nº 18
Mayo 2023

CERCA MAGAZINE

REVISTA DIGITAL PARA CONSUMIDORES

ALIMENTACIÓN Y SALUD

CERCA
C/ CALDERÓN DE LA BARCA S/N
MERCADO CENTRAL
TLF 965 14 52 94 EMAIL
CERCA@ALICANTE.ES

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ALICANTE

CERCA
CENTRO EDUCATIVO DE RECURSOS DE CONSUMO ALICANTE

PRESENTACIÓN: JUAN CARLOS VICTORIA
EDICIÓN Y DISEÑO: BEATRIZ DE LA FUENTE

Índice

01 PRESENTACIÓN

02 INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA DEL MES

03 CASO REAL

NOTICIAS DE ACTUALIDAD 04

ACTIVIDADES EN CERCA Y VOLUNTARIADO 05

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR 06

PRESENTACIÓN

Alimentación y Salud

Uno de los programas formativos de los que mas orgullosos estamos en CERCA, es el programa "ESCUELAS SALUDABLES", que llevamos años trabajando con los Centros Escolares de Alicante, y en el que poco a poco, vamos fomentando, promoviendo y concienciando entre los consumidores más jóvenes, la importancia que tiene la alimentación en nuestra salud presente y futura. Este programa fue premiado en el año 2017, con el premio nacional del Ministerio de Consumo "Estrategia NAOS", a la alimentación en el ámbito familiar y comunitario.

Charlas sobre alimentación, jornadas de consumo saludable y sostenible en los colegios, talleres de elaboración de alimentos, concursos de dibujo, cuentos, musical y nuestro concurso de cocina "Lápiz y cuchara", son algunas de las actividades que desarrollamos durante todo el año con los más pequeños y que de alguna manera, también trasladamos a los consumidores adultos, con el programa de OCIO FORMATIVO, que este mes de mayo, especialmente, está dedicado a la ALIMENTACIÓN Y LA SALUD.

Durante todo el mes de mayo, en CERCA, vais a poder realizar multitud de actividades en torno a la alimentación, destacando la posibilidad de que os realicen un estudio nutricional individualizado, a cargo de los alumnos en prácticas del Grado de Nutrición de la Universidad de Alicante. Todas estas actividades las podéis ver en el interior de este número de CERCA MAGAZINE, y podéis inscribiros en https://www.inscribirme.com/o/cerca.

También os hemos traído tres artículos muy interesantes sobre alimentación. El primero es un amplio dossier sobre todos los temas importantes en torno a la alimentación y la salud que ha elaborado la Comunidad de Madrid y que podréis ver en el siguiente enlace: https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentacion-salud. El segundo una guía práctica, completísima, elaborada por Consumer, con los alimentos recomendados para cada problema de salud: https://saludyalimentacion.consumer.es/. Y por último, una guía de consultas muy práctica, del programa de RTVE "Saber Vivir" sobre variedad de temas alimentarios: https://www.sabervivirtv.com/nutricion/consultas.

Por último os animamos a seguirnos y participar en nuestras redes sociales, donde durante todo el mes de mayo, hablaremos de alimentos, pondremos recetas y daremos consejos en torno a la alimentación y la nutrición.

https://www.instagram.com/cercalicante

https://www.facebook.com/CERCALICANTE

Espero sean de vuestro interés todas estas informaciones y que participéis de las actividades programadas en CERCA.

Juan Carlos Victoria
Responsable de CERCA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Alimentarse bien es uno de los mejores y más seguros caminos para proteger y mejorar la salud.

Existe un total consenso en la comunidad científica sobre el hecho de que la elección más importante que podemos hacer para influir a medio y a largo plazo en nuestra salud es nuestra dieta. De hecho, mantener unos hábitos saludables son el arma más eficaz para paliar e incluso evitar multitud de enfermedades como las enfermedades crónicas (cardiovasculares, obesidad, diabetes mellitus, algunos tipos de cáncer, osteoporosis, etc.)

En el siguiente contenido encontrarás unas sencillas claves para mejorar tu alimentación que contribuirán a llevar un estilo de vida responsable, sostenible y saludable. Estas recomendaciones están en línea con los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) de las Naciones Unidas.

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.
Seguir estos sencillos mensajes nos ayudará a lograrlo.

¿ QUÉ NECESITAMOS?

Para conocer cuál es la mejor forma de seguir una alimentación saludable nos ayudan las guías alimentarias; en ellas no se habla de nutrientes ni de calorías, se habla de alimentos y de cómo combinarlos y en qué cantidades hacerlo.

En esta tabla se puede consultar la frecuencia de consumo recomendada de cada alimento, con el tamaño de la ración expresado en gramos y una ayuda para calcular el tamaño de las raciones de una manera sencilla utilizando nuestras propias manos.

Grupo de alimentos	Frecuencia de consumo (Raciones)	Tamaño ración (g/ml)	Medidas caseras
Frutas	3 o más/día	150-200	Una pieza o los trozos cortados que entran en la palma de la mano.
Verduras y hortalizas	2 o más/día	150-200	En crudo, juntando las dos palmas de las manos
Lácteos	2-3/día	200 leche 125 yogur 30-40 queso semi o curado 60-80 queso fresco	Un vaso de leche de 250 ml 2 yogures Queso grosor de dos dedos
Cereales integrales o de grano entero	4-6/día	40-60 pan 60-80 arroz/pasta crudo 20-30 cereales desayuno	Tamaño de nuestro puño cerrado (cocinado)
Legumbres	2-4/semana	60-80 en crudo 150-200 en cocido	Tamaño de nuestro puño cerrado (cocinado)
Frutos secos	3-7/semana	25	Lo que entra en la palma de la mano
Pescados blancos y azules, mariscos	3-4/semana	100-150	Palma de la mano Grosor dedo meñique
Huevos	3-5/semana	50-70	1 huevo grande (L) o 2 huevos pequeños (M/S)
Carnes magras	2-3/semana	100-150	Palma de la mano Grosor dedo meñique

Si quieres leer más sobre este artículo accede a la información completa en el siguiente enlace:
https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentacion-salud

GUIA DE SALUD Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Este mes os invitamos a conocer una interesante y completa Guía de Salud y Alimentación Saludable que nos trae Eroski Consumer, donde podrá consultar de forma detallada:

En esta guía encontrará explicaciones y recetas recomendadas para cada problema de salud.

Accede a toda la información a través del siguiente enlace:

https://saludyalimentacion.consumer.es/

¿CUÁNTAS TAZAS DE CAFÉ SE PUEDEN TOMAR AL DÍA?

El café no es solo cafeína, también contiene sustancias antioxidantes y de carácter antiinflamatorio.

Pero la cafeína es lo que nos suele preocupar. Es un alcaloide que se encuentra en algunas plantas, como el café, las hojas de té y las bayas de guaraná. Seguro que os suena que el chocolate estimula, ¿verdad? Esto se debe a que los granos de cacao también contienen cafeína. En concreto un tipo de cafeína, la teobromina.

La cafeína no es un problema si no la consumimos en exceso. El café o el té son bebidas naturales que, ingeridas en las cantidades adecuadas, pueden producirnos muchas ventajas.
El problema son las bebidas energéticas, cargadas de azúcar y con el triple de cafeína que nos aporta un café.

Entonces **¿cuántos cafés podemos tomar al día?**

Según la EFSA, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, una ingesta de cafeína de hasta 400 mg/día consumida a lo largo de la jornada no genera preocupaciones de seguridad para los adultos sanos en la población general, excepto las mujeres embarazadas. Esto se traduce a unos 4 cafés diarios.

La cafeína es un estimulante del sistema nervioso central. En dosis moderadas produce una mejora del rendimiento mental y físico, y reduce el cansancio y el sueño. Pero dosis altas pueden producir ansiedad, nerviosismo o incluso taquicardia. Te explico el mecanismo.

En nuestro cerebro tenemos un montón de receptores o piezas de puzzle que encajan con otras piezas. La pieza del puzzle que encaja con la adenosina, una sustancia que nos relaja, también encaja con la cafeína. Por tanto, cuando a nuestro cerebro le llega cafeína, la pieza del puzzle que de forma normal encajaría con la sustancia relajante prefiere encajarse con la cafeína, estimulando nuestro cerebro.

Por otra parte, la cafeína estimula la lipólisis. Es decir, favorece que cuando estamos haciendo ejercicio durante un tiempo prolongado nuestro cuerpo obtenga energía a partir de la grasa y así no agotemos nuestras reservas de azúcar. Vaya, que la energía nos dura más tiempo.

¿EL CAFÉ CREA DEPENDENCIA?

¿Es cierto que podemos tener tolerancia a la cafeína o hacernos adictos al café? ¡Así es! Nuestro cuerpo va generando tolerancia a la cafeína y, por ello, aunque hoy hayamos dado una cifra de un máximo de 4 cafés al día para no tener efectos adversos, cada persona es un mundo.

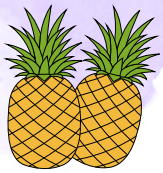
Hay personas para las que, si han generado tolerancia a la cafeína y no tienen problemas de ansiedad, nervios o gastrointestinales, esa cantidad no será "suficiente" y podrán tomar más cafés.

Accede al resto del artículo a través del siguiente enlace:

https://www.sabervivirtv.com/nutricion/consultas

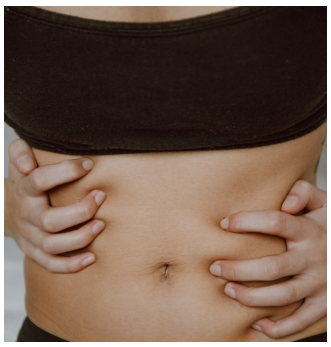
INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA DEL MES

POR QUÉ ME HINCHO CUANDO COMO FRUTA ¿PUEDE SER INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA?



La fruta tiene fibra, un tipo de hidrato de carbono no digerible que nos puede hinchar. Que sea no digerible significa que nuestro organismo no tiene "las herramientas" para que pueda ser digerida y absorbida. Eso sí, puede ser parcial o completamente fermentada por las bacterias de nuestro intestino generando compuestos beneficiosos para nuestra salud.

Existen dos grandes grupos de fibra, la insoluble y la soluble. Nos vamos a centrar en la soluble, porque es la que puede generar hinchazón abdominal de forma natural, sin que eso signifique nada malo.



La fibra soluble es muy sociable (quédate con el juego de palabras). Por eso, cuando pasa por el intestino grueso, se detiene a saludar a las bacterias del colon, una parte del intestino grueso donde encuentran las bacterias que forman nuestra microbiota intestinal. Y al detenerse... fermenta generando hinchazón abdominal. Esa parada en el colon tiene varios efectos beneficiosos para la salud:

- Retrasa el vaciado gástrico, lo que aumenta el tiempo que pasan de los alimentos en el intestino grueso y favorece la absorción de vitaminas y minerales.
- Incrementa la sensación de saciedad, porque como es soluble absorbe agua y aumenta su volumen, generando distensión abdominal. Eso hace que limitemos la toma de alimentos y nos ayuda a controlar el peso.
- Regula los niveles de glucosa en sangre. La fibra es viscosa y genera una red en el intestino que hace que la glucosa y el resto de sustancias del alimento se absorban de forma dosificada. Actúa como si fuera un colador, controlando la glucemia y los picos de insulina.

Ahora bien, si además tienes diarreas, nauseas, vómitos, distensión abdominal y flatulencias exageradas, dolor abdominal y malestar general puede que esa hinchazón abdominal no sea por la fibra sino la fructosa. Puedes sufrir malabsorción o intolerancia a la fructosa.

Cierra los ojos e imagina que tu intestino está repleto de puertas. Por cada puerta pasa un nutriente en su tamaño más pequeño, gracias a la digestión. Hay muchas proteínas o trasportadores que se encargan de abrir esas puertas para que pasen los nutrientes. Pues bien, en la intolerancia a la fructosa no tenemos muchos trasportadores o abridores de puertas. Por eso, la fructosa fermenta en el intestino.

- Si vas al especialista, confirmará el diagnóstico mediante un test de hidrógeno expirado. Es la prueba más común. La fermentación de la fructosa hace que liberemos este gas y este test detecta su presencia.

¡No te asustes! La intolerancia a la fructosa no es sinónimo de dejar de tomar frutas y verduras. Existen muchas hortalizas con un bajo contenido en fructosa, como los cítricos, los frutos rojos, los tubérculos o el calabacín, entre otros.

Accede al resto del artículo a través del siguiente enlace:

https://www.sabervivirtv.com/nutricion/consultas

CASO PRÁCTICO

Como cada mes, desde ADACUA, la Asociación de Amas de casa, Consumidores y Usuarios de Alicante, nos traen la resolución de un caso práctico real:

HECHOS

El pasado día 7 de marzo de 2023 una consumidora, la reclamante, acudió a un supermercado para adquirir un producto alimenticio, concretamente unas tortitas de trigo, a simple vista el producto estaba en perfectas condiciones y además, la fecha de caducidad permitía su consumo hasta un mes después. Una vez en su domicilio, al quitar el envoltorio del producto, observó que el producto se encontraba en mal estado. De las doce tortitas de las que constaba el paquete, siete unidades tenían color verdoso y moho. Como el establecimiento ya estaba cerrado se esperó al día siguiente para acudir nuevamente a exponer lo ocurrido a la persona que le había cobrado y expedido el correspondiente ticket de compra.

PRETENSIÓN DE LA PARTE RECLAMANTE

La pretensión de la reclamante era por un lado, la devolución del dinero pagado por el producto ya que no se encontraba en buenas condiciones para su consumo y por otro lado, una indemnización por daños y perjuicios, en concreto sobre este extremo, estima la consumidora que había estado expuesta a una intoxicación con riesgo para su salud y por tanto debía ser indemnizada.

ALEGACIONES DE LA PARTE RECLAMADA

En nombre de la reclamada le atiende uno de los encargados, no era la persona que le había atendido el día anterior, que le comunica la negativa del establecimiento a sus dos pretensiones. En cuanto a la primera, para proceder el establecimiento a la devolución del dinero, la reclamante debía aportar el ticket de compra, cosa que no realizó, del producto y, en cuanto a la indemnización se le informa que no ha lugar puesto que no ha existido ningún riesgo de intoxicación al no haber consumido el producto.

INTERVENCIÓN DE ADACUA

El consumidor que se había puesto en contacto con el establecimiento manifestado sus quejas y pretensiones al no obtener respuesta adecuada acude a nuestra asociación, para que de modo gratuito gestionemos su reclamación y demos solución a la controversia ocasionada.
Se informa a la reclamada una vez en nuestra asociación que debe acreditarse mediante D.N.I, domicilio, y teléfono de contacto, una vez identificada la parte reclamante se le solicita que nos indique los datos del establecimiento, es decir, los datos de la parte reclamada, también se le informa que en el caso de ser múltiples los supermercados de la misma marca debe indicarnos claramente la calle, número, localidad y provincia del mismo.

Tras contarnos los hechos le informamos que para realizar su reclamación es importante aportar todos los documentos justificativos de su pretensión como contratos, publicidad, resguardos y por supuesto en este caso el ticket de compra. En el ticket consta tanto la fecha de adquisición, dato importante para asegurarnos de cuando compró el producto y su fecha de caducidad, como también consta la reclamada, es decir, el establecimiento que suministró el producto. El ticket es el documento justificativo de la compra efectuada y los consumidores deben no sólo conservarlo en su poder sino además tienen el derecho a exigir el mismo al comerciante puesto que es un documento muy importante para que prospere la reclamación.

En relación a la indemnización por daños y perjuicios le informamos que no ha lugar puesto que el producto no ha sido consumido y por tanto no ha existido riesgo para la salud. Asimismo le informamos la imposibilidad de plantear reclamación alguna en base a una probabilidad. Además, en este caso en concreto en el supuesto de haber consumido el producto debería plantear la queja ante la administración o autoridades de consumo ya que en caso de ingesta o intoxicación los hechos podrían incluso ser constitutivos de un delito contra la salud pública.

Resultado

Tras facilitarnos todos los datos y el ticket de compra dimos solución positiva a la controversia dando cumplimiento a la pretensión de la parte reclamada ya que el establecimiento reintegró a la consumidora el 100% del importe pagado por el producto.

BONO CESTA DE LA COMPRA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA: A QUIÉN BENEFICIA Y COMO PEDIRLO

- El bono funciona en formato tarjeta monedero de prepago de 90 euros por persona, que estará activada durante 4 meses
- La ayuda pueda llegar hasta las 500.000 personas beneficiarias, con un impacto económico total de 48,44 millones de euros
- El Banco de España eleva del 7,8% al 12,2% la inflación de los alimentos para este año

La Generalitat Valenciana comienza este jueves el proceso de cita previa para solicitar el Bono Cesta de la compra de la Comunitat Valenciana, con el que se pretende ayudar a las familias valencianas a paliar los efectos de la subida de los precios de la alimentación.

El bono funciona en formato tarjeta monedero de prepago de 90 euros por persona, que estará activada durante 4 meses y se destinará al pago de alimentos en todos los establecimientos del sector de la alimentación de la Comunitat Valenciana.
En concreto, el Bono Cesta de la compra de 90 euros se puede solicitar en la web creada para la ocasión hasta el próximo 14 de julio de 2023 a través de un procedimiento sencillo y simplificado.

Una vez solicitada la cita previa se procederá a la realización de la solicitud, que podrá realizarse de manera presencial en la franja de días/horas de la cita previa en cualquier oficina de Correos y Telégrafos, o bien de manera telemática, para lo cual se requiere certificado electrónico y firma electrónica.

Al realizar la solicitud se podrá indicar el tipo de tarjeta que desea recibir, que podrá ser física (se recibirá en el domicilio que se indique en la solicitud) o virtual (está prevista para descargarla en el móvil, para lo cual es necesario que disponga de tecnología NFC). Cuando a la persona beneficiaria se le conceda la ayuda, se le informará mediante correo electrónico de la resolución y a partir de ese momento recibirá la tarjeta pre-pago Bono Cesta.

En función del tipo de tarjeta elegido en su solicitud, la recibirá a través del correo electrónico (en el caso de las tarjetas virtuales) o bien por correo postal (en el caso de tarjetas físicas).
Una vez la persona beneficiaria disponga de la tarjeta deberá realizar la activación de la misma. En el caso de las tarjetas físicas, en la carta que reciba se le indicará la manera de activar su tarjeta, mientras que en las tarjetas virtuales, en el mail recibido se le indicará la manera de activar su tarjeta, y a partir de ese momento se podrá utilizar la tarjeta pre-pago Bono Cesta.

De forma complementaria, la Generalitat ha puesto a disposición de la ciudadanía un teléfono para atender las consultas, el **96 099 01 07**, que está disponible desde este jueves en **horario de lunes a viernes de 9 a 15 horas**, así como la dirección de correo electrónico **bo_cistella@gva.es.**

Información completa en: https://www.niusdiario.es/espana/valencia/20230420/generalitat-valenciana-cita-previa-solicitar-bono-cesta-compra_18_09308648.html

Enlace página oficial de la gva: https://bonocesta.gva.es

LA ROPA DE ALQUILER BUSCA UN HUECO EN LOS ARMARIOS

- Las altas ejecutivas se encuentran en el perfil de clientas que pagan por usar las prendas varios días o meses -

Pasar las perchas una y otra vez, como si gracias a ese gesto brotaran prendas nuevas colgadas. Armarios, o con suerte vestidores, llenos de ropa y no saber qué ponerse para acudir a un evento o una comida con clientes. Pensar y repensar cómo conseguir nuevas combinaciones para no parecer que siempre se viste igual. Son situaciones con las que muchas personas, mayoritariamente mujeres, se sentirán identificadas en su día a día, y en las que vieron una oportunidad de negocio el matrimonio formado por Raúl González y Mercedes García, que en 2019 pusieron en marcha Ecodicta, una empresa de alquiler de ropa femenina. Aunque también tienen prendas para eventos y venden de segunda mano, su principal actividad es prestar a las clientas ropa para la vida cotidiana. Lo hacen a través de suscripción y con dos tipos de cajas: una de cinco prendas al mes por 49,90 euros y otra de ocho para dos meses a cambio de 79,90 euros. Por ahora tienen unas 250 suscriptoras con un perfil en el que predominan "las altas ejecutivas, periodistas y políticas, personas que tienen visibilidad pública, dan importancia a la imagen en su trabajo, desean variedad en sus estilismos, pero no quieren comprar tanta ropa y acumularla en sus armarios", explica González.

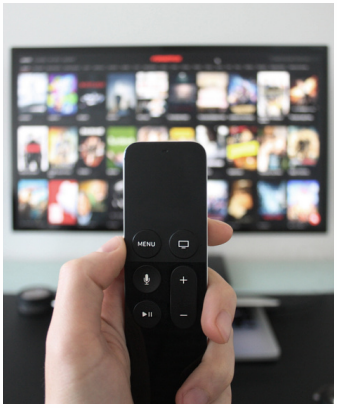
Pese a que Ecodicta recalca en su web la importancia de la ropa de alquiler para contribuir a mejorar el planeta, por la reducción de la producción, González reconoce que la sostenibilidad no es la principal motivación de sus clientas, aunque añade que una vez que prueban el servicio cada vez se van concienciando más sobre los beneficios para el medio ambiente.

Información completa en el siguiente enlace:

https://cincodias.elpais.com/fortunas/2023-04-23/la-ropa-de-alquiler-busca-un-hueco-en-los-armarios.html

LAS LAVADORAS O LOS TELEVISORES GASTAN MUCHA LUZ EN 'STAND BY' Y BRUSELAS EXIGE REDUCIR EL CONSUMO

La Comisión Europea ha adoptado una nueva normativa que exige la reducción del consumo de energía de aparatos eléctricos como lavadoras, televisores o videoconsolas portátiles cuando estos se encuentren en modo de espera o 'stand by', lo que permitirá un mayor ahorro energético y económico a los consumidores.



Las normas revisadas introducen una serie de modificaciones en el reglamento de diseño ecológico de 2008 sobre el modo de espera, el modo desactivado y el modo de espera en red, actualizado por última vez en 2013, tras un amplio ejercicio de consulta y examen del Parlamento Europeo y el Consejo.

Información completa en el siguiente enlace:

https://www.niusdiario.es/internacional/europa/20230417/bruselas-consumo-reducir-luz-stand-by-lavadoras-tv_18_09280184.html

CONSEJOS PARA LOS CONSUMIDORES

CARACTERÍSTICAS DE LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA:

- **Más baratas:** durante ciertos periodos del año, la disponibilidad en las tiendas de estos productos es mayor. Y al aumentar la oferta, disminuyen los precios

- **Más ecológicas:** porque respetamos el ciclo natural y la zona de producción de los alimentos, evitando la implantación de monocultivos intensivos que agotan es suelo. Y además se reduce el gasto energético al minimizar la necesidad de transporte, distribución y almacenaje

- **Más sanas y sabrosas:** se cultivan en suelos ricos, con el clima adecuado y completando su calendario natural. En el momento de su recolección mantienen intactas todas sus propiedades nutricionales, textura, olor y sabor.

CONSEJOS PARA LOS CONSUMIDORES

POR QUÉ NO DEBES ENVOLVER LAS SOBRAS DE COMIDA EN PAPEL DE ALUMINIO

Cuando se envuelve un plato de comida con papel aluminio no queda sellado herméticamente. Esto provoca que la comida quede expuesta al aire de alguna manera, algo que las bacterias aprovechan para prosperar y multiplicarse.

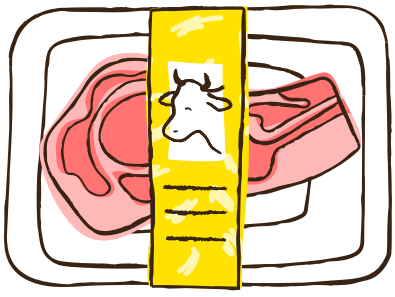
Estos microorganismos, al desarrollarse con mayor rapidez, generan bacterias tóxicas capaces de provocarnos una intoxicación alimentaria. En concreto, producen toxinas que no se destruyen al pasar por altas temperaturas de cocción.

Aunque, cabe recalcar que el propio papel Albal no es el problema, son las condiciones en las que la comida se guarda, ya que no son óptimas y hace las bacterias crezcan.

Accede al artículo completo : https://www.niusdiario.es/vida/gastronomia/20230228/por-que-no-envolver-sobras-comida-papel-aluminio-evn3m_18_08843686.html#utm_source=apoyo_editorial_articulo

PARA QUÉ SIRVE LA ALMOHADILLA ABSORBENTE DE LAS BANDEJAS DE CARNE DEL SUPERMERCADO

Cuando vamos al supermercado hay ciertos detalles en los que no nos solemos fijar y que, por tanto, pasan desapercibidos. Desde los diferentes trucos que se utilizan para que el cliente compre más hasta aquellos pequeños accesorios que se colocan en algunos productos para conseguir que aguanten más tiempo en perfectas condiciones.



Por ejemplo, seguro que al comprar productos frescos envasados, has notado que en la mayoría de ellos, por no decir en todos, hay una especie de almohadilla en la base del recipiente.

Este tipo de 'papelitos' absorbentes están hechos de celulosa y ayudan a conservar mejor el alimento envasado, ya que tal y como indica su nombre se encargan de retener el jugo que sueltan algunos alimentos, principalmente la carne (independientemente del tipo que sea) o el pescado. El objetivo es evitar que el líquido que suelta, en este caso la carne, se acumule en el envase y perjudique el estado de conservación del alimento y también al aspecto del producto.

Accede al artículo completo: https://www.niusdiario.es/economia/consumo/20230412/para-que-sirve-almohadilla-absorbente-bandeja-carne-supermercado-evn3m_18_09230909.html

VOLUNTARIADO EN CERCA

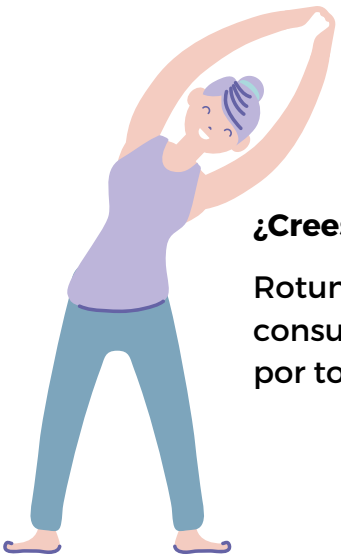
Desde CERCA MAGAZINE queremos invitaros a que vayáis conociendo mes a mes a todos los voluntarios y voluntarias que, desinteresadamente, participan y colaboran en las actividades del centro. Para ello en esta ocasión os presentamos a ELVIRA ANTÓN, quien está a cargo de la actividad de Estiramientos y Relajación en nuestro centro.

Hola Elvira, cuéntanos ¿qué es lo que te llevó a ser voluntaria de CERCA? Cuéntanos un poco de tu historia y de tus comienzos en el centro.

Comencé como voluntaria a finales de 2019, y fue un poco por casualidad, ya que buscaba charlas informativas y un conocido me habló del Cerca.

¿Podrías explicarnos en qué consiste la actividad que desempeñas como voluntaria de CERCA?

Mi actividad consiste en dar a conocer mis conocimientos en estiramientos y relajación a personas mayores, para ello organizo clases semanales de una hora de duración, donde de forma sencilla estiramos y ponemos a punto el cuerpo de una forma muy amena.



¿Cómo crees que está relacionada la actividad que ofreces con la concienciación en temas de Consumo?

Mi actividad, y el hecho de sentirse bien y en forma, es sin duda un complemento de la alimentación y la vida sana.

¿Crees que es necesaria la formación en Consumo para los usuarios?

Rotundamente sí. Ser conscientes de todo lo que aporta una vida sana y un consumo responsable debería ser un punto fundamental y a tener en cuenta por todos.

¿En qué crees que puede beneficiar a los consumidores la información que les ofrecemos en CERCA?

En lo anteriormente citado, bienestar físico y mental, así como mejora de la calidad de vida.

Por último, ¿animarías a la gente a asistir a nuestras actividades? ¿por qué razón?

Sí, por supuesto, es más, creo que son muy beneficiosas e interesantes bajo el punto de vista de la salud física y mental de los mayores.

CERCA
CENTRO EDUCATIVO DE RECURSOS DE CONSUMO ALICANTE

ACTIVIDADES CERCA EN MAYO

CAMINA, COMPARTE, VIVE

Actividad física para promover una vida saludable mediante el ejercicio físico y el contacto social.

Lunes 8, 15, 22 y 29 de mayo de 09:30 a 11:00

DESAYUNANDO CERCA

Impartido por Usuarios del Centro San Rafael cada martes nos acompañarán a realizar una visita a un establecimiento de restauración de la ciudad para desayunar. En cada establecimiento se evaluará el mismo en cuanto a los productos, opciones nutricionales que se ofrecen, servicio, precios, etc, para realizar una muestra que será presentada al finalizar el curso.

Es una actividad dedicada a fomentar la inclusión y participación de los usuarios de CERCA y del Centro San Rafael en una acción diaria como es desayunar.

Martes 2, 9, 16, 23 y 30 de mayo de 9:30 a 11:30

TALLER DE ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN

Impartido por Elvira Antón.

Taller de inicio en las rutinas de relajación, gimnasia y mantenimiento físico para llevar una adecuada vida saludable.

Martes 2,9, 16, 23 y 30 de mayo de 11:00 a 12:00

ACTIVIDADES CERCA EN MAYO

LOS PILARES DE LA SALUD

Impartido por Manoli Sánchez Ligero

El papel de la alimentación en nuestro bienestar, nuestra memoria, y nuestra concentración.

Miércoles 3, 10, 17, 24 y 31 de mayo de 11:00 a 12:30 h

CAMBIO CLIMÁTICO. CONOCER PARA ACTUAR

Impartido por Pedro Curiel

Charla que versará sobre el impacto que tienen las fuentes de energía renovable para mitigar el cambio climático, reducir el precio de la energía, mejorar la competitividad de las empresas y general empleo.

Jueves 18 de mayo de 10:00 a 11:30 h

CHARLAS COLOQUIO SOBRE ALIMENTACIÓN

Impartidas por ADENS se tratará sobre los problemas de alimentación que afectan a la salud de los consumidores.

Miércoles 10 y 24 de mayo de 10 a 11:30 h

ACTIVIDADES CERCA EN MAYO

VIVIR EN PLENITUD. PROCESO DE UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Impartido por Yolanda Aravena

Charla 1: ¿Por qué envejecemos? Teorías del envejecimiento:, reloj biológico, efectos de los radicales libres. Teoría genética, nuevas investigaciones.

Viernes 5 de mayo de 9:30 a 11:00 h

VIVIR EN PLENITUD. PROCESO DE UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Impartido por Yolanda Aravena

Charla 2: Alimentación saludable, ejercicio físico y estimulación cognitiva. Recomendaciones necesarias para la Prevención del envejecimiento patológico o acelerado.

Viernes 12 de mayo de 9:30 a 11:00 h

VIVIR EN PLENITUD. PROCESO DE UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Impartido por Yolanda Aravena

Charla 3: Transtornos de la salud, enfermedades crónicas. Síndromes geriátricos.

Viernes 19 de mayo de 9:30 a 11:00

ACTIVIDADES CERCA EN MAYO

ESTUDIOS NUTRICIONALES

Los usuarios inscritos en esta actividad podrán acceder a estudios nutricionales personalizados sobre nutrición y alimentación saludable a cargo de los alumnos en prácticas del Grado de Nutrición de la Universidad de Alicante. Plazas limitadas. Habrá dos turnos que se completarán por riguroso orden de inscripción.

Miércoles 3, 4, 17 y 31 de mayo
1er turno: 9:00h 2º turno: 11:00h

VISITA A EMPRESA DE ECONOMIA CIRCULAR

La empresa Greene Waste to Energy nos mostrará cómo transforma residuos en biogas y otros subproductos de energía.
(Se requiere de vehículo o el uso de autobús para llegar al punto de encuentro)

Jueves 4 de mayo de 10:00 a 11:30

VISITA A SUPERMERCADO

Visita a Carrefour Gran Vía. Conoceremos la actividad que se desarrolla en un supermercado para servir los productos de alimentación (controles, rotación, fechas de caducidad, etc...)

Nota: Se requiere de vehículo o el uso de autobús para llegar al punto de encuentro

Jueves 18 de mayo de 10 a 11:30h

ACTIVIDADES CERCA EN MAYO

TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS

Taller de primeros auxilios impartido por el Centro de Salud Santa Faz- Ayuntamiento. Taller práctico sobre que hacer ante un accidente y cómo prestar los primeros auxilios. Maniobras de reanimación, curas, torniquetes, etc.

Martes 30 de mayo de 9:30 a 11:00 h

INFORMÁTICA PARA USO DIARIO

Impartido por Betty Mora
Curso de cuatro sesiones para aprender a manejar el ordenador para realizar gestiones de uso diario. Correo electrónico, acceso a internet, redes sociales, etc...

Martes 2, 9, 16, 23 y 30 de mayo de 10 a 11:30

CURSO MANEJO DEL MÓVIL

Curso de dos sesiones de tres horas cada sesión, (lunes y míercoles) para conocer el funcionamiento del móvil, descarga de aplicaciones de uso común (whatsapp, correo electrónico, compras, etc)

Lunes 22 y Miércoles 24 de mayo de 10 a 13h

SERVICIOS PÚBLICOS

Aprenderemos a relacionarnos con la Administración a través de las nuevas formas telemáticas existentes: conocimiento de la Sede electrónica del Ayuntamiento de Alicante, cómo se utiliza la firma digital, trámites con Hacienda, solicitud de Citas Médicas...

jueves 4, 11 y 18 de abril de 10 a 11:30h

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

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

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/

CENTRO EDUCATIVO DE RECURSOS DE CONSUMO ALICANTE

CÓDIGO DE ACCESO PARA MÓVILES

DIRECCIONES CERCA

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

Web: https://cerca.alicante.es

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

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

Twitter: https://twitter.com/cercalicante

YouTube: https://www.youtube.com/cercalicante

Correo electrónico: cerca@alicante.es

Teléfono: 96 514 52 94

Si tienes alguna propuesta, comentario o sugerencia escríbenos a: cerca@alicante.es