

Entrenosotros

Los frescos

Higos y brevas:
cómo diferenciarlos

Es eco, es lógico

Qué hacer con las cosas de
casa que ya no necesitamos

Salud y belleza

Cómo mantener el efecto *glow*
en la piel después del verano



A examen

Tipos de panes para
bocadillos en la vuelta al cole

HOY COMEMOS

Comidas frías y sencillas
para un menú completo
sin complicaciones

El tema del mes

Cómo afrontar la vuelta a la rutina en familia



 **consum**

EDITORIAL

consum

Estimados socios y socias:

Septiembre nos invita a empezar de nuevo. Nos estimula a volver renovados; a encontrar, de nuevo, la inspiración en la rutina y el orden. Para los más pequeños, el regreso al colegio marca el inicio de un nuevo curso repleto de aprendizajes, retos y descubrimientos. Para los adultos, la «vuelta al cole» significa recuperar rutinas, redefinir prioridades y definir nuevos objetivos.

Si la vuelta se te hace cuesta arriba, en el **Tema del mes** te damos las claves para afrontar de forma progresiva y exitosa el fin de las vacaciones. Sin embargo, ¿sabes que puedes alargar un poco el verano? Sigue los *tips* que proponemos en **Salud y belleza** y mantén el efecto *glow* de las vacaciones unas semanas más: la hidratación, una limpieza diaria y un maquillaje ligero serán tus mejores aliados.

Volver a la rutina significa también volver a preparar bocadillos para el colegio. En **A examen** te explicamos qué tipo de pan elegir para cada uno, asegurándote el éxito en la experiencia de cada bocado. Otro momento decisivo de la vuelta es la elección de las extraescolares para nuestros hijos. ¿Todavía indeciso? En **Cuidado infantil** te damos algunos consejos prácticos para acertar según sus gustos, edad y necesidades.

Los primeros meses tras las vacaciones de verano nos recuerdan que cada temporada trae consigo la oportunidad de crecer y reinventarse. Para muchos, este proceso pasa por frenar el ritmo y reducir el estrés. En **Conócete** aprenderás pequeños cambios a introducir en tu día a día que te permitirán tomarte la vida con más calma. Para otros, la nueva temporada inspira a poner la casa a punto y deshacerse de todo aquello que ya no se necesita. Descubre qué hacer con los trastos que ya no sirven o cómo darles una nueva vida en **Es eco, es lógico**.

Tras las vacaciones, apetece más que nunca quedarse en casa y disfrutar del placer de no tener que planificar ni reservar para salir a comer fuera. Además, con los gastos veraniegos, el bolsillo necesita un respiro. Por todo ello, en **Saber comprar** te proponemos montar tu propio restaurante en casa y redescubrir el placer de cocinar y disfrutar de recetas fáciles y deliciosas sin necesidad de salir.

También te puede interesar conocer la diferencia entre higos y brevas y cómo distinguirlos, ya que a simple vista parecen idénticos: descúbrela en **Los frescos**; destinos cercanos donde disfrutar de tesoros gastronómicos como los dulces de convento, que te contamos en **Viajar con gusto**; cómo detectar obesidad en tu perro y gato y darle solución en **Mascotas**, o **Los 5 de** Pepón Nieto, un consolidado y admirado actor del panorama artístico nacional, cuya trayectoria supera ya las tres décadas en escenarios y pantallas.

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

Staff

Edita: Consum S. Coop. V. **Consejo de redacción:** Teresa Bayarri, Mónica Alós, Alejandra Ramírez, Amparo Monar, Vanessa Pérez, Mamen Eslava, Juan Manuel García, Francisco Javier García, Laura Trujillo y Ricardo Fabregat. **Administración y documentación:** Tina Álvarez, Andrea Rodríguez, Inma Costa y Vanessa Gómez. **Redacción y administración:** Consum S. Coop. V. Avda. Alginet, n.º 1, 46460 Silla (Valencia). **Teléfono:** 900 500 126. **Fax:** 96 120 18 63. **E-mail:** comunicacionexterna@consum.es. **Colaboraciones:** Juan Gil (psicólogo), Sarrià Masià (lingüistas), Ximena Orbe (nutricionista), María Falcó (especialista en mascotas). **Diseño original y maquetación:** Rodríguez y Cano. **Fotografía:** Archivo de Consum S. Coop. V. **Imprenta:** Artes Gráficas del Mediterráneo. **Depósito Legal:** V-1443-2012. Publicación bimestral. © Consum, S. Coop. V. Papel ecológico y exento de cloro.



sumario



10

Los frescos

Higos y brevas: cómo diferenciarlos

12

Saber comprar

Comidas ricas y fáciles para disfrutar en tu casa.

14

A examen

Tipos de panes para bocadillos en la vuelta al cole.

15

El tema del mes

Cómo afrontar la vuelta a la rutina en familia.

18

Viajar con gusto

Dulces de convento: un tesoro gastronómico que resiste al paso del tiempo.



22

Conócete

Cómo reducir el estrés naturalmente y tomarse la vida con más calma.

23

Es eco, es lógico

Qué hacer con las cosas de casa que ya no necesitamos

24

Salud y belleza

Cómo mantener el efecto *glow* en la piel después del verano.



26

Mascotas

Obesidad en perros y gatos: cómo detectarla y darle solución.

28

Cuidado infantil

Actividades extraescolares: cómo elegir las mejores para tu hijo.

30

Noticias Consum

- María Isabel Moreno, nueva presidenta del Consejo Rector de la Cooperativa
- Consum crece 5 puntos más que el mercado y refuerza la apuesta por Cataluña con 58 M€ de inversión este año
- En su apuesta por el producto de proximidad, Consum incrementa la compra de patata, fruta de hueso, melón y sandía de origen nacional
- Más de 60.000 euros en ayuda humanitaria para Venezuela
- Durante el verano, la actividad online de la Cooperativa aumenta hasta un 60% en las zonas turísticas

Estando al otro lado del teléfono **900 500 126** Nuestro teléfono gratuito de atención al cliente es la vía directa para cualquier duda o sugerencia. ¡Llámanos! Estaremos encantados de atenderte.



Impulsando tus ideas

En Consum innovamos para atender las necesidades y los intereses de nuestros clientes

Por eso, ahora, comprar frescos en nuestra tienda online es mucho más fácil ¡y más a tu gusto! Hemos añadido nuevas opciones para que puedas elegir cómo quieres que te preparemos algunos productos de mostrador, sin tener que explicarlo todo desde cero. Solo tienes que marcar tu opción preferida y, si necesitas añadir algún detalle, dejarnos un comentario. Así preparamos mejor tu pedido ¡y recibes tus frescos justo como los quieres!

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



JUNTOS HACEMOS *consum*

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

Juntos hacemos Consum



Compartiendo trucos y consejos

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

Receta ganadora: Tarta de queso con Philadelphia

★★★★★

Ingredientes:

600 g de queso crema tipo Philadelphia
400 g de nata para montar (35% grasa)
200 g de galletas tipo María
180 g de azúcar de caña ecológico
125 g de mantequilla artesana
50 g de queso de cabra cremoso
3 g de sal fina
6 huevos camperos y ecológicos

Preparación:

Tritura las galletas hasta obtener migas finas. Derrite la mantequilla y mézclala con las galletas hasta formar una masa maleable. Forra la base de un molde desmontable de 24-26 cm con la mezcla y refrigérala para que se compacte. Precalienta el horno a 180 °C. En un bol grande, mezcla el queso crema, la nata, el azúcar, los huevos batidos y la sal. Bátelo bien hasta obtener una mezcla homogénea. Vierte la mezcla sobre la base de galleta y hornéala durante 30 minutos. No la dejes dorar demasiado: si la parte superior se tuesta rápido, cúbreala con papel de aluminio. Déjala reposar al menos 5 horas a temperatura ambiente; lo mejor es toda la noche antes de servir. que se gratine y se derrita un poco el queso. ¡Y a comer!

Sergio Fernández Molina

Escuchando tu opinión en redes



FACEBOOK

«Una cooperativa con productos de calidad y muy buena atención a los clientes.»



INSTAGRAM

«Gracias infinitas, soy trabajador de Consum, vivo en Sabadell y soy guaireño venezolano-español. Estamos muy agradecidos por esta valiosa colaboración de esta genial empresa.»



X

«Acércate a cualquier Consum de Murcia y lo encuentras seguro [té rojo]. ¡Después seguro que ya no querrás comprar en otro supermercado!»

Los 5 de...

Pepón Nieto

Pepón Nieto (Málaga, 1967) es uno de los actores más sólidos y queridos del panorama nacional, con una carrera que abarca más de tres décadas en cine, teatro y televisión. Aunque saltó a la fama con series icónicas como *Periodistas* o *Los hombres de Paco*, su versatilidad también le ha permitido brillar en el cine de la mano de directores como Álex de la Iglesia.

Es, además, un rostro habitual en el prestigioso Festival de Mérida.

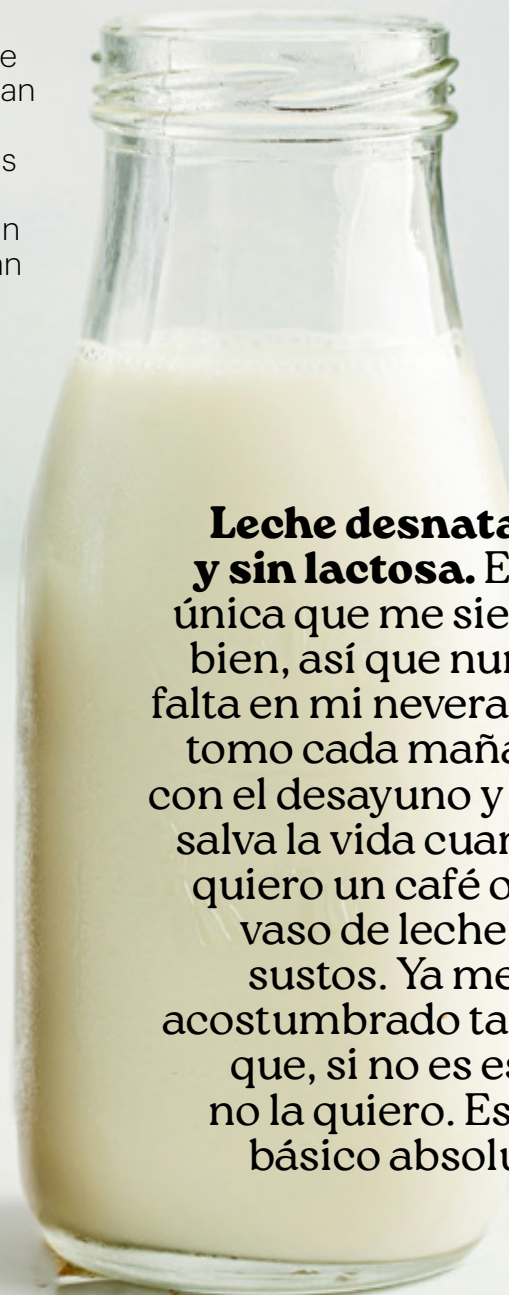


Por la realización de este reportaje, **Pepón Nieto** y Consum entregan **500 € a Fundación 26 de Diciembre.**



Legumbres cocidas. Las uso muchísimo y muy variadas: en ensaladas, sopas, guisos... lo que toque ese día. Me solucionan muchas comidas porque son prácticas y dan muchísimo juego. Además, están buenísimas y te dejan como nuevo. Tener un par de tarros a mano siempre me saca de apuros.

2



Leche desnatada y sin lactosa. Es la única que me sienta bien, así que nunca falta en mi nevera. La tomo cada mañana con el desayuno y me salva la vida cuando quiero un café o un vaso de leche sin sustos. Ya me he acostumbrado tanto que, si no es esta, no la quiero. Es mi básico absoluto.

Cápsulas de café.

Sin café no funciono, así que las cápsulas son lo más práctico para mí. Es darle al botón y listo, sin complicarme la vida. Me viene genial cuando voy con prisa o estoy medio dormido. En casa siempre hay una cajita porque, si no, no arranco.



Aceite de oliva. Es imprescindible en cualquier receta. Lo uso para cocinar, para aliñar, para lo que haga falta. Un chorrito de buen aceite arregla cualquier plato. Para mí es como el oro líquido de la cocina, ¡absolutamente insustituible!

Tomate triturado. En mi casa no falta el tomate frito casero, así que el triturado es un imprescindible para prepararlo como a mí me gusta. Me sirve para un montón de recetas rápidas cuando no tengo tiempo. Abres el bote, lo pasas por la sartén y ya tienes medio plato hecho. Es de esas cosas que siempre tengo de reserva.



Comidas frías y sencillas para un menú completo sin complicaciones

Descubre recetas frescas y fáciles con un menú de tres platos: entrante para dipear, receta fresca de cuchara y postre ligero para el otoño

SOPA DE PEPINO, YOGUR Y MENTA

Tiempo:

- Preparación: 20 minutos
- Reposo en frío: 2 horas

Ingredientes: (4 personas)

- 400 g de pepinos
- 80 g de cebolla
- 40 ml de aceite de oliva extra virgen
- 20 ml de vinagre blanco
- 2 yogures naturales
- 1 limón
- 1 diente de ajo
- 4 ramitas de menta fresca
- Sal

Preparación:

- Lavamos los pepinos, los pelamos, les quitamos las puntas y los cortamos en dos longitudinalmente. Hacemos lo mismo con las mitades y entonces retiramos la parte central, que contiene las pepitas.
- Los salamos con sal gorda y los dejamos reposar durante 1 hora.
- Los lavamos para quitarles la sal, los cortamos en dados y los trituramos con la batidora o minipímer, junto con 1 vaso de agua fría, el zumo de limón, el vinagre, los yogures, el aceite, el ajo y la cebolla picados muy finos, y la menta sin los tallos más gruesos. De la menta, guardamos y reservamos algunas hojas.
- Lo trituramos a la máxima potencia, hasta que quede una crema fina y bastante líquida. Después, a la nevera y la dejamos reposar durante 2 horas. A la hora de servir, podemos adornarla con las hojas de menta que habíamos reservado.

Energía: 138 kcal

Hidratos de carbono: 7,58 g

Proteínas: 3,5 g

Grasas: 10,4 g

G. mono: 7,2 g

G. poli: 1,12 g

G. saturadas: 1,78 g

Colesterol: 0,6 mg

Fibra: 0,77 g

Azúcares simples: 7,5 g

En los días más calurosos solemos buscar comidas ligeras, refrescantes y fáciles de digerir, capaces de aportar líquidos y nutrientes sin resultar pesadas. Las cremas y sopas frías se convierten en una de las mejores opciones para incluir en el menú diario, ya que combinan sabor, frescura y valor nutricional en un mismo plato. Más allá del clásico gazpacho, el universo de las sopas y cremas frías ofrece infinitas posibilidades para llenar la mesa de color, frescura y creatividad. Hoy en día es posible elaborar combinaciones originales que incorporan verduras, frutas, hierbas aromáticas y frutos secos, y que dan lugar a platos equilibrados y muy atractivos. Estas preparaciones pueden servirse como entrante, como primer plato o incluso como cena ligera, adaptándose fácilmente a diferentes necesidades y preferencias alimentarias. Os proponemos una combinación de cremas frías y postres rápidos de elaborar y que requieren poco tiempo en la cocina, algo especialmente valorado cuando las temperaturas invitan a evitar largas cocciones.

CREMA FRÍA DE SANDÍA Y TOMATE CON QUESO FETA Y FRUTOS SECOS TOSTADOS

Tiempo:

- Preparación: 15-20 minutos
- Reposo en frío: mínimo 1 hora

Ingredientes: (4 personas)

- 600 g de sandía (sin piel ni pepitas)
- 500 g de tomate maduro
- 80 g de pimiento rojo
- 80 g de queso feta
- 40 g de frutos secos tostados (almendras, nueces o mezcla)
- 40 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre suave de manzana
- Sal

Preparación:

- Lavamos los tomates y el pimiento. Si queremos conseguir una textura más fina, pelamos los tomates.
- Cortamos la sandía y le quitamos las pepitas.
- Colocamos en una batidora o vaso triturador la sandía, los tomates, el pimiento rojo y, opcionalmente, pan remojado ligeramente en agua y escurrido.
- Lo trituramos hasta obtener una crema muy fina.
- Servimos la crema en cuencos decorados con trozos de queso feta, frutos secos tostados y unas gotas de aceite de oliva virgen extra por encima.

Energía: 275 kcal

Hidratos de carbono: 9,04g

Proteínas: 8,1 g

Grasas: 22,9 g

G. mono: 12,5 g

G. poli: 2,4 g

G. saturadas: 7,15 g

Colesterol: 17,1 mg

Fibra: 3,77 g

Azúcares simples: 8,78 g

SMOOTHIE BOWL DE KIWI, RÚCULA Y AVENA

Tiempo: 20 minutos

Ingredientes: (1 persona)

- 1 kiwi maduro
- 60 g de plátano maduro
- 50 g de piña natural en rodajas
- 35 g de rúcula
- 20 g de copas de avena
- 10 g de dátiles
- 50 ml de bebida de avena
- Semillas de chía, amapola o sésamo
- Coco rallado

Preparación:

- Pelamos y cortamos el kiwi y el plátano y ponemos todo junto en una picadora o batidora.
- Luego, vamos añadiendo el resto de los ingredientes por orden y lo trituramos poco a poco a máxima velocidad. Cortamos una rodaja de piña natural, la troceamos y la añadimos a la picadora.
- Añadimos el dátil sin el hueso y una cucharada de copos de avena y trituramos.
- Ahora, añadimos la rúcula y trituramos de nuevo hasta obtener una textura cremosa homogénea.
- Cuando hemos conseguido esta mezcla, agregamos bebida de avena hasta conseguir la textura deseada o para suavizar el sabor. Podemos añadir un poco más de copos de avena si queremos que quede más espeso.
- Lo dejamos reposar y lo servimos en un cuenco decorando con coco rallado y semillas de sésamo, amapola o chía espolvoreadas.



Energía: 237 kcal

Hidratos de carbono: 45,8g

Proteínas: 6,5 g

Grasas: 3,09 g

G. mono: 1,2 g

G. poli: 0,74 g

G. saturadas: 0,5 g

Colesterol: 0 mg

Fibra: 6,4 g

Azúcares simples: 32,4 g

HIGOS Y

Cómo diferenciarlos

A simple vista, son casi idénticos: mismos colores, textura similar y ese sabor dulce tan característico. Sin embargo, los higos y las brevas no son del todo iguales. Por eso, saber reconocerlos te ayudará a elegir mejor en el mercado y a disfrutarlos en su mejor momento.

En qué se diferencian realmente los higos y las brevas

La principal diferencia entre higos y brevas está en su ciclo de maduración, aunque ambos proceden del mismo árbol, la higuera (*Ficus carica*). Este árbol frutal, muy común en el paisaje mediterráneo, tiene la particularidad de producir dos cosechas en un mismo año, lo que da lugar a dos frutos distintos en apariencia, sabor y momento de consumo.

Las brevas son las primeras en aparecer. Se forman en la temporada anterior y permanecen en el árbol durante el invierno, retomando su desarrollo con la llegada del buen tiempo. Maduran entre finales de mayo y julio, dependiendo de la zona. Son más grandes, alargadas y carnosas, con una piel algo más gruesa y un sabor dulce, pero suave y menos intenso.

Los higos, en cambio, se desarrollan en la misma temporada y se recolectan más adelante, entre agosto y septiembre, e incluso principios de octubre. Suelen ser más pequeños y redondeados, con una piel más fina y una pulpa muy jugosa y aromática, donde destaca un mayor contenido de azúcares naturales.

Por tanto, los higos destacan por su dulzor y aporte energético, mientras que las brevas contienen algo más de agua y resultan más ligeras al paladar.

Brevas

Variedades y tipos de higos y brevas que puedes encontrar

Existen distintos tipos y variedades de higos y brevas, que dependen tanto de la variedad de higuera como de la zona de cultivo, ya que no todas las higueras producen brevas. Las llamadas higueras bíferas son las que dan dos cosechas al año (brevas e higos), mientras que las uníferas solo producen higos.

- Entre las variedades más comunes se encuentran los **higos negros o morados**, muy dulces y aromáticos, y los **higos verdes**, de sabor más suave y pulpa clara. También destacan variedades clásicas como el **higo de cuello de dama**, muy apreciado por su intensidad de sabor, o los **higos de piel clara y pulpa rosada**, más delicados.
- En el caso de las brevas, las variedades suelen coincidir con las de los higos, pero se diferencian **por su mayor tamaño, su forma más alargada y una pulpa más firme**. Algunas brevas tienen la piel oscura, casi negra, mientras que otras presentan tonos verdes o violáceos, según la variedad de la higuera.



Tanto los higos como las brevas destacan por sus propiedades nutricionales. Ambos frutos tienen como beneficios que son frutas energéticas, ricas en azúcares naturales y muy apreciadas en la dieta mediterránea.

Aporte de fibra, que favorece la digestión.



Fuente natural de energía, ideal en épocas de mayor actividad.

Las propiedades de las brevas son muy similares a las de los higos, aunque suelen tener algo **más de agua** y un sabor menos dulce, lo que las hace **más suaves** al paladar.

¿Cuándo es la mejor temporada para encontrarlos?

La temporada de higos y brevas es clave para disfrutarlos en su punto óptimo. Las brevas se recolectan desde finales de mayo y durante los meses de junio y julio, mientras que los higos aparecen más adelante, entre agosto y septiembre, e incluso hasta principios de octubre según la zona. Consumirlos en su momento garantiza mejor sabor, mayor frescura y un precio más ajustado.

Comidas ricas y fáciles para disfrutar en tu casa

Platos que apetecen y convierten cada comida en un momento especial

Después del verano, cuando el bolsillo pide un respiro pero el cuerpo sigue teniendo ganas de disfrutar, llega el momento de redescubrir el placer de cocinar en casa. Volver a las recetas tradicionales y saludables, pero con un toque que mejore la experiencia. Porque no hace falta salir a comer fuera para darse un capricho: montar tu propio restaurante en casa es más fácil de lo que parece... y mucho más económico. Proponemos recetas sencillas, sabrosas y con ese toque especial que convierte cualquier comida en un planazo. Platos de siempre, con mimo, que saben a hogar pero también a disfrute.

1 Lentejas estofadas a fuego lento con todo el sabor de casa

Un guiso tradicional que nunca falla. Cocinar lentejas con calma es la mejor forma de llenar la casa de aromas y reconectar con la cocina de siempre. Nutritivas, económicas y reconfortantes. Para darle ese toque especial que convierta este plato en un planazo, podemos innovar cambiando algunos ingredientes, como la patata por boniato, que aportaría mayor dulzura a la receta. Para todas las personas que alían las lentejas con vinagre, pueden añadir cebolla encurtida cortada en láminas muy finas. Y para las personalidades más gourmets, pueden hacer una fusión con la gastronomía mexicana y condimentarlas con pico de gallo, tomate muy maduro, cebolla (blanca o morada), cilantro fresco, chile jalapeño, zumo de lima y sal al gusto.

2 Arroz meloso con pollo y verduras que siempre apetece

El arroz meloso es ese plato que se adapta a cualquier día. Con ingredientes básicos y un poco de cariño, consigues una textura cremosa y un sabor redondo que invita a repetir. Es una receta perfecta para realizar con calma y mimo el fin de semana y preparar unas raciones adicionales para tupper que llevar al trabajo. La clave está en las verduras, que llenan de matices al meloso. ¿Habíais pensado en utilizar nabos o cardos de acelga? Son verduras que, además de aportar sabor y personalidad, llenan de textura y cremosidad el plato.

3 Merluza al horno con patatas panadera: un clásico que nunca falla

Ligera, saludable y facilísima de preparar, la merluza al horno es perfecta para una comida especial sin complicaciones. Un plato elegante que parece de restaurante. Se puede acompañar con una guarnición de patatas al horno con pimentón, o incluso con espárragos trigueros cuando sea temporada. Al igual que con las lentejas, las personalidades más gourmets pueden introducir sabores de Perú en esta preparación, con salsas cítricas y con cilantro.

4 Pollo asado con hierbas y limón para disfrutar sin prisas

Crujiente por fuera, jugoso por dentro. El pollo asado es sinónimo de domingo, de tiempo en familia y de cocina lenta. Un básico que siempre apetece. Se puede acompañar de distintos tipos de guarniciones, ya sean patatas o verduras asadas, o incluso, para darle un toque innovador, se pueden introducir mazorcas de maíz como acompañamiento. Os proponemos unas salsas para dar esos toques innovadores y experienciales a esta receta:

Salsa de yogur y limón, fresca y ligera. **Ingredientes:** yogur natural, zumo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta
Alioli suave casero, intenso pero equilibrada. **Ingredientes:** ajo, aceite de oliva y leche o yogur (para suavizar).
Mostaza y miel, dulce y salada. **Ingredientes:** mostaza, miel y zumo de limón.
Chimichurri casero, aromático y potente. **Ingredientes:** perejil, ajo, vinagre, aceite y pimentón
Salsa de tomate especiada, tradicional con giro. **Ingredientes:** tomate, orégano, albahaca y pimentón o comino.

5 Batido cremoso de fresa y yogur

Para terminar, un toque dulce y refrescante. Este batido es perfecto como postre o merienda, fácil de preparar y con un resultado delicioso y apetecible. Para innovar y darle ese toque premium, puedes aromatizarlo incluyendo un poco de menta fresca o vainilla para las personas más golosas.

Disfrutar de la cocina en casa no solo es una forma de ahorrar, también es una manera de **cuidarte** y de **disfrutar** de pequeños momentos que marcan la diferencia. **Porque el verdadero lujo está en lo sencillo...** y en compartirlo.

Ideas de bocadillos saludables para el colegio

Cambiar el pan es una forma sencilla de innovar sin complicarse: se trata de adaptar el pan al momento y al gusto de cada uno, porque, con pequeños cambios, un simple bocadillo puede convertirse en algo mucho más apetecible.

Baguette o barra tradicional

Crujiente por fuera y ligera por dentro. Un básico de siempre que no falla para el día a día.

Bocadillos clásicos del día a día:

jamón y tomate, queso, tortilla de patatas.

Mollete

Muy tierno y esponjoso. Perfecto para los más pequeños o para llevar al cole. Ideal para los almuerzos.

Bocadillos jugosos (calientes o con salsas)

Jamón cocido y queso fundido o tortilla francesa.

a examen

Pan integral

Rico en fibra, más saciante. Opciones saludables para el colegio o media mañana, muy fáciles de preparar en pocos minutos.

Bocadillos más saludables: pavo, aguacate y tomate.

Pan brioche

Suave y ligeramente dulce.

Bocadillos diferentes o combinaciones dulces y saladas: pollo, queso y un toque de miel o incluso chocolate

con fruta para una opción más especial.

Consejos para conservar el pan en buenas condiciones

Para que el pan se mantenga en buen estado, lo mejor es guardarlo en un lugar fresco y seco, utilizando bolsas de papel o de tela que permitan que transpire. Evita el frigorífico, ya que reseca la miga y hace que pierda calidad. Si no lo vas a consumir pronto, puedes congelarlo en porciones y descongelarlo cuando lo necesites. Y, para disfrutarlo al máximo, prepara el bocadillo lo más cerca posible del momento de consumo.

Pan de cereales

Sabor más profundo y textura variada, con más carácter. Una alternativa diferente que añade variedad sin complicaciones.

Bocadillos más elaborados o combinaciones especiales:

hummus y verduras asadas o queso fresco con tomate.

Pan de semillas

Más nutritivo y sabroso, con textura y sabor intenso. Una forma fácil de preparar un bocadillo completo y equilibrado.

Bocadillos más completos o de estilo saludable:

combina muy bien con opciones como pollo a la plancha, lechuga y una salsa ligera de yogur.

Tipos de panes para bocadillos en la vuelta al cole

La importancia de saber elegir el tipo de pan

No todos los panes son iguales. Elegir bien influye en el sabor, la textura y en la experiencia de cada bocado. Un buen pan debe ser resistente, pero también agradable y equilibrado desde el punto de vista nutricional.

CÓMO AFRONTAR LA VUELTA A LA

La vuelta a la rutina después de **vacaciones** puede hacerse **poco a poco**.

Aprende cómo adaptarte en casa con hábitos sencillos para **adultos y niños**.

RU TI NA EN FAMILIA

El verano llega a su fin y, con él, los días largos, las comidas sin horarios y las escapadas improvisadas. La vuelta a las agendas, al despertador y a la rutina puede resultar algo brusca, pero, si se hace de forma paulatina, volver puede ser una oportunidad para recuperar el equilibrio, los buenos hábitos y el orden.



tema del mes

Por qué cuesta tanto la vuelta a la rutina tras las vacaciones

Las vacaciones nos permiten disfrutar del día a día con una mayor libertad. Los horarios son flexibles, como también las rutinas que, en verano, suelen ser menos estrictas y exigentes. La vuelta de las vacaciones implica retomar responsabilidades, compromisos y horarios y, en esta transición, tanto adultos como niños pueden experimentar cierta dificultad, ya que el cambio de ritmo obliga al cuerpo y a la mente a readaptarse. Durante los primeros días es habitual sentirse más cansado e incluso menos motivado, pero, aplicando pequeños hábitos sencillos en casa de forma gradual, reducirás el estrés que puede suponer la vuelta a la normalidad.

Consejos para una vuelta más llevadera en familia

Volver a la rutina no es tan complicado (si sabes cómo hacerlo). La clave está en establecer un periodo de adaptación para toda la familia e incorporar los hábitos diarios de forma gradual. Para los más pequeños, el papel y ejemplo de los padres es fundamental.

- **Retomar los horarios es vital.** El primer paso es volver poco a poco a los horarios familiares. Se recomienda adelantar progresivamente la hora de acostarse y levantarse unos días antes de volver a la rutina, así como ir recuperando los horarios habituales de las distintas comidas del día. El ajuste horario es clave para la adaptación.

- **Planificar la semana traerá de nuevo el orden.** Para reducir el estrés en los primeros días, es importante recuperar la organización y programar las actividades y tareas.

- **Preparar la vuelta con antelación ayudará a la adaptación.**

No dejéis los preparativos de la vuelta a la rutina para el último momento: organizad con tiempo todo lo necesario para retomar las obligaciones (mochilas y materiales para el colegio, cambio de ropa...) e involucraos todos para hacerlo de forma conjunta.

- **Recuperar hábitos saludables** para afrontar la vuelta con vitalidad. Una alimentación equilibrada, una buena hidratación y la actividad física son vitales para recuperar la energía y mejorar el descanso, motores clave para volver a sentir la vitalidad.

- **Mantener una actitud positiva** os enfocará en lo bueno de volver. Hablad sobre los aspectos positivos de la vuelta para facilitar la transición: reencontrarse con amigos, iniciar nuevos proyectos, la conciliación familiar...

La importancia de las rutinas en niños y adultos

Las rutinas son fundamentales durante todas las etapas de la vida: aportan estabilidad, organización y bienestar en el día a día. En los niños, favorecen la seguridad y el aprendizaje e impulsan su autonomía y una mejor regulación emocional, lo cual es clave para su desarrollo. En los adultos, ayudan a gestionar mejor el tiempo, favorecen la productividad y contribuyen a reducir el estrés. Recuperar las rutinas poco a poco después de las vacaciones de verano facilita una adaptación más tranquila a la vuelta a la normalidad.

Aunque regresen las rutinas y las obligaciones, hay que reservar un tiempo para el ocio y procurar mantener momentos de descanso y actividades en familia



Dulces de convento



Conoce los dulces de convento más tradicionales y los lugares donde disfrutarlos. Recetas con historia que siguen conquistando en toda España



Un tesoro
gastronómico
que resiste al paso
del tiempo



Sobre estas líneas, fotografía de un tradicional tocino de cielo. Debajo, una señora comprando dulces en la ventana de un convento. Al lado, fachada del convento de San Pelayo famoso por sus almendrados.

Al final de la página, foto de una caja de Yemas de Santa Teresa típicas de Ávila, y junto a estas líneas, unos dulces de convento decorados con unos angelitos.



Los tradicionales dulces de convento son mucho más que una exquisitez gastronómica: son pequeños tesoros de nuestra tradición que han sobrevivido al paso de los siglos. Elaborados artesanalmente por monjas de clausura, cada pieza encierra una historia de dedicación, paciencia y saber hacer transmitido de generación en generación.

Qué son los dulces de convento y por qué son tan especiales

Su extraordinaria calidad radica en la fidelidad a las recetas originales y en el uso exclusivo de ingredientes naturales y de proximidad, como huevos frescos, azúcar, harina, miel, manteca o almendras seleccionadas. Sin conservantes ni aditivos industriales, cada dulce conserva el sabor auténtico de la repostería tradicional. Además, cada compra es también un gesto de apoyo a estas comunidades religiosas que los elaboran, contribuyendo a su sostenimiento y a la conservación de un valioso patrimonio histórico y cultural.

Recetas de dulces de convento más tradicionales que debes probar

Herederos de una rica fusión cultural entre la tradición cristiana y la influencia morisca, estos conventos han dado vida a auténticas joyas de la repostería, como el tocino de cielo, las yemas de Santa Teresa o los pestiños.

- **El tocino de cielo:** la joya de la corona de la repostería conventual. Su origen está en Jerez de la Frontera. Este dulce de color amarillo y de textura similar a la del flan tiene una elaboración muy sencilla en cuanto a ingredientes: yema, agua y azúcar.
- **Las yemas de Santa Teresa:** un bocado mítico de la ciudad de Ávila, una opción magnífica que destaca por su sencillez. Lleva únicamente yemas de huevo, azúcar, agua y, en algunas variantes, corteza de limón y una pizca de canela para aromatizar. Se terminan rebozando en abundante azúcar glas.
- **Los pestiños:** uno de los dulces conventuales más emblemáticos de la gastronomía española, elaborado con harina, vino y aceite de oliva aromatizado con especias. Las pastas se amasan, se estiran finas, se les da su forma clásica doblando las esquinas y se fríen en aceite. Finalmente, se sumergen en miel caliente o se rebozan en azúcar y canela.

Arriba a la izquierda puerta del convento de Santa Clara, en Estepa. En la siguiente foto, torno conventual por donde se despachan los dulces en el convento de San Leandro. Debajo, un plato con un delicioso pestiño con miel.



Los mejores lugares para comprar dulces de convento

Si buscas auténticos dulces de convento en España, estos son algunos de los conventos más famosos por su repostería artesanal y tradición centenaria:

- † **Convento de San Leandro, Sevilla:** famosísimo por sus yemas de huevo. Las monjas agustinas las elaboran desde hace siglos y se compran a través del tradicional torno conventual.
- † **Convento de Santa Paula, Sevilla:** destacan sus mermeladas, bizcochos y tocinos de cielo. Es una de las referencias más conocidas de la repostería conventual andaluza.
- † **Monasterio de San Pelayo, Oviedo:** muy conocido por sus almendrados y otras especialidades tradicionales asturianas.
- † **Monasterio de Santa Clara de Estepa:** referencia histórica en polvorones y mantecados artesanos.

Cómo reducir el estrés naturalmente y tomarse la vida con más calma

Vivimos de prisa, con la sensación de ir siempre tarde. Sin embargo, frenar es posible y la ciencia tiene mucho que decir al respecto. Descubre qué es realmente el estrés y cómo recuperar la calma con cambios sencillos al alcance de todos

Qué es el estrés y cómo reconocerlo

El estrés no es tu enemigo. En realidad, es uno de los sistemas más inteligentes que tu cuerpo ha desarrollado para protegerte. Ante una amenaza —real o imaginada—, el cerebro activa una respuesta de alarma: el corazón se acelera, los músculos se tensan y se liberan hormonas como el cortisol y la adrenalina. Es la famosa reacción de lucha o huida, perfecta para escapar de un depredador..., pero poco útil para sobrevivir a un correo urgente. En dosis pequeñas y puntuales, el estrés incluso juega a tu favor: te mantiene despierto, concentrado y a punto para rendir en un examen o una entrevista. El problema no es sentir estrés, sino vivir instalados en él. Y ahí es cuando esa alarma deja de apagarse. Entre los síntomas de estrés más comunes están la tensión muscular, los dolores de cabeza, el insomnio, las molestias digestivas, la irritabilidad y esa sensación de tener la mente a mil. Reconocer los síntomas a tiempo es el primer paso para manejarlos.

Por qué vivimos con más estrés del que creemos

Aquí está el truco: tu cuerpo no distingue entre un peligro físico y una preocupación mental. Una fecha de entrega, una notificación o una conversación pendiente pueden disparar la misma respuesta que un león en la sabana. Y, como vivimos rodeados de estímulos —pantallas, prisas, inmediatez, exceso de información—, ese estado de alerta se vuelve crónico sin que lo notemos. Hemos normalizado vivir acelerados. Decir «voy a tope» casi suena a logro. Pero ese estrés de fondo, silencioso y constante, desgasta el organismo poco a poco. Por eso tantas personas conviven durante años con cansancio, mal humor o problemas de sueño sin sospechar que el estrés está detrás. La buena noticia es que, igual que aprendimos a vivir de prisa, podemos reentrenar el cuerpo para volver a la calma.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y ATENCIÓN PLENA

Las técnicas de relajación son herramientas con respaldo científico que ayudan a desactivar la respuesta de estrés. Estas son tres de las más eficaces:

- **Respiración diafragmática.** Inspira por la nariz llevando el aire al abdomen durante cuatro segundos y suéltalo lentamente en seis. Al alargar la exhalación, le indicas a tu sistema nervioso que el peligro ha pasado.
- **Relajación muscular progresiva.** Tensa y suelta distintos grupos musculares, de los pies a la cabeza. Enseña al cuerpo a reconocer —y a soltar— la tensión acumulada.
- **Atención plena (mindfulness).** Dedicar unos minutos a observar la respiración o las sensaciones del momento reduce la rumiación y el estrés emocional.

Con solo diez minutos al día, estos ejercicios generan cambios reales. La clave está en la constancia: no se trata de relajarse una vez, sino de entrenar la calma como quien entrena un músculo.

Estas técnicas reentrenan nuestro cerebro, reeducan nuestro comportamiento y el estilo de afrontamiento ante el estrés.

Micropausas para encontrar la calma en cualquier momento

No siempre tendrás diez minutos, y no pasa nada. La calma también cabe en los huecos del día:

- **En un semáforo o una cola,** respira 4-7-8: inspira en 4, retén en 7 y exhala en 8.
- **¿Mente desbordada?** Prueba el anclaje 5-4-3-2-1: nombra cinco cosas que ves, cuatro que tocas, tres que oyes, dos que hueles y una que saboreas. Hazlo lento y conscientemente, focalizando tu atención en esos estímulos.
- **Antes de una reunión tensa,** suelta los hombros y haz tres respiraciones lentas, profundas y conscientes.

Son micropausas que, repetidas, reeducan tu sistema nervioso hacia la serenidad. Pequeños gestos y grandes efectos que permiten manejar esas circunstancias y situaciones desafiantes

No corras, que la vida te espera.

Tomarse la vida con calma no significa hacer menos, sino vivir cada cosa con más presencia. Hay tiempo para todo..., cuando dejamos de correr para empezar, sencillamente, a respirar.

Cómo reducir el estrés naturalmente con pequeños cambios diarios

La reducción del estrés de forma natural no exige cambiar de vida, sino cuidar los cimientos:

- **Duerme bien.** El descanso repara cuerpo y mente; sin él, todo se magnifica.
- **Muévete.** El ejercicio es uno de los antidotos más potentes: libera endorfinas y reduce el cortisol.
- **Busca la naturaleza.** Un paseo entre árboles disminuye de forma medible la tensión.
- **Cuida tus vínculos y pide ayuda** si la necesitas. Hablar con quien te quiere amortigua el estrés emocional mejor que casi nada.
- **Pon límites a las pantallas.** Menos información, más calma.

Atender a estas claves suele aliviar los síntomas antes de que se conviertan en un problema mayor. Y lo mejor: no necesitas aplicarlas todas a la vez. Empieza por una, conviértela en hábito y deja que el resto llegue solo.

Qué hacer con las cosas de casa que ya no necesitamos

Descubre cómo y dónde deshacerte de todo aquello que ya no necesitas de forma segura y responsable. Consejos para liberar espacio

Tras el verano, empieza un nuevo ciclo, y es fácil que ahora quieras desprenderte o tirar aquellas cosas en desuso que simplemente se están almacenando y ocupando un espacio en tu hogar.

¿Qué hacer con los trastos que ya no usas?

Para deshacerte de todo aquello que ya no utilizas, la mejor opción depende de su estado y tamaño. Aquí tienes las distintas opciones más efectivas:



Recogida municipal y puntos limpios: para tirar lo que ya no sirve.

- **Servicio a domicilio:** la mayoría de los ayuntamientos ofrecen recogida gratuita de muebles y trastos voluminosos en la puerta de casa. Llama al teléfono de atención ciudadana de tu municipio para concertar un día y hora.
- Por otro lado, es obligatorio llevar al **punto limpio** (ecoparque) los objetos voluminosos o con componentes contaminantes, como aparatos electrónicos, pinturas, colchones o muebles rotos. Es la única forma de asegurar su reciclaje correcto.



Donación y proyectos sociales: para donar cosas viejas en buen estado.

- **Contenedores de ropa:** deposita prendas, calzado y textiles en los contenedores autorizados de ONG que encuentres en la vía pública.
- **Entidades benéficas:** organizaciones como Cáritas, Cruz Roja o rastros solidarios recogen muebles, libros, juguetes y electrodomésticos que aún funcionen para entregarlos a familias vulnerables o venderlos para financiar proyectos sociales.



Venta de segunda mano: para dar una segunda vida a artículos usados.

- **Aplicaciones móviles:** sube fotos y redacta una descripción detallada de los objetos con valor a plataformas como Wallapop, Vinted o Milanuncios. Además, es una forma rápida y cómoda de obtener ingresos extra.
- **Tiendas de compra-venta:** lleva tus artículos antiguos, libros o dispositivos tecnológicos a tiendas físicas de segunda mano que pagan en el acto o los aceptan en depósito.

Dónde tirar los objetos que no se pueden reciclar

Los objetos que no se pueden reciclar se deben tirar en el contenedor de resto tradicional o en el punto limpio, dependiendo siempre de su tamaño y peligrosidad. El contenedor de resto, que suele ser de color gris o verde oscuro, está destinado exclusivamente a residuos domésticos pequeños que no son peligrosos, como pañales, toallitas húmedas, vajillas rotas, vasos de cristal, sartenes viejas, bolígrafos y espejos. Un error frecuente es tirar estos residuos al contenedor amarillo, que solo admite envases como botellas, latas y briks. La única excepción son los envases de medicamentos caducados, que deben depositarse en las farmacias.

Cómo mantener el efecto glow en la piel después del verano

Hidratación, skincare y maquillaje ligero para una piel luminosa más tiempo para mantener el glow del verano

Durante el verano, la piel suele lucir más luminosa, uniforme y con ese brillo saludable conocido como «efecto *glow*». El sol, el descanso y una rutina más sencilla contribuyen a ese buen aspecto. Sin embargo, cuando bajan las temperaturas y volvemos a la rutina, esa luminosidad tiende a apagarse. La buena noticia es que, con algunos cuidados básicos y constancia, es posible mantener el efecto *glow* en la piel más allá del verano.

Qué es el efecto glow en la piel y por qué lo perdemos tras el verano

El efecto *glow* — ‘brillo’ en inglés— se asocia a una piel que refleja la luz de forma suave y uniforme. Pero, lejos de lo que el término pueda sugerir, no tiene nada que ver con brillos artificiales ni con una piel grasa. Se trata de una luminosidad natural, propia de una piel bien hidratada, flexible y equilibrada, que transmite sensación de salud y descanso. Durante el verano, este efecto suele percibirse con más facilidad, pero al volver a la rutina es habitual que se atenúe. Esto se debe a la deshidratación por la exposición solar prolongada y factores como el estrés, la falta de sueño, la contaminación o una alimentación poco cuidada. Y es que mantener el efecto *glow* no responde solo a una cuestión estética, sino al **cuidado constante de la piel** por dentro y por fuera.

Hidratación: la clave para mantener el glow más tiempo

Si hay un factor decisivo para conservar el efecto *glow*, es la **hidratación**. Una piel bien hidratada refleja mejor la luz y se ve más uniforme. Es importante elegir una crema hidratante adecuada, que aporte agua y ayude a retenerla. Texturas ligeras durante el día y fórmulas algo más nutritivas por la noche son una buena combinación. Beber suficiente agua y no olvidar zonas como el cuello y el escote también marca la diferencia en el resultado final.

Rutina de cuidado para recuperar la luminosidad

Para mantener la piel luminosa, no es necesario una rutina especialmente complicada, sino constante. Para empezar, es fundamental mantener una **limpieza diaria suave** para eliminar impurezas y restos acumulados sin alterar el equilibrio de la piel. Tras el verano, es habitual que la piel acumule células muertas y pierda frescura. Por eso, es muy recomendado incorporar una **exfoliación regular**, una o dos veces por semana, para ayudar a estimular la renovación celular, mejorar la textura y recuperar la luminosidad de forma progresiva. Para completar la rutina, los **sérums con activos hidratantes y antioxidantes** son perfectos, ya que aportan ese extra de energía que deja la piel más uniforme, lisa y receptiva, sin sobrecargarla ni debilitar su barrera natural.

Maquillaje ligero para potenciar el efecto glow durante el verano

El maquillaje puede ser un gran aliado para mantener el efecto *glow* que deja el verano. Pero no se trata de tapar la piel, sino de potenciarla con productos ligeros que aporten luz y frescura de forma natural, adaptando la intensidad según el momento del día y el entorno. Con solo tres productos básicos podrás conseguirlo de forma sencilla y favorecedora:

- **Bases ligeras y productos fluidos:** BB *creams*, bases de textura ligera o fórmulas híbridas ayudan a unificar el tono sin tapar la piel. Aplicadas en poca cantidad, dejan un acabado natural que acompaña al color que va quedando tras el verano.
- **Bronceadores:** los polvos bronceadores, en tonos cercanos al bronceado natural, aportan calidez cuando se trabajan con suavidad en zonas como pómulos, frente o nariz. Bien difuminados, refuerzan el efecto *glow* sin resultar artificiales.
- **Iluminador:** aplicado de forma puntual en los puntos altos del rostro, como el pómulo o el arco de la ceja, ayuda a reflejar la luz de manera discreta y favorecedora, sin recargar el maquillaje. Como toque final, puedes utilizar sombras cremosas en tonos neutros o un bálsamo labial con un ligero brillo que ayudan a mantener un aspecto cuidado, luminoso y natural.

Hábitos que ayudan a mantener la piel luminosa todo el año

Pero más allá de los productos, hay pequeños hábitos que influyen directamente en el efecto *glow* en la piel. **El descanso adecuado y una alimentación equilibrada** ayudan a que la piel se vea más uniforme y con mejor tono. Dar prioridad a **alimentos ricos en vitaminas y antioxidantes**, como frutas y verduras, y a grasas saludables, contribuye a una piel más flexible y con aspecto saludable. También es importante mantener una **ingesta regular de agua** a lo largo del día, ya que ayuda a que la piel conserve su elasticidad y refleje mejor la luz. A esto hay que sumarle la **protección** frente a los cambios bruscos de temperatura y la constancia en la rutina diaria. En definitiva, elegir productos adecuados a cada época del año y cuidarse desde dentro son gestos sencillos que permiten prolongar esa luminosidad natural que tanto nos favorece y que no tiene por qué desaparecer con el final del verano.



Riesgos del sobrepeso en mascotas

El sobrepeso en perros y gatos no debe dejarse pasar porque puede derivar en sobrecarga en las articulaciones, dolor en las patas o en la columna vertebral, dificultad para moverse y cansancio, y un mayor desgaste articular que puede llevar a un riesgo de lesiones. Además, a la larga, el sobrepeso puede provocar enfermedades como artritis, artrosis, diabetes o hipertensión, entre otras.

Descubre cómo identificar la obesidad en perros y gatos y qué hacer para solucionarla. Consejos prácticos para mejorar su salud y bienestar

Obesidad en perros y gatos: cómo detectarla y darle solución

Cómo detectar la obesidad en los perros

La obesidad en perros es fácilmente detectable a la vista. Un perro obeso tendrá grasa en zonas de su cuerpo como el cuello, el pecho, el lomo y el abdomen. Una de las primeras pruebas que puedes hacer es palpar sus costillas. Si no puedes llegar a tocarlas con facilidad, es probable que tenga un exceso de grasa en esta zona. Asimismo, el perro obeso tiene el abdomen redondeado y la cintura no estará definida. Aunque hay razas de perros que son más propensas al sobrepeso por su carácter glotón, como el labrador retriever o el beagle, si el perro pesa entre un 10%-20% por encima de su peso ideal se considera obesidad, y es importante solucionarlo cuanto antes. Es importante que la pérdida de peso sea progresiva.

Cómo detectar la obesidad en los gatos

La obesidad en gatos puede detectarse de la misma manera que en los perros. Un cuerpo y, sobre todo, un abdomen redondeado, sin cintura, costillas que no se marcan y poca agilidad para moverse o saltar son signos de obesidad en un gato. Como las causas de la obesidad son variadas, siempre es recomendable llevar al animal al veterinario para pesarlo, saber exactamente el grado de sobrepeso y descartar posibles enfermedades.

Causas del sobrepeso en mascotas

- **Sedentarismo:** la falta de ejercicio adecuado a las necesidades energéticas del perro, sobre todo en los que viven en un piso en la ciudad, es una de las principales causas. Además de pasear, los perros necesitan actividad como jugar con otros perros, olfatear, practicar juegos que simulen la caza y cualquier actividad ajustada a la edad, raza y tamaño del perro. Los gatos que viven en un piso también necesitan un extra de enriquecimiento ambiental y juegos para potenciar su actividad.
- **Comida no adecuada:** por exceso, por no calcular correctamente la cantidad que debe ingerir el animal diariamente o por ser una comida poco nutritiva o inadecuada para su organismo o para su momento vital. Un perro o gato senior no debe comer lo mismo que un animal joven y lleno de energía.
- **Vejez:** cuando se hacen mayores, perros y gatos bajan su actividad y descansan muchas horas al día. Hay que estar atentos a adecuar la alimentación y el ejercicio diario a esta etapa de su vida.
- **Esterilización:** algunos animales pueden tener tendencia a engordar tras la esterilización. Aunque no siempre ocurre, es recomendable vigilar el peso del animal tras una esterilización.

- **Enfermedad:** a veces, el sobrepeso puede estar provocado por alguna enfermedad, por lo que es recomendable visitar al veterinario.

Ejercicios para prevenir la obesidad en mascotas

- **Enriquecimiento ambiental:** que la casa sea un lugar de juego para ellos. Rascadores para gatos, juguetes, peluches, juegos interactivos...
- **Juegos de olfato,** como, por ejemplo, cortar una salchicha en trocitos y esconderlos por toda la casa. A la orden de «busca», la mascota utilizará su olfato para encontrar todos los trocitos. Este es uno de los juegos que más les estimula y les activa. ¡También a los gatos! Al principio, se lo pondremos fácil, colocando los trocitos en lugares visibles; luego, iremos aumentando la dificultad colocando los trocitos en sitios más escondidos e, incluso, a diferentes niveles de altura.
- **Practicar deporte con tu perro:** hay muchos deportes que se pueden practicar con un perro que, además, aumentarán vuestro vínculo. Hay que buscar el que se ajuste a su condición física, como agility, maintrailing, lanzamiento de disco, paddle surf o, simplemente, pasear por el campo o nadar juntos en el río.

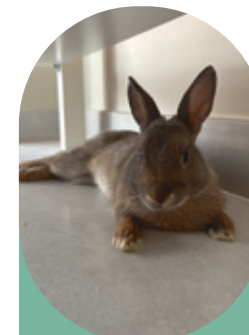
HÁBITOS DIARIOS PARA MANTENER A TU MASCOTA EN EL PESO IDEAL

- **Alimentación natural casera o un pienso de calidad.** Debemos evitar ofrecer nuestra comida cocinada con sal y otros aditivos.
- **Calcular la cantidad de comida adecuada.**
- **Ofrecer chuches saludables,** incluyendo estas calorías en las globales de la alimentación diaria del animal.
- **Paseos diarios,** juegos y ejercicios al aire libre para perros.
- **Enriquecimiento ambiental,** juegos diarios y juguetes interactivos para gatos.
- **Descanso de calidad.**

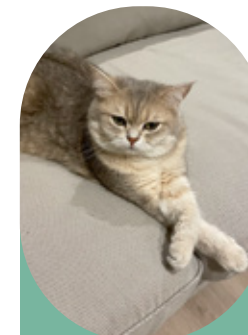
Si estás orgulloso de tu mascota, mándanos una foto a mascotas@consum.es con su nombre, el tuyo y el n.º de socio o súbela tú mismo a www.entrenosotros.consum.es/tumascota



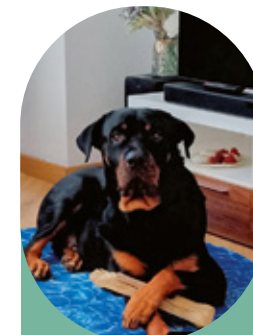
REX Y MAX
Noemí y Pablo



MISTELA
Aitana



AURORA
Margarita



BRONCO
Marlene y Luis Enrique



DANKO
Carmen

Actividades extraescolares: cómo elegir las mejores para tu hijo

Te enseñamos cómo escoger actividades extraescolares para tu hijo según sus gustos, edad y necesidades. Consejos prácticos para acertar

Qué son las actividades extraescolares y para qué sirven

Las extraescolares son un elemento más en la rutina de los pequeños, pero no deben entenderse como otra actividad académica, sino como una forma de entretenimiento y evasión. Muchas de ellas pueden aportar conocimientos importantes para el desarrollo de los niños, como los idiomas o los juegos de equipo; pero, mal enfocadas, pueden convertirse en una fuente de estrés para nuestros hijos.

Cómo saber qué actividad encaja con tus hijos

Escúchalos. A veces, para saber qué extraescolar es mejor para nuestros hijos, basta con preguntarles qué es lo que les gusta o qué quieren aprender. Es normal que cambien a menudo de opinión o de gustos y aparezcan nuevas inquietudes o arrepentimientos. Cambiar de actividad varias veces no es mala señal, pero es bueno que tengan un periodo de prueba (de entre cuatro y seis semanas) para que puedan explorar e intentar adaptarse, sin presión, a nuevos ambientes y compañeros. Sabrás que has acertado cuando los notes ilusionados y no estresados, desganados o bajos de energía.

Tipos de actividades extraescolares según sus intereses

No todos los niños son iguales ni tienen por qué compartir intereses e inquietudes con el resto. Por eso, apuntarlos a una extraescolar solo porque «van los amigos» no siempre es sinónimo de acierto. Existen varios tipos de actividades dependiendo de lo que se busque:

- **Deportivas:** para fomentar el trabajo en equipo, la coordinación, la disciplina y para descargar energía (baloncesto, natación, ballet...).
- **Artísticas y creativas:** para fomentar la confianza, la memoria, la sensibilidad, la creatividad y las habilidades manuales (tocar un instrumento, teatro, dibujo, pintura...).
- **Académicas:** para reforzar los conocimientos y para mejorar el rendimiento y la confianza.

- **Idiomas:** para fomentar sus habilidades comunicativas, la curiosidad y la memoria (inglés, alemán, francés...).
- **Tecnológicas y científicas:** para fomentar la lógica, el pensamiento crítico y la creatividad (robótica, programación, informática, proyectos científicos...).

Actividades extraescolares según la edad

Hay que tener en cuenta que cada etapa tiene sus capacidades y sus limitaciones. Exigirle a un niño de tres años que sea el mejor jugador de fútbol en lugar de priorizar el juego, el movimiento, la diversión y el correcto desarrollo de sus habilidades no suele ser positivo. Son las extraescolares, las que tienen que adaptarse al niño, y no al revés.

- **De 3 a 5 años: LA EXPLORACIÓN.** Las actividades deben ser cortas y estar enfocadas en mejorar sus habilidades sociales y el movimiento, así como en desarrollar habilidades comunicativas y de expresión (psicomotricidad, natación, manualidades...).
- **De 6 a 9 años: LA INICIACIÓN.** Es el momento de poner en práctica las reglas sociales y de entender la importancia del trabajo en equipo. Deportes como el fútbol o el baloncesto o actividades como el teatro son perfectos para aprender a relacionarse con otros, perder la timidez y mejorar la expresión y la empatía.
- **De 10 a 12 años: LA ESPECIALIZACIÓN.** Las extraescolares pueden volverse más prácticas y enfocarse desde las pasiones y los intereses personales. También pueden utilizarse para reforzar las habilidades que los niños han ido desarrollando a lo largo de su infancia (idiomas, deportes de equipo, actividades tecnológicas...).
- **A partir de los 12 años: LA INDEPENDENCIA.** Durante la adolescencia, se recomiendan aquellas extraescolares que puedan fomentar la autonomía de chicos y chicas, además de enfocarse en mejorar su rendimiento académico y su futuro (talleres creativos, robótica, competiciones deportivas, idiomas...).

Errores comunes al elegir actividades extraescolares

Llenar todo su horario con extraescolares: esto puede provocar que los niños se saturen al no tener tiempo libre y que sus niveles de estrés aumenten al sentir que son una obligación académica más y no una forma de entretenimiento o evasión, sobre todo cuando son más pequeños. El tiempo para jugar y descansar también es muy importante para el correcto desarrollo de nuestros hijos.

Pensar solo en su currículum: cuando son pequeños, no debemos pensar tanto en su futuro laboral, sino en que se diviertan y jueguen con otros niños de su edad.

Seguir los gustos de los padres: caer en el cliché de apuntarlos a algún deporte solo porque les gusta a los padres o por nostalgia y expectativas, en ocasiones puede tener un efecto muy negativo en los niños.

Escoger pensando en la conciliación laboral: apuntarlos a cualquier actividad solo porque es «lo mejor para el horario» no es un buen criterio de selección cuando estas extraescolares no son educativas ni les aportan diversión o placer.

No encontrar el equilibrio: las extraescolares deben combinar la diversión con el aprendizaje y la socialización. Si falta alguna de estas, la actividad pasa de ser una forma de evasión a una tarea académica más que añadir al calendario.

NOTICIAS *Consum*



Liderazgo

María Isabel Moreno, nueva presidenta del Consejo Rector de la Cooperativa

Consum ha renovado su Consejo Rector, que en su primera reunión ha nombrado presidenta a María Isabel Moreno Gil, la primera mujer en la historia de la Cooperativa en ocupar este cargo. Moreno toma el relevo de Francesc Llobell, que ha cesado voluntariamente tras dieciséis años en el cargo. El Consejo Rector se renueva cada cuatro años, conforme a los estatutos de la Cooperativa. Dado que los anteriores consejeros fueron elegidos en el año 2022, correspondía este año elegir el nuevo Consejo Rector, elección democrática que tuvo lugar en la Asamblea General que Consum celebró el pasado mes de junio. El Consejo Rector lo forman doce socios, a partes iguales, seis socios trabajadores y seis socios consumidores. Por parte de los socios trabajadores han resultado elegidos Rosa Sánchez Martínez, Gabriel Bejerano Parra, Belén

Caballer Oviedo, Marta Lleó del Caño, Mariano Ruiz García y María Lluç Cuenca Bono, y por parte de los socios consumidores han sido elegidos Lorena Mateu Primo, María Carmen Soler Soriano, Cristina Durá Valero, Ricardo Díaz Sánchez, Enrique Cerezo Cebrián y María Isabel Moreno Gil. María Isabel Moreno (Benetússer, 1960) ha desarrollado toda su carrera profesional en el mundo cooperativo, primero en la cooperativa de estudiantes de Florida Universitaria y posteriormente en Consum, donde inició su trayectoria en tienda antes de incorporarse a oficinas centrales y ocupar distintos puestos de responsabilidad. Fue, además, la segunda mujer en formar parte del Consejo de Dirección de la Cooperativa y, en su última etapa, hasta 2025, estuvo al frente de la Dirección de Administración.



Crecimiento

Consum crece 5 puntos más que el mercado y refuerza la apuesta por Cataluña con 58 millones de euros de inversión este año

En Cataluña, la Cooperativa se sigue posicionando como el quinto operador de distribución alimentaria, con una cuota de mercado del 7,2% según Nielsen. El crecimiento de la Cooperativa es de 5 puntos más que el mercado catalán.

El director general de Consum, Antonio Rodríguez, presentó en Barcelona los planes estratégicos de la Cooperativa en Cataluña para este ejercicio, en un encuentro con medios de comunicación celebrado a mediados de junio. La Cooperativa prevé invertir 58,6 millones de euros en Cataluña en 2026, 46,4 millones destinados a nuevas tiendas, ampliaciones y reformas, 11,2 millones a logística y más de 940.000 euros dedicados a mejoras en las oficinas de El Prat y Zona Franca, consolidando su apuesta por el crecimiento sostenible y el desarrollo económico en Cataluña. Además, Consum mantiene su compromiso con el tejido productivo local mediante la compra a proveedores de proximidad, que en 2025 se situó en 1.054 millones de euros, un 15% más que el año pasado. La Cooperativa contribuye así a dinamizar la economía catalana y favorecer el empleo y la producción local.



Producto de proximidad

En su apuesta por el producto de proximidad, Consum incrementa la compra de patata, fruta de hueso, melón y sandía de origen nacional

El compromiso de Consum con los productos frescos de origen nacional continúa consolidándose. La Cooperativa prevé comercializar durante 2026 más de 46.000 toneladas de frutas y hortalizas de proximidad. Incrementará la compra de patata y fruta de hueso y, además, reforzará su campaña de melón y sandía con un aumento global de volumen respecto al ejercicio anterior. En concreto, Consum adquirirá más de 13.700 toneladas de patata nacional, un 5,7% más que la campaña anterior, y más de 8.720 toneladas de fruta de hueso, un 11% más. Estos productos proceden de las principales zonas agrícolas productoras del país, contribuyendo al desarrollo del sector primario y garantizando a los consumidores productos frescos y de proximidad. Además, la Cooperativa prevé comercializar cerca de 24.000 toneladas de melón y sandía durante la campaña de 2026, un 10% más que el año anterior. En concreto, pondrá a

disposición de sus clientes 15.100 toneladas de sandía y 8.885 toneladas de melón, procedentes exclusivamente de cultivos nacionales. Toda la campaña de melón y de sandía se abastece con producto 100% español, siguiendo el calendario natural de las distintas zonas productoras. El suministro se inicia con las cosechas de Andalucía, Región de Murcia, Comunitat Valenciana y Cataluña, y finaliza con las de Castilla-La Mancha, garantizando la continuidad del abastecimiento durante toda la temporada. Durante 2025, Consum realizó compras por valor de más de 3.285 millones de euros, priorizando los proveedores nacionales, que representan el 98,35% del total de compras. De esta cifra, el 68,1% corresponde a proveedores locales de las comunidades autónomas donde la Cooperativa desarrolla su actividad, reafirmando así su compromiso con la economía local y el desarrollo sostenible del entorno.

Calidad

Durante el verano, la actividad online de la Cooperativa aumenta hasta un 60% en las zonas turísticas

Hasta un 60% ha incrementado Consum la actividad de su servicio online durante la temporada de verano para adaptarse al aumento de la demanda en zonas con alta concentración de población estacional. La previsión del refuerzo del servicio online se ha realizado en función de la zona y la franja horaria, y el mayor volumen se esperaba en áreas del litoral sur de la provincia de Valencia. La Cooperativa ha reforzado su operativa en cerca de 150 poblaciones, principalmente en el litoral mediterráneo y en municipios con elevada presencia de segundas residencias,



donde la población puede llegar a multiplicarse por cuatro durante los meses estivales. El incremento del servicio se materializa en una mayor disponibilidad de pedidos por franja horaria, optimizando la asignación por códigos postales y mejorando la capacidad de respuesta en los puntos con mayor actividad, sin que suponga una ampliación general de horarios. El refuerzo se concentra en Cataluña, la Comunidad Valenciana y la Región de Murcia, con especial incidencia en destinos turísticos y áreas metropolitanas.

noticias



Solidaridad

Más de 60.000 euros en ayuda humanitaria para Venezuela

Consum ha donado 60.000 euros en ayuda humanitaria para las personas damnificadas por los terremotos de Venezuela. La ayuda se articula a través de Cruz Roja, que desarrolla su labor en las zonas afectadas con organizaciones locales para prestar apoyo en función de las necesidades más urgentes. Además, la Cooperativa puso a disposición de sus clientes durante el mes de julio la posibilidad de realizar su donativo para Venezuela al hacer la compra pasando por caja.

Consum difundió en sus canales oficiales las plataformas de ayuda online de Cruz Roja y Oxfam Intermón para favorecer las donaciones destinadas a paliar los efectos de la catástrofe. Las necesidades más urgentes que detectó Cruz Roja en un primer momento fueron agua, alimentos, saneamientos e higiene de las personas residentes en las zonas más afectadas, además de equipamiento logístico y de telecomunicaciones. La donación de Consum se distribuye en función de las prioridades que establezca la organización sobre el terreno. Esta ayuda incluye provisión de artículos de primera necesidad, como bidones de agua, mantas y sábanas, lonas y tiendas de campaña, kits de cocina, kits de descanso o kits de higiene, entre otros. También, el despliegue y la instalación de unidades clínicas móviles de salud para la atención inicial de lesiones y estabilización de traumatismos graves, entre otras actuaciones.



Entrenosotros

magazine digital



 **consum**

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

