nº 40
Mayo 2025

CERCA MAGAZINE

Tema del mes:

Alimentación & Salud

REVISTA DIGITAL PARA CONSUMIDORES

AYUNTAMIENTO DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE CONSUMO

Alicante consumo

CERCA
CENTRO EDUCATIVO DE RECURSOS DE CONSUMO ALICANTE

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

PRESENTACIÓN

Alimentación y Salud

¿Llenamos la cesta o llenamos nuestra salud? Una reflexión sobre consumo y alimentación saludable

En la vorágine del día a día, entre la publicidad omnipresente y la promesa de soluciones rápidas, a menudo olvidamos una de las decisiones más trascendentales que tomamos varias veces al día: qué comemos. El acto de llenar la cesta de la compra se ha convertido, para muchos, en un mero trámite, impulsado por la inercia, el precio o el atractivo envase, dejando en un segundo plano la verdadera inversión que deberíamos priorizar: INVERTIR EN NUESTRA SALUD.

Vivimos en una sociedad de consumo donde la abundancia de productos alimenticios es innegable. Los supermercados se erigen como templos de la diversidad, ofreciendo un abanico casi infinito de opciones. Sin embargo, esta abundancia no siempre se traduce en calidad nutricional. A menudo, nos encontramos rodeados de productos ultraprocesados, cargados de azúcares, grasas saturadas y aditivos, diseñados para ser atractivos y adictivos, pero vacíos de los nutrientes esenciales que nuestro cuerpo necesita para funcionar de manera óptima.

Es fundamental detenernos a reflexionar sobre el impacto que nuestras elecciones alimentarias tienen en nuestra salud a corto y largo plazo. Una dieta basada en alimentos frescos y mínimamente procesados, rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y proteínas de calidad, no solo nos proporciona la energía necesaria para afrontar el día a día, sino que también nos protege contra numerosas enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

El consumo y la alimentación saludable no son conceptos antagónicos, pero requieren un enfoque consciente y crítico. No se trata de demonizar ciertos alimentos o de adoptar dietas restrictivas y poco sostenibles. Se trata de informarnos, de leer las etiquetas, de priorizar los alimentos reales sobre los procesados, de cocinar en casa y de redescubrir el placer de una alimentación sencilla y nutritiva.
Como consumidores, tenemos el poder de demandar productos más saludables y transparentes, exigir a las autoridades que se fomente una educación alimentaria desde edades tempranas, promover políticas públicas que faciliten el acceso a alimentos frescos y asequibles, y regular la publicidad engañosa que perpetúa hábitos alimentarios poco saludables.

En definitiva, la próxima vez que nos encontremos frente al lineal del supermercado, preguntémonos si realmente estamos llenando la cesta o si estamos invirtiendo en nuestra salud. La respuesta a esta pregunta tiene un impacto directo en nuestro bienestar presente y futuro. Optar por una alimentación consciente no es una moda pasajera, sino una decisión fundamental para vivir una vida más plena y saludable.

Desde CERCA, contribuimos a fomentar la educación alimentaria con numerosas actividades formativas para escolares con el programa ESCUELAS SALUDABLES, y para adultos con las actividades del programa CONSUMO SALUDABLE Y SOSTENIBLE. Ambas propuestas las podréis ver en el interior de CERCA MAGAZINE de este mes de mayo.

Juan Carlos Victoria
Responsable de CERCA

INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA DEL MES

Estilo de vida saludable

Alimentarse, además de una necesidad, es un placer que precisa adaptarse a nuestros gustos y características. Las decisiones que tomamos a la hora de alimentarnos están basadas en nuestros conocimientos, nuestras emociones y nuestras habilidades y todo ello, está muy influido por el entorno en el que vivimos.

En la web del Ministerio de Sanidad podrás encontrar información práctica que te servirá de gran ayuda para poder conocer por qué es importante alimentarse bien, qué aspectos debemos tratar de mejorar y cómo hacerlo.

Acceso a la info:
https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/home.htm

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, las enfermedades cardiovasculares o la 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, las guías alimentarias nos pueden ayudar; en ellas no se habla de nutrientes ni de calorías, se habla de alimentos y de cómo combinarlos y en qué cantidades hacerlo.

Acceso a la info:
https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentacion-saludable

INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA DEL MES

¿Cómo funciona la Red de Alerta Alimentaria?

El objetivo de esta red es proteger la salud humana y gestionar los riesgos alimentarios. Para ello se dispone de un sistema coordinado de alertas alimentarias.

Su base legal se establece en:

- el artículo 25 de la Ley 17/2011, de seguridad alimentaria y nutrición;
- los artículos 50 a 52 del Reglamento (CE) nº 178/2002 que establece los principios y los requisitos generales de la legislación alimentaria.

Dentro de este sistema, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) se constituye como punto nacional de contacto de las siguientes redes de alerta: SCRIRI, RASFF e INFOSAN.

Estas redes permiten mantener una constante vigilancia de cualquier riesgo o incidencia que, relacionado con los alimentos, pueda afectar a la salud de las personas consumidoras y así garantizar que los productos que se encuentran a su disposición son seguros y no presentan riesgos para su salud.

Acceso a la info:
https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/seccion/alertas_alimentarias.htm

Informe anual – Alimentación en España 2024

Mercasa publica el Informe sobre Producción, Industria, Distribución y Consumo de Alimentación en España 2024, que en esta ocasión cumple su edición número 27 con una valiosa aportación de datos que aportan una visión global de todos los eslabones de la cadena alimentaria.

Para la elaboración de este informe, Mercasa cuenta con la colaboración del Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación, cuyas estadísticas constituyen el soporte fundamental para el análisis; además de información procedente del Instituto Nacional de Estadística (INE), FAO, Unión Europea, Comunidades Autónomas, Federación de Industrias de Alimentación y Bebidas (FIAB) y las diferentes asociaciones sectoriales que la componen, así como los Consejos Reguladores de las Denominaciones de Origen e Indicaciones Geográficas Protegidas y otras fuentes sectoriales.

Acceso a la info:
https://www.mercasa.es/mercasa-alimentacion-espana-2024/

INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA DEL MES

El Cerca invita a disfrutar la gastronomía alicantina con charlas, visitas y showcooking

Alicante invita este mes de mayo a participar y acudir a las charlas, talleres, visitas y showcookings que se han organizado en el Centro de Recursos de Consumo del Ayuntamiento dedicados a nuestra gastronomía y con la hostelería como protagonista. Esta cita especial de la programación trimestral del Cerca pretende acercar nuestros cocineros y dar a conocer la evolución de la restauración de la ciudad.

La concejala de Hostelería y Comercio, Lidia López, animó a acudir destacando que “es una oportunidad para degustar los showcooking y poder visitar y conocer cómo funcionan y trabajan nuestros restaurantes alicantinos”, al tiempo la edil puso en valor “la excepcional calidad de la gastronomía, hostelería y chefs, que representan un sector en auge y este año celebran que somo Capital Española de la Gastronomía”.

Visita a tres restaurantes de Alicante

Asimismo, del siete al quince de mayo se ha programado tres visitas a los restaurantes alicantinos Vine, Gema Penalva y Plaza Canalla,

Acceso a la info:
https://www.alicante.es/es/noticias/cerca-invita-disfrutar-gastronomia-alicantina-charlas-visitas-y-showcooking

INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA DEL MES

Proyecto educativo Escuelas Saludables

1

Escuelas Saludables

Objetivo general

El programa 'ESCUELAS SALUDABLES' nace de la necesidad de trabajar desde edades tempranas, la formación y educación en hábitos de vida saludable, para en un futuro tener consumidores más formados y por tanto más responsables con los hábitos de consumo que afectan a su salud.

El objetivo del programa es dotar a los centros escolares de las herramientas necesarias para su implicación en la formación y educación de su alumnado, y concienciar al mismo, para que en su forma de vida, en sus actos de consumo, tengan una actitud responsable y adquieran unos buenos hábitos de consumo y de vida saludable.

Los hábitos son esas acciones que, a base de repetirlas, se convierten en nuestra forma de hacer las cosas, llegando a ser una rutina. Estos hábitos que todos aprendemos en nuestra infancia se convertirán, repitiéndolos, en una forma de vida en la edad adulta.

Tanto educadores, como alumnado, como las familias, cada uno en su papel, deben contribuir para mejorar y conseguir un estilo de vida saludable, cuidando aspectos tan importantes como tener una alimentación equilibrada, realizar actividad física diaria y tener una adecuada higiene personal, además de colaborar en las tareas del hogar, hacer un uso racional de las nuevas tecnologías y contribuir a tener unas relaciones con los demás saludables.

El programa 'ESCUELAS SALUDABLES' es una oportunidad para aquellos centros escolares que quieran incluir la educación en hábitos saludables como parte de la formación que se da a sus alumnos, y por tanto implica un compromiso por parte del centro escolar, en cumplir las directrices del programa, que básicamente consiste en la realización de un calendario de talleres educativos para todos los ciclos formativos, así como la implicación del profesorado en actividades paralelas al programa (concursos, jornadas, actividades previas, etc) y la participación de los padres, a través del AMPA, en charlas, jornadas y recomendaciones de vida saludable.

Acceso a la info:
https://www.alicante.es/es/documentos/proyecto-educativo-escuelas-saludables

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

Un grupo de amigos acudió a un comercio situado en una pedanía de Alicante donde vendían productos envasados y a granel. A la pedanía se habían desplazado un domingo a pasar el día y comer en un merendero típico. Una vez en el establecimiento compraron vino, vermut y aceite además de otras conservas.

Un consumidor, **el reclamante,** una vez en su casa observó que una de las conservas que había adquirido y que había abierto no tenía etiqueta alguna, tan sólo habían puesto una etiqueta adhesiva en el frasco de cristal que ponía “olives partides y amanides”, lo que significa “olivas partidas y aliñadas”, y ninguna otra información adicional. Tras esta irregularidad el reclamante acude al establecimiento, **la reclamada,** y le informa que no aparecen los ingredientes con los que se ha hecho el aliño lo que le parece grave puesto que su pareja tiene algunas alergias y el consumo de este alimento sin dicha especificación puede causarle un grave perjuicio a la salud. El establecimiento informa que es un producto que elabora su familia en casa y que por ello la etiqueta no debe contener información alguna.

Pretensión de la parte reclamante

La pretensión de la reclamante era por un lado, que se le devolviera el dinero abonado por el frasco de aceitunas aunque estuviera abierto porque no contenía en la etiqueta la información necesaria para el consumo del producto con todas las garantías.

Alegaciones de la parte reclamada

En nombre de la reclamada le atiende el empleado y le dice que una vez abierto no puede devolverle el dinero, le informa que el aliño se compone de limón, hojas de limonero y especias y si ninguno de esos ingredientes perjudica a su pareja puede consumirlo sin ningún peligro. Además de que al ser un producto elaborado en el ámbito familiar no deben incluir dicha información.

Intervención de Adacua

El consumidor que se había puesto en contacto con el establecimiento manifestado 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 que la etiqueta debe contener la siguiente información:

- Nombre del producto y el estado
- Número de lote de fabricación, datos del fabricante y el origen o procedencia.
- Contenido neto en gramos, litros, grado alcohólico y si contienen cafeína
- Fecha de duración, de consumo preferente o fecha de caducidad.
- Ingredientes incluidos y los aditivos como conservantes, colorantes y antioxidantes. También los alérgenos que deben aparecer destacados.
- Información nutricional como el valor energético, grasas, proteínas o hidratos de carbono.
- Modo de empleo del producto.

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!

ADACUA
Asociación amas de casa consumidores y usuarios Alicante

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

Cómo reclamar tras el gran apagón: guardar los tiques, pedir el reembolso de los billetes y consultar al seguro

Consumo apunta que los afectados tienen la condición de consumidores vulnerables, mientras Facua recuerda que pueden exigir una compensación a las eléctricas por las averías de aparatos debidas a subidas de tensión

Las asociaciones de consumidores recomiendan a los ciudadanos guardar pruebas de los daños que han sufrido por el gran apagón de cara a futuras reclamaciones. La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) señala que las personas que no hayan podido viajar tienen derecho al rembolso del billete o la recolocación en otro servicio, pero no a recibir compensaciones por ello, y piden guardar prueba de los daños en domicilios para reclamar más adelante.

Mientras, Facua-Consumidores en Acción recuerda que los consumidores pueden exigir una compensación a las eléctricas por las averías de aparatos debidas a subidas de tensión tras el apagón y aconseja revisar el seguro de hogar porque puede cubrir daños como la comida echada a perder. El Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 ha anunciado este martes que los afectados tienen la consideración de personas consumidoras vulnerables.

VIAJES ANULADOS

En cuanto a los viajes suspendidos o anulados, OCU recuerda que la empresa transportista deberá reembolsar el importe del trayecto no realizado. En caso de que el derecho de asistencia (alojamiento, comida) no se prestara o su prestación fue defectuosa, los viajeros tendrán derecho a reclamar los gastos ocasionados tanto en hoteles como en restaurantes. Renfe informa este martes de que “los viajeros afectados por la falta de suministro eléctrico podrán solicitar la devolución y cambio sin coste en los canales de venta de Renfe”, mientras que “aquellos que quieran realizar el viaje pueden presentarse en las estaciones y serán ubicados en las plazas disponibles”. Consumo señala que en caso de cancelación, los consumidores tienen derecho a reembolso, que debe producirse en siete días para los vuelos, en 14 días para los autobuses y en 30 para los trenes.

Información completa en: https://elpais.com/sociedad/2025-04-29/como-reclamar-tras-el-gran-apagon-guardar-los-tiques-reembolsar-los-billetes-y-consultar-al-seguro.html

COMIDA ECHADA A PERDER

Muchas personas han perdido comida debido a que frigoríficos y congeladores no han funcionado durante horas. Facua aconseja revisar el seguro de hogar ya que es posible que tenga incluida la cobertura por la que la aseguradora tendrá que abonar su importe. Si la causa del apagón resulta ser ajena a las distintas distribuidoras eléctricas que operan en España, estas no tendrán la obligación de indemnizar a los usuarios por los perjuicios económicos que sufran, salvo en el caso de las averías de aparatos por subidas de tensión que se produjeran al volver la luz. Las reclamaciones por el deterioro de alimentos deberán plantearse entonces a las compañías de seguros.

NOTICIAS DE ACTUALIDAD

Las hipotecas se abaratan en 150 euros en mayo: el euríbor cae por la rebaja de tipos y los aranceles

Las **cuotas de las hipotecas** a tipo variable que se revisen durante este mayo se abaratarán en alrededor de **150 euros mensuales** gracias al desplome histórico del **euríbor** en abril. Las causas de la caída del tipo de interés de referencia para los préstamos hipotecarios han sido la rebaja de tasas llevada a cabo por el Banco Central Europeo (BCE) y la **guerra arancelaria** iniciada por el presidente de Estados Unidos (EEUU), **Donald Trump**.

Siguiendo los datos del Banco de España para una hipoteca media de 180.000 euros, con un plazo de 25 años y un interés de euríbor más 1%, que se revise de forma anual con el valor de mayo, la cuota pasará de unos 1.020 euros a una de 866 euros.

Es decir, el prestatario tendrá que pagar cada mes cerca de 150 euros menos, lo que corresponde con un ahorro de 1.800 euros al año. Si el préstamo es de 200.000 euros y tiene los mismos plazos e intereses que el caso anterior, el hipotecado pasará de pagar unos 1.130 euros mensuales a 960 euros, 170 euros mensuales menos.

Consulta la información completa en:
https://okdiario.com/economia/hipotecas-abaratan-150-euros-mayo-euribor-cae-rebaja-tipos-aranceles-14702932

Guía completa para hacer la declaración de la Renta 2024 - 2025: calendario, conceptos, borrador y resultados

La campaña de la Renta correspondiente con el ejercicio económico de 2024 ya está aquí. Desde el 2 de abril, aquellos trabajadores que cobren un salario superior a 22.000 euros de un pagador o de 15.876 euros (el salario mínimo de 2024) con más de un pagador, tienen la obligación de presentarla, ya sea por vía telemática, por teléfono o de manera presencial.

Fechas clave de la campaña de la Renta 2024-2025

- **2 de abril:** comienza el plazo para presentar el borrador de manera online en la sede electrónica de la Agencia Tributaria.
- **29 de abril**: se abre el plazo de solicitud de cita para hacer la declaración por teléfono.
- **6 de mayo:** inicia el plazo para presentar el borrador telefónicamente.

Agencia Tributaria

- **29 de mayo:** comienza el plazo de solicitud de cita para hacer la declaración presencialmente.
- **2 de junio:** primer día para presentar la declaración en persona.
- **27 de junio:** último día para solicitar cita previa para presentar la declaración tanto de manera telefónica como presencial.
- **30 de junio:** último día para presentar la Declaración de la Renta 2023-2024 por cualquiera de las vías facilitadas.

Consulta la información completa en:
https://www.20minutos.es/lainformacion/economia-y-finanzas/guia-para-hacer-declaracion-renta-2024-2025-5696458/

NOTICIAS DE ACTUALIDAD

Un estudio de la UA plantea que las cartas de los restaurantes detallen las calorías de cada plato

Un estudio realizado por el profesor David Jiménez, del Departamento de Fundamentos de Análisis Económicos (FAE) de la Universidad de Alicante, en colaboración con distintas universidades norteamericanas, confirma la utilidad de publicar el aporte calórico en los menús de las cadenas de restauración para combatir el sobrepeso. Como novedad, su estudio también ha detectado que tiene impacto positivo en las personas con un índice de masa corporal (IMC) normal o inferior al recomendado.

El artículo, publicado en la prestigiosa revista The Journal of the European Economic Association bajo el título 'Publicación de las calorías en las cadenas de restauración, obesidad y bienestar del consumidor', está firmado por los investigadores Charles Courtemanche (Universidad de Kentucky), David Frisvold (Universidad de Iowa), Marietou Ouayogode (Universidad de Wisconsin), Michael K. Price (Universidad de Alabama), y David Jiménez, de Universidad de Alicante.

Consulta la información completa en:
https://www.informacion.es/alicante/2025/05/05/estudio-ua-concluye-calorias-restaurantes-sobrepeso-alicante-117039156.html

Una startup del Parque Científico de la UA crea una IA para ayudar con recetas y la cesta de la compra

Findit es una joven startup formada en su mayoría por estudiantes de la UA y que ya triunfa con su aplicación enfocada en ayudar a los usuarios a ahorrar en alimentación y combustible

La empresa alicantina Findit, vinculada al Parque Científico de Alicante (PCA), ha lanzado Findit IA, una nueva funcionalidad dentro de su aplicación móvil que aplica inteligencia artificial para simplificar el día a día de sus usuarios. Esta herramienta permite encontrar recetas, conocer los ingredientes necesarios y planificar la compra de forma rápida, personalizada y eficiente.

Accesible a través de finditapp.es/chat, la nueva funcionalidad permite al usuario elegir su supermercado preferido (entre los 9 principales operadores del país), solicitar cualquier receta y obtener de inmediato los ingredientes, instrucciones detalladas e información nutricional. Además, los ingredientes pueden añadirse a la cesta con un solo clic, permitiendo modificaciones para ajustarse a dietas veganas, sin gluten o a preferencias personales.

Consulta la información completa en:
https://web.ua.es/es/actualidad-universitaria/2025/abril2025/30/una-startup-del-parque-cientifico-de-la-ua-crea-una-ia-para-ayudar-con-recetas-y-la-cesta-de-la-compra.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.

Información facilitada por la Asociación Provincial Autónoma de Vendedores en Mercados de Alicante

CONSEJOS PARA LOS CONSUMIDORES

Paca Ayza, psicóloga, pedagoga y voluntaria del CERCA, nos trae hoy un artículo sobre el uso de pantallas.

Desde Aldeas Infantiles y dentro de su programa de Educación en valores, infantil y primaria (curso 24-25), hay un trabajo titulado “semana sin pantallas” para trabajar el respeto y el uso adecuado de las tecnologías en familia.

Nos parece interesante desde CERCA compartir el Decálogo de la Semana sin pantallas, ya que se trata de hábitos voluntarios que sirven para conocernos mejor a nosotros mismos y establecer una relación más sana con la familia y amigos.

Decálogo de la Semana sin Pantallas

1

CONECTAR
Esta Semana tiene como objetivo reforzar nuestros vínculos como familia. Es un objetivo poderoso: recuérdalo cuando flaquees.

2

DIVERTIRSE
Jugar, salir, disfrutar juntos sin pantallas... Descubrid mil formas de pasarlo muy bien sin necesidad de estar conectados.

3

CONOCERSE
¿Te cuesta? Aprende más sobre ti, sobre tus posibilidades, prioridades y dificultades. Y conocerás a tu familia como nunca.

4

PLANIFICAR
Para no encontrarte sin saber qué hacer, planifica junto a tu familia qué podríais hacer cada día y algún plan B.

5

SALIR
Salir de la rutina, salir a la calle, salir a la naturaleza... SALIR. Moverse, unirse en un ocio saludable y nada sedentario.

6

USAR LAS MANOS
¡Y la mente! Juegos de salón, puzzles, manualidades, dibujo, lectura... hay un sinfín de tareas que podemos hacer sin pantallas.

7

CULTURA
Sacadle partido a la agenda cultural de vuestro pueblo o ciudad... visitad museos, exposiciones, teatro, conciertos. Todo está ahí puesto para vuestro disfrute.

8

PARQUE
La hora del parque es parte de una rutina que respeta su derecho al juego, a relacionarse... y también a conocernos entre familias.

9

COMPARTIR
Las tareas de la casa, la compra y la cocina o también limpiar... Hagámoslo divertido. Cuanto antes terminemos entre todos, antes estaremos libres.

10

EVALUAR
Cuando terminéis, sacad conclusiones: ¿ha estado bien? ¿Ha valido la pena? ¿Qué ha costado más o hubiera sido útil? ¿Va a cambiar algo? ¿Podríais repetir?

Accede al contenido completo en: https://www.aldeasinfantiles.es/peticion/reto-pantallas

CONSEJOS PARA LOS CONSUMIDORES

LA DIETA MEDITERRÁNEA: CLAVE PARA UNA VIDA SALUDABLE

INTRODUCCIÓN

La dieta mediterránea es más que un simple plan de alimentación; representa un estilo de vida basado en la tradición culinaria de los países de la cuenca del Mediterráneo. Conocida por sus beneficios para la salud y su impacto en la longevidad, esta dieta ha sido reconocida por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad y es ampliamente recomendada por expertos en nutrición. Más allá de la alimentación, también promueve la actividad física, la convivencia y la unión en torno a la comida y una relación equilibrada con los alimentos.

ORÍGENES Y FUNDAMENTOS

Los orígenes de la dieta mediterránea se remontan a las civilizaciones antiguas de Grecia, Italia y España, donde la alimentación se basaba en productos frescos y de temporada. Su fundamento radica en el equilibrio de macronutrientes, la moderación en el consumo de carne y el uso predominante del aceite de oliva como fuente principal de grasa. Existen variaciones regionales dentro de esta misma dieta: por ejemplo, en Grecia, se consume más pescado, mientras que en Italia, destaca una mayor presencia de pastas y tomates.

ALIMENTOS CLAVE EN LA DIETA MEDITERRÁNEA

Dentro de las opciones principales de alimentos que conforman la dieta mediterránea nos encontramos con:

- Frutas y verduras: Ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes.
- Cereales integrales: Fuente principal de energía y fibra.
- Legumbres y frutos secos: Proteínas vegetales y grasas saludables.
- Aceite de oliva: Clave en la prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Pescado y mariscos: Proporcionan ácidos grasos omega-3.
- Lácteos y carnes: Consumo moderado, priorizando los fermentados como el yogur y el queso.
- Hierbas y especias: Aportan sabor sin necesidad de exceso de sal.

Bien es sabido que dentro de la dieta mediterránea, en algunas versiones de esta, se incluye el consumo moderado de vino tinto. Por la presencia de alcohol en esta bebida no se recomienda su ingesta. Más allá de ello, el producto principal con el cual se realiza esta bebida alcohólica, las uvas rojas, contienen polifenoles con propiedades antioxidantes. Por tanto, se recomienda la ingesta directa de la fruta fresca

CONSEJOS PARA LOS CONSUMIDORES

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Numerosos estudios han demostrado que la dieta mediterránea está asociada con una reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares gracias a su alto contenido en grasas saludables y antioxidantes. Además, favorece la saciedad y reduce la ingesta de ultraprocesados, previniendo también enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Párkinson. Estudios en poblaciones como los habitantes de Creta y Cerdeña demuestran una alta esperanza de vida. Cabe destacar que nuevas líneas de investigación y estudios recientes también han vinculado esta dieta con la reducción del riesgo de diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer, aportando más beneficios a largo plazo; además, su impacto positivo en la microbiota intestinal es notorio, debido que es una dieta rica en fibra, gracias a las legumbres, frutas, verduras y cereales integrales, influyendo así en la digestión, el sistema inmunológico y la regulación del peso corporal. A su vez, se ha asociado con una menor incidencia de depresión y ansiedad, debido a su aporte de ácidos grasos omega-3, antioxidantes y compuestos antiinflamatorios presentes en sus alimentos clave.

COMPARACIÓN CON OTRAS DIETAS

Teniendo en cuenta las características de otros tipos de dietas la dieta mediterránea se diferencia, sobre todo, por un menor consumo de productos ultraprocesados y un mayor aporte de alimentos frescos, en comparación con la dieta occidental. Esta se caracteriza por un alto consumo de azúcares refinados, grasas saturadas y sodio. Es por ello que se asocia con una mayor tasa de obesidad y enfermedades crónicas como la hipertensión o la diabetes.

En comparación con la dieta vegetariana, aunque ambas promueven el consumo de vegetales, la dieta mediterránea incluye productos de origen animal, principalmente pescados, huevos y lácteos fermentados. Mientras que la dieta vegetariana elimina por completo la carne y el pescado. Con la dieta DASH comparte el objetivo de reducir el riesgo de hipertensión, aunque esta última limita más el sodio y prioriza el consumo de lácteos bajos en grasa. Además, la dieta mediterránea hace énfasis en el aceite de oliva como grasa principal, mientras que la dieta DASH recomienda una variedad de fuentes de grasas saludables.

Por último, la dieta cetogénica la cual consiste en un consumo elevado de grasas y una ingesta limitada de hidratos de carbono lo cual la hace difícil de llevar. En el caso de la dieta mediterránea permite un mayor consumo de frutas, hortalizas, legumbres y cereales integrales, lo cual facilita su mantenimiento a largo plazo. Mientras que la cetogénica puede ser efectiva para la pérdida de peso a corto plazo, la mediterránea ha demostrado beneficios sostenidos en la salud cardiovascular y metabólica a lo largo del tiempo.

CONSEJOS PARA LOS CONSUMIDORES

IMPACTO AMBIENTAL Y SOSTENIBILIDAD

Además de sus beneficios para la salud, la dieta mediterránea es una opción sostenible y un elemento estratégico para combatir el cambio climático, según la Universitat Oberta de Catalunya, la implementación de esta dieta podría llegar a facilitar la reducción de hasta un 72% de los gases de efecto invernadero, un 58% del uso del suelo, un 52% del consumo de energía y un 33% del consumo de agua. Por ello, los alimentos locales (Km 0) y de temporada, reducen la huella de carbono. Sin embargo, su adopción puede verse limitada por factores como el costo del aceite de oliva virgen extra o la accesibilidad a productos frescos en ciertas regiones.

CONSEJOS PARA ADOPTAR LA DIETA MEDITERRÁNEA

Según la fundación Dieta Mediterránea (Universitat de Barcelona), algunas consideraciones a tener en cuenta serían:

- Emplear el aceite de oliva virgen extra como principal grasa en las comidas.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres, champiñones y frutos secos.
- Pan y alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria.
- Alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados.
- Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogurt y queso.
- Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.
- Como postre, siempre la fruta fresca. Dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente.
- El agua, bebida por excelencia de la dieta mediterránea.
- Realizar un mínimo de actividad física todos los días.

CONCLUSIÓN

La dieta mediterránea es un modelo de alimentación saludable, equilibrado y sostenible, donde no solo destaca el ámbito alimentario sino que también el social, gastronómico y los procesos productivos del producto principal. Su riqueza en nutrientes esenciales y su impacto positivo en la salud la convierten en una de las mejores opciones dietéticas a nivel mundial. Adoptarla no solo mejora la calidad de vida, sino que también fomenta hábitos alimenticios que pueden perdurar a lo largo del tiempo.

Artículo ofrecido por los estudiantes en prácticas del Grado de Nutrición y Dietética Humana de la Universidad de Alicante: Alba Bernabé Oriola, Irene Bernardos Solaz, Leticia García Cruz, Miriam Judith Martínez Sánchez, Miguel Ángel Olivares Manjavacas, Luis Miguel Perez Gregorio

COMO SE OBTIENE EL BIOGAS Y EL BIOMETANO ESPECTATIVAS EN LA UNION EUROPEA PARA INCREMENTAR LA PRODUCCION DEL BIOGAS

Los gases renovables en los próximos años se van a convertir en una de las palancas que contribuirán a reducir las emisiones de CO2 y consecuentemente a combatir el cambio climático.

El gas natural es uno de los combustibles fósiles que más se están utilizando tanto en los procesos industriales, en la generación de energía eléctrica y otras diversas actividades para generar calor, pero la combustión de 1 m3 de este gas genera emisiones aproximadamente de unos 2,2 kilos de CO2

España por carecer de este tipo de combustible tiene que importarlo para atender las necesidades que la economía y la ciudadanía demanda, estando sometido el suministro y precio de este carburante a todo tipo de avatares geopolíticos que en ocasiones ocasionan tensiones y desabastecimientos en los mercados.

La tecnología en los últimos años ha desarrollado otras formas y métodos para obtener un gas renovable que sustituya al gas natural y que contribuya a la mayor independencia energética de los países y a la descarbonización, nos estamos refiriendo al biometano.

Con el fin de dar una definición lo más clara y precisa de cómo se obtiene el biometano vamos a transcribir la información que nos aporta Repsol desde su web que indica al biometano como gas renovable que se obtiene a partir del biogás tras someter este último a un tratamiento conocido como upgrading de depuración.

Referencia: https://www.repsol.com/es/energia-futuro/movilidad-sostenible/biometano/index.cshtml?gad_source=1

Para llegar al gas renovable biometano antes hemos de obtener el biogás que se produce a partir de la descomposición de restos orgánicos (residuos agrícolas o ganaderos, lodos de depuradoras, etc.) mediante digestión anaerobia –esto es, sin oxígeno–. Debido a la acción de determinadas bacterias, se genera un gas compuesto principalmente por metano (CH4) y dióxido de carbono (CO2).

Este proceso industrial de la descomposición de la materia orgánica nos esa brindando también la gran oportunidad de gestionar mejor los residuos y transformarlos en un recurso energético, que nos permite reducir las importaciones , evitar las emisiones de metano que producen la descomposición de la materia orgánica (que genera 30 veces más emisiones de CO2) y mejorar nuestra independencia energética es decir 4 grandes ventajas que nos tendría que animar a impulsar esta actividad , si bien el desarrollo del biogás está estrechamente ligado a una mejora y clasificación más eficiente de los residuos orgánicos .

Para producir el biometano, el biogás se somete a un procedimiento de depuración. En dicho proceso se elimina principalmente CO2, componente mayoritario, pero también se elimina humedad, sulfuro de hidrógeno, amoníaco, compuestos orgánicos volátiles, O2 y N2, entre otros. De este modo, la proporción de metano aumenta hasta que el gas puede considerarse biometano o metano de origen renovable.

Mediante este proceso, que retira determinadas impurezas del biogás (como, por ejemplo, el CO2), se logra que el gas alcance una proporción de metano que ronda el 95 %. Este grado de pureza permite su incorporación a la red gasista, mezclado con gas natural convencional, de manera que la energía del biometano pueda utilizarse para generar electricidad y calor, así como para propulsar vehículos e ir hacia una movilidad más sostenible.

Esta explicación aparentemente tan sencilla para obtener el biometano tiene sus complejidades técnicas pues partiendo del tipo de biogás que tengamos en la planta los procesos industriales a aplicar son diferentes para poder separar el metano del dióxido de carbono y que dicho gas renovable sea valorizado económicamente es muy importante y preciso el cómo inyectarlo para que pueda viajar por la red de gaseoductos que tenemos en España, en el enlace que les proponemos a continuación podrán hacerse una idea de que tipo de instalaciones se precisan y como es su tecnología.

https://www.youtube.com/watch?v=cQCIHRrqSH4

Desde la Unión Europea se están implementando medias orientadas a potenciar la producción de biometano con la finalidad de intentan conseguir que en 2050 podamos llegar a producir por nosotros mismos el 50% del gas que necesitamos a la vez que desde el Instituto para Diversificación y Ahorro de la Energía- IDAE se considera al biogás y el biometano como actores clave en la descarbonización de la economía española en el enlace siguiente se dan a conocer algunos datos.

https://www.youtube.com/watch?v=EFspy5JebVw

La Comisión Europea a través del plan estratégico RePower EU prevé incrementar la producción de biogás para el 2030 de 17.000 millones de metros cúbicos a 35.000 millones de m3 siendo una oportunidad para los objetivos de sostenibilidad y la independencia energética de U.E.

En España el impulso dado desde la Administración con la creación de las Garantías de Origen al biometano están aportando con este documento a los agentes que intervienen tanto en la producción, comercialización , distribución y consumo una certeza de la calidad, composición y trazabilidad del gas en cuestión y ha servido para generar en estos momentos más de 200/250 proyectos que se están desarrollando en sus diversas fases por empresas nacionales y multinacionales como se da testimonio en el siguiente enlace: https://www.salondelgasrenovable.com/noticias/espana-acelera-con-200-proyectos-la-puesta-en-marcha-de-plantas-de-biometano/

ENERGÍAS RENOVABLES Y CAMBIO CLIMÁTICO

En esta carrera por impulsar el biogás-biometano las administraciones publica no han querido desaprovechar esta ocasión para desarrollar también en sus respectivos territorios un gran número de proyectos que ayuden no solo a industrializar y vertebrar mejor el medio rural y la calidad de la empleabilidad a la vez que generan empleo y actividad económica , como en el caso de la Comunidad Autónoma de Andalucía que quiere promover la construcción de 334 plantas de biogás con el objetivo de sustituir el 100% del gas natural que consumen en dicha región y crear con ello 8.000 empleos entre directos e indirectos en la fase de producción y mantenimiento y la nada desdeñable cifra de 70.000 puestos de trabajo en la fase de construcción todo un aliciente que de conseguirse supondría un hito espectacular de desarrollo y sostenibilidad.

https://www.eleconomista.es/energia/noticias/13168409/01/25/andalucia-se-marca-el-reto-de-sustituir-al-100-el-gas-natural-con-334-nuevas-plantas-de-biogas.html

Es evidente que España cuenta con la tecnología y los recursos necesarios para poder dar un salto importante en la exigua producción de biometano que tenemos actualmente con muy pocas plantas en producción pero que nos puede convertir en un país con unas expectativas que muy pocos se podían imaginar hace unos años y si se desarrollasen las más de 2.000 instalaciones que tiene Sedigas censadas como posibles de construir, podríamos llegar a sustituir más del 50% de las importaciones de gas natural que estamos realizando actualmente.

Con el fin de que se puedan hacer una pequeña idea de lo que una sola planta de biometano pueda aportar a la economía y al aprovechamiento de un residuo orgánico que hasta ahora se estaba considerando como un problema , en Machacón un pequeño pueblo de la provincia de Salamanca según informo el Sr. Gabriel Butler CEO de la ingeniería valenciana Genia Bionergy construirán una planta de biometano que transformara 150.000 toneladas de residuos ganaderos (estiércol y purines) en fertilizantes orgánicos , compost y el equivalente 70 gigavatios de energía eléctrica en forma de biometano que inyectara a la red (1 gigavatios = 1.000.000 kilovatios) utilizando una tecnología pionera de Bioorganic Materials para aprovechar el 100% de los residuos y convertirlos en nuevos productos en un ciclo completo de economía circular, evitando a su vez importantes emisiones de CO2 que se producirían al degradarse la materia orgánica .

Pero aún se pueden mejorar estas cifras de producción de biometano y precisamente contamos en Alicante con la empresa Calpech nacida del Parque Científico de la Universidad de Alicante que ha desarrollado una patente tecnológica de nanopartículas de hierro que se incorporan al digestato para producir más cantidad de biometano ya que según nos informa el Sr. Andrés Fullana coautor de la patente y asesor científico se podría incrementar la producción en una media del orden del 30/40% resultando muy rentable su utilización , habiendo sido ya empleada esta tecnología por Naturgy con resultados muy positivos en la ecuación beneficio/coste , para que puedan conocer más ampliamente estas posibilidades tecnológicas le remitimos a su web:

https://www.calpech.com/

https://www.youtube.com/watch?v=QOt_eWVk-A8

ENERGÍAS RENOVABLES Y CAMBIO CLIMÁTICO

Con este nuevo ejemplo de Calpech que además de producir más biometano con su patente de nanopartículas de hierro también elimina el ácido sulfhídrico (otro elemento contaminante) tenemos a nuestra disposición unas posibilidades increíbles que no podemos ignorar ni desaprovechar pues son oportunidades de generación de actividad económica, eficiencia, creación de empleo, autonomía energética y lucha contra el cambio climático.

La producción de Biogas y el Biometano son palancas importantísimas para combatir el cambio climático y los centros de investigación están desarrollando constantemente nuevos procesos y tecnologías con los que obtener también un gas renovable de los lodos de las EDARs como es el desarrollo de digestores anaeróbicos biolectroquímicos del proyecto M-AD-NESS que lideran el Dr. Yeray Asensio Ramírez y el Dr. Daniel Vázquez Vaque en el Grupo de Ingeniería y Simulación de Procesos Ambientales GESPA de IQS para maximizar la producción de biometano con el (90-94% de contenido en metano) y cuyo enlace para una mayor información se lo facilitamos a continuación.

https://iqs.edu/es/iqs/noticias/revalorizacion-de-fangos-dedar-y-generacion-de-biogas/

Estos datos demuestran que hay gran capacidad para poder reducir las emisiones de CO_2 y frenar el calentamiento global en aras del mantenimiento y la habitabilidad del planeta, pues son muchos los países donde este tipo de instalaciones se pueden desarrollar siempre que exista voluntad para hacerlo.

Artículo ofrecido por nuestro voluntario del CERCA, Pedro Curiel, apasionado de las energías renovables y el estudio del cambio climático.

ACTIVIDADES CERCA EN MAYO

COMERCIO ELECTRÓNICO (3)

Impartido por ADACUA

Tema: **Cómo comprar por Internet: de Amazon a Shein.** En esta clase aprenderemos a realizar compras en internet de forma segura y eficaz en plataformas populares como Amazon, Shein, o Aliexpres, buscar productos, comparar precios, leer valoraciones, hacer un seguimiento de los pedidos, aprender a hacer devoluciones, elegir forma de pago: Revolut, Paypal, tarjetas de crédito virtuales.

Martes 6 de mayo de 11:30 a 13h

GESTIONES CON LA ADMINISTRACIÓN

Impartido por ADACUA

Aprende a utilizar el certificado digital para hacer gestiones tales como consultar el borrador de la renta, pagar on-line los tributos municipales, consulta y pago de sanciones, presentar instancias y reclamaciones...
(Clase de 2 sesiones: martes 6 y 13 mayo)

Martes 6 y 13 de mayo de 10:00 a 11:30h

VISITA AL PARQUE DE BOMBEROS

En esta visita se realizará un recorrido explicativo de las instalaciones y posteriormente recibiremos una charla con algunos consejos de seguridad para nuestros hogares.

Punto de encuentro: Av. Locutor Vicente Hipólito n.º 7 (puerta del parque) Nota: se requiere de vehículo propio o hacer uso del transporte público para llegar al punto de encuentro.

Jueves 8 de mayo de 11 a 13h

ACTIVIDADES CERCA EN MAYO

COCINA CON CHELO

Impartido por Chelo Sánchez

Aprende la elaboración de pan pita integral y pan chapata con masa madre.

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 30 de mayo de 11 a 13 h

BANCO DE ESPAÑA

Impartido por especialista del Banco de España

Charla sobre “Finanzas en tiempos de incertidumbre”
Lugar de realización: Salón de actos de la sede del Banco de España en Alicante, Rambla de Méndez Nuñez nº31

Lunes 12 de mayo de 11:00 a 12:30 h

COMERCIO ELECTRÓNICO (4)

Impartido por ADACUA

Tema: **Compra on-line en el Mercado Central de Alicante.** En esta clase aprenderemos a a navegar y utilizar la web del mercado central de Alicante, buscar productos, seleccionar puestos, realizar pedidos y gestionar la entrega o recogida, elegir forma de pago: Revolut, Pay-pal, tarjetas de crédito virtuales.

Martes 13 de mayo de 11:30 a 13:00 h

ACTIVIDADES CERCA EN MAYO

VISITA AL MERCADO CENTRAL

Impartida por Carlos Vidal
Visita guiada recorriendo el Mercado Central de Alicante, donde nos explicarán la historia del Mercado Central, anécdotas, parada en algunos puestos...

Miércoles 14 de mayo de 12:45 a 13:45 h

MENÚ INCLUSIVO SOSTENIBLE

Taller impartido por María Gómez, estudiante en prácticas del Grado de Gastronomía y Artes Culinarias de la Universidad de Alicante.

Elaboración de un menú saludable e inclusivo de acuerdo con los 7 criterios de dieta sostenible según la FAO.

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

MANEJO DEL MÓVIL

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

Lunes y miércoles 19 y 21 de mayo de 10 a 13h

ACTIVIDADES CERCA EN MAYO

GESTIONES CON LA ADMINISTRACIÓN

Impartido por ADACUA

Aprende a utilizar el certificado digital para hacer gestiones tales como consultar el borrador de la renta, pagar on-line los tributos municipales, consulta y pago de sanciones, presentar instancias y reclamaciones... (Clase de 2 sesiones: martes 6 y 13 mayo)

Martes 20 y 27 de mayo de 10:00 a 11:30h

COMERCIO ELECTRÓNICO (1)

Impartido por ADACUA

Tema: **Compras online en supermercados.**

Clase para aprender a realizar compras de forma sencilla en un supermercado online. Veremos como registrarse, buscar productos, añadirlos al carrito. Elegir forma de pago: Revolut, Pay-pal, tarjetas de crédito virtuales.

Martes 20 de mayo de 11:30 a 13 h

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 22 de mayo de 10 a 11:00 h

ACTIVIDADES CERCA EN MAYO

USO Y ABUSO DE LOS MEDICAMENTOS

Charla impartida por profesionales farmacéuticos en colaboración con el Centro de Salud Sta Faz-Ayuntamiento, donde nos hablarán de los efectos positivos y negativos de los medicamentos, así como el uso apropiado de los mismos, siempre bajo supervisión médica.

Lugar de realización: instalaciones del CERCA

Martes 27 de mayo de 12:00 a 13:30 h

COMERCIO ELECTRÓNICO (2)

Impartido por ADACUA

Tema: **Organiza tu viaje on-line: billetes, alojamiento y más.** En esta clase aprenderemos a planificar un viaje completo por internet, buscar y comprar billetes de tren, avión o autobús, reservar alojamiento y organizar rutas, elegir forma de pago: Revolut, Pay-pal, tarjetas de crédito virtuales.

Martes 27 de mayo de 11:30 a 13:00 h

CONSEJOS BÁSICOS SEGURIDAD

Impartido por la Policía Nacional

Desde el Departamento de Participación Ciudadana de la Policía Nacional nos ofrecerán una charla sobre: riesgos en internet, estafa del amor, (CATFISHING) y AlertCops. AlertCoops es una aplicación gratuita para móviles desarrollada por la Secretaría de Estado de Seguridad que tepermite comunicarte con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado de manera sencilla y discreta.

Viernes 30 de mayo de 10:00 a 11:00 h

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**

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