MAYO

N° 8

2022

Información digital para consumidores

Alimentación y salud

CERCA

CENTRO EDUCATIVO
DE RECURSOS DE CONSUMO
ALICANTE

Contenido

1 Presentación

2 Información sobre el tema del mes

3 Consejos prácticos

4 Resolución de caso real

5 Noticias de actualidad

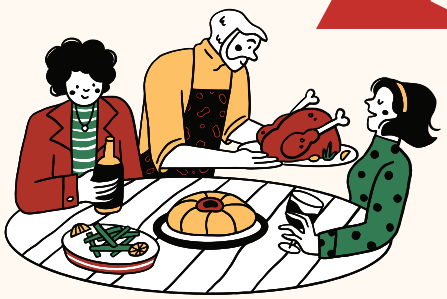
6 Eventos de consumo en CERCA

7 Actividades y rincón del voluntariado CERCA

8 Actividades para colectivos y voluntariado

9 Información al consumidor

Presentación



Alimentación y salud

El 28 de mayo se celebra el Día Mundial de la Nutrición, instituido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), para generar conciencia de la importancia de alimentarse adecuadamente para tener una buena salud.

Por eso en **CERCA** vamos a dedicar el mes de mayo a la alimentación y su incidencia en nuestra salud, y por tanto la importancia que tiene para el consumidor adquirir buenos hábitos de alimentación y realizar un consumo de alimentos saludables.

Entre nuestras actividades de este mes, proponemos visitar cuatro restaurantes emblemáticos de Alicante, donde nos van a enseñar su funcionamiento y como elaboran los alimentos para ofrecer menús atractivos de nuestra gastronomía, pero cuidando al máximo la elaboración con productos saludables.

También proponemos la visita a una gran cadena de alimentación, y al Mercado Central de Alicante, para ver como tratan el producto en estas dos formas tan distinta de venta de alimentos, y como cuidan al máximo las garantías de seguridad de los alimentos.

Completaremos la formación en **ALIMENTACIÓN Y SALUD**, gracias a la colaboración de los alumnos en prácticas del Master de Nutrición de la Universidad de Alicante, que nos van a preparar distintas charlas sobre alimentación y salud que se darán a lo largo del mes. Y nuestra voluntaria-nutricionista Yolanda, que va a presentar tres talleres prácticos sobre los "Efectos de los antioxidantes en los alimentos y longevidad, para prevenir así enfermedades cardiovasculares entre otras".

Tenéis toda la información sobre las actividades en:

https://www.alicante.es/es/tramites/solicitud-actividades-ocio-formativo-abril-junio-2022

Esperamos que todas estas actividades formativas sean de vuestro interés y que completéis vuestra formación en alimentación saludable con todos los artículos y enlaces que os presentamos en la **REVISTA DIGITAL CERCA** del mes de **MAYO**.

Juan Carlos Victoria

Responsable de CERCA

Información del tema del mes

SEGURIDAD ALIMENTARIA, ¿EN QUE CONSISTE?

La seguridad alimentaria es la disciplina que se encarga de asegurar la calidad de los alimentos en lo que a microorganismos se refiere. Uno de los principales peligros del consumo de muchos alimentos es que en su interior hayan crecido microorganismos nocivos para la salud humana.

Dichos microorganismos pueden reproducirse, generar toxinas y colonizar el tracto digestivo acarreando procesos de diarreas que comprometen la salud. Para evitar dicha situación en necesario tomar medidas en lo que a la manipulación de los alimentos se refiere.

Si quieres leer todo el artículo para ver más información, pincha en el siguiente enlace:
https://mejorconsalud.as.com/seguridad-alimentaria-en-que-consiste/?amp=1

Fuente: MejorconSalud.as.com

Claves para alimentarse de manera saludable

El modo de alimentarnos ha ido evolucionando, pero lamentablemente, no siempre en sentido positivo, lo que puede traer consigo el desarrollo de enfermedades como la obesidad, enfermedades cardiovasculares o diabetes entre otras.

Es posible modificar esta tendencia hacia formas más saludables y sostenibles, de esta manera conseguiremos mejorar nuestra salud y nuestro medio ambiente.

Conoce como lograrlo y toda la información completa de este artículo en el siguiente enlace:

Fuente: https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentacion-saludable

Información del tema del mes

LAS CUATRO DIMENSIONES DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la seguridad alimentaria de las personas depende de **cuatro factores**:

- **La disponibilidad física de los alimentos; el acceso económico y físico a los mismos; su correcta utilización; y la estabilidad en el tiempo de las tres dimensiones anteriores.**

Para que puedan cumplirse los objetivos de seguridad alimentaria, estos cuatro factores deben darse de forma simultánea. “La seguridad alimentaria puede fallar por problemas de disponibilidad, cuando no se producen alimentos o no son accesibles por conflictos, sequías u otras muchas razones”, explica Amador Gómez Arriba, director de I+D+I de Acción contra el Hambre. “En otras ocasiones sí hay alimentos en el mercado, pero las familias no tienen el poder adquisitivo suficiente para acceder a ellos”.

Además, para garantizar la seguridad alimentaria es importante que los alimentos sean sanos, variados y suficientes. “Para un adulto, el aporte nutricional debe estar entre las 2.200 y las 2.500 kilocalorías diarias. Cerca de un 40% deben ser proteínas, en torno a un 30 % hidratos de carbono y el resto, líquidos”, explica Gómez. Estos alimentos deben ser, además, seguros. Datos de la ONU revelan que los alimentos que contienen bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas dañinas pueden causar más de 200 enfermedades diferentes, que van desde la diarrea hasta el cáncer. Se calcula que una de cada 10 personas enferman cada año después de ingerir alimentos contaminados, lo que crea un círculo vicioso de enfermedades y desnutrición que afecta especialmente a los niños, los ancianos y las personas enfermas.

Artículo completo:

https://www.bbva.com/es/sostenibilidad/que-sucede-cuando-fallan-los-alimentos-las-claves-de-la-seguridad-alimentaria/

Fuente: BBVA.com

Información del tema del mes

Diez claves para no intoxicarte con la comida en verano

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ofrece diez principios de seguridad para evitar sustos este verano:

1. Extrema tu higiene personal y la de la zona de trabajo siempre antes de manipular alimentos.

2. Después de cocinar, refrigera la comida en cuanto deje de quemar. Si vas a tardar en consumirla, es mejor que optes por congelarla en vez de dejarla en la nevera durante varios días olvidada.

3. Si sales al campo o la playa, lleva la comida en recipientes muy limpios y herméticamente cerrados. Mantén fresca la nevera o cesta con los productos.

4. Las sobras de comida guárdalas en el frigorífico antes de que se prolongue la sobremesa. Si has abierto una lata y quedan restos, cámbialos a un recipiente de plástico o cristal.

5. Deja los alimentos tapados y bien protegidos. Evitarás las visitas de los insectos.

6. Evita la contaminación cruzada: tablas, platos o cubiertos que hayas usado en alimentos crudos, no los utilices otra vez con los cocinados sin haberlos lavado bien con jabón.

7. Recalienta solo la porción que vayas a consumir.

8. En la compra, deja para el final los alimentos que necesitan refrigeración y date prisa para volver a meterlos en frío. Si vas a tardar en llegar a casa, mételos en una bolsa isotérmica: así podrás conservarlos sin que se rompa «la cadena del frío». Una vez en casa, guarda en primer lugar los alimentos congelados.

9. Revisa los alimentos de la nevera de vez en cuando y pon los que tenga próxima la fecha de caducidad o de consumo preferente más a mano. Lo demás puede estar al fondo.

10. Dentro del frigorífico, pon carnes, pescados y platos preparados en la zona más fría, y verduras y frutas en la más templada.

Fuente: https://www.abc.es/familia/consumo/abci-diez-claves-para-no-intoxicarte-comida-verano-201907050954_noticia.html

Consejos prácticos

¡MECANISMOS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS!

Me gustaría saber si tengo que hacer una reclamación y me gustaría saber si la tengo que hacer aquí en Asturias, en Valencia o en ambas, yo soy de Asturias pero contra quien tengo que hacer la reclamación si es de Valencia.

Puede dirigirse a cualquier administración de Consumo (autonómica o local) para presentar su reclamación. En el caso de que la administración receptora de la reclamación no fuera competente, dará traslado de la misma al organismo correspondiente para el inicio de las actuaciones correspondientes.

De esta forma, puede acudir a la Oficina Municipal de Información al Consumidor (OMIC), de su localidad o, si no existiera, a los organismos autonómicos de consumo de su comunidad autónoma, con independencia del lugar de residencia o del domicilio social de la empresa reclamada, pues la propia administración dará traslado al organismo correspondiente para su correcta tramitación.

En todo caso, también podrá reclamar a través de una Asociación de Consumidores que defienda sus legítimos derechos como consumidora.

Vivo en un segundo piso de una finca en cuyos bajos hay una panadería, en el que el trabajo comienza a las 6 de la mañana. A esas horas nos despertamos con ruido de tacones de la empleada, el motor de las neveras y de las máquinas de horneado. No me dejan dormir y quiero saber como puedo reclamar.

Las competencias en materia de actividades molestas, peligrosas e insalubres corresponden al Ayuntamiento de su localidad, a donde deberá dirigirse para poner la correspondiente denuncia de los hechos.

El departamento municipal correspondiente iniciará los trámites para realizar las comprobaciones respecto a la licencia de actividad otorgada y el cumplimiento de las medidas necesarias para evitar ruidos y molestias a los vecinos, y realizará las mediciones sonoras para comprobar y verificar el alcance de los ruidos y molestias.

En el caso de que se compruebe que existe alguna irregularidad por la panadería en esta materia, el Ayuntamiento le exigirá que adopte inmediatamente las medidas necesarias para eliminar los ruidos y molestias, con el apercibimiento, incluso, de retirarle las licencias.

Fuente: Guía UCE Alicante

Resolución caso real

¡RECLAMA TUS DERECHOS COMO CONSUMIDOR EN SALUD!

En la Asociación de Consumidores, Amas de Casa y Usuarios de Alicante (**ADACUA**) se recibe y recoge la reclamación que se expone a continuación.

Hechos:

Se contrataron unas sesiones de láser para eliminar el vello, al llevar unas cuantas sesiones la clienta observó que además de no obtener el resultado esperado le habían salido en la zona del tratamiento unas manchas superficiales producidas por quemaduras en la piel.

Ante esto, fue al centro de estética a reclamar la devolución del importe y allí solo le ofrecieron realizarle un tratamiento para sanear la parte de piel quemada.

Pretensión:

Una vez finalizado el tratamiento ofrecido, se solicita la devolución de la cantidad desembolsada por la clienta por no haber resultado bien este tratamiento causándole un daño en la piel.

Resolución:

Desde **ADACUA** realizamos la reclamación al centro de estética y estamos a la espera de su resolución, hemos solicitado le devuelvan a la clienta la cantidad desembolsada por este tratamiento, debido a los malos efectos producidos en ella por una mala utilización del mismo por parte del profesional.

ADACUA
Asociación amas de casa consumidores y usuarios Alicante

En la Asociación de consumo ADACUA encontrarás **ASESORAMIENTO GRATUITO (también para no asociados/as)** para cualquier consulta y reclamación en temas de consumo.

¡Estamos para ayudarte!. ¡Conoce tus derechos!.

Encuéntranos en: C/ General Primo de Rivera, 12 Entlo.
Telf. 966 16 52 40 / 672 63 21 54 - **e-mail:** consumidores@adacua.org

Noticias de actualidad

¡DÍA MUNDIAL DEL COMERCIO JUSTO!

El 9 de Mayo se celebra el Día Mundial del Comercio Justo, una fecha que debería servir para que todos tomásemos conciencia de las desigualdades económicas que el sistema económico y comercial imponen a los muchos productores que luchan por conseguir un precio justo para sus productos.

Este año, en plena pandemia, este día de comercio justo se centra en insistir en que la salida a la graves crisis provocada por el COVID-19 se haga teniendo en cuenta tres demandas: realizar un consumo responsable, respetar el medioambiente, y poner a las personas frente a los beneficios económicos asegurando una vida digna para los trabajadores de todo el mundo.

No es ayuda, es comercio

El comercio justo no es caridad; es participar en el mercado en condiciones no abusivas, una exigencia fundamental para los países en vías de desarrollo. No es ayuda, es comercio. Una alternativa que propone una nueva economía para facilitar la participación en el mercado en condiciones social y económicamente justas. Para que los pequeños productores también tengan un hueco en este mundo.

Comercio justo, productos justos

Según estudios recientes de OCU sobre consumo sostenible y alternativo, un 49% de los consumidores comprometidos declaran comprar productos ecológicos y de comercio justo. Este dato es consistente con el de otros estudios europeos, pero debe matizarse, ya que engloba tanto a aquellos consumidores que compran uno o dos productos, como a aquellos que prefieren siempre productos ecológicos y de comercio justo como parte de su estilo de vida.

En España se pueden encontrar con relativa facilidad productos con garantía de provenir del modelo de comercio justo. Los sellos FLO (Fairtrade Labelling Organization) y WFTO (World Fairtrade Organization) son certificaciones que cumplen los requisitos: sobre el precio que reciben los productores, sobre las condiciones sociales y medioambientales de producción y las relaciones comerciales estables con los importadores. Todos estos elementos mejoran la calidad de vida de los pequeños productores.

Los productos de comercio justo mas vendidos son alimentos básicos como café, chocolate, arroz, azúcar... Están disponibles en tiendas de comercio justo de toda España, tiendas online de comercio justo y en muchas cadenas de supermercados como Alcampo, Carrefour, Lidl, El Corte Inglés y Eroski.

Si vas a comprar productos de origen lejano, desde OCU te animamos a elegir preferentemente productos de comercio justo. Es de justicia, y nos beneficia a todos,

Fuente: https://www.ocu.org/consumo-familia/consumo-colaborativo/noticias/dia-mundial-comercio-justo

Noticias de actualidad

Mismo precio, menos producto: qué es la reduflación, la técnica de las marcas ante el aumento de los costes

"Se han colado unas patatas en mi bolsa de aire". Es el pensamiento inmediato de muchos ciudadanos cada vez que abren un paquete y comprueban que está prácticamente vacío y, solo al fondo, se intuye el contenido. Ahora, como en muchos periodos de crisis, algunas empresas han reducido todavía más el género para poder mantener el precio y evitar que los consumidores dejen de adquirir sus productos.

Esta técnica, que busca despistar al comprador y que piense que el producto no ha aumentado su precio, se conoce como reduflación: el proceso por el que mercancías se reducen en tamaño o cantidad, mientras que sus precios siguen siendo los mismos o aumentan.

El objetivo de las empresas puede ser distinto, pero siempre pasa por reducir la cantidad. Es posible que su finalidad sea crear una falsa apariencia de bajada de precio, mantener el mismo con menos peso de producto o reflejar una subida menor que la real.

Aunque se ha intensificado en los últimos tiempos, el fenómeno no es nuevo. Ya en octubre, la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) alertaba de esta práctica por parte de diferentes marcas. Así, el bote de Cola-Cao perdió 40 gramos, la tarrina de margarina adelgazó 50 y los yogures Activia también se redujo 5. Además, los espagueti y macarrones de Gallo, que aparentaban haber subido solo el 3,7% y el 4,1% respectivamente, habían sufrido un alza del 15,2 y 15,7% respectivamente.

"Hemos detectado que algunos fabricantes de alimentos están reduciendo el contenido de sus envases entre un 5% y un 10% para despistar a los consumidores y que no se note la subida de precio. Se trata de una tendencia cada vez más extendida, que afecta también a productos de higiene y droguería. Los precios pueden estar subiendo más de lo que parece", advertían entonces.

La organización ya avisaba en aquel momento de que se trata de una tendencia cada vez más extendida, que no afecta únicamente a productos de alimentación, sino también a artículos de higiene y droguería. Además, la OCU explica que este truco de las empresas puede repercutir negativamente en el cálculo del IPC.

No se trata tampoco de un fenómeno circunscrito a España. Ya en 2018, periodistas de la BBC analizaron 19 galletas y chocolatinas y comprobaron que 18 de ellos habían sido víctimas de las reduflación en los últimos cuatro años.

Fuente: https://www.20minutos.es/noticia/4986135/0/que-es-reduflacion-tecnica-marcas-ofrecer-menos-cantidad-mismo-precio/

Eventos de Consumo en CERCA

Toda la programación de CERCA de mayo y junio la tenéis en el siguiente enlace:

https://www.alicante.es/es/tramites/solicitud-actividades-ocio-formativo-abril-junio-2022.

Destacamos las actividades del mes de mayo

Los jueves **ASESORÍAS PRÁCTICAS** en CERCA de 9:30h. a 11h.

5 12 26 de mayo

"Efectos de los antioxidantes en los alimentos y longevidad, para prevenir así enfermedades cardiovasculares entre otras"

Durante estos tres jueves del mes de mayo, se realizará en el aula de informática (12 plazas por día) una formación teórico-práctica para mejorar tu salud a través de los alimentos.

Cuida tu salud

Cursos en colaboración con la **Asociación de medios ATR** para reducir la brecha digital entre los consumidores

CURSO INFORMÁTICA BÁSICA

Ordenador y componentes, archivos y carpetas, paquete Open Office, Internet, Herramientas gratuitas Google...

Lunes y miércoles de 9:30h. a 11:30h.

11, 16, 18, 23, 25 y 30 de mayo y 1 y 6 de junio

CURSO USO BÁSICO MÓVIL

Manejo sencillo del móvil, recibir y enviar mensajes, WhatsApp, gestión de contactos...

Martes y jueves de 10h. a 12h.

17, 19, 24, 26 y 31 de mayo y 2, 7 y 9 de junio

Inscripciones en CERCA o llamando al Tlf. 96 514 52 94

- Plazas limitadas -

Eventos de Consumo en CERCA

VISITAS A EMPRESAS DE SERVICIOS

- El transporte correrá a cargo del usuario -

VISITA A RESTAURANTES ALICANTINOS

Vamos a conocer el funcionamiento de los mismos. Saber como realizan la compra de materias primas, la elaboración del menú, el procedimiento de toma de comandas o la seguridad e higiene alimentaria, serán alguno de los temas que trataremos, además de ver las instalaciones de los restaurantes.

martes 3 de mayo
Restaurante CESAR ANCA
(C/ Ojeda, 1 - Plaza Gabriel Miró. Alicante)

miércoles 4 de mayo
Restaurante MOMENTS
(P.º Tomás Durá, s/n. Urbanova). Autobús nº 27

jueves 5 de mayo
Restaurante EL CAPRICHO DE RAQUEL
(P.º Tomás Durá, s/n. Urbanova). Autobús nº 27

martes 10 de mayo
Restaurante MAESTRAL
(C/ De Andalucía, 18. Vistahermosa). Autobús nº 9

VISITA A CARREFOUR GRAN VÍA

Realizaremos una visita por sus instalaciones, conocer el funcionamiento, de donde viene los productos, reclamaciones...

Miércoles 11 de mayo a las 11h.

VISITA A BOMBEROS ALICANTE

Visita al parque de bomberos "Ildefonso Prats", en la Avda. Locutor Vicente Hipólito (Playa San Juan) + charla informativa "prevención de accidentes en el hogar"

Lunes 16 de mayo a las 10h.

VISITA AL MERCADO CENTRAL

A través de una visita guiada, conoce la historia de nuestro Mercado Central y visita puestos emblemáticos del mismo.

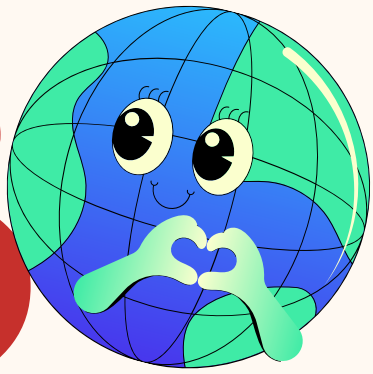
Martes 24 de mayo a las 12h.

Inscripciones en CERCA o llamando al Tlf. 96 514 52 94
- Plazas limitadas -

17 DE MAYO DÍA MUNDIAL DEL *Reciclaje*

Con ello se pretende concienciar a la población sobre la importancia de tratar los residuos para que no dañen el medio ambiente.

Reciclar no sólo es una responsabilidad de las instituciones o de los grupos ecologistas. Es una responsabilidad de cada uno de nosotros.

8  cosas que podemos hacer

Os propongo una lista de pequeños actos cotidianos con los que reducir nuestros residuos:

1. Eliminar el papel de aluminio, el film transparente, el papel de regalo, las servilletas de papel.

2. Menú semanal para planificar la compra.

3. Reparar.

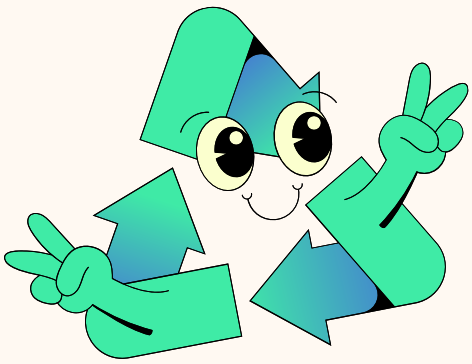
4. Coser: darles una segunda vida a las prendas. Intercambio de ropa. Coser una cremallera en la mochila...etc...

5. Ropa y libros de segunda mano.

6. Regalar experiencias en lugar de cosas materiales.

7. Comprar a granel, usando bolsas de tela (muchos usos).

8. Usar botellas de agua recargable.



Emi Paredes

Voluntaria CERCA

SINDROME METABÓLICO

El Valioso aporte de la alimentación sana en su prevención y tratamiento

EL SÍNDROME METABÓLICO (SM), es un conjunto de anomalías metabólicas que elevan los factores de riesgo de desarrollar patologías cardiovasculares, las cuales son responsable de la elevada mortalidad socio-demográfica En la actualidad constituyen la epidemia del siglo XXI, que afecta la calidad y la esperanza de vida.

LA OBESIDAD ABDOMINAL: es causante del desarrollo del Síndrome Metabólico.

Es una enfermedad crónica, que se manifiesta, que se inicia con síntomas como: aumento de peso progresivo, alteración de la tensión arterial, colesterol y/o triglicéridos altos, intolerancia a la glucosa, resistencia a la insulina, aumento de grasa abdominal. Factores: Se atribuye gran importancia a la implicación de la Epigenética, que es la carga genética asociada a estilos de vida poco saludables y a factores Ambientales negativos. Los malos hábitos alimentarios, la ausencia de alimentos antioxidantes, , la alta ingesta de alimentos procesados y los malos hábitos sociales como el alcohol o el tabaco y el sedentarismo determinan un ritmo de vida, que conducen a un aumento anormal del tejido adiposo provocando daños en la salud.

El control del peso y medición de cintura, son una forma sencilla para reducir el riesgo de Obesidad abdominal, adoptando una serie de hábitos saludables son claves para perder el exceso de peso.

CREAR NUEVOS HÁBITOS DE PREVENCIÓN, OPORTUNA, DE LA OBESIDAD

Modificaciones en el estilo de vida: Principios básicos para combatir el S,M en dos frentes principales:

1.- Alimentación, recomendaciones generales, la dieta mediterránea.

• Baja ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas, y colesterol. Priorizar consumo de aceite de oliva virgen extra, pescado azul, aguacate, frutos secos. Restringir embutidos y frituras

• Reducir o eliminar la ingesta de azúcares simples y productos de pastelería.

• Aumentar los alimentos altos en fibra dietética, como vegetales (en especial, verduras de hoja verde) frutas con bajo índice glicémico, cereales integrales, semillas (ej. Chia, Salvia, linaza), y leguminosas.

• Incluir un alimento proteico bajo en grasas saturadas en cada comida, para así evitar pérdida la de masa muscular.

• No a comidas procesadas con alto contenido de Sodio.

• Respetar el horario de las comidas, reducir las porciones, La última comida debe hacerse 2-3 horas antes de acostarse, a fin de mejorar la calidad del sueño.

• No olvidar la ingesta diaria de agua, 5-8 vasos según condición física. No bebidas gaseosas ni azucaradas

2.- Ejercicio físico, también tiene beneficios en la prevención y tratamiento del SM. Realizar plan diario de actividad física, alternar: ejercicios aeróbicos, de flexibilidad, estiramiento, levantamiento de pesas etc.

Tabla 1. Criterios para el diagnóstico clínico del síndrome metabólico

Criterios diagnóstico	NCEP ATPIII actualizado (2005)	IDF
Requisito	3 de los 5 factores de riesgo siguientes	Presencia de obesidad central dada por CC según pertenencia étnica más 2 de los 4 factores de riesgo restantes
Circunferencia de cintura (cm)	CC: Hombres: > 102 Mujeres: > 88	CC (población específica): Personas de origen centro o sur americano: Hombres: ≥ 90 Mujeres: ≥ 80
Triglicéridos (mg/dl)	TG ≥ 150 o en tratamiento farmacológico para HTG	
Colesterol HDL (mg/dl)	cHDL: Hombres: < 40 Mujeres: < 50 o en tratamiento farmacológico para cHDL bajo	
Presión arterial (mmHg)	≥ 130 /o ≥ 85 o tratamiento farmacológico para hipertensión	
Glicemia (g/dl)	≥ 100 (incluidos sujetos con DM2) o tratamiento farmacológico para glicemia elevada	

NCEP ATP III: National Cholesterol Education Program Adult Panel Treatment. IDF: International Diabetes Federation. DM2: diabetes mellitus tipo 2, CC: circunferencia de cintura, TG: triglicéridos, cHDL: colesterol HDL, HTG: hipertrigliceridemia.

Implicancias Clínica del SM y el diagnóstico tardío de la Obesidad Abdominal son factores de riesgo de padecer Enfermedades Cardiovasculares, DM2, Dislipidemia e HTA, por lo que es de vital importancia diseñar nuevas estrategias de intervención y terapias apropiadas de prevención de complicaciones en estas patologías. Requiere atención personalizada.

En los últimos años, gracias a diferentes estudios e intervenciones se ha podido demostrar que por medio de una correcta Restricción Calórica y Ejercicios Físicos moderados se puede lograr un buen Estado Nutricional, que conducen a tener mejor salud, verse y sentirse bien,

CUIDARNOS DEPENDE DE NOSOTROS

Yolanda Aravena O"Kuinghttons
Nutricionista-Master U. en Gerontología

Actividades y rincón del voluntariado

CAMINA, COMPARTE Y VIVE

Únete a caminar, aprender, conocerse y adquirir conocimientos sobre el Patrimonio Cultural.

Todos los Lunes a las 9:30h. en CERCA

(Inscribirse en CERCA o en el tlf. 965 14 52 94)

TALLER "NUESTRA COCINA"

Este taller lleva realizándose en CERCA desde hace más de 12 años y es un punto de reunión de los consumidores interesados en la cocina y la alimentación saludable.

En este taller se elaborarán recetas sencillas y se aprenderá sobre hábitos saludables.

Viernes 13 de mayo a las 11h.

(2 € por persona para la compra de ingredientes).

- No hace falta inscripción -

"VACÍA TU MOCHILA"

Pautas y consejos para llevar una vida más saludable tanto física como mentalmente...

Todos los Viernes, tenemos dos turnos, uno a las 10h. y otro a las 11:30h.

(Inscribirse en CERCA o en el tlf. 96 514 52 94)

Actividades para colectivos y voluntariado

Esta es la oferta para cualquier colectivo de la ciudad (Asociaciones, AMPAS, Centros de mayores, etc.), que desee realizar acciones formativas en derechos del consumidor, consumo responsable, saludable, sostenible y nuevas tecnologías.

Además CERCA pone en marcha una iniciativa para favorecer el voluntariado en distintos ámbitos de la ciudad para estar más cerca de las personas y de sus derechos como consumidores. Tienes toda la información en el siguiente enlace: https://www.alicante.es/es/contenidos/programa-voluntariado-cerca.

En el caso de estar interesado/a en nuestro programa de voluntariado, ponte en contacto con nosotros (cerca@alicante.es) y te ampliaremos la información.

FICHA DE ACTIVIDADES COLECTIVOS
ENERO – FEBRERO Y MARZO 2022

CONCEJALÍA DE CONSUMO – CENTRO EDUCATIVO DE RECURSOS DE CONSUMO (CERCA)

Remita la hoja de inscripción por correo electrónico a: silvia.gomez@alicante.es
Nos pondremos en contacto para confirmar la inscripción y concretar actividad.

Colectivo.....

Mail..... Persona contacto..... Tfno.....

CESIÓN DE INSTALACIONES
(para la realización de conferencias, talleres, cursos, etc., relacionados con la protección de los derechos de los consumidores, el consumo responsable, saludable y sostenible)

AULA SOLICITADA (Cocina, Aula 1, Aula 2, Taller, Aula Informàtica, Sala de Exposiciones)	ACTIVIDAD A REALIZAR	LUGAR, FECHA Y HORA PREFERENTES DE REALIZACIÓN	Nº ASISTENTES

DERECHOS DEL CONSUMIDOR

Se podrá elegir la modalidad charla (en CERCA o en instalación del Colectivo) o la modalidad taller práctico, éste será realizado en el aula de informática de CERCA (máximo 12 personas) o en el aula de informática que disponga el colectivo (a elegir en su caso).	Duración charlas 1 hora, taller práctico 2 horas.	MARCA AQUÍ X SI SE ELIGE CHARLA	MARCA CON X TALLER PRÁCTICO ELEGIR DÍAS Y HORAS: Lunes, miércoles, jueves de 12h a 14h. o viernes de 10h. a 12h. o de 12h a 14h.	Nº ASISTENTES
VIVIENDA: TRAMITES EN LA ADQUISICIÓN O EL ALQUILER	CHARLA O TALLER			
SEGUROS: ¿QUE DERECHOS TIENES COMO CONSUMIDOR?	CHARLA O TALLER			
SERVICIOS FINANCIEROS: EL CONSUMIDOR ANTE LAS ENTIDADES FINANCIERAS	CHARLA O TALLER			
SERVICIOS DE REPARACIÓN: CONOCE TUS DERECHOS	CHARLA O TALLER			
COMPRAS EN ESTABLECIMIENTO COMERCIAL: TRUCOS PARA COMPRAR BIEN	CHARLA O TALLER			
ETIQUETADO TEXTIL Y TINTORERÍAS: COMO CONSERVAR TU ROPA	CHARLA O TALLER			
SUMINISTROS ESENCIALES: CONOCE LOS RECIBOS DE LUZ, AGUA Y GAS	CHARLA O TALLER			
SERVICIOS ESENCIALES: TUS DERECHOS EN LOS CONTRATOS TELEFÓNICOS	CHARLA O TALLER			
DERECHOS DEL CONSUMIDOR: APRENDE A RECLAMAR	CHARLA O TALLER			
TRANSPORTES PÚBLICOS: DERECHOS ANTE LAS COMPAÑÍAS DE TRANSPORTE	CHARLA O TALLER			
HOSTELERÍA: AGENCIA DE VIAJES, HOTELES Y RESTAURACIÓN ¿TENGO DERECHOS?	CHARLA O TALLER			
SEGURIDAD: CONSUMO Y PREVENCIÓN. RED DE ALERTAS DE PRODUCTOS PELIGROSOS	CHARLA O TALLER			

CONSUMO SALUDABLE Y RESPONSABLE

Se podrá elegir la modalidad charla (en CERCA o en instalación del Colectivo) o la modalidad taller práctico, éste será realizado según proceda, o en aula de cocina o de informática de CERCA (máximo 12 personas) o en el aula de cocina o informática que disponga el colectivo (a elegir en su caso).	Duración charlas 1 hora, taller práctico 2 horas.	MARCA AQUÍ X SI SE ELIGE CHARLA	MARCA CON X TALLER PRÁCTICO Y ELEGIR DÍAS Y HORAS: Lunes, miércoles, jueves de 12h a 14h. o viernes de 10h. a 12h. o de 12h a 14h.	Nº ASISTENTES
NUTRICIÓN Y SALUD: PRINCIPALES PATOLOGÍAS ALIMENTARIAS	CHARLA O TALLER			
NUTRICIÓN Y SALUD: DIETA MEDITERRÁNEA (**cocina**)	CHARLA O TALLER			
NUTRICIÓN Y SALUD: ALIMENTACIÓN A PARTIR DE LOS 50 (**cocina**)	CHARLA O TALLER			
DEPORTE Y SALUD: ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	CHARLA O TALLER			
PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y PRIMEROS AUXILIOS.	CHARLA O TALLER			
CONCURSO DE COCINA PARA COLECTIVOS: "LÁPIZ Y CUCHARA"	CONCURSO			
EVOLUCIÓN EN ESPAÑA DE LAS FUENTES DE ENERGÍA RENOVABLE Y SU IMPACTO EN EL CAMBIO CLIMÁTICO	CHARLA			

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Estos talleres prácticos serán realizados en el aula de informática de CERCA con capacidad máxima para 12 personas o en la del colectivo si dispone de aula de informática.	Duración de 2 horas.	ELEGIR DIAS Y HORAS: Lunes, miércoles, jueves de 12h a 14h. o viernes de 10h. a 12h. o de 12h a 14h.	Nº ASISTENTES
RELACIONES ONLINE: VIDEOLLAMADAS Y VIDEOCONFERENCIAS.	TALLER		
VIAJES POR LA WEB: UNA NUEVA FORMA DE CONTRATAR TUS VIAJES.	TALLER		
SERVICIOS PÚBLICOS I: NUEVAS FORMAS TELEMÁTICAS DE RELACIONARSE CON LA ADMINISTRACIÓN (Sede electrónica Ayuntamiento de Alicante, firma digital…).	TALLER		
SERVICIOS PÚBLICOS II: NUEVAS FORMAS TELEMÁTICAS DE RELACIONARSE CON LA ADMINISTRACIÓN (conoce pág. interesantes: sanidad, hacienda, tram…y muchas más).	TALLER		
COMPRAS EN INTERNET: CONSEJOS PARA QUE NO TE ENGAÑEN.	TALLER		
ADQUISICIÓN DE PRODUCTOS TECNOLÓGICOS (Smartphone, Tablet y ordenador): ¿CUAL COMPRO SI NO ENTIENDO?.	TALLER		

VISITAS

Las visitas se realizarán por la mañana, hay plazas limitadas y el gasto de transporte correrá a cargo del colectivo.	FECHA PREFERENTE
AEROPUERTO. Tendremos una charla sobre reclamaciones, video 50 Aniversario, facturación, salidas, visita al SATE (Sistema Automatizado de Tratamiento de Equipajes).	
CARREFOUR GRAN VÍA. Realizaremos una visita por sus instalaciones, conocer el funcionamiento, de donde vienen los productos, reclamaciones…	
PARQUE "LA MARJAL". Visita guiada al Parque "La Marjal", Recorrido por el mismo en donde se explicara su función hidráulica para evitar inundaciones en la Playa de San Juan y los usos terciarios del agua para el riego de parques y jardines como es el caso del estanque.	
BOMBEROS. Visita al Parque de Bomberos "Ildefonso Prats", en la Avda. Locutor Vicente Hipólito (Playa de San Juan) + charla informativa "prevención de accidentes en el hogar" en el mismo parque.	
MERCADO CENTRAL DE ALICANTE. A través de una visita guiada, conoce la historia de nuestro Mercado Central y visita puestos emblemáticos del mismo.	

Enlaces de interés

Asociaciones de Consumidores

Las Asociaciones de consumidores y usuarios son entidades de carácter privado constituidas sin ánimo de lucro con la finalidad de defender y proteger los derechos y los intereses de las personas consumidoras y usuarias, bien con carácter general o en relación con problemas concretos en la adquisición de un producto o servicio determinado, siempre que se constituyan en acuerdo con la legislación vigente. Por lo tanto, son una vía muy útil a la que podemos recurrir en el caso de que creamos que no se han respetado nuestros derechos como consumidores y deseemos iniciar un proceso de reclamación.

ADACUA (Asociación de consumidores, amas de casa y usuarios de Alicante): https://adacua.org/
ATR (Asociación Telespectadores y Radioyentes Comunidad Valenciana): http://atrcv.org/
Asociación Valenciana de consumidores y usuarios (AVACU): https://www.avacu.es/
Asociación de Usuarios de Bancos, Cajas de Ahorro y Seguros (ADICAE): https://uniodeconsumidors.org/
Unión de Consumidores de la Comunidad Valenciana (UCE): https://uniodeconsumidors.org/
CECU. Consumidores y Usuarios: https://cecu.es/
Unión Cívica Nacional de Consumidores y Amas de Casa (UNAE): http://www.federacionunae.com/
Organización de Consumidores y Usuarios (OCU): https://www.ocu.org/
Facua - Consumidores en acción: https://www.facua.org/
Lucentum Consumidores: https://lucentumconsumidores.org/

Legislación en consumo

Normativa Estatal y de la Comunidades Autónomas que afectan a los diferentes bienes y servicios, así como a la defensa de los Consumidores y Usuarios.

Ministerio de Consumo - Legislación: https://www.mscbs.gob.es/consumo/normativa/normativaConsumo.htm
Centro Europeo del Consumidor en España - Legislación: https://cec.consumo.gob.es/CEC/web/secciones/legislacion.htm
CECU - Legislación: https://cecu.es/index.php/tus-derechos/legislacion
Comunidad Valenciana-Normativa: https://cindi.gva.es/es/web/consumo/normativa-general
Alimentación-Legislación: https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/legislacion/recopilaciones-legislativas-monograficas/default.aspx

Información al Consumidor

Reportajes sobre bienes y servicios de consumo

En esta sección puede encontrar los reportajes más destacados sobre la cuestiones que más preocupan al consumidor cuando compra en establecimientos, a distancia y por Internet, o cuando le prestan un servicio.

Revista Consumer: https://revista.consumer.es/

Revista Usuarios-ADICAE:
http://usuariosdebancayseguros.adicae.net/catalogo.php?mode=hlist&cat=13

Revista Consumerismo - FACUA: https://www.facua.org/consumerismo

Podcast consumo-Ser Consumidor:
https://www.ivoox.com/podcast-ser-consumidor_sq_f1289_1.html

El Mundo consumo: https://www.elmundo.es/economia/ahorro-y-consumo.html

El País consumo: https://elpais.com/noticias/consumo/

El País hábitos de consumo: https://elpais.com/noticias/habitos-consumo/

EL País Ministerio de Consumo: https://elpais.com/noticias/ministerio-consumo/

EL País bienes de consumo: https://elpais.com/noticias/bienes-consumo/

EL País consumo responsable: https://elpais.com/noticias/consumo-responsable/

El País consumismo: https://elpais.com/noticias/consumismo/

ABC consumo:
https://www.abc.es/economia/consumo/?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

ABC Consejos consumo: https://www.abc.es/familia/consumo/

Información consumo responsable:
https://www.informacion.es/tags/consumo-responsable/

Información consumo: https://www.informacion.es/tags/consumo/

Información consejos consumo: https://afondo.informacion.es/temas/consumo/

20 Minutos consumo: https://www.20minutos.es/minuteca/consumidores/

Información al Consumidor

Organismos de Consumo

Relación de distintos Organismos Públicos dedicados a la defensa de los derechos de los Consumidores:

Ministerio de Sanidad y Consumo: https://www.mscbs.gob.es/
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición:
https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm
Centro Europeo del Consumidor: https://cec.consumo.gob.es/CEC/web/home/index.htm
Consumo Andalucía - Consejería de Familia y Salud:
https://www.juntadeandalucia.es/temas/vivienda-consumo/consumo.html
Consumo Aragón - Dirección General protección Consumidores:
https://www.aragon.es/-/consumo
Consumo Asturias - Dirección General de Consumo: http://www.consumoastur.es/
Consumo Canarias - Consejería de Consumo:
https://www.gobiernodecanarias.org/consumo/
Consumo Cantabria - Dirección General de Consumo:
https://dgicc.cantabria.es/informacion-al-consumidor
Consumo Castilla La Mancha - Dirección general de Consumo:
https://consumo.castillalamancha.es/
Consumo Castilla y León - Dirección General de Consumo:
https://consumo.jcyl.es/web/es/consumo.html
Consumo Cataluña - Agencia Catalana de Consumo: http://consum.gencat.cat/ca/inici
Consumo Comunidad Valenciana - Dirección General de Consumo:
https://cindi.gva.es/es/web/consumo
Consumo Extremadura - Instituto de Consumo de Extremadura:
https://saludextremadura.ses.es/incoex/
Consumo Islas Baleares - Consejería de Salud y Consumo:
http://www.caib.es/sites/consumidor/es/portal_consumo-51705/
Consumo La Rioja - Consejería de Salud Pública y Consumo:
https://www.riojasalud.es/salud-publica-consumo/consumo
Consumo Navarra - Dirección General de Consumo:
http://www.navarra.es/home_es/Temas/Consumo/
Consumo Madrid - Dirección General de Consumo:
https://www.comunidad.madrid/servicios/consumo
Consumo Murcia - Dirección General de Consumo:
https://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=35&IDTIPO=140&RASTRO=c%24m27801
Oficina de Atención al Usuario de las Telecomunicaciones:
https://usuariosteleco.mineco.gob.es/Paginas/Index.aspx
Banco de España - Portal Cliente Bancario: https://clientebancario.bde.es/pcb/es/
Consumo País Vasco - Instituto Vasco de Consumo: www.kontsumobide.eus

CERCA

CENTRO EDUCATIVO
DE RECURSOS DE CONSUMO
ALICANTE

DIRECCIONES CERCA

Ubicación Maps: https://tinyurl.com/439jjnhx

Web: https://www.alicante.es/es/equipamientos/centro-educativo-recursos-consumo

Facebook: https://www.facebook.com/CERCALICANTE

Instagram: https://www.instagram.com/cercalicante/

Twitter: https://twitter.com/cercalicante

YouTube:
https://www.youtube.com/channel/UC_iPm9kHDR86dgCaAsC021Q

Correo electrónico: cerca@alicante.es

Teléfono: 96 514 52 94

Si tienes alguna propuesta, comentario o sugerencia escríbenos a:
revistadigitalcerca@gmail.com