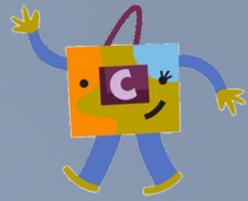


nº 20

Jul-Ago
2023

CERCA



MAGAZINE

Consumo y Seguridad en Verano

REVISTA
DIGITAL PARA
CONSUMIDORES



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ALICANTE

CERCA

C/ CALDERÓN DE LA BARCA S/N

MERCADO CENTRAL

TLF 965 14 52 94 EMAIL

CERCA@ALICANTE.ES



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

ÍNDICE

- 01 **Presentación**
- 02 **Información sobre el tema del mes**
- 03 **Caso real**
- 04 **Noticias de actualidad**
- 05 **Consejos prácticos**
- 06 **Actividades en CERCA**
- 07 **Información al consumidor**

Consumo en Verano



El verano lo asociamos a vacaciones, descanso, diversión.....y por lo tanto más gasto !!!

La época estival es la época del año en que más consumimos y por lo tanto más gastamos, aunque lo hacemos de manera y en sectores distintos al resto del año, y por ello tenemos que tener especial cuidado y poner el foco de nuestros derechos en estos sectores.

El Top 3 de actividades preferidas de cara al verano es, salir a restaurantes, ir de compras en rebajas y viajar en territorio nacional alojándose en hoteles o apartamentos, por lo tanto alojamiento, transporte y restauración son los sectores donde en verano debemos de conocer mejor nuestros derechos.

DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES

Al comienzo del verano empieza un nuevo periodo de rebajas y os hemos puesto un artículo muy interesante para que conozcáis vuestros derechos durante las rebajas.

<https://www.rtve.es/noticias/20230622/rebajas-verano-consejos-para-comprar-garantias/2450027.shtml>

También tenéis que prestar especial atención a vuestros derechos en el transporte vacacional (avión, tren y barco), así como en los viajes combinados o el alquiler de vehículos, que vienen resumidos en el siguiente enlace: <https://www.consumo.gob.es/es/consumo/de-vacaciones-ll-ve-se-sus-derechos>

SEGURIDAD DE LOS PRODUCTOS Y SERVICIOS

Otro aspecto importante que debemos vigilar en verano, es el aspecto de la seguridad, ya que cambiamos de costumbres y por ejemplo: utilizamos mas el coche en nuestros desplazamientos, hacemos uso de playas y piscinas, consumimos mas alimentos fuera de casa o estamos mas horas expuestos a los rayos del sol. En este número acompañamos dos artículos muy interesantes sobre **prevención de intoxicaciones alimentarias:**

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/temas_de_interes/campania_verano.htm

y sobre cremas solares: <https://www.ocu.org/salud/cremas-solares/como-elegir>

Por último recordaros nuestro canal de vídeo-tutoriales www.youtube.com/cercalicante, donde los vídeos 14, 15 y 16 os hablan de Transportes, Viajes y Hostelería y Restauración

Espero que toda esta información os sea de utilidad para disfrutar del verano, y recordar que el próximo número de la revista será en septiembre, donde ya anunciaremos la programación de actividades para el curso 2023-2024 de CERCA

¡¡¡FELIZ VERANO!!!

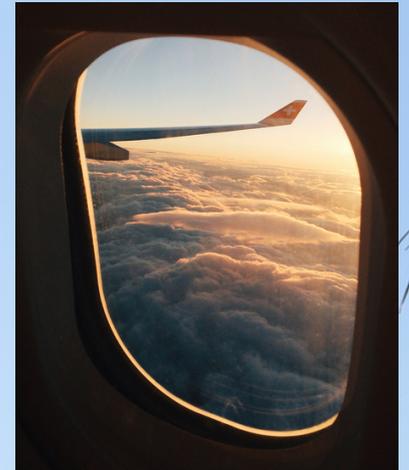
Juan Carlos Victoria

Responsable de CERCA.

INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA DEL MES

DE VACACIONES, LLÉVESE SUS DERECHOS

Comienza el periodo estival, y con él es muy posible que usted vaya a realizar algún viaje, alquilar un coche, utilizar distintos medios de transporte, o ir de compras en rebajas, para ello el Ministerio de Consumo aconseja prestar especial atención a sus derechos en el transporte vacacional (avión, tren y barco), así como en los viajes combinados o el alquiler de vehículos, que vienen resumidos en el siguiente enlace: <https://www.consumo.gob.es/es/consumo/de-vacaciones-ll-ve-se-sus-derechos>



REBAJAS DE VERANO: CONSEJOS PARA COMPRAR CON GARANTÍAS

Las rebajas ofrecen la posibilidad de comprar artículos de calidad a un menor precio. Tradicionalmente, la mayoría de las tiendas concentran los descuentos en julio y en agosto, aunque las rebajas se liberalizaron en 2012 y los comercios pueden ofrecer todo el año precios especiales.

Las colas frente a grandes almacenes daban antes el pistoletazo de salida de las rebajas, ahora las fechas se adelantan y la mayoría de las grandes cadenas de moda han empezado ya las rebajas en internet.

Algunos consumidores previsores dejan los artículos guardados en la cesta de la compra para adquirirlos en cuanto comienza el periodo para ganar tiempo, pero muchos se quejan de que las webs van lentas o sus cestas virtuales aparecen vacías. En otros casos, se sorprenden de que en cuestión de minutos los productos figuran como agotados.

La cesta de la compra virtual

La directora del Máster en Comercio Electrónico de la UNIR, Nuria Puente, explica a RTVE.es que si tu cesta virtual está vacía no se puede reclamar porque meter ahí un artículo "no significa reservar el producto", en realidad "no haces la compra". En el caso de que el item aparezca como "agotado", puede ser real por falta de existencias o "una estrategia de precios dinámicos, que la empresa juegue con el precio o con el stock si detecta que hay mucha demanda".

Si quieres leer más sobre este artículo accede a la información completa en el siguiente enlace: <https://www.rtve.es/noticias/20230622/rebajas-verano-consejos-para-comprar-garantias/2450027.shtml>

INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA DEL MES

PREVENIR INTOXICACIONES ALIMENTARIAS EN VERANO

Las toxiinfecciones alimentarias son aquellas enfermedades que se producen por la ingestión de alimentos con presencia de gérmenes patógenos o sus toxinas.

Estos procesos están causados por la ingestión de distintas bacterias y sus toxinas, por virus o por parásitos. Así, la enfermedad puede tener su origen en la ingestión de bacterias o virus vehiculados en el alimento (infección), de toxinas producidas por aquellas previamente formadas en el alimento (intoxicación), o por formas parasitarias en fases concretas de su ciclo evolutivo (infestación).

Ejemplos de infecciones serían la salmonelosis y la hepatitis A; de intoxicaciones el botulismo y la gastroenteritis por enterotoxina estafilocócica y de parasitosis, la triquinelosis y la anisakiasis.

Los procedimientos de control de la producción de alimentos que se llevan a cabo de manera regular, tanto por los propios operadores de empresas alimentarias, como principales responsables de comercializar alimentos seguros, como por las autoridades competentes en sus tareas de inspección, han demostrado resultar muy eficaces en la prevención de estos problemas. Sin embargo, en muchos casos el consumidor es el verdadero artífice de las prácticas correctas de higiene en la fase final de la cadena alimentaria. También resulta de gran importancia que el consumidor haga un uso adecuado del producto, siguiendo las recomendaciones de almacenamiento y conservación, así como de uso, que se proporcionan en el etiquetado del alimento envasado. De modo que se mantengan el nivel y garantías de inocuidad alcanzados en las fases previas de la cadena.

Para ello puede resultar de utilidad recordar algunos conceptos básicos. Ante todo, no olvidemos que la contaminación microbiana, incluso elevada, no tiene por qué manifestarse en el deterioro perceptible del alimento. La apariencia, no basta.



Los microorganismos son seres vivos que necesitan que el alimento, que les sirve de vehículo y de hábitat, les brinde unas condiciones favorables: disponibilidad de nutrientes, temperatura adecuada, entorno no agresivo (condiciones de acidez, salinidad, humedad). En tales condiciones favorables, si les concedemos el tiempo necesario, se reproducirán pudiendo alcanzar dosis infectivas; producirán toxinas aquellos que son toxigénicos... En definitiva, convertirán un alimento inocuo en un producto peligroso.

Si quieres leer más sobre este artículo accede a la información completa en el siguiente enlace: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/temas_de_interes/campania_verano.htm

INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA DEL MES

EL PROTECTOR SOLAR, IMPRESCINDIBLE

El factor de protección solar (SPF o FPS) indica el número de veces por el que se multiplica el tiempo que se puede permanecer al sol sin quemarse. Pero **aunque no se queme, la piel sufre**. Incluso las cremas que ofrecen un índice de protección solar más elevado no bloquean el paso de las radiaciones ultravioletas, por lo que no protegen al 100%.

- Factores **15 a 25** son de **protección media**.
- Los factores del **30 al 50** ofrecen **alta protección**.
- **Con SPF más de 50 (o 50+)** son cremas de **protección muy alta**.

Sea cual sea tu tipo de piel, debes usar un protector solar. **Como mínimo**, un producto con índice de **protección 15** (y mejor si es superior).

UVA y UVB

Es importante elegir una crema solar que proteja tanto de los rayos UVA (responsables del envejecimiento de la piel) como de los UVB (causantes de las quemaduras). **Ambas radiaciones son, además, factor de riesgo para el desarrollo de diversos cánceres de la piel.**

El factor anunciado (SPF) es el de los UVB. Por ejemplo, **un factor 30 significa que bloquea el 97% de los rayos UVB**. El de los UVA, debe ser como mínimo un tercio. Una crema con factor 30 tendrá un factor de protección frente a UVA de 10.

Protección UV: el UPF

En el caso de la ropa de protección, existe otro factor a tener en cuenta, el UPF, ¿que es? El factor de protección ultravioleta (UPF) indica la cantidad de radiación UV (tanto UVB como UVA) que un tejido permite que llegue a la piel. Por ejemplo, un tejido con UPF 50 bloquea el 98% de los rayos solares y deja penetrar el 2%, lo que reduce significativamente el riesgo de exposición.



¿En que se diferencia del SPF de las cremas solares?

- El UPF mide la cantidad de radiación UV que puede atravesar el tejido y llegar a la piel. El factor de protección solar, SPF, se basa en el tiempo que tarda en enrojecer la piel expuesta a los rayos UV.
- Otra diferencia importante: El UPF mide tanto los rayos UVB como los UVA, mientras que el SPF sólo mide los UVB.

Si quieres leer más sobre este artículo accede a la información completa en el siguiente enlace: <https://www.ocu.org/salud/cremas-solares/como-elegir>

RESOLUCIÓN DE UN CASO REAL



Desde ADACUA, la Asociación de Amas de casa, Consumidores y Usuarios de Alicante, nos traen la resolución de un caso práctico real:

Hechos

En la ciudad de Alicante durante el mes de junio una consumidora, parte reclamante, se encontraba de vacaciones en un hotel de la ciudad, durante el transcurso del viaje su hermana se puso muy enferma y tuvo que abandonar el establecimiento hotelero. La consumidora había contratado con una agencia de viajes un producto vacacional consistente en la combinación de una serie de servicios que incluían transporte desde su lugar de origen, alojamiento y excursiones por la ciudad durante siete días. El importe de todos estos servicios se ofrecía a un precio global, 784 euros, que fueron abonados por adelantado por la consumidora y sobre los cuales se emitió la factura correspondiente y desglosadas todas las partidas.



La promoción de este viaje combinado se encontraba en el escaparate de una agencia de viajes, a partir de ahora parte reclamada, e incluía esta denominación. Cuando se contrató el paquete vacacional se informaba sobre el derecho de compensación, reembolso e indemnización en el caso de viajes cancelados, cambios en el precio, imposibilidad de realización de algunas de las actividades o cuando los servicios prestados no se correspondan con los contratados.

No obstante, a pesar de tener derecho también a recibir información sobre las características del viaje, el precio, posibilidad de realizar reclamaciones, los seguros y todas las demás condiciones que afecten para la correcta prestación del servicio se me omitió tal información.

Pretensión de la parte reclamante

La pretensión de la reclamante era por un lado, que el establecimiento hotelero emitiera un certificado de que abandonaba el hotel por motivos de enfermedad de un familiar y por otro lado, el reintegro de las cantidades abonadas por servicios que no se iban a utilizar ni disfrutar.

Alegaciones de la parte reclamada

En nombre de la agencia de viajes se le comunica la negativa del establecimiento a sus dos pretensiones aduciendo en primer lugar, que “ el derecho de compensación, reembolso e indemnización en el caso de viajes cancelados, cambios en el precio, imposibilidad de realización de algunas de las actividades o cuando los servicios prestados no se



RESOLUCIÓN DE UN CASO REAL

correspondan con los contratados que el producto cumple con todas las exigencias para su comercialización”.

Por tanto, el supuesto alegado no se incluye en ninguno de los supuestos tasados por la legislación. En segundo lugar, el establecimiento ofreció la posibilidad a la parte reclamante de rescindir el contrato con el consiguiente cargo de comisiones, recargos y penalizaciones.

Intervención de Adacua

El consumidor que se había puesto en contacto con el establecimiento manifestó sus 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.



Tras contarnos los hechos le informamos que tenía derecho a ser informado en la contratación de la posibilidad de realizar reclamaciones y de los seguros, le pedimos la factura acreditativa del pago y observamos como aparecía perfectamente desglosada la partida correspondiente a la contratación de un seguro. Contactamos con la parte reclamada y solicitamos la póliza de dicho seguro donde aparecía una cláusula que incluía

el supuesto de enfermedad grave de un familiar para poder proceder al abandono del viaje y obtener el reembolso por los servicios no disfrutados.

Resultado

En Adacua dimos una solución a la reclamación donde se reintegró a la consumidora con la cantidad de 528,64 euros correspondientes a los servicios no disfrutados sin comisiones, recargos y penalizaciones como le ofrecía para la resolución del contrato la parte reclamada.

¡Gracias por confiar en Adacua!

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

¡Estamos para ayudarte! ¡Conoce tus derechos!

Encuentranos en: C/ General Primo de Rivera, 12, Entlo.

Telf: 966 16 52 40 / 672 63 21 54

email: consumidores@adacua.org



NOTICIAS DE ACTUALIDAD

CONSUMO PRESENTA UN BUZÓN ONLINE PARA DENUNCIAR INFRACCIONES MASIVAS QUE ATENTEN CONTRA LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS CONSUMIDORAS

Las denuncias podrán presentarlas tanto personas jurídicas como físicas y la Subdirección General de Inspección y Procedimiento Sancionador valorará posibles expedientes sancionadores



El Ministerio de Consumo ha puesto a disposición de la ciudadanía un buzón online en el que se podrán denunciar infracciones masivas que atenten contra los derechos de las personas consumidoras como, por ejemplo, las relacionadas con garantías, servicios de atención al cliente o cláusulas abusivas, entre otras.

Las denuncias podrán presentarlas tanto personas jurídicas como físicas que consideren que se están produciendo lesiones o riesgos para los intereses de los consumidores o usuarios, siempre que se produzcan de forma generalizada en más de una comunidad autónoma o a través de Internet.



Los modelos de denuncia normalizados se pueden descargar en la **web del Ministerio de Consumo** y presentarse en la sede electrónica de la institución mediante el formulario habilitado para tal fin. Para ello, será necesario contar con certificado o DNI electrónico, **Cl@ave(link sends e-mail)** PIN o **Cl@vepermanente(link sends e-mail)**. No obstante, quienes prefieran presentar la denuncia en formato papel, también podrán hacerlo en cualquiera de los registros físicos de los que disponen las administraciones públicas del Estado.

La Subdirección General de Inspección y Procedimiento Sancionador del Ministerio de Consumo es la responsable de analizar las denuncias y llevar a cabo las actuaciones necesarias en cada caso.

Si la denuncia no está completa, se requerirá a la persona denunciante para que subsane, en un plazo de diez días, la falta de documentos preceptivos con la indicación de que, si no lo hiciera, se daría por desestimada. Por el contrario, si la subdirección general constata que el hecho denunciado constituye una infracción en materia de consumo, investigará lo acaecido e incoará, en su caso, expediente sancionador.

En el caso de que la denuncia no sea competencia del Ministerio de Consumo, la subdirección general la trasladará al organismo oportuno en función de la materia o del territorio al que afecte.



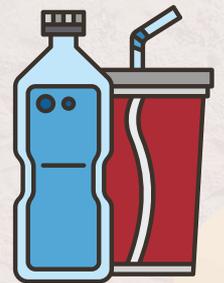
Fuente del artículo: <https://consumo.gob.es/es/carrousel/consumo-presenta-buzon-online-denunciar-infracciones-masivas-atenten-derechos-personas>

NOTICIAS DE ACTUALIDAD

LA OMS DECLARARÁ COMO "POSIBLE CANCERÍGENO" AL EDULCORANTE ASPARTAMO, UTILIZADO EN REFRESCOS

El Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (IARC) ha evaluado el potencial carcinógeno de esta sustancia que se utiliza como sustitutivo del azúcar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declarará al edulcorante aspartamo como "posible carcinógeno". El Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (IARC, por sus siglas en inglés), la rama de investigación sobre el cáncer de la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha evaluado el potencial cancerígeno de esta sustancia que se utiliza como sustitutivo del azúcar. Tras su estudio, según ha avanzado Reuters, se anunciará en los próximos días el riesgo que puede producir este edulcorante para la población.



El dictamen del IARC no tiene en cuenta la cantidad de un producto que una persona puede consumir sin peligro. Este asesoramiento a las personas procede de otro comité de expertos en aditivos alimentarios de la OMS, conocido como JECFA (en inglés, Comité Mixto de Expertos en Aditivos Alimentarios de la OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación), junto con las determinaciones de los organismos reguladores nacionales.

Dictámenes pasados de la IARC sobre otras sustancias similares han suscitado inquietud entre los consumidores sobre su uso, al llegar a producirse demandas judiciales y presiones a los fabricantes para reformular recetas y cambiar a otras alternativas.

El JECFA, comité de la OMS sobre aditivos, también está revisando el uso del aspartamo. Su reunión comenzó a finales de junio y está previsto que anuncie sus conclusiones el 14 de julio, mismo día en el que el IARC hará pública su decisión.



Desde 1981, el JECFA ha afirmado que el consumo de aspartamo es seguro dentro de los límites diarios aceptados. Por ejemplo, en el caso de un adulto de 60 kilogramos de peso tendría que beber entre 12 y 36 latas de refresco dietético al día -dependiendo de la cantidad de aspartamo que contenga la bebida- para estar en situación de riesgo. Una opinión ampliamente compartida por los organismos reguladores nacionales, incluidos los de Estados Unidos y Europa.

Las conclusiones de ambos comités eran confidenciales hasta julio, pero serán "complementarias" entre sí, según ha declarado la portavoz de IARC. Sin embargo, la industria y los reguladores temen que celebrar ambos procesos casi al mismo tiempo pueda resultar confuso.

Si quieres leer más sobre este artículo accede a la información completa en el siguiente enlace:
<https://www.publico.es/ciencias/oms-declarara-posible-cancerigeno-edulcorante-aspartamo-utilizado-refrescos.html#analytics-noticia:relacionada>

NOTICIAS DE ACTUALIDAD

LAS LLAMADAS COMERCIALES QUEDAN PROHIBIDAS: ¿QUÉ EXCEPCIONES Y SANCIONES HAY A PARTIR DEL 29 DE JUNIO?



- Este jueves (29/06/23) entra en vigor la prohibición de realizar llamadas telefónicas con fines comerciales salvo que exista un consentimiento expreso por parte del consumidor
- La medida está incluida en la nueva Ley General de Telecomunicaciones, que daba un plazo de un año para hacer cumplir esta norma
- Aunque la ley prohíbe el 'spam' telefónico sin consentimiento previo, introduce algunas excepciones que las empresas podrían usar para seguir con esta práctica

Cuenta atrás contra el spam telefónico. Las empresas que comercializan bienes y servicios tendrán prohibido, a partir de este 29 de junio, realizar llamadas comerciales no deseadas –las conocidas como llamadas spam– a los usuarios que no hayan dado previamente su consentimiento expreso.

"Esto supone una novedad", aseguran desde la Organización de Consumidores (OCU), ya que hasta ahora el usuario tenía derecho "a oponerse al tratamiento de sus datos personales o a solicitar el fin de estas llamadas no deseadas, pero nada impedía que estas llamadas siguieran realizándose".



Ahora, el artículo 66 de la Ley General de Telecomunicaciones reconoce este derecho a los usuarios y prevé sanciones para las empresas que incumplan la norma.

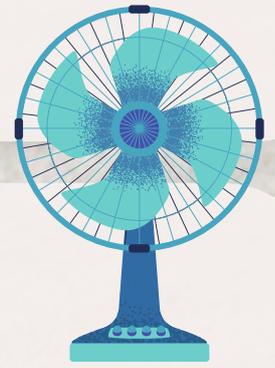
Cómo puede el consumidor retirar su consentimiento para recibir llamadas comerciales

Dice la nueva ley que el consentimiento para recibir estas llamadas debe ser expreso e inequívoco por parte del consumidor. "El usuario puede restringir las llamadas comerciales inscribiéndose de forma gratuita y voluntaria en un sistema de exclusión publicitaria, como puede ser la Lista Robinson. En teoría, los sistemas de exclusión publicitaria deben ser consultados por quienes vayan a realizar una campaña publicitaria para excluir de la misma a las personas inscritas", aseguran desde la OCU.



"Asimismo, el usuario puede comunicarlo directamente a la empresa u operadora de telemarketing que efectúa la llamada. Algunas empresas ofrecen sistemas para que se pueda rechazar el uso de datos con fines publicitarios, como marcar una casilla que prevea expresamente el rechazo o la aceptación, o bien llamando o comunicándolo al departamento de atención al cliente", sugieren.

Si quieres leer más sobre este artículo accede a la información completa en el siguiente enlace: https://www.niusdiario.es/ciencia-y-tecnologia/tecnologia/20230628/llamadas-comerciales-no-deseadas-prohibidas-29-junio-excepciones-sanciones_18_09894216.html



CÓMO MANTENER LA CASA FRESQUITA SIN QUE SE DISPARE LA FACTURA

Ya nos encontramos en esa época del año en la que el mercurio se dispara y el calor amenaza con hacer los días más difíciles de llevar. Y, a veces, ni siquiera dentro de casa conseguimos escapar de las altas temperaturas del verano, ante lo que muchos recurren al aire acondicionado. Sin embargo, no todos los hogares disponen de este aparato y, además, hay familias que no se pueden permitir encenderlo. Por ello, te dejamos una serie de consejos para mantener la casa fresquita.



1

Baja las persianas

Un truco tan sencillo como cerrar las ventanas y bajar las persianas durante las horas del día en las que el calor es más fuerte es muy eficiente para que la temperatura sea llevadera, ya que evita que el aire entre y caliente las habitaciones, sobre todo si la vivienda está orientada al sol.

2

Ventila la casa

Las horas con temperaturas más bajas son un buen momento para la renovación del aire. Por las mañanas y por las noches podemos abrir las ventanas para ventilar la casa y que entre aire fresco al interior. Con hacerlo dos veces al día sería suficiente para liberar el calor acumulado.

3

Haz uso de los toldos

Si tienes toldos, aprovéchalos cuando el sol dé directamente a la vivienda. Las casas que están muy expuestas al sol se calientan mucho más rápido, por lo que desplegar los toldos que cubran las ventanas impedirá que los rayos de sol incidan en exceso y evitará que suba la temperatura del interior.

4

Utiliza el extractor

La función principal de los extractores es eliminar el vaho, humo o malos olores, pero al encenderlos también se consigue reducir el calor que se genera al ducharse y cocinar, puesto que evita que el bochorno se concentre en el baño y la cocina.

Prioriza el uso del ventilador

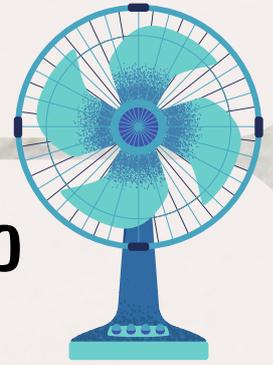
Los aires acondicionados son más caros y consumen más electricidad que los ventiladores, por lo que esta última opción, ya sea de techo o portátil, es preferible si quieres una pequeña brisa. Si quieres que el aire sea fresquito, puedes colocar un cuenco con hielo justo enfrente del ventilador.

5



Si quieres leer más sobre este artículo accede a la información completa en el siguiente enlace: <https://www.20minutos.es/imagenes/economia/consumo/5143683-consejos-para-una-casa-fresquita-sin-que-se-dispare-factura/>

CONSEJOS PRÁCTICOS



ALIMENTOS QUE CUIDAN LA PIEL EN VERANO

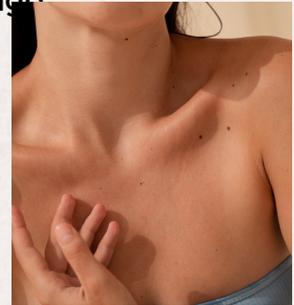
Aquí os dejamos un pequeño listado de aquellos alimentos que son especialmente beneficiosos para cuidar la piel. Estos alimentos son aquellos que contienen:

Betacarotenos. Se encuentran en las verduras, las hortalizas y las frutas de temporada, que tienen un color verde, amarillo y naranja. La importancia de los betacarotenos reside en que se convierten en vitamina A, que es muy beneficiosa no solo para la piel, sino también para la vista y los huesos. Encontrarás este precursor de vitamina A en:

- **Verduras y hortalizas:** Espinacas, lechuga, acelgas, escarola, apio, coles, berros, judía verde, calabaza, zanahoria y maíz.
- **Frutas:** Aguacate, naranja, mandarina, melocotón, melón y mango.

Vitamina C. Es un magnífico antioxidante, que además ayuda a fortalecer el sistema inmunitario. Aunque es muy popular por su protección frente a los resfriados, también propicia la formación del colágeno. Podemos encontrarla en:

- **Verduras y hortalizas:** Pimiento (especialmente el rojo), perejil, espárragos, brócoli y coliflor.
- **Frutas:** Naranja, mango, kiwi y fresas.



OTRAS VITAMINAS Y MINERALES IDÓNEAS EN VERANO

Al igual que en otras estaciones del año, no hay que olvidar la importancia de:

- **Vitamina D.** Ayuda al correcto funcionamiento del sistema nervioso, muscular e inmunitario, y además tiene funciones antienvjecimiento. La vitamina D se consigue a través de la exposición solar y con la ingesta de pescado azul, como anchoas, caballa, sardinas y salmón, entre otros.
- **Vitamina E.** Ayuda a reforzar el sistema inmune y se encuentra en el aceite de oliva, las semillas de soja y girasol, y los frutos secos.
- **Minerales, como selenio y zinc.** Proporcionan un efecto antioxidante y están presentes en la nuez de Brasil, los cereales integrales y las semillas, entre otros alimentos.

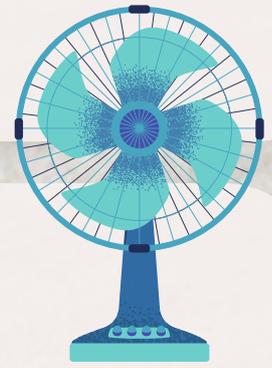


Fuente de los artículos:

<https://www.tucanaldesalud.es/es/teinteresa/salud-verano-punto-punto/asi-ayuda-alimentacion-verano>



CONSEJOS PRÁCTICOS



REGLAS BÁSICAS PARA EVITAR LAS PICADURAS DE AVISPAS Y ABEJAS

Tanto los adultos como los niños deben conocer estas medidas preventivas:

- **No debemos aproximarnos a los nidos o las colmenas**, porque las avispas y las abejas pueden picar al sentirse amenazadas. Igualmente, no debemos introducir las manos en los tejados o en los agujeros, que es donde hacen sus nidos.
- **No debemos espantarlas o intentar matarlas** cuando se colocan sobre nosotros, aunque aguantarse sea muy complicado. En lugar de eso, la doctora Ortega nos recomienda "permanecer quietos o realizar movimientos muy lentos hasta que se vayan".
- **Debemos usar vasos** cuando organizamos comidas al aire libre en lugar de beber directamente de las latas, porque podemos llevarnos la sorpresa de que estos insectos se introduzcan en ellas. Al respecto, la pediatra nos señala la importancia de transmitir este mensaje a los niños: "Enseñadles a mirar bien antes de beber y asegurarse que no hay ningún insecto en el borde del vaso o de la lata". Igualmente, debemos mantener bien cerrados los cubos de la basura.
- **No debemos andar sin calzado** en la piscina, en el campo y en los jardines. Además, antes de secarnos con la toalla, debemos agitarla muy bien al levantarla del suelo. La especialista añade que "se debe realizar la misma operación con la ropa que se haya dejado en el suelo: sacudir antes de poner".
- **Debemos descartar los colores llamativos**, como el rojo, el morado y el amarillo, que atraen a las abejas y a las avispas. En cambio, podemos escoger ropa con colores apagados.
- **En las excursiones por la montaña y el campo, debemos evitar los perfumes** muy intensos. Respecto a los peques, se recomienda que lleven pantalones y manga larga.
- **¡Atención a estas actividades!** Si estamos en una zona con demasiadas flores, lo más adecuado es que evitemos correr y montar en bicicleta, puesto que una colisión con una abeja o una avispa puede ocasionar la picadura.
- **Debemos colocar una placa de alerta médica** a los niños que son alérgicos al veneno de avispa o de abeja.



Si quieres leer más sobre este artículo accede a la información completa en el siguiente enlace: <https://www.tucanaldesalud.es/es/teinteresa/salud-verano-punto-punto/aprende-diferenciar-picaduras-prevenir-las-curar-las>

CONSEJOS PRÁCTICOS

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

Siempre que puedas consume frutas y verduras de temporada, ya que son 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.

También son más **ECOLÓGICAS** porque respetamos el ciclo natural y la zona de producción de los alimentos, evitando la implantación de monocultivos intensivos que agotan el suelo. Y además se reduce el gasto energético al minimizar la necesidad de transporte, distribución y almacenaje.

Y por último son más **BARATAS**, ya que la disponibilidad en las tiendas de estos productos es mayor. Y al aumentar la oferta, disminuyen los precios



Fruta de julio



Verdura de julio



Fruta de agosto



Verdura de agosto

ACTIVIDADES EN CERCA

Durante los meses de verano CERCA alberga en sus instalaciones un CAMPUS de VERANO para niños entre 6 y 12 años.

Para inscripciones o cualquier consulta habrá que ponerse en contacto con ADENS, la empresa que organiza las actividades, y cuyos datos obran en el siguiente cartel:

Desde
26 de JUNIO
✓ Todo JULIO
✓ Todo AGOSTO
Hasta
8 de SEPTIEMBRE
Información
691 55 65 79

CERCA
CENTRO EDUCATIVO
DE RECURSOS DE CONSUMO
ALICANTE

Ayuntamiento de Alicante
Concejalía de Consumo

CAMPUS de VERANO

2023

COCINANDO SONRISAS

Colaboración de

Cocina Divertida y Creativa
Y además...

Artes Creativas

Juegos y Multideporte

Juegos de Agua

Kid Dance

Robótica Ciencia y mucho más

HORARIO LIBRE ENTRADA Y SALIDA DESDE LAS 8:30 A 14:30.
SITUACIÓN: CENTRO EDUCATIVO DE RECURSO DE CONSUMO DE ALICANTE
(MERCADO CENTRAL) Entrada y salida por Calle Balmes 1 y disponemos de
INFORMACIÓN Y RESERVA:
adensalud@gmail.com Tfno: 691 55 65 79

KISS & GO

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://cliente bancario.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 las 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