

Entrenosotros

Els frescos

Figues i bacores:
com es diferencien

És eco, és lògic

Què podem fer amb les coses
de casa que ja no necessitem

Salut i bellesa

Com es pot mantindre l'efecte
glow en la pell després de l'estiu



A examen

Tipus de pans per a entrepans
en la tornada a l'escola

HUI MENGEM

Menjars freds i senzills
per a un menú complet
sense complicacions

El tema del mes

Com cal afrontar la tornada a la rutina en família

 **consum**

EDITORIAL

consum

Benvolguts socis i sòcies:

Setembre ens convida a començar de nou. Ens estimula a tornar renovats; a trobar, de nou, la inspiració en la rutina i l'ordre. Per als més menuts, tornar a escola marca l'inici d'un nou curs ple d'aprenentatges, reptes i descobriments. Per als adults, este retorn significa recuperar rutines, redefinir prioritats i definir nous objectius.

Si la tornada se't fa costera amunt, en el **Tema del mes** et donem les claus per a afrontar el final de les vacances de manera progressiva i amb èxit. De tota manera, saps que pots allargar un poc l'estiu? Seguix els consells que proposem en **Salut i bellesa** i mantén l'efecte *glow* de les vacances unes setmanes més: la hidratació, una neteja diària i un maquillatge seran els teus millors aliats.

Tornar a la rutina també comporta tornar a preparar entrepans per a l'escola. En **A examen** t'expliquem quina classe de pa pots triar per a cada un, perquè t'assegures l'èxit en l'experiència de cada mos. Un altre moment decisiu de la tornada és triar les extraescolars per als fills. Indecís encara? En **Cura infantil** et donem alguns consells pràctics perquè encertes segons els seus gustos, l'edat i les necessitats.

Els primers mesos després de les vacances d'estiu ens recorden que cada temporada dona l'oportunitat de créixer i reinventar-se. Per a molts, este procés passa per frenar el ritme i reduir l'estrès. En **Coneix-te** aprendràs xicotets canvis que podràs introduir en el dia a dia i que et permetran prendre't la vida amb més calma. Per a d'altres, la nova temporada inspira a posar la casa a punt i a desfer-se de tot allò que ja no es necessita. Descobrix què pots fer amb els trastos que ja no servixen o com els pots donar una nova vida en **És eco, és lògic**.

Després de les vacances, abellix més que mai quedar-se a casa i disfrutar del plaer de no haver de planificar ni reservar per a eixir a menjar fora. A més, amb les despeses de l'estiu, la butxaca necessita un respir. Per tot això, en **Saber comprar** et proposem que et muntis el teu restaurant a casa i que redescobrisques el plaer de cuinar i de disfrutar de receptes fàcils i delicioses sense haver d'eixir.

També et pot interessar saber la diferència entre figues i bacores i com es distingixen, ja que a simple vista semblen idèntiques: descobrix-ho en **Els frescos**; destinacions pròximes per a disfrutar de tresors gastronòmics com els dolços de convent, que t'expliquem en **Viatjar amb gust**; com pots detectar l'obesitat en el teu gos o el teu gat i trobar-hi solució en **Mascotes**, o **Els 5 de** Pepón Nieto, un actor consolidat i admirat del panorama artístic nacional, amb una trajectòria que ja supera les tres dècades en escenaris i pantalles.

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, Laura Trujillo 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

Figues i bacores: com es diferencien

12

Saber comprar

Menjars deliciosos i fàcils per a disfrutar a casa.

14

A examen

Tipus de pans per a entrepans en la tornada a l'escola.

15

El tema del mes

Com cal afrontar la tornada a la rutina en família.

18

Viatjar amb gust

Dolços de convent: un tresor gastronòmic que resistix el pas del temps.



22

Coneix-te

Com podem reduir l'estrès naturalment i prendre'ns la vida amb més calma.

23

És eco, és lògic

Què podem fer amb les coses de casa que ja no necessitem

24

Salut i bellesa

Com es pot mantenir l'efecte *glow* en la pell després de l'estiu.



26

Mascotes

Obesitat en gossos i gats: com es pot detectar i solucionar.

28

Cura infantil

Activitats extraescolars: com pots triar les millors per al teu fill.

30

Notícies Consum

- María Isabel Moreno, nova presidenta del Consell Rector de la Cooperativa.
- Consum creix 5 punts més que el mercat i reforça l'aposta per Catalunya amb 58 milions d'euros d'inversió enguany.
- En l'aposta pel producte de proximitat, Consum incrementa la compra de creïlla, fruita de pinyol i meló d'Alger i de tot l'any d'origen nacional.
- Més de 60.000 euros en ajuda humanitària per a Veneçuela.
- Durant l'estiu, l'activitat online de la Cooperativa augmenta fins a un 60% a les zones turístiques.

Estant a l'altre costat del telèfon **900 500 126** El nostre telèfon gratuït d'atenció al client és la via directa per a qualsevol dubte o suggeriment. Telefona'ns! Estarem encantats d'atendre't.



Impulsant les teues idees

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

Per això, ara, comprar frescos en la nostra tenda online és molt més fàcil... i més al teu gust! Hem afegit noves opcions perquè pugues triar com vols que et preparem alguns productes del mostrador, sense que hages d'explicar-ho tot des de zero. Només cal que marques la teua opció preferida i, si necessites afegir-hi algun detall, hi deixes un comentari. Així et preparem millor la comanda... i reps els frescos just com els vols!

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? Explica'ns-ho a comunicacioncorporativa@consum.es i podràs guanyar un val de **10 € o 20 €** respectivament.

Recepta guanyadora: Pastís de formatge Philadelphia

★★★★★

Ingredients:

600 g de formatge crema tipus Philadelphia
400 g de nata per a muntar (35% greix)
200 g de galetes de tipus maria
180 g de sucre de canya ecològic
125 g de mantega artesana
50 g de formatge de cabra cremós
3 g de sal fina
6 ous de corral i ecològics

Preparació:

Tritura les galetes fins a fer-les a miques fines. Fon la mantega i mescla-la amb les galetes fins a formar una pasta mal-leable. Folra la base d'un motle desmuntable de 24-26 cm amb la mescla i refrigera-la perquè es quede compacta. Precalfa el forn a 180 °C. Mescla en un bol gran el formatge crema, la nata, el sucre, els ous batuts i la sal. Bat-ho fins que obtingues una mescla homogènia. Aboca la mescla sobre la base de galleta i cou-la 30 minuts al forn. No deixes que es daure massa: si la part de dalt es torra de pressa, cobrix-la amb paper d'alumini. Deixa-la reposar almenys 5 hores a temperatura ambient; el millor és tota la nit abans de servir, que es gratine i es fongui un poc el formatge. I... a menjar!

Sergio Fernández Molina

Escoltant la teua opinió en les xarxes



FACEBOOK

«Una cooperativa amb productes de qualitat i molt bona atenció als clients.»



INSTAGRAM

«Gràcies infinites, soc treballador de Consum, visc a Sabadell i soc veneçolà-espanyol de La Guaira. Estem molt agraïts per esta valuosa col·laboració d'esta empresa genial.»



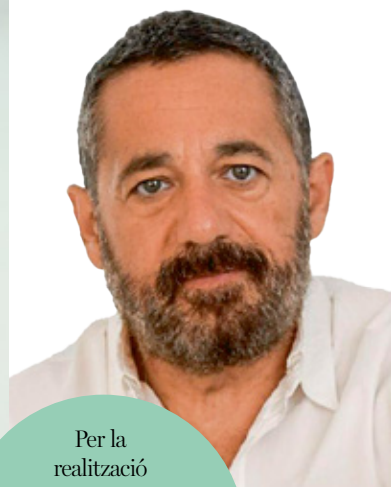
X

«Passa per qualsevol Consum de Múrcia i de segur que en trobes [te roig]. Després, t'assegure que jo no voldràs comprar-ne en cap altre supermercat!»

Els 5 de...

Pepón Nieto

Pepón Nieto (Màlaga, 1967) és un dels actors més sòlids i estimats del panorama nacional, amb una carrera que abasta més de tres dècades en cine, teatre i televisió. Encara que va saltar a la fama amb sèries com *Periodistas* o *Los hombres de Paco*, la seva versatilitat també li ha permès brillar en el cine de la mà de directors com Àlex de la Iglesia. A més, és un rostre habitual en el prestigiós Festival de Mérida.



Per la realització d'aquest reportatge, Pepón Nieto i Consum entreguen 500 € a la Fundació 26 de Desembre.



Llegums cuits.

N'use molts i molt variats: en ensalades, sopes, guisats... El que toque eixe dia. Em solucionen molts menjars, perquè són pràctics i donen molt de joc. A més, estan boníssims i et deixen com a nou. Tindré'n un parell de pots a mà sempre em trau d'algun compromís.

2



Llet desnatada i sense lactosa.

És l'única que em va bé, així que mai me'n falta en la nevera. En prenc cada matí per a desdejunar i em salva la vida quan vull un café o un got de llet sense esglais. M'hi he acostumat tant que, si no és així, no en vull. És el meu bàsic absolut.

Càpsules de café.

Sense café no funcione, així que les càpsules són el més pràctic per a mi. Només cal prémer el botó i llestos, sense complicar-me la vida. Em va genial quan vaig amb pressa o estic mig adormit. A casa sempre en tinc una caixet, perquè, si no, no arranque.



Oli d'oliva. És imprescindible en qualsevol recepta. N'utilitze per a cuinar, per a adobar i per al que calga. Un raig d'un bon oli arregla qualsevol plat. Per mi és com l'or líquid de la cuina, absolutament insubstituïble!

Tomaca triturada.

A ma casa no falta la tomaca fregida casolana, així que la triturada és un imprescindible per a preparar-la com a mi m'agrada. Em servix per a un muntó de receptes ràpides quan no tinc temps. Obrís el pot, el passes per la paella i ja tens mig plat fet. És d'eixes coses que sempre tinc de reserva.



Menjars freds i senzills per a un menú complet sense complicacions

Descobrix receptes fresques i fàcils amb un menú de tres plats: entrant per a mullar, recepta fresca de cullera i postres lleugeres per a la tardor

SOPA DE COGOMBRE, IOGURT I MENTA

- Temps:**
 - Preparació: 20 minuts
 - Repòs en fred: 2 hores
- Ingredients:** (4 persones)
 - 400 g de cogombres
 - 80 g de ceba
 - 40 ml d'oli d'oliva verge extra
 - 20 ml de vinagre blanc
 - 2 iogurts naturals
 - 1 llima
 - 1 all
 - 4 branquetes de menta fresca
 - Sal

Preparació:

- Rentem els cogombres, els pelem, els retirem les puntes i els tallem en dos longitudinalment. Fem el mateix amb les cebes i llavors en retirem la part central, que conté les llavors.
- Els salem amb sal grossa i els deixem reposar durant 1 hora.
- Els rentem per a llevar-los la sal, els tallem a daus i els triturem amb la batedora o el minipimer, juntament amb 1 got d'aigua freda, el

suc de llima, el vinagre, els iogurts, l'oli, l'all i la ceba picats ben fins, i la menta sense les tiges més gruixudes. De la menta, en guardem algunes fulles i les reservem.

- Ho triturem a la màxima potència, fins que quede una crema fina i bastant líquida. Després, a la nevera i la deixem reposar durant 2 hores. A l'hora de servir, la podem adornar amb les fulles de menta que havíem reservat.

Els dies més calorosos solem buscar menjars lleugers, refrescants i fàcils de digerir, capaços d'aportar líquids i nutrients sense que resultin pesats. Les cremes i sopes fredes esdevenen una de les millors opcions per a incloure en el menú diari, ja que combinen sabor, frescor i valor nutricional en un mateix plat. Més enllà del clàssic gaspatxo, l'univers de les sopes i cremes fredes ofereix possibilitats infinites per a omplir la taula de color, frescor i creativitat. Hui dia es poden elaborar combinacions originals que incorporen verdures, fruites i herbes aromàtiques i fruites seques, i que donen lloc a plats equilibrats i molt atractius. Estes preparacions es poden servir com a entrant, com a primer plat o inclús com a sopar lleuger, i adaptar-se fàcilment a diverses necessitats i preferències alimentàries.

Vos proposem una combinació de cremes fredes i postres ràpides d'elaborar i que requereixen poc de temps en la cuina, una cosa que es valora especialment quan les temperatures conviden a evitar les coccions llargues.

Energia: 138 kcal
Hidrats de carboni: 7,58 g
Proteïnes: 3,5 g
Greixos: 10,4 g
G. mono: 7,2 g
G. poli: 1,12 g
G. saturats: 1,78 g
Colesterol: 0,6 mg
Fibra: 0,77 g
Sucres simples: 7,5 g

CREMA FREDA DE MELÓ D'ALGER I TOMACA AMB FORMATGE I FRUITES SEQUES TORRADES

- Temps:**
 - Preparació: 15-20 minuts
 - Repòs en fred: mínim 1 hora
- Ingredients:** (4 persones)
 - 600 g de síndria (sense pell ni llavors)
 - 500 g de tomaca madura
 - 80 g de pimentó roig
 - 80 g de formatge feta
 - 40 g de fruites seques torrades (ametles, anous o una mescla)
 - 40 ml d'oli d'oliva verge extra
 - 1 cullerada de vinagre suau de poma
 - Sal
- Preparació:**
 - Rentem les tomaques i el pimentó. Si volem que tinguin una textura més fina, pelem les tomaques.
 - Tallem el meló d'Alger i en llevem les llavors.
 - Col·loquem en una batedora o un got triturador el melo d'Alger, les tomaques, el pimentó roig i, opcionalment, pa una miqueta remullat en aigua i escorregut.
 - Ho triturem fins a obtenir una crema ben freda.
 - Servim la crema en bols decorats amb trossos de formatge feta, fruites seques torrades i unes gotes d'oli d'oliva verge extra per damunt.

Energia: 275 kcal
Hidrats de carboni: 9,04g
Proteïnes: 8,1 g
Greixos: 22,9 g
G. mono: 12,5 g
G. poli: 2,4 g
G. saturats: 7,15 g
Colesterol: 17,1 mg
Fibra: 3,77 g
Sucres simples: 8,78 g

SMOOTHIE BOWL DE KIWI, RUCA I AVENA

- Temps:** 20 minuts
- Ingredients:** (1 persona)
 - 1 kiwi madur
 - 60 g de plàtan madur
 - 50 g de pinya natural a rodanxes
 - 35 g de ruca
 - 20 g de flocs d'avena
 - 10 g de dàtils
 - 50 ml de beguda d'avena
 - Llavors de xia, rosella o sèsam
 - Coco ratllat
- Preparació:**
 - Pelem el kiwi i el plàtan, els tallem i els posem junts en una picadora o batedora.
 - Després, anem afegint la resta d'ingredients en ordre i els triturem a poc a poc a màxima velocitat. Tallem una rodanxa de pinya natural, la trossegem i l'afegim a la picadora.
 - Hi afegim el dàtil sense pinyol i una cullerada de flocs d'avena i ho triturem.
 - Ara, afegim la ruca i ho triturem de nou fins a aconseguir una textura cremosa homogènia.
 - Quan hàgem aconseguit esta mescla, hi afegim beguda d'avena fins que obtinguem la textura desitjada o per a suavitzar-ne el sabor. Podem afegir-hi uns pocs flocs d'avena més si volem que quede més espès.
 - Ho deixem reposar i ho servim en un bol decorat amb coco ratllat i llavors de sèsam, de rosella o de xia empolvorades.

Energia: 237 kcal
Hidrats de carboni: 45,8g
Proteïnes: 6,5 g
Greixos: 3,09 g
G. mono: 1,2 g
G. poli: 0,74 g
G. saturats: 0,5 g
Colesterol: 0 mg
Fibra: 6,4 g
Sucres simples: 32,4 g

FIGUES

Com es diferencien

A simple vista, són quasi idèntiques: els mateixos colors, una textura semblant i eixe sabor dolç tan característic. En canvi, figues i bacores no són del tot iguals. Per això, saber reconèixer-les t'ajudarà a triar-les millor en el mercat i a disfrutar-les en el millor moment.

En què es diferencien realment les figues i les bacores

La principal diferència entre figues i bacores està en el cicle de maduració, encara que les dos procedeixen del mateix arbre, la figuera (*Ficus carica*). Este arbre fruïter, molt comú en el paisatge mediterrani, té la particularitat de produir dos collites en un mateix any, fet que dona lloc a dos fruits diferents en aparença, sabor i moment de consum.

Les bacores apareixen primer. Es formen en la temporada anterior, a l'hivern es mantenen en l'arbre i reprenen el desenvolupament quan arriba el bon temps. Maduren entre finals de maig i juliol, depenent de la zona. Són més grans, allargades i carneses, amb una pell una mica més gruixuda i un sabor dolç, però suau i menys intens.

Les figues, en canvi, es desenvolupen en la mateixa temporada i es cullen més avant, entre agost i setembre, i inclús principis d'octubre. Solen ser més menudes i arrodonides, amb una pell més fina i una polpa molt sucosa i aromàtica, on destaca un contingut més alt de sucres naturals.

Per tant, les figues destaquen per la dolçor i l'aportació energètica, mentre que les bacores contenen un poc més d'aigua i són més lleugeres al paladar.

BACORES

Varietats i tipus de figues i bacores que pots trobar

Hi ha diferents tipus i varietats de figues i bacores, que depenen tant de la varietat de figuera com de la zona de cultiu, ja que no totes les figueres produeixen bacores. Les anomenades figueres bíferes són les que donen dues collites a l'any (bacores i figues), mentre que les unífères només produïxen figues.

- Entre les varietats més comunes hi ha les **figues negres o morades**, molt dolces i aromàtiques, i les **figues verdes**, de gust més suau i polpa clara. També destaquen varietats clàssiques com la **figa de coll de dama**, molt preuada per la intensitat de sabor, o les **figues de pell clara i polpa rosada**, més delicades.
- En el cas de les bacores, les varietats solen coincidir amb les de les figues, però es diferencien **per la mida més gran, la forma més allargada i una polpa més ferma**. Algunes bacores tenen la pell fosca, quasi negra, mentre que d'altres presenten tons verds o violacis, segons la varietat de la figuera.



Tant les figues com les bacores destaquen per les propietats nutricionals. Les dos fruites tenen com a beneficis que són energètiques, riques en sucres naturals i molt preuades en la dieta mediterrània.

Aportació de fibra, que afavorix la digestió.



Font natural d'energia, ideal en èpoques de més activitat.

Les propietats de les bacores són molt semblants a les de les figues, encara que solen tindre un poc més d'aigua i un sabor menys dolç, cosa que les fa més suaus al paladar.

Quan és la millor temporada per a trobar-ne?

La temporada de figues i bacores és clau per a disfrutar-les en el punt òptim. Les bacores es cullen des de finals de maig i durant els mesos de juny i juliol, mentre que les figues apareixen més endavant, entre agost i setembre, i inclús arriben a principis d'octubre segons la zona. Consumir-les en el seu moment garanteix un millor sabor, més frescor i un preu més ajustat.

Menjars deliciosos i fàcils per a disfrutar a casa

Plats abellidors que convertixen cada menjar en un moment especial

Després de l'estiu, quan la butxaca demana un respir però el cos encara té ganes de disfrutar, arriba el moment de redescobrir el plaer de cuinar a casa. Tornar a les receptes tradicionals i saludables, però amb un toc que millori l'experiència. Perquè no cal eixir a menjar fora per a donar-se un capritx: muntar el propi restaurant a casa és més fàcil del que sembla... i molt més econòmic. Proposem receptes senzilles, gustoses i amb eixe toc especial que convertix qualsevol menjar en un planàs. Plats de sempre, fets amb estima i amb sabor de llar, però també de goig.

1 Llentilles estofades a foc lent amb tot el gust de casa

Un plat tradicional que no falla mai. Cuinar llentilles amb calma és la millor manera d'omplir la casa d'aromes i de reconnectar amb la cuina de sempre. Nutritives, econòmiques i reconfortants. Per a donar eixe toc especial que convertisca cada plat en un gran pla, podem innovar canviant-ne alguns ingredients, com ara la creïlla pel moniato, que aportarà més dolçor a la recepta. Per a totes les persones que adoben les llentilles amb vinagre, poden afegir-hi ceba confitada tallada a làmines ben fines. I per a les personalitats més gurmet, poden fer una fusió amb cuina mexicana i condimentar-les amb *pico de gallo*, tomaca ben madura, ceba (blanca o roja), celiandre fresc, xili de Jalapa, suc de llima dolça i sal al gust.

2 Arròs melós amb pollastre i verdures que sempre abellix

L'arròs melós és eixe plat que s'adapta a qualsevol dia. Amb ingredients bàsics i posant-hi estima, aconseguixes una textura cremosa i un gust redó que convida a repetir. És una recepta perfecta per a fer-la amb calma i amor el cap de setmana i preparar-ne unes racions individuals per a tàpers que pugues dur al treball. La clau està en les verdures, que omplinen el melós de matisos. Havies pensat d'usar naps o penques de bleda? Són verdures que, a més d'aportar sabor i personalitat, omplinen el plat de textura i cremositat.

3 Lluc al forn amb creïlles a rodanxes: un clàssic que no falla mai

Lleuger, saludable i facilíssim de preparar, el lluc al forn és perfecte per a un menjar especial sense complicacions. Un plat elegant que sembla de restaurant. Es pot acompanyar d'una guarnició de creïlles al forn amb pebre roig, o inclús amb espàrrecs silvestres quan siga la temporada. Igual que amb les llentilles, les personalitats més gurmet poden introduir sabors del Perú en esta preparació, amb salses cítriques i amb celiandre.

4 Pollastre rostit amb herbes i llima per a disfrutar sense presses

Cruixent per fora, suculent per dins. El pollastre rostit és sinònim de diumenge, de temps en família de cuina lenta. Un bàsic que sempre abellix. Es pot acompanyar de diverses guarnicions, com ara creïlles o verdures al forn, o inclús se li pot donar un toc més innovador introduint unes panolles de blat de moro com a acompanyament. Vos proposem unes salses per a donar uns tocs innovadors i experiencials a esta recepta:

Salsa de iogurt i llima, fresca i lleugera. **Ingredients:** iogurt natural, suc de llima, oli d'oliva, sal i pebre
Allioli suau casolà, intens però equilibrat. **Ingredients:** all, oli d'oliva i llet o iogurt (per a suavitzar)
Mostassa i mel, dolça i salada. **Ingredients:** mostassa, mel i suc de llima.
Chimichurri casolà, aromàtic i potent. **Ingredients:** julivert, all, vinagre, oli i pebre roig.
Salsa de tomaca especiada, tradicional amb gir. **Ingredients:** tomaca, orenga, alfàbega i pebre roig o comí.

5 Batut cremós de maduixa i iogurt

Per acabar, un toc dolç i refrescant. Este batut és perfecte per postres o per a berenar, fàcil de preparar i amb un resultat deliciós i apetible. Per a innovar i donar-li el toc prèmium, els pots aromatitzar posant-hi un poc de menta fresca o de vainilla per a les persones més llèpoles.

Disfrutar de la cuina a casa no és només una manera d'estalviar, també és una manera de **cuidar-te** i de **disfrutar** de xicotets moments que marquen la diferència. **Perquè el luxe autèntic està en la senzillesa...** i a compartir-ho.

Idees d'entrepans saludables per a l'escola

Canviar el pa és una manera senzilla d'innovar sense complicar-se: es tracta d'adaptar el pa al moment i al gust de cada u, perquè, amb xicotets canvis, un simple entrepà es pot convertir en un refrigeri molt més abellidor.

a examen

Pa integral

Ric en fibra, assacia més. Opcions saludables per a l'escola o per a l'esmorzar, ben fàcils de preparar en pocs minuts.

Entrepans més saludables: titot, alvocat i tomaca.

Pa de brioix

Suau i un poc dolç. **Entrepans diferents o combinacions dolces i salades:** pollastre, formatge i un toc de mel, o inclús xocolata amb fruita per a una opció més especial.

Consells per a conservar el pa en bones condicions

Perquè el pa es mantinga en bon estat, el millor és guardar-lo en un lloc fresc i sec i usar bosses de paper o de tela que permeten que transpire. Evita la nevera, ja que resseca la molla i fa que perdi qualitat. Si no l'has de consumir prompte, el pots congelar a porcions i descongelar-lo quan ho necessites. I, per a disfrutar-lo al màxim, prepara l'entrepà tan a prop del dia de consum com pugues.

Pa de cereals

Un sabor més profund i una textura variada, amb més caràcter.

Una alternativa diferent que afig varietat sense complicacions.

Entrepans més elaborats o combinacions especials:

hummus i verdures al forn o formatge fresc amb tomaca.

Pa de llavors

Més nutritiu i gustós, amb textura i sabor intens. Una manera fàcil de preparar un entrepà complet i equilibrat.

Entrepans més complets o d'estil saludable:

combina molt bé amb opcions com ara pollastre a la planxa, encisam i una salsa lleugera de iogurt.

La importància de saber triar el tipus de pa

No tots els pans són iguals. Tria bé influïx en el sabor, en la textura i en l'experiència de cada mos. Un bon pa ha de ser resistent, però també agradable i equilibrat des del punt de vista nutricional.

Tipus de pans per a entrepans en la tornada a l'escola

Baguet o barra tradicional

Cruixent per fora i lleuger per dins. Un bàsic de sempre que no falla mai en el dia a dia.

Entrepans clàssics del dia a dia:

pernil i tomaca, formatge, truita de creïlles.

Mollete

Molt tendre i esponjós. Perfecte per als més menuts o per dur-lo a escola. Ideal per als esmorzars.

Entrepans suculents (calents o amb salses)

Pernil cuit i formatge fos o truita a la francesa.



El pa com a base d'un entrepà saludable

Triar pans integrals o amb cereals ajuda a aportar més fibra i sacietat. Combinats amb ingredients frescos, esdevenen una opció completa per al dia a dia. Per exemple, un entrepà de pa integral amb titot, alvocat i tomaca és una aposta segura: només necessites unes tallades de titot, rodanxes d'alvocat madur i tomaca, amb un raig d'oli d'oliva. El resultat és un entrepà equilibrat, lleuger i ben fàcil de preparar.

Una altra opció és apostar per un entrepà de pa amb cereals amb hummus i verdures al forn. Unta una capa d'hummus i afig-li carabasseta, albergina o pimentons rostits prèviament. És una alternativa gustosa, diferent i perfecta per a introduir més verdures en el dia a dia sense renunciar al sabor.

COM CAL AFRONTAR LA TORNADA A LA

Tornar a la rutina després de **les vacances** es pot fer **a poc a poc.**

Aprén a adaptar-te a casa amb hàbits senzills per a **adults i xiquets.**

RU TI NA EN FAMÍLIA

L'estiu arriba al final, i amb este també acaben els dies llargs, els menjars sense horaris i les escapades improvisades.

La tornada a les agendes, al despertador i a la rutina pot resultar un poc brusca, però, si es fa de manera gradual, tornar pot ser una oportunitat per a recuperar l'equilibri, els bons hàbits i l'ordre.



tema del mes

Per què costa tant tornar a la rutina després de les vacances

Les vacances ens permeten disfrutar del dia a dia amb més llibertat. Els horaris són flexibles, com també ho són les rutines, que a l'estiu solen ser menys estrictes i exigents. Tornar de les vacances comporta reprendre responsabilitats, compromisos i horaris i, en esta transició, tant adults com xiquets poden experimentar un poc de dificultat, ja que el canvi de ritme obliga el cos i la ment a readaptar-se. Durant els primers dies és habitual sentir-se més cansat, i inclús menys motivat, però, si apliques uns hàbits senzills a casa de manera gradual, reduiràs l'estrés que pot comportar tornar a la normalitat.

Consells per a gestionar millor la tornada en família

Tornar a la rutina no és tan complicat (si saps com es fa). La clau és establir un període d'adaptació per a tota la família i incorporar els hàbits diaris de manera gradual. Per als xiquets, el paper i l'exemple dels pares és fonamental.

- **Reprendre els horaris és vital.** El primer pas és tornar a poc a poc als horaris familiars. Es recomana avançar progressivament l'hora de gitar-se i alçar-se uns dies abans de tornar a la rutina, a més d'anar recuperant els horaris habituals dels diferents menjars del dia. L'ajust horari és clau per a l'adaptació.
- **Planificar la setmana portarà l'ordre de nou.** Per a reduir l'estrés els primers dies, és important recuperar l'organització i programar les activitats i les tasques.
- **Preparar la tornada amb antelació ajudarà a adaptar-se.** No deixeu els preparatius de la tornada a la rutina per a l'últim moment: organitzeu amb temps tot allò que necessiteu per a reprendre les obligacions (motxilles i materials per a escola, canvi de roba...) i involucreu-vos tots per a fer-ho en conjunt.
- **Recuperar hàbits saludables** per a afrontar la tornada amb vitalitat. Una alimentació equilibrada, una bona hidratació i l'activitat física són vitals per a recuperar l'energia i millorar el descans, motors clau per a tornar a sentir la vitalitat.
- **Mantindre una actitud positiva** vos enfocarà en la part bona de tornar. Parleu sobre els aspectes positius de tornar per a facilitar la transició: retrobar-se amb amics, iniciar nous projectes, la conciliació familiar...

La importància de les rutines en xiquets i adults

Les rutines són fonamentals durant totes les etapes de la vida: aporten estabilitat, organització i benestar durant el dia a dia. En els xiquets, afavorixen la seguretat i l'aprenentatge i impulsen la seua autonomia i una millor regulació emocional, que és clau per al seu desenvolupament. En els adults, ajuden a gestionar millor el temps, afavorixen la productivitat i contribueixen a reduir l'estrés. Recuperar les rutines a poc a poc després de les vacances d'estiu facilita una adaptació més tranquil·la a la tornada a la normalitat.

Encara que tornen les rutines i les obligacions, cal reservar un temps per a l'oci i procurar mantindre moments de descans i activitats en família.



Dolços de convent



Coneix els dolços de convent més tradicionals i els llocs on els pots disfrutar. Receptes amb història que continuen conquerint tot Espanya



Un tresor
gastronòmic
que resistix el pas
del temps



Sobre estes línies, fotografia d'un flamet tradicional. Davall, una senyora compra dolços a la finestra d'un convent. Al

costat, façana del convent de San Pelayo, famós pels seus ametlats. Al final de la pàgina, foto d'una caixa de gemes de

Santa Teresa típiques d'Àvila, i al costat d'estes línies, uns dolços de convent decorats amb uns angelets.



Els tradicionals dolços de convent són molt més que una exquisidesa gastronòmica: són xicotets tresors de la nostra tradició que han sobreviscut al pas dels segles. Elaborats de manera artesanal per monges de clausura, cada peça conté una història de dedicació, paciència i saber fer transmés de generació en generació.

Què són els dolços de convent i per què són tan especials

La seua qualitat extraordinària radica en la fidelitat a les receptes originals i en l'ús exclusiu d'ingredients naturals i de proximitat, com ara ous frescos, sucre, farina, mel, sagí o ametles seleccionades. Sense conservants ni additius industrials, cada dolç conserva el sabor autèntic de la rebosteria tradicional. A més, cada compra també és un gest de suport a estes comunitats religioses que els elaboren, per contribuir així al seu sosteniment i a la conservació d'un valuós patrimoni històric i cultural.

Receptes de dolços de convent més tradicionals que has de tastar

- Hereus d'una rica fusió cultural entre la tradició cristiana i la influència morisca, estos convents han donat vida a autèntiques joies de la rebosteria, com el flamets, les gemes de Santa Teresa o els pestinyos.
- **El flamet:** la joia de la corona de la rebosteria conventual. Té l'origen a Jerez de la Frontera. Este dolç de color groc i de textura semblant a la d'un flam té una elaboració molt senzilla quant als ingredients: rovells, aigua i sucre.
 - **Les gemes de Santa Teresa:** un mos mític de la ciutat d'Àvila, una opció magnífica que destaca per la senzillesa. Només porta rovells d'ou, sucre, aigua i, en algunes variants, corfa de llima i un polsim de canella per a aromatitzar. S'acaben arrebossant en sucre en pols abundant.
 - **Els pestinyos:** un dels dolços conventuals més emblemàtics de la gastronomia espanyola, elaborat amb farina, vi i oli d'oliva aromatitzat amb espècies. Les pastes es pasten, s'estiren fines, se'ls dona la forma clàssica doblegant-ne les puntes i es frigen en oli. Finalment, se submergixen en mel calenta o s'arrebossen en sucre i canella.

Dalt a l'esquerra, porta del convent de Santa Clara, a Estepa. En la foto següent, torn conventual per on es despatxen els dolços en el convent de San Leandro. A sota, un plat amb un deliciós pestinyo amb mel.



Els millors llocs per a comprar dolços de convent

- Si busques autèntics dolços de convent a Espanya, estos són alguns dels convents més famosos per la rebosteria artesanal i la tradició centenària:
- † **Convent de San Leandro, Sevilla:** famósíssim per les gemes d'ou. Les monges agustines les elaboren des de fa segles i es compren a través del tradicional torn conventual.
 - † **Convent de Santa Paula, Sevilla:** hi destaquen les melmelades, les coques dolces i els flamets. És una de les referències amb més renom de la rebosteria conventual andalusa.
 - † **Monestir de San Pelayo, Oviedo:** molt conegut pels ametlats i altres especialitats tradicionals asturianes.
 - † **Monestir de Santa Clara d'Estepa:** referència històrica en polvorons i mantecados artesans.

Com podem reduir l'estrés naturalment i prendre'ns la vida amb més calma

Vivim de pressa, amb la sensació de fer tard sempre. Tot i això, podem frenar i la ciència té molt a dir-hi. Descobrix què és realment l'estrés i com es pot recuperar la calma amb canvis senzills a l'abast de tot el món

Què és l'estrés i com es pot reconèixer

L'estrés no és el teu enemic. En realitat, és un dels sistemes més intel·ligents que ha desenvolupat el cos per a protegir-te. Davant d'una amenaça —real o imaginada—, el cervell activa una resposta d'alarma: el cor s'accelera, els músculs es tensen i s'alliberen hormones com el cortisol i l'adrenalina. És la famosa reacció de lluita o fugida, perfecta per a escapar d'un depredador..., però poc útil per a sobreviure a un correu urgent.

En dosis menudes i puntuals, l'estrés inclús juga a favor teu: et manté despert, concentrat i a punt per a rendir en un examen o una entrevista. El problema no és sentir estrés, sinó viure-hi instal·lats. I és ací quan esta alarma deixa d'apagar-se. Entre els símptomes d'estrés més comuns hi ha la tensió muscular, els mals de cap, l'insomni, les molèsties digestives, la irritabilitat i aquella sensació de tindre la ment a mil. Reconèixer els símptomes a temps és el primer pas per a gestionar-los.

Per què vivim amb més estrés del que pensem

Este és el truc: el cos no distingeix entre un perill físic i una preocupació mental. Una data d'entrega, una notificació o una conversa pendent poden disparar la mateixa resposta que un lleó en la sabana. I, com que vivim envoltats d'estímul —pantalles, presses, immediates, excés d'informació—, este estat d'alerta esdevé crònic sense que ens n'adonem. Hem normalitzat viure accelerats. Dir «vaig de bòlit» quasi sona a èxit. Però este estrés de fons, silencios i constant, desgasta l'organisme a poc a poc. Per això, tantes persones conviuen durant anys amb cansament, mal humor o problemes de son sense sospitar que l'estrés està al darrere. La bona notícia és que, igual que aprenem a viure de pressa, podem reentrenar el cos per a tornar a la calma.

EXERCICIS DE RELAXACIÓ I ATENCIÓ PLENA

Les tècniques de relaxació són ferramentes amb aval científic que ajuden a desactivar la resposta d'estrés. Estes són tres de les més eficaces:

- **Respiració diafragmàtica.** Inspira pel nas, porta l'aire a l'abdomen durant quatre segons i deixa'l anar lentament en sis. Allargant l'exhalació, indiques al sistema nerviós que el perill ha passat.
- **Relaxació muscular progressiva.** Tensa i afluixa diferents grups musculars, dels peus al cap. Ensenya el cos a reconèixer la tensió acumulada i a deixar-la anar.
- **Atenció plena (mindfulness).** Dedicar uns minuts a observar la respiració o les sensacions del moment reduïx el rumiament i l'estrés emocional.

Amb només deu minuts al dia, estos exercicis generen canvis reals. La clau està en la constància: no es tracta de relaxar-se una vegada, sinó d'entrenar la calma com qui entrena un múscul. Estes tècniques

reentrenen el nostre cervell i reeduquen el nostre comportament i l'estil per a enfrontar-nos a l'estrés.

Micropauses per a trobar la calma en qualsevol moment

No sempre tindràs deu minuts, i no passa res. La calma també cap en els moments buits del dia:

- **En un semàfor o una cua,** respira 4-7-8: inspira en 4, retén en 7 i exhala en 8.
- **Ment desbordada?** Prova l'ancoratge 5-4-3-2-1: digues el nom de cinc coses que veus, de quatre que toques, de tres que sents, de dos que olores i d'una que assaborixes. Fes-ho de manera lenta i conscient, focalitzant l'atenció en estos estímuls.
- **Abans d'una reunió tensa,** afluixa els múscles i fes tres respiracions lentes, profundes i conscients.

Són micropauses que, repetides, reeduquen el sistema nerviós envers la serenitat. Xicotets gestos i grans efectes que permeten gestionar estes circumstàncies i situacions desafiadors.

No córregues, que la vida t'espera.

Prendre's la vida amb calma no significa fer menys, sinó viure cada cosa amb més presència. Hi ha temps per a tot..., quan deixem de córrer per començar, senzillament, a respirar.

Com podem reduir l'estrés naturalment amb uns canvis diaris senzills

Reduir l'estrés de manera natural no exigix canviar de vida, sinó cuidar-ne els fonaments:

- **Dorm bé.** El descans repara cos i ment; si no n'hi ha, tot es magnifica.
- **Mou-te. L'exercici** és un dels antidots més potents: allibera endorfines i reduïx el cortisol.
- **Busca la natura.** Un passeig entre arbres disminueix la tensió de manera mesurable.
- **Cuida els vincles i demana ajuda** si cal. Parlar amb qui t'estima esmorteix l'estrés emocional millor que cap altra cosa.
- **Posa límits a les pantalles.** Menys informació, més calma.

Atendre Estes claus sol alleujar els símptomes abans que es convertisquen en un problema més gran. I el millor: no cal que les apliques totes alhora. Comença per una, convertix-la en hàbit i deixa que la resta arribe sol.

Què podem fer amb les coses de casa que ja no necessitem

Descobrix com pots desfer-te de tot allò que ja no necessites de manera segura i responsable i on has d'anar. Consells per a alliberar espai

Després de l'estiu, comença un nou cicle, i és fàcil que ara vulgues desprendre't d'aquelles coses en desús que simplement tens guardades i t'ocupen espai a casa, o que vulgues tirar-les.

Què pots fer amb els trastos que ja no uses?

Per a desfer-te de tot allò que ja no utilitzes, la millor opció depén de l'estat i de la mida. Ací tens les diferents opcions més efectives:



Arreplega municipal i punts nets; per a tirar el que ja no servix.

• **Servici a domicili:** la majoria dels ajuntaments ofereixen l'arreplega gratuïta de mobles i trastos voluminosos a la porta de casa. Crida al telèfon d'atenció ciutadana del teu municipi per a concertar un dia i hora.

• D'altra banda, és obligatori portar al **punt net** (ecoparc) els objectes voluminosos o amb components contaminants, com ara aparells electrònics, pintures, matalafs o mobles trencats. És l'única manera d'assegurar que es reciclen correctament.



Donació i projectes socials; per a donar coses velles en bon estat.

• **Contenidors de roba:** deposita roba, calçat i tèxtils en els contenidors autoritzats d'ONG que trobes en la via pública.

• **Entitats benèfiques:** organitzacions com Càritas, Creu Roja o els mercats solidaris arrepleguen mobles, llibres, joguines i electrodomèstics que encara funcionen per a entregar-los a famílies vulnerables o vendre'ls per a finançar projectes socials.



Venda de segona mà; per a donar una segona vida a articles usats.

• **Aplicacions mòbils:** puja fotos dels objectes amb valor a plataformes com Wallapop, Vinted o Milanuncios i redacta'n una descripció detallada. A més, és una manera ràpida i còmoda d'obtenir ingressos extra.

• **Tendes de compra-venda:** porta els articles antics, els llibres o els dispositius tecnològics a tendes físiques de segona mà que paguen a l'acte o els accepten en depòsit.

On cal tirar els objectes que no es poden reciclar

Els objectes que no es poden reciclar s'han de tirar al contenidor de residus tradicional o al punt net, depenent sempre de la mida i la perillositat. El contenidor de residus, que sol ser de color gris o verd fosc, està destinat exclusivament a residus domèstics menuts que no són perillosos, com ara bolquers, tovalletes humides, vaixelles trencades, gots de vidre, paelles velles, bolígrafs i espills. Un error freqüent és tirar estos residus al contenidor groc, que només admet envasos com ara botelles, llandes i brics. L'única excepció són els envasos de medicaments caducats, que s'han de depositar en les farmàcies.

Com es pot mantindre l'efecte glow en la pell després de l'estiu

Hidratació, skincare i maquillatge lleuger per a una pell lluminosa més temps per a mantindre el glow de l'estiu

Durant l'estiu, la pell sol lluir més lluminosa, uniforme i amb eixa brillantor saludable que es coneix com a «efecte *glow*». El sol, el descans i una rutina més senzilla contribueixen a este bon aspecte. En canvi, quan baixen les temperatures i tornem a la rutina, esta lluminositat tendix a apagar-se. La bona notícia és que, amb algunes cures bàsiques i amb constància, es pot mantindre l'efecte *glow* en la pell més enllà de l'estiu.

Què és l'efecte glow en la pell i per què el podem perdre després de l'estiu

L'efecte *glow* — 'brillantor' en anglès— s'associa a una pell que reflectix la llum de manera suau i uniforme. Però, lluny del que puga suggerir el terme, no té res a veure amb brillantors artificials ni amb una pell grassa. Es tracta d'una lluminositat natural, pròpia d'una pell ben hidratada, flexible i equilibrada, que transmet sensació de salut i descans. Durant l'estiu, este efecte se sol percebre amb més facilitat, però quan es torna a la rutina és habitual que s'atenue. Això és degut a la hidratació per l'exposició solar prolongada i a factors com l'estrés, la falta de son, la contaminació o una alimentació poc cuidada. Al remat, mantindre l'efecte *glow* no respon només a una qüestió estètica, sinó a la **cura constant de la pell** per dins i per fora.

Hidratació: la clau per a mantindre el glow més temps.

Si hi ha un factor decisiu per a conservar l'efecte *glow*, és la **hidratació**. Una pell ben hidratada reflectix menys llum i es veu més uniforme. És important triar una crema hidratant adequada, que aporte aigua i ajude a retindre-la. Textures lleugeres durant el dia i fórmules una mica més nutritives a la nit són una bona combinació. Beure prou aigua i no oblidar zones com el coll i l'escot també marca la diferència en el resultat final.

Rutina de cura per a recuperar la lluminositat

Per a mantindre la pell lluminosa, no cal una rutina especialment complicada, sinó constant. Per a començar, és fonamental mantindre una **neteja diària suau** que elimine impureses i restes acumulades sense alterar l'equilibri de la pell. Després de l'estiu, és habitual que la pell acumule cèl·lules mortes i perda frescor. Per això, és molt recomanable incorporar una **exfoliació regular**, una o dos vegades a la setmana, per a ajudar a estimular la renovació cel·lular, millorar la textura i recuperar la lluminositat de manera progressiva. Per a completar la rutina, els **sèrums amb actius hidratants i antioxidants** són perfectes, ja que aporten aquell extra d'energia que deixa la pell més uniforme, llisa i receptiva, sense sobre-carregar-la ni debilitar-ne la barrera natural.

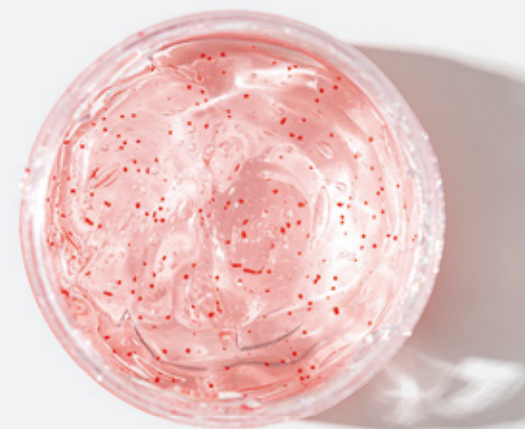
Maquillatge lleuger per a potenciar l'efecte glow durant l'estiu

El maquillatge pot ser un gran aliat per a mantindre l'efecte *glow* que deixa l'estiu. Però no es tracta de tapar la pell, sinó de potenciar-la amb productes lleugers que aporten llum i frescor de manera natural, adaptant la intensitat segons el moment del dia i l'entorn. Amb només tres productes bàsics podràs aconseguir-ho de manera senzilla i afavoridora:

- **Bases lleugeres i productes fluids:** *BB creams*, bases de textura lleugera o fórmules híbrides ajuden a unificar el to sense tapar la pell. Aplicades en poca quantitat, deixen un acabat natural que acompanya el color que va quedant després de l'estiu.
 - **Bronzejadors:** les pólvores bronzeadores, en tons pròxims al bronzejat natural, aporten calidesa quan es treballen amb suavitat en zones com ara els pòmuls, el front o el nas. Ben difuminades, reforcen l'efecte *glow* sense que resulten artificials.
 - **Il·luminador:** aplicat de forma puntual als punts alts del rostre, com ara el pòmulo o l'arc de la cella, ajuda a reflectir la llum de manera discreta i afavoridora, sense recarregar el maquillatge.
- Com a toc final, pots usar ombres cremoses en tons neutres o un bàlsam labial un poc brillant que ajudi a mantindre un aspecte cuidat, lluminós i natural.

Hàbits que ajuden a mantindre la pell lluminosa tot l'any

Però més enllà de productes, hi ha uns hàbits senzills que influïxen directament en l'efecte *glow* en la pell. **El descans adequat i una alimentació equilibrada** ajuden que la pell es veja més uniforme i amb millor to. Donar prioritat a **aliments rics en vitamines i antioxidants**, com ara fruites i verdures, i a greixos saludables, contribueix a tindre una pell més flexible i amb aspecte saludable. També és important mantindre una **ingesta regular d'aigua** al llarg del dia, ja que ajuda que la pell conserve l'elasticitat i reflectisca millor la llum. A això cal sumar-hi la **protecció** davant els canvis bruscos de temperatura i la constància en la rutina diària. En definitiva, triar productes adequats a cada època de l'any i cuidar-se des de dins són gestos senzills que permeten allargar la lluminositat natural que tant ens afavorix i que no ha de desaparèixer amb el final de l'estiu.



Riscos del sobrepés en les mascotes

El sobrepés en gossos i gats no s'ha de deixar passar, perquè pot derivar en sobrecàrrega en les articulacions, dolor en les potes o en la columna vertebral, dificultat per a moure's i cansament, i un desgast articular que pot arribar a un risc de lesions. A més, a la llarga, el sobrepés pot provocar malalties com ara artritis, artrosi, diabetis o hipertensió, entre d'altres.

Descobrix com pots identificar l'obesitat en gossos i gats i què cal fer per a solucionar-ho. Consells pràctics per a millorar la seua salut i el seu benestar

Obesitat en gossos i gats: com es pot detectar i solucionar

Com es pot detectar l'obesitat en els gossos

L'obesitat en gossos és fàcil de detectar a la vista. Un gos obés tindrà greix en zones del cos com el coll, el pit, el llom i l'abdomen. Una de les primeres proves que pots fer és palpar-li les costelles. Si no pots arribar a tocar-les amb facilitat, és probable que tinga un excés de greix en eixa zona. Així mateix, el gos obés té l'abdomen arredonit i la cintura no està definida. Encara que hi ha races de gossos que són més propenses al sobrepés pel seu caràcter golut, com el labrador retriever o el beagle, si el gos pesa entre un 10%-20% per damunt del seu pes ideal es considera obès, i és important solucionar-ho com més prompte millor. És important que la pèrdua de pes siga progressiva.

Com es pot detectar l'obesitat en els gats

L'obesitat en els gats es pot detectar de la mateixa manera que en els gossos. Un cos i, sobretot, un abdomen arredonit, sense cintura, costelles que no es marquen i poca agilitat per a moure's o saltar són signes d'obesitat en un gat. Com que les causes de l'obesitat són variades, sempre és recomanable dur l'animal al veterinari per a pesar-lo, saber exactament quin grau de sobrepés té i descartar possibles malalties.

Causes del sobrepés en mascotes

- **Sedentarisme:** la falta d'exercici adequat a les necessitats energètiques del gos, sobretot en aquells que viuen en un pis a la ciutat, és una de les causes principals. A més de passejar, els gossos necessiten activitat, com ara jugar amb altres gossos, olorar, practicar jocs que simulen la caça i qualsevol activitat ajustada a l'edat, la raça i la mida del gos. Els gats que viuen en un pis també necessiten un extra d'enriquiment ambiental i jocs per a potenciar la seua activitat.
- **Menjar no adequat:** per excés, perquè no calculem correctament la quantitat que ha d'ingerir l'animal diàriament o perquè és un menjar poc nutritiu o inadequat per al seu organisme o per al seu moment vital. Un gos o gat sènior no ha de menjar el mateix que un animal jove i ple d'energia.
- **Vellesa:** quan es fan majors, gossos i gats baixen l'activitat i descansen moltes hores al dia. Cal estar atents a adequar-los l'alimentació i l'exercici diari a esta etapa de la vida.
- **Esterilització:** alguns animals poden tindre tendència a engreixar-se després de l'esterilització. Encara que no passa sempre, és recomanable vigilar el pes de l'animal després d'una esterilització.

- **Malaltia:** a vegades, el sobrepés el pot provocar alguna malaltia, per tant és recomanable visitar el veterinari.

Exercicis per a previndre l'obesitat en mascotes

- **Enriquiment ambiental:** que la casa siga un lloc de joc per a ells. Rascadors per a gats, joguets, peluixos, jocs interactius...
- **Jocs d'olfacte,** com ara tallar una salsitxa a trossets i amagar-los per tota la casa. A l'ordre de «busca», la mascota usarà l'olfacte per a trobar tots els trossets. Este és un dels jocs que més els estimula i els activa. També els gats! Al principi, li ho posarem fàcil, col·locant els trossets en llocs visibles; després, anirem augmentant la dificultat col·locant els trossets en llocs més amagats i, inclús, a diferents nivells d'altura.
- **Practicar esport amb el gos:** hi ha molts esports que es poden practicar amb un gos que, a més, augmentaran el vostre vincle. Cal buscar el que s'ajuste a la seua condició física, com ara *agility*, *maintrailing*, llançament de disc, pàdel surf o, simplement, passejar pel camp o nadar junts al riu.

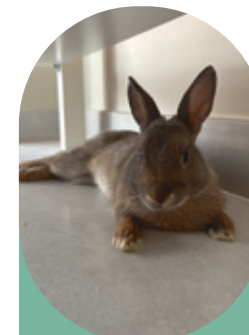
HÀBITS DIARIS PER A MANTINDRE LA MASCOTA EN EL PES IDEAL

- **Alimentació natural casolana o un pinso de qualitat.** Hem d'evitar oferir el menjar que cuinem amb sal i altres additius.
- **Calcular la quantitat de menjar adequat.**
- **Oferir llepolies saludables,** incloent estes calories en les globals de l'alimentació diària de l'animal.
- **Passejades diàries,** jocs i exercicis a l'aire lliure per a gossos.
- **Enriquiment ambiental,** jocs diaris i joguets interactius per a gats.
- **Descans de qualitat.**

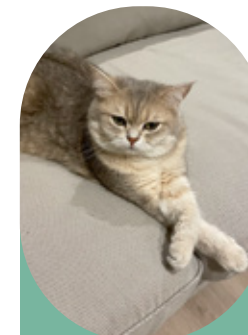
Si estàs orgullós o orgullosa de la teua mascota, envia'ns-en una foto a mascotas@consum.es amb el seu nom, el teu i el teu número de soci o sòcia o puja-la tu directament a www.entrenosotros.consum.es/tumascota



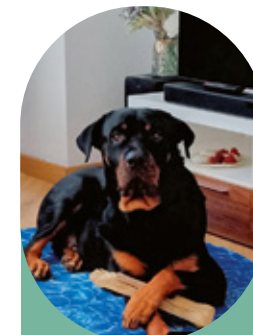
REX I MAX
Noemi i Pablo



MISTELA
Aitana



AURORA
Margarita



BRONÇO
Marlene i Luís Enrique



DANKO
Carmen

Activitats extraescolars: com pots triar les millors per al teu fill

T'ensenyem com pots triar activitats extraescolars per al teu fill segons els seus gustos, l'edat i les necessitats. Consells pràctics per a encertar

Què són les activitats extraescolars i per a què servixen

Les extraescolars són un element més en la rutina dels xiquets, però no s'han d'entendre com una altra activitat acadèmica, sinó com una manera d'entretindre's i d'evadir-se. Moltes poden aportar coneixements importants per al desenvolupament dels menuts, com els idiomes o els jocs d'equip; però, mal enfocades, es poden convertir en una font d'estrès per als nostres fills.

Com pots saber quina activitat encaixa amb els teus fills

Escolta'ls. A vegades, per a saber quina extraescolar és millor per als nostres fills, n'hi ha prou de preguntar-los què és el que els agrada o què volen aprendre. És normal que canvien sovint d'opinió o de gustos i que apareguen noves inquietuds o penediments. Canviar d'activitat diverses vegades no és mal senyal, però és bo que tinguin un període de prova (d'entre quatre i sis setmanes) perquè puguin explorar i intentar adaptar-se, sense pressió, a nous ambients i companys. Sabràs que has encertat quan els notes il·lusionats i no estressats, desganats o baixos d'energia.

Tipus d'activitats extraescolars segons els seus interessos

No tots els xiquets són iguals ni han de compartir sempre interessos i inquietuds amb els altres. Per això, apuntar-los a una extraescolar només perquè «hi van els amics» no sempre és sinònim d'encert. Hi ha diversos tipus d'activitats depenent del que es busque:

- **Esportives:** per a fomentar el treball en equip, la coordinació, la disciplina i per a descarregar energia (bàsquet, natació, ballet...).
- **Artístiques i creatives:** per a fomentar la confiança, la memòria, la sensibilitat, la creativitat i les habilitats manuals (tocar un instrument, teatre, dibuix, pintura...).

- **Acadèmiques:** per a reforçar els coneixements i per a millorar el rendiment i la confiança.
- **Idiomes:** per a fomentar-los les habilitats comunicatives, la curiositat i la memòria (anglès, alemany, francès...).
- **Tecnològiques i científiques:** per a fomentar la lògica, el pensament crític i la creativitat (robòtica, programació, informàtica, projectes científics...).

Activitats extraescolars segons l'edat

Cal tindre en compte que cada etapa té les seues capacitats i limitacions. Exigir a un xiquet de tres anys que siga el millor jugador de futbol en lloc de prioritzar el joc, el moviment, la diversió i el correcte desenvolupament de les seues habilitats no sol ser positiu. Són les extraescolars, les que s'han d'adaptar al xiquet, i no a l'inrevés.

- **De 3 a 5 anys: L'EXPLORACIÓ.** Les activitats han de ser curtes i estar enfocades a millorar les seues habilitats socials i el moviment, així com a desenvolupar habilitats comunicatives i d'expressió (psicomotricitat, natació, manualitats...).
- **De 6 a 9 anys: LA INICIACIÓ.** És el moment de posar en pràctica les regles socials i d'entendre la importància del treball en equip. Esports com el futbol o el bàsquet o activitats com el teatre són perfectes per a aprendre a relacionar-se amb els altres, perdre la timidesa i millorar l'expressió i l'empatia.
- **De 10 a 12 anys: L'ESPECIALITZACIÓ.** Les extraescolars es poden tornar més pràctiques i s'han d'enfocar des de les passions i els interessos personals. També es poden usar per a reforçar les habilitats que els xiquets han anat desenvolupant al llarg de la infància (idiomes, esports d'equip, activitats tecnològiques...).
- **A partir dels 12 anys: LA INDEPENDÈNCIA.** Durant l'adolescència, es recomanen aquelles extraescolars que puguin fomentar l'autonomia dels joves, a més d'enfocar a millorar el seu rendiment acadèmic i el seu futur (tallers creatius, robòtica, competicions esportives, idiomes...).

Errors comuns a l'hora de triar les activitats extraescolars

Omplir-los tot l'horari amb extraescolars:

això pot provocar que els xiquets se saturen pel fet de no tindre temps lliure i que els seus nivells d'estrès augmenten perquè senten que són una obligació acadèmica més i no una manera d'entretindre's i d'evadir-se, sobretot quan són més menuts. El temps per a jugar i descansar també és molt important per al correcte desenvolupament dels nostres fills.

Pensar només en el seu currículum:

quan són menuts, no hem de pensar tant en el seu futur laboral, sinó que es divertisques i juguen amb altres xiquets de la seua edat.

Seguir els gustos dels pares:

caure en el clixé d'apuntar-los a algun esport només perquè els agrada als pares o per nostàlgia i expectatives, a voltes pot tindre un efecte molt negatiu en els xiquets.

Triar pensant en la conciliació laboral:

apuntar-los a qualsevol activitat només perquè és «el millor per a l'horari» no és un bon criteri de selecció quan estes extraescolars no són educatives ni els aporten diversió o plaer.

No trobar l'equilibri:

les extraescolars han de combinar la diversió amb l'aprenentatge i la socialització. Si falta alguna d'estes, l'activitat passa de ser una manera d'evadir-se a una tasca acadèmica més que s'afig al calendari.

NOTÍCIES *Consum*



Lideratge

María Isabel Moreno, nova presidenta del Consell Rector de la Cooperativa

Consum ha renovat el seu Consell Rector, que en la primera reunió ha nomenat presidenta María Isabel Moreno Gil, la primera dona en la història de la Cooperativa que ocupa este càrrec. Moreno agafa el relleu de Francesc Llobell, que cessa voluntàriament després de setze anys en el càrrec. El Consell Rector es renova cada quatre anys, d'acord amb els estatuts de la Cooperativa. Com que els consellers anteriors van ser elegits l'any 2022, enguany corresponia elegir el nou Consell Rector, una elecció democràtica que va tindre lloc en l'Assemblea General que Consum va celebrar el mes de juny passat. El Consell Rector el formen dotze socis, a parts iguals, sis socis treballadors i sis socis consumidors. Per part dels socis treballadors han sigut elegits Rosa Sánchez Martínez, Gabriel Bejerano

Parra, Belén Caballer Oviedo, Marta Lleó del Caño, Mariano Ruiz García i María Lluc Cuenca Bono, i per part dels socis consumidors s'ha elegit Lorena Mateu Primo, María Carmen Soler Soriano, Cristina Durá Valero, Ricardo Díaz Sánchez, Enrique Cerezo Cebrián i María Isabel Moreno Gil. María Isabel Moreno (Benetússer, 1960) ha desenvolupat tota la carrera professional en el món cooperatiu, primer en la cooperativa d'estudiants de Florida Universitariá i, posteriorment, en Consum, on va iniciar la trajectòria en tenda abans d'incorporar-se a les oficines centrals i ocupar diferents llocs de responsabilitat. A més, va ser la segona dona a formar part del Consell de Direcció de la Cooperativa, i en l'última etapa, fins al 2025, va estar al capdavant de la direcció d'Administració.



Creixement

Consum creix 5 punts més que el mercat i reforça l'aposta per Catalunya amb 58 milions d'euros d'inversió enguany

A Catalunya, la Cooperativa es continua posicionant com el quint operador de distribució alimentària, amb una quota de mercat del 7,2% segons Nielsen. El creixement de la Cooperativa és de 5 punts més que el mercat català. El director general de Consum, Antonio Rodríguez, va presentar a Barcelona els plans estratègics de la Cooperativa a Catalunya per a este exercici en una trobada amb mitjans de comunicació que es va fer a mitjan juny.

La Cooperativa preveu invertir 58,6 milions d'euros a Catalunya en 2026, 46,4 milions destinats a noves tendes, ampliacions i reformes, 11,2 milions a logística i més de 940.000 euros dedicats a millores en les oficines del Prat i la Zona Franca, unes xifres que consoliden la seua aposta pel creixement sostenible i el desenvolupament econòmic en esta comunitat.

A més, Consum manté el compromís amb el teixit productiu local mitjançant la compra a proveïdors de proximitat, que en 2025 es va situar en 1.054 milions d'euros, un 15% més que l'any passat. La Cooperativa contribueix així a dinamitzar l'economia catalana i afavorir l'ocupació i la producció local.



Producte de proximitat

En l'aposta pel producte de proximitat, Consum incrementa la compra de creïlla, fruita de pinyol, meló d'Alger i meló de tot l'any d'origen nacional

El compromís de Consum amb els productes frescos d'origen nacional continua consolidant-se. Durant l'any 2026, la Cooperativa preveu comercialitzar més de 46.000 tones de fruites i hortalisses de proximitat. Incrementarà la compra de creïlla i fruita de pinyol i, a més, reforçarà la campanya de meló d'Alger i de tot l'any amb un augment global de volum respecte de l'exercici anterior. En concret, Consum adquirirà més de 13.700 tones de creïlla nacional, un 5,7% més que la campanya anterior, i més de 8.720 tones de fruita de pinyol, un 11% més. Estos productes, que procedeixen de les principals zones agrícoles productores del país, contribuiran a desenvolupar el sector primari i garantiran als consumidors uns productes frescos i de proximitat. A més, la Cooperativa preveu comercialitzar prop de 24.000 tones de melons d'Alger i de tot l'any durant la campanya de 2026, un 10% més que l'any anterior.

En concret, posarà a disposició de la clientela 15.100 tones de melons d'Alger i 8.885 tones de meló de tot l'any, procedents exclusivament de cultius nacionals. Tota la campanya de meló d'Alger i de tot l'any s'abastix amb producte 100% espanyol, seguint el calendari natural de les diferents zones productores. El subministrament comença amb les collites d'Andalusia, la Regió de Múrcia, la Comunitat Valenciana i Catalunya i acaba amb les de Castella-la Manxa, per garantir la continuïtat del proveïment durant tota la temporada. En 2025, Consum va fer compres per valor de més de 3.285 milions d'euros, prioritzant els proveïdors nacionals, que representen el 98,35% del total de les compres. D'esta xifra, el 68,1% correspon a proveïdors locals de les comunitats autònomes on la Cooperativa desenvolupa l'activitat, fet que reafirma el seu compromís amb l'economia local i el desenvolupament sostenible de l'entorn.

Qualitat

Durant l'estiu, l'activitat online de la Cooperativa augmenta fins a un 60% a las zones turístiques

Consum ha incrementat fins a un 60% l'activitat del servei online durant la temporada d'estiu per adaptar-se a l'augment de la demanda a les zones amb alta concentració de població estacional. La previsió del reforç del servei online s'ha fet en funció de la zona i la franja horària i el major volum s'esperava a les àrees del litoral sud de la província de València. La Cooperativa ha reforçat l'operativa en prop de 150 poblacions, principalment al litoral mediterrani i en municipis amb elevada presència de segones residències,

on la població pot arribar a multiplicar-se per quatre durant els mesos d'estiu. L'increment del servei es materialitza en una major disponibilitat de comandes per franja horària, optimitzant l'assignació per codis postals per millorar la capacitat de resposta en els punts amb més activitat, sense que suposés una ampliació general d'horaris. El reforç es concentra a Catalunya, la Comunitat Valenciana i la Regió de Múrcia, amb una incidència especial en les destinacions turístiques i les àrees metropolitanes.

notícies



Solidaritat

Més de 60.000 euros en ajuda humanitària per a Veneçuela

Consum ha donat 60.000 euros en ajuda humanitària a les persones damnificades pels terratrèmols de Veneçuela. L'ajuda s'articula a través de la Creu Roja, que desenvolupa la seua tasca a les zones afectades amb organitzacions locals per a prestar suport segons les necessitats més urgents. A més, durant el mes de juliol la Cooperativa va posar a disposició de la clientela la possibilitat de fer un donatiu per a Veneçuela quan compraren al pas per caixa.

Consum va difondre en els seus canals oficials les plataformes d'online ajuda a la Creu Roja i Oxfam Intermón per a afavorir les donacions destinades a pal·liar els efectes de la catàstrofe. Les necessitats més urgents que va detectar la Creu Roja en un primer moment van ser aigua, aliments, sanejaments i higiene de les persones residents a les zones més afectades, a més d'equipament logístic i de telecomunicacions. La donació de Consum es distribuïx a partir de les prioritats que establisca l'organització sobre el terreny. Esta ajuda inclou provisió d'articles de primera necessitat, com ara bidons d'aigua, mantes i llençols, lones i tendes de campanya, equips de cuina, equips de descans i equips d'higiene, entre d'altres. També, el desplegament i la instal·lació d'unitats clíniques mòbils de salut per a l'atenció inicial de lesions i estabilització de traumatismes greus, entre altres actuacions.



Entrenosotros

magazine digital



 **consum**

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

