

n° 29

Mayo
2024

CERCA



MAGAZINE

REVISTA DIGITAL PARA
CONSUMIDORES

ALIMENTACIÓN & SALUD



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ALICANTE

CERCA

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



PRESENTACIÓN: 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

**Actividades en cerca y consejos
para los consumidores**

06

Información al consumidor





Alimentación y Salud

Este mes de mayo en CERCA MAGAZINE, vamos a ver la relación existente entre el consumo de alimentos y la salud.

La comida que consumimos proporciona los nutrientes necesarios para mantener nuestras funciones vitales y nos afecta en las siguientes facetas:

- 1. Nutrientes esenciales:** Los alimentos nos proporcionan una amplia gama de nutrientes esenciales, como vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas. Estos nutrientes desempeñan roles vitales en el funcionamiento del cuerpo, desde fortalecer el sistema inmunológico hasta apoyar la salud del corazón y el cerebro.
- 2. Prevención de enfermedades:** Una alimentación saludable puede ayudar a prevenir una variedad de enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. Por ejemplo, una dieta rica en frutas y verduras puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mejorar la salud digestiva.
- 3. Control de peso:** La relación entre la alimentación y el peso es fundamental. Consumir una dieta equilibrada y controlar las porciones puede ayudar a mantener un peso saludable y prevenir la obesidad, lo que a su vez reduce el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el peso.
- 4. Salud mental:** La alimentación también puede afectar la salud mental. Consumir una dieta rica en nutrientes puede mejorar el estado de ánimo, aumentar la energía y reducir el riesgo de trastornos del estado de ánimo como la depresión y la ansiedad. Por otro lado, el consumo excesivo de alimentos procesados y con alto contenido de azúcar puede tener un impacto negativo en la salud mental.
- 5. Salud ósea:** Una alimentación adecuada, que incluya suficiente calcio y vitamina D, es fundamental para mantener la salud ósea y prevenir la osteoporosis y otras enfermedades óseas.
- 6. Longevidad y calidad de vida:** Adoptar una alimentación saludable puede contribuir a una vida más larga y de mayor calidad. Una dieta equilibrada puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas y promover el envejecimiento saludable al mantener la función cognitiva, la movilidad y la independencia.

En resumen, la relación entre alimentación y salud es integral y compleja. Adoptar hábitos alimenticios saludables puede tener un impacto significativo en nuestra salud y bienestar general a lo largo de la vida.

En CERCA damos formación permanente con nuestros talleres y charlas sobre educación nutricional y los cursos y concursos de cocina saludable que podréis ver en nuestro programa de Ocio Formativo, y este mes especialmente con los artículos que encontraréis en el interior de este número de CERCA MAGAZINE.

Bienvenidos al mes de Mayo, mes de la alimentación y la salud. ¡¡¡QUE APROVECHE!!!



Juan Carlos Victoria
Responsable de CERCA

¿Cómo influye la alimentación en la salud de nuestra piel?

- Los expertos en nutrición señalan que la piel ofrece mucha información no solo de alergias o intolerancias alimentarias sino también de posibles carencias nutricionales
- Hay ciertos trastornos en los que uno o más componentes de los alimentos son fundamentales para el desarrollo de una patogénesis, según los expertos

La piel es el mayor organismo que tiene el cuerpo humano. Con una superficie que alcanza alrededor de 2 m², actúa de barrera contra agresiones mecánicas, químicas, tóxicas, calor, frío, radiaciones ultravioletas y microorganismos patógenos. También juega un papel importante contra la posible pérdida de agua y mantiene el equilibrio térmico, además de ofrecer una importante información sobre nuestro entorno como, por ejemplo, la temperatura. Asimismo, la piel posee una función de relación, porque a través de ella también transmitimos cuál es nuestro estado emocional: nos sonrojamos, palidecemos, etc.



Si esto no fuera suficiente, la piel, en ocasiones, nos descubre si nuestra alimentación es la adecuada. Entre las afecciones que puede sufrir la piel se encuentra el acné, el envejecimiento prematuro, la pérdida de cabello, la flacidez, la cuperosis o la alopecia repentina, entre otras. La mejora de muchas de ellas está asociada estrechamente con nuestra dieta.

Carmen Gómez Candela, jefa de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital Universitario La Paz y directora del grupo NUTRINVEST de IdiPAZ y Universidad Autónoma de Madrid, manifiesta que “la piel es una parte del organismo que está formada por células y necesita las mismas características de alimentación saludable que cualquier otra parte del organismo. Los problemas intestinales repercuten de manera estrecha en la piel. Por eso, una alimentación saludable tiene beneficios frente a una no saludable basada en el consumo elevado de grasas saturadas, en un exceso de carga calórica, consumo de alimentos procesados, azúcares, etc”.

Información completa en:

https://www.telecinco.es/noticias/salud/salud-piel-espejo-alimentacion-opinion-expertos_18_3036345108.html

FALSOS MITOS SOBRE ALIMENTACIÓN

⇒ Se debe tomar la fruta fuera de las comidas

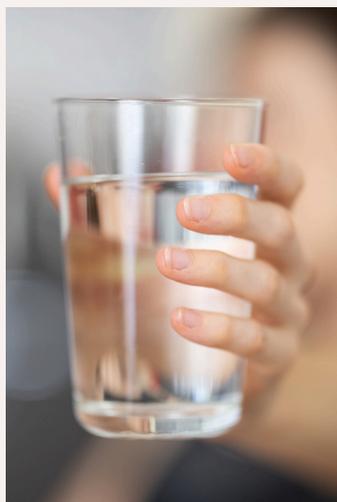
Las calorías y vitaminas aportadas por la fruta SIEMPRE son las mismas, independientemente de si se toman solas o acompañadas de otros alimentos. Siempre es un buen momento para tomar una ración de fruta.

La ventaja que obtenemos al tomarlas entre las comidas, es que no comemos otro tipo de alimentos con mayor contenido calórico, como dulces, snacks... y además llegamos a la siguiente comida con menor sensación de hambre.

Aportamos además vitaminas y minerales, tan necesarios para nuestra salud.



⇒ Es mejor beber agua fuera de las comidas, que en las comidas



Es aconsejable beber de 1,5 a 2 l de agua a lo largo del día, pudiendo tomarla durante las comidas o fuera de ellas, de manera indiferente.

La sed que aparece durante las comidas debe ser saciada, tanto para nuestra correcta hidratación, como para ayudarnos a percibir mejor los sabores de los alimentos que ingerimos.

El agua NO TIENE NINGUNA CALORÍA, es decir, no engorda, aunque sí se considera saciante debido a que proporciona sensación de plenitud.

⇒ El huevo es malo para el colesterol

No debemos de clasificar los alimentos como buenos o malos, sino conocer las características de cada uno.

El huevo ha sido tratado injustamente, ya que es un alimento muy completo y saludable. Es cierto que su yema es rica en colesterol, pero no hay que olvidar que el huevo posee también proteínas, vitaminas y minerales. Su consumo es adecuado en todas las edades.

Por eso, es muy importante llevar una dieta variada y aumentar la actividad física.



INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA DEL MES

⇒ Se debe tomar suplementos dietéticos y vitamínicos para mejorar la salud



No es necesario, salvo en casos muy concretos (p.e. embarazo o determinadas patologías y siempre con prescripción por un facultativo), tomar ningún tipo de suplemento si se toma una alimentación sana, variada y equilibrada. Tampoco, en épocas en las que nos sentimos con menos energía, en la que tenemos una actividad más intensa o cuando nos resfriamos con frecuencia.

El consumo de suplementos nunca debe sustituir una dieta equilibrada y variada. Una de las muchas consecuencias positivas que aporta una dieta variada es que los distintos nutrientes interactúan entre sí, produciendo unos beneficios cuando se consumen juntos que no se dan con el consumo de los suplementos.

⇒ Si realizo actividad física/ejercicio, puedo comer y beber lo que quiera

La actividad física es imprescindible para la salud. Son muchos, muchísimos, los motivos para llevar una vida activa.

Sin embargo, una alimentación no saludable, tendrá consecuencias sobre nuestra salud difícilmente compensables con la práctica de ejercicio físico. Por ejemplo, las ventajas que obtienes entre comer una pieza de fruta o comer bollería industrial, no es sólo la gran diferencia calórica entre uno y otro, sino que además, la fruta nos aporta vitaminas, fibra...frente al alto contenido en grasas no saludables y azúcares refinados de la bollerías.



⇒ Los alimentos que llevan grasas vegetales son siempre más saludables que los que contienen grasas animales

De manera general podemos decir que las grasas vegetales tienen mayor proporción de ácidos grasos insaturados, beneficiosos para nuestra salud cardiovascular y las grasas animales tienen mayor proporción de ácidos grasos saturados, que hay que consumir en menor proporción. Sin embargo hay excepciones, puesto que existen grasas saturadas como las de coco, palma y palmiste, que tienen un origen vegetal. Además hay que decir que las grasas animales suelen ir acompañadas de vitaminas liposolubles, importantes para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. En cuanto al contenido calórico, es el mismo 9 kcal/g, independientemente de que su origen sea animal o vegetal.

Información completa en:

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/falsosMitos/home.htm#mito1>

INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA DEL MES

Tu salud empieza en la cesta de la compra: los trucos de un nutricionista para comprar bien (y comer mejor)

Seleccionar con criterio los productos en el súper es clave para disfrutar de una despensa y nevera que nos nutra y llene de energía. Prioriza los alimentos frescos y ve con el estómago lleno a la compra.



Este mundo polarizado -palabra del año- se divide entre quienes en el súper llenan sus carros de ultraprocesados como patatas fritas y platos precocinados, sin mirar etiquetas ni origen, como mucho el precio, y los que escanean productos de forma casi obsesiva con aplicaciones del tipo Yuka. Unos y otros tienen algo en común: parecen igualmente perdidos.

El nutricionista Àlex Yáñez de la Cal (Barcelona, 22 de febrero de 1990), también licenciado y doctor cum laude en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte con estudios de posgrado en Psiconeuroinmología y máster en Actividad Motriz y Educación, ha recorrido los pasillos de 30 cadenas de supermercados para analizar nuestros comportamientos y los de la industria con la intención de crear una guía imprescindible. En Compra bien, come mejor (Amat Editorial) el especialista en Nutrición Dietética y Deportiva reúne el resultado de este estudio que se apoya en la evidencia científica para ayudarnos a hacer una compra saludable.

"Lo ideal es que la persona aprenda a identificar qué ingrediente está bien y qué está mal, no que se lo diga un nutricionista como yo o una nota en su teléfono móvil que ni siquiera entiende. Al final esas apps también están financiadas por productos que pretenden obtener mejor calificación. Y los fabricantes saben trampearlas, por ejemplo, subiendo la cantidad de fibra por ración. Además, las composiciones cambian", explica.

TRUCO 1: UN PRODUCTO POR SEMANA

Por eso, anima a intentar entender semana a semana un producto habitual en la cesta. "No compramos más de 20 ó 30 referencias en total al año. Variamos muy poco. Si hacemos ese esfuerzo poco a poco de irnos fijando, tendremos el trabajo

hecho en un par de meses". ¿Y el polémico Nutriscore, nacido en teoría para favorecer el valor nutricional, es útil? "El problema es que está hecho por grandes multinacionales de la industria agroalimentaria y, cuando algo se hace para regular al regulador, es conflictivo.



Información completa en:

<https://www.elmundo.es/vida-sana/cuerpo/2024/03/18/65f3752121efa0f02b8b456d.html>

RESOLUCIÓN DE UN CASO REAL

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 9 de abril de 2024 una consumidora, la reclamante, acudió a un supermercado para adquirir un producto alimenticio, concretamente unas verduras preparadas, el producto tenía una fecha de caducidad que constaba en la etiqueta con la palabra “Caduca...”. La consumidora había oído que consumir los productos con posterioridad a la fecha de caducidad únicamente significa que el producto pierde calidad pero no es un riesgo para la salud. Tras la ingesta del producto por parte de la familia, uno de los miembros empezó a encontrarse mal y a tener fuertes dolores de estómago por lo que contactaron inmediatamente con profesionales sanitarios e informaron de lo ocurrido. Los médicos tras atenderle confirmaron el pronóstico por la inmediatez entre la ingesta del producto y los fuertes dolores de estómago. Como el establecimiento, la reclamada, ya estaba cerrado se esperó al día siguiente para acudir a exponer lo ocurrido al encargado junto con el correspondiente ticket de compra.



Pretensión de la parte reclamante

La pretensión de la reclamante era por un lado, la devolución del resto del producto y el reintegro por parte del establecimiento del dinero pagado por el producto. Además el reclamante tenía previsto interponer una queja formal por mal etiquetado, según manifestaba, el producto debería haber especificado en lugar de “Caduca...”, la frase “Consumo preferente...”.

Alegaciones de la parte reclamada

En nombre de la reclamada le atiende uno de los encargados y le informa que no ha lugar a sus pretensiones puesto que la leyenda del producto es correcta, que en ningún momento induce a error al consumidor y además cumple con la normativa vigente.



Intervención de Adacua

El consumidor que se había puesto en contacto con el establecimiento manifestó sus quejas y pretensiones al no obtener respuesta favorable 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

RESOLUCIÓN DE UN CASO REAL

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 y productos 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 sus pretensiones le informamos de lo siguiente:

Por un lado, existe la leyenda “Consumir preferentemente antes de ...” en la etiqueta, con esta leyenda el fabricante sólo garantiza la calidad del producto hasta esa fecha. Pasada la fecha, el producto pierde calidad, pero no es un riesgo para la salud.



Por otro lado, existe la leyenda “Caduca...”, con esta leyenda el fabricante deja claro que pasada la fecha, el producto no es seguro y puede ser un riesgo para la salud, y por tanto, no debe consumirse en ningún caso.

El consumidor había confundido ambas leyendas y con ello había puesto en riesgo la salud de los miembros de su familia, simplemente al haber “oído” algo en relación a esta temática pero no haberse cerciorado de su veracidad.

Resultado

Tras el estudio de la documentación aportada por ambas partes dimos solución a la controversia, en esta ocasión, dando la razón a la parte reclamada. El consumidor había confundido el consumo preferente con la caducidad de los alimentos y por tanto no tuvo en cuenta que su consumo constituía un riesgo para la salud.

¡Gracias por confiar en Adacua!

¡Te ayudamos gratuitamente con tus reclamaciones de consumo!



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.

Tel: 966 16 52 40 / 672 63 21 54

email: consumidores@adacua.org

El precio de la luz de este viernes 3 de mayo elimina las horas gratis: consulta las horas más caras y más baratas



Después de los dos primeros días de mayo que han tenido precios a 0 euros y tarifas medias de entre 12 y 15 €/MWh, el precio de la luz de este viernes 3 de mayo de 2024 se encarece para los clientes del mercado regulado mayorista eléctrico, el denominado 'pool', duplicando el precio medio de los últimos días y sin horas gratis.

El precio medio del viernes se sitúa en 26'11 €/MWh, con un máximo de 66'52 €/MWh por la noche y precios no inferiores a los 35 €/MWh durante 14 de las 24 horas del día, según los datos del Operador del Mercado Ibérico de la Energía (OMIE).

Además, casi todas las horas de la madrugada duplican su precio con respecto a las del jueves y se encarece la mayoría de los tramos horarios.

LAS HORAS MÁS BARATAS

Las horas más baratas se sitúan entre las 11 y las 19 horas, con precios entre los 0'44 y los 9'08 €/MWh, mientras que las horas más caras se dividen entre la hora del desayuno y la de la cena, con 41 euros/MWh de 7 a 8 y y por encima de 40 a partir de las 20 horas y hasta la madrugada, con un pico de 66,52 €/MWh de 21 a 22 horas.



CAMBIO DEL IVA

En febrero, tras registrarse una media inferior a los 45 euros/MWh, el tope fijado en el Real Decreto de medidas urgentes, la electricidad recuperó temporalmente su Impuesto sobre el Valor Añadido (IVA) del 21% desde marzo, algo que se mantendrá en este mes de mayo tras el mes de abril con precios más bajos de la historia.



El último Consejo de Ministros del año pasado aprobó que el IVA de la electricidad pasara del 5% al 10% y que se mantuviera ese tipo hasta finales de 2024, siempre que se cumpliera la condición de que los precios del MWh en el mercado mayorista se mantuvieran altos, por encima de esos 45 euros/MWh.

Consulta la información completa en:

<https://www.lasprovincias.es/economia/precio-luz-viernes-horas-20240502175823-nt.html>

Fusión BBVA-Banco Sabadell: así afectaría a los clientes ambos bancos la operación

El BBVA está estudiando una posible fusión con Banco Sabadell y ha contratado a un grupo de asesores para analizar la operación, según ha informado el banco en un comunicado remitido a la Comisión Nacional del Mercado de Valores (CNMV).

"En relación con las noticias aparecidas en prensa hoy (por este martes), BBVA confirma que ha trasladado al presidente del Consejo de Administración de Banco de Sabadell, **el interés del Consejo de Administración de BBVA en iniciar negociaciones** para explorar una posible fusión entre ambas entidades. BBVA confirma que ha nombrado asesores a tal efecto", ha informado a la CNMV.

De llevarse a cabo finalmente la fusión se crearía un auténtico gigante bancario. La entidad resultante de una eventual integración de Sabadell en BBVA tendría activos globales de 1,037 billones de euros (801.690 millones de euros de BBVA y 236.135 millones de euros de Banco Sabadell), con datos al cierre del primer trimestre el año. Si se atiende solo a los activos en España, el banco resultante tendría activos valorados en 637.461 millones de euros (452.227 millones de euros de BBVA y 185.234 millones de Banco Sabadell).

Consulta la información completa en:

<https://www.20minutos.es/noticia/5241110/0/fusion-bbva-banco-sabadell-asi-afectaria-los-clientes-ambos-bancos-operacion/>



B Sabadell

El Euríbor baja por primera vez en más de dos años y abarata las hipotecas un 0,51%

El Euríbor termina abril en el entorno del 3,704%. Con esta cifra, el indicador se anota su segunda caída mensual desde el comienzo de 2024 (-0,38%) pero, sobre todo, experimenta su primer retroceso en tasa interanual en más de dos años (-1,41%).

Como consecuencia, quienes revisen anualmente su hipoteca variable y lo hagan en mayo, se beneficiarán de una bajada en su cuota, aunque leve: apenas pagarán 4,18 euros menos al mes (50,16 euros menos al año) para una hipoteca media en España, lo que supone una bajada del 0,51%, según cálculos de la web de ahorro Kelisto.es. Quienes revisen su hipoteca semestralmente, la cuota se reducirá en 34,39 euros al mes (206,34 euros al semestre) para un préstamo medio, lo que supone una rebaja del 4,02%.



"Después de comenzar abril con una marcada tendencia a la baja, los últimos días del mes han vuelto a ser de moderación en la evolución del euríbor.

Consulta la información completa en:

<https://www.20minutos.es/noticia/5240625/0/euribor-baja-por-primera-vez-mas-dos-anos-abarata-las-hipotecas-un-0-50/>

OCU denuncia que los precios de supermercados han subido de media un 38% en tres años

- De 2020 a 2023 los precios de alimentación y droguería han batido récords. Carrefour y Alcampo destacan entre las grandes cadenas que más se han encarecido: un 45% y un 43% respectivamente.



- Entre los alimentos, las subidas se advierten sobre todo en el aceite de oliva suave (225%), el azúcar blanco (91%), el zumo de naranja (81%), los huevos (67%), el arroz (66%) y las zanahorias (65%).
- La mayor parte del incremento se produce en origen por el aumento de los costes (fertilizantes, combustible...), al menos en los alimentos frescos. Pero hay excepciones, como las manzanas y los plátanos.
- Aunque la rebaja del IVA ha tenido un impacto limitado en los precios, OCU exige que se mantenga más allá del junio y se amplíe a la carne y el pescado: el 50% de las familias tienen dificultades para comprarlos.
- Más información sobre el estudio y la encuesta de solvencia familiar.

El dato es muy preocupante: entre diciembre de 2020 y diciembre de 2023, los precios de los supermercados subieron de media un 38%, frente a poco más del 6% que lo hicieron los salarios en ese mismo periodo, advierte la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), tras analizar la evolución de 122 productos de alimentación y droguería de gran consumo en siete grandes cadenas. En concreto, el estudio de OCU recoge más de 55.000 precios en los súper online de Alcampo, Carrefour, Condis, Dia, El Corte Inglés, Eroski y Mercadona en 10 ciudades: Barcelona, Gijón, La Coruña, Madrid, Palma, Las Palmas de Gran Canaria, Sevilla, Valencia, Valladolid y Zaragoza.

Entre los alimentos, las mayores subidas se advierten en el aceite de oliva suave (225%), el azúcar blanco (91%), el zumo de naranja (81%), los huevos (67%), el arroz redondo (66%) y las zanahorias (65%). también son significativas en otros productos como el yogur natural (58%), las rodajas de salmón (56%), los macarrones (55%), la barra de helado (55%) y la leche entera (53%).



Las menores subidas se dieron entre las frutas y verduras, pero, aun así, superaron el 20% de media, según se explica en la revista Compra Maestra de abril.

El estudio de OCU revela que la mayor parte del incremento en los precios, al menos en los productos frescos, tiene lugar en origen, en los productores.

Consulta la información completa en:

<https://www.ocu.org/organizacion/prensa/notas-de-prensa/2024/preciossuper030424>

Consumo abre expediente a operadores de comercio electrónico por posibles rebajas engañosas en el Black Friday



El Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 ha iniciado expediente sancionador a grandes operadores de comercio electrónico por presuntas rebajas engañosas durante el Black Friday ('viernes negro' en español), **un periodo de significativas rebajas en muchas tiendas** y grandes almacenes para incentivar compras.

Según ha informado este lunes el departamento que lidera Pablo Bustinduy, estos operadores **habrían subido el precio de varios productos** antes del Black Friday para después rebajarlos a su precio original.

En concreto, en la investigación, Consumo ha detectado que, entre el 15 y el 20 de noviembre de 2023, un operador ofertaba un televisor por 526,99 euros y el 21 de noviembre, el operador subió el precio del televisor hasta los 629,99 euros. Coincidiendo con el Black Friday, entre el 22 y el 28 de noviembre volvió a bajar el precio del televisor de nuevo a los 526,99 euros.

"De esta forma, las personas consumidoras se exponen a la falsa creencia de poder adquirir un producto con una rebaja de 103 euros, algo que no se corresponde con la realidad ya que se elevó su precio en los días previos", ha manifestado, para después recordar que el artículo 20 de la Ley de Ordenación del Comercio Minorista establece que "siempre que se oferten artículos con reducción de precio, deberá figurar con claridad, en cada uno de ellos, el precio anterior para poder llevar a cabo una correcta comparación".



En este caso, el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 ha añadido que la ley también indica que "el precio anterior debe ser el precio menor que hubiese sido aplicado sobre productos idénticos en los treinta días precedentes".

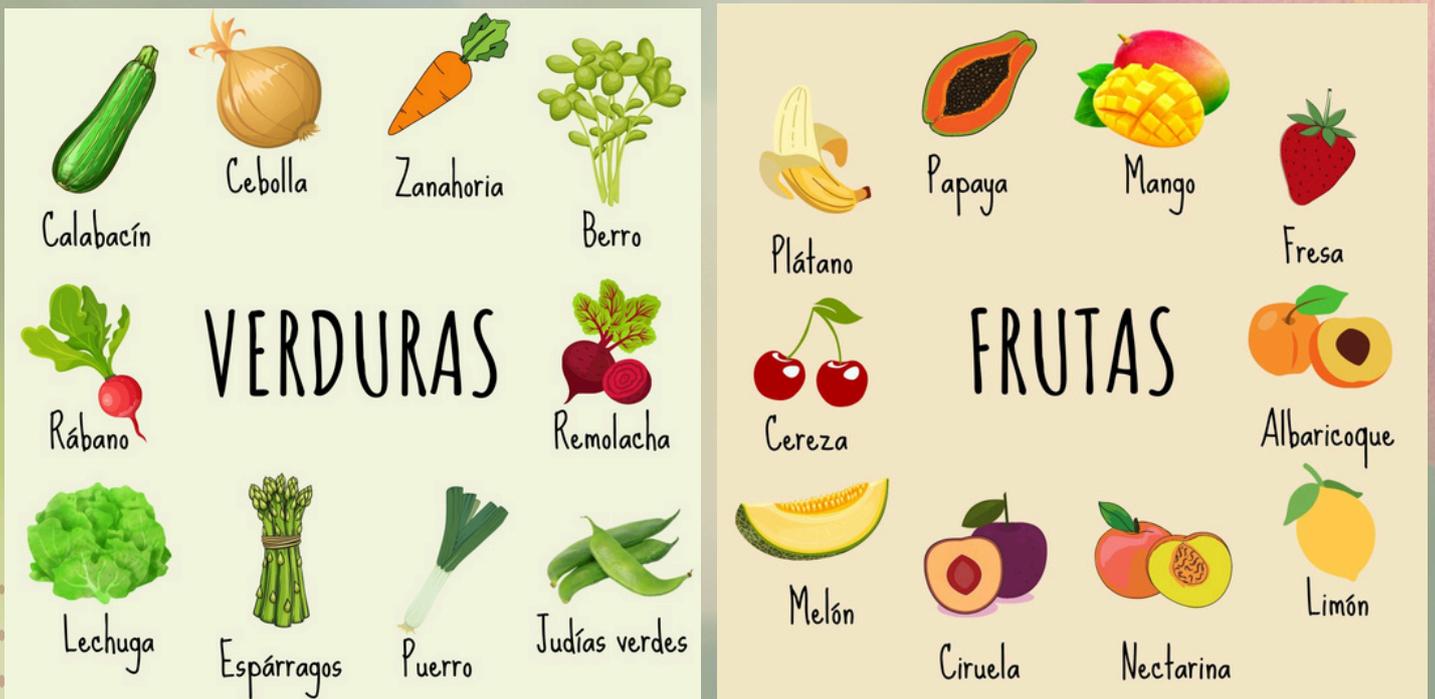
La Dirección General de Consumo, dependiente del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, ha recabado información de este tipo de prácticas durante una investigación previa que puso en marcha por considerar que "existían indicios de que dichas operadoras estarían llevando a cabo estas prácticas en sus ventas online".

Consulta la información completa en: <https://www.20minutos.es/noticia/5242438/0/consumo-abre-expediente-operadores-comercio-electronico-por-posibles-rebajas-enganosas-black-friday/>

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

Como todos los años contamos en CERCA con el apoyo de los estudiantes del Grado de Nutrición de la Universidad de Alicante, que realizan sus prácticas y participan activamente en nuestros talleres de adultos y escolares.

Este mes nos traen un interesante artículo sobre los beneficios de la Avena:

Conoce los beneficios de la Avena



La avena es un alimento que pertenece al grupo de los cereales. A nivel comercial, la podemos encontrar en forma integral o refinada. La avena integral suele ser aquella que viene en forma de copos de avena y contiene las 3 partes principales del grano, salvado, endospermo y germen, mientras que la versión refinada suele presentarse como avena instantánea y presenta solo las dos partes más internas, endospermo y germen.

Cada una de las partes del grano de avena aportan nutrientes que traen consigo múltiples beneficios para la salud:

El salvado es la parte más exterior y es la parte del grano que contiene la fibra de tipo insoluble. Entre los beneficios de la fibra insoluble, se conoce que esta aumenta el volumen de las heces, lo cual favorece el tránsito intestinal ayudando con los síntomas del estreñimiento.

El endospermo, ubicado en la parte intermedia del grano, aporta proteínas, almidón y fibra soluble (betaglucanos). El betaglucano es un tipo de fibra soluble que tiene la capacidad de atraer agua y gelificarse, con lo cual se enlentece la digestión y se favorece el control del colesterol.

El germen corresponde a la parte más interna del grano. Este aporta una gran variedad de nutrientes con funciones antioxidantes: ácidos grasos, vitaminas E y B, variedad de minerales como calcio, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, sodio, potasio y zinc. Los antioxidantes son nutrientes que son capaces de unirse a los



radicales libres. Estos radicales son moléculas dañinas que circulan en nuestro organismo y que son responsables de acelerar el envejecimiento celular, generar inflamación y ser el origen de diversas enfermedades.



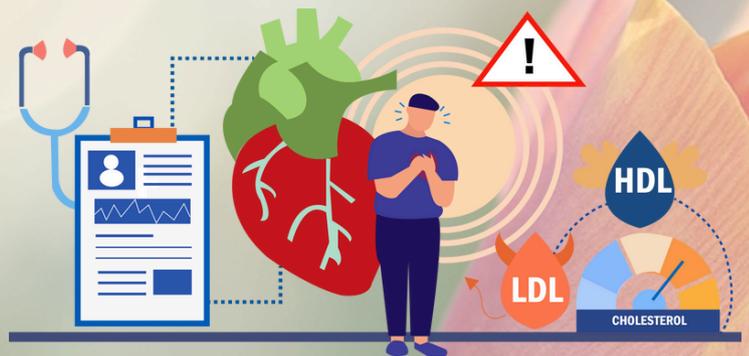
CONSEJOS PARA LOS CONSUMIDORES

Quizás el nutriente más popular que se conoce de la avena son los betaglucanos. Como ya se ha dicho, este corresponde un tipo de fibra soluble que ayuda al enlentecimiento de la digestión y al control de los niveles de colesterol, pero ¿qué beneficios tiene esto para nuestro cuerpo?

El efecto de enlentecimiento ayuda a que la absorción de los nutrientes sea más pausada, aumentando la sensación de saciedad que tenemos. De igual manera, al absorber más lentamente el azúcar, se evitan los picos de azúcar en sangre y con ello se reduce el efecto de resistencia a la insulina.

Por otra parte, el control del colesterol se produce debido a que el gel formado por la fibra y el agua se une a las sales biliares en el tracto digestivo y luego las elimina mediante las heces. Estas sales biliares se forman a partir de colesterol, con lo cual, al ser eliminadas se aumentará el requerimiento de colesterol para formar nuevas sales biliares, ya que estas son necesarias para la digestión.

Añadido a esto, la fibra puede ser fermentada por las bacterias presentes en el intestino, formando ácidos grasos de cadena corta, nutrientes que sirven como energía para las mismas bacterias intestinales. Al mantener nuestra microbiota intestinal saludable se mejora su función defensiva, trayendo consigo la reducción del riesgo de enfermedades intestinales, como la diverticulosis, las hemorroides y el cáncer de colon.



Conociendo todos estos beneficios ¿te apuntas a incluir la avena en tu despensa?

Páginas de interés:

Fundación Hipercolesterolemia Familiar:

<https://www.colesterofamiliar.org/habitos-de-vida-saludables/dieta-y-nutricion/fibra-alimentaria/#:~:text=Control%20del%20colesterol%3A%20La%20fibra,as%C3%AD%20la%20absorci%C3%B3n%20de%20colesterol.>

Comiendo Bien (Blog):

<https://comiendobien.es/la-avena-y-la-intolerancia-a-la-fructosa-existe-la-avena-no-integral/#:~:text=La%20avena%20integral%2C%20es%20decir,el%20salvado%2C%20ni%20del%20germen>

Blogs de recetas con avena:

<https://www.directoalpaladar.com/recetario/13-mejores-recetas-avena-para-desayunar-comer-cenar-cereal-que-rico-muy-saludable>
<https://www.pequerecetas.com/receta/desayunos-con-avena-recetas/>

ACTIVIDADES CERCA EN MAYO

CONCIENCIA SOSTENIBLE: RECICLAJE E INTERCAMBIO DE ROPA



Impartido por Emi Paredes
CÓSETE propone una manera de consumo responsable: el intercambio de ropa. Como también hacer talleres en colegios sobre Qué se esconde tras las etiquetas de ropa?

Viernes 3 de 11 a 13h

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.

Todos los Jueves de 9:30 a 11:30h



TÉCNICAS TEATRALES PARA EL CONSUMIDOR

Impartido por Lorenzo Díaz
Mediante la preparación e interpretación de una mini obras de teatro aprenderemos a utilizar técnicas teatrales para mejorar nuestras habilidades de comunicación, de creatividad y de resolución de conflictos.

3 sesiones: Viernes 3, 10 y 17 mayo de 10 a 12h



ACTIVIDADES CERCA EN MAYO



BAJO EL SOL

Impartido por profesionales sanitarios
Curso taller: En una ciudad como Alicante donde tenemos sol “ los 365 días del año” es importantísimo saber identificar los riesgos y beneficios del sol y cómo protegerse adecuadamente.

Jueves 9 de mayo de 10 a 11h

CICLO ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Impartido por Samanda Rodríguez

Ciclo de 2 charlas y 1 taller práctico:

Viernes 10: ¿Qué es la alimentación antiinflamatoria, qué beneficios nos aporta y cómo podemos integrarla a nuestra vida?

Viernes 17: ¿Cómo podemos identificar si un alimento es saludable? Aprendiendo a leer etiquetas

Viernes 24: taller práctico sobre snacks y meriendas

Nota: aportación por participante 3€ para la compra de ingredientes. La receta se entregará a los asistentes, quienes también podrán degustar las elaboraciones del día.

3 sesiones: Viernes 10, 17 y 24 de 9:30 a 11:00 h



ALI, EL ASISTENTE VIRTUAL DEL AYUNTAMIENTO DE ALICANTE

Impartido por Ana (ADACUA)

Aprende a usar, Ali, el asistente virtual del Ayuntamiento de Alicante, para que te ayude a encontrar información o a realizar cualquier trámite que necesites relacionado con el ayuntamiento.

¡ATENCIÓN! SE HARÁ SORTEO DE LAS PLAZAS DISPONIBLES

Lunes 13 y 20 de mayo de 10 a 11:30h



ACTIVIDADES CERCA EN MAYO

BANCO DE ESPAÑA

Impartido por un especialista del Banco de España
CHARLA Y VISITA:

Esta actividad se realizará en la sede del Banco de España de Alicante, situada en la Rambla de Méndez Núñez. Primeramente contaremos con la charla: “¿Cómo funciona el sistema financiero y qué hace el Banco de España? Y tras la charla se realizará una visita a las instalaciones a cargo del Director del Banco.

Jueves 16 de mayo de 9:30 a 11:00 h



CAMBIO CLIMÁTICO

Impartido por Pedro Curiel

Charla que versará sobre “¿Cómo puede España cumplir con los objetivos de Eficiencia Energética impuestos por la Unión Europea? ¿Qué tenemos que hacer?”

Jueves 16 de mayo de 10:00 a 11:30 h



COCINA CON CHELO

Coordinado por Chelo Sánchez

Taller práctico: Elaboración de berlinas desde su amasado hasta freír en sartén. Material: Cada participante deberá traer un bol, una rasqueta, y un tupper para llevarse las berlinas recién cocinadas.

Nota: aportación por participante 4€ para la compra de ingredientes. La receta se entregará a los asistentes, quienes también podrán degustar la elaboración del día.

Viernes 10 de 11 a 13h



ACTIVIDADES CERCA EN MAYO

NUESTRA COCINA



Coordinado por Paca Ayza.

Impartido distintas cocineras, o proveedores gastronómicos.

Elaboración de recetas de la Dieta Mediterránea por cocineros aficionados a la cocina y restauradores de Alicante, y demostraciones de productos de nuestra tierra.

Nota: aportación por participante 3€ para la compra de ingredientes. La receta se entregará a los asistentes, quienes también podrán degustar las elaboraciones del día.

Viernes 17 de mayo de 11 a 13 h

MANEJO DEL MÓVIL

Impartido por SECOT

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

Lunes y martes 20 y 21 de mayo de 10 a 13 h



USO DEL CERTIFICADO DIGITAL

Impartido por Ana, de ADACUA

Aprenderemos a relacionarnos con la Administración a través del certificado o la firma digital para realizar trámites con Hacienda, solicitud de Citas Médicas, etc...

¡ATENCIÓN! SE HARÁ SORTEO DE LAS PLAZAS DISPONIBLES

Lunes 27 de mayo y 3 junio de 10 a 11:30 h



ACTIVIDADES CERCA EN MAYO

DIA DE LA ATENCIÓN PRIMARIA

Jornada especial dedicada al “DÍA DE LA ATENCIÓN PRIMARIA”.

En esta Jornada están programadas diferentes actividades en las instalaciones del CERCA que se llevarán a cabo por especialistas del Centro de Salud de Santa Faz: taller de relajación, charla sobre menopausia y suelo pélvico, taller de primeros auxilios, riesgos bajo el sol, extracción y donación de sangre, consejos nutricionales y hábitos alimenticios saludables.... y ¡muchas más actividades!

Viernes 31 de mayo de 9:00 a 13:00 h

ACTIVIDADES TRIMESTRALES

Además de todas las actividades mencionadas aquí, mayo sigue con todas las actividades de duración trimestral: Asesorías de Ayuda al Consumidor, Camina comparte y Vive, Los pilares de la Salud, Informática básica, estiramientos y relajación, Desayunando cerca los martes, Taller de memoria, etc, etc...



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 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/>

CÓDIGO DE ACCESO PARA MÓVILES



DIRECCIONES CERCA

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

Web: <https://cerca.alicante.es>

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

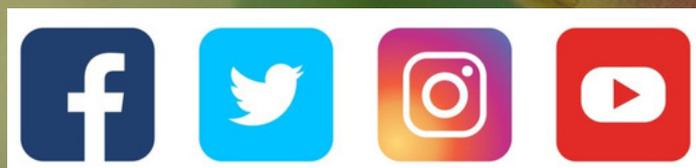
Instagram: <https://www.instagram.com/cercalicante/>

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