

nº 51

Mayo
2026

CERCA



MAGAZINE

Tema del mes:

REVISTA DIGITAL PARA
CONSUMIDORES

Alimentación & Salud



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



Tu tenedor, la herramienta médica más poderosa

Se dice a menudo que "somos lo que comemos", pero quizá nos hemos quedado cortos. En realidad, somos lo que nuestro cuerpo es capaz de hacer con aquello que decidimos ingerir. En una era donde la tecnología médica parece sacada de la ciencia ficción, a veces olvidamos que el acto más determinante para nuestra salud no ocurre en un quirófano, sino en nuestra cocina.

La relación entre alimentación y salud no es simplemente una cuestión de "quemar calorías". La comida es, ante todo, información. Cada bocado envía señales a nuestras hormonas, regula nuestro sistema inmunitario y alimenta (o destruye) nuestra microbiota intestinal.

Hoy sabemos que la inflamación crónica —la base de enfermedades como la diabetes tipo 2, la obesidad y los problemas cardiovasculares— tiene un aliado principal: el exceso de productos ultraprocesados. Sin embargo, el consumidor se encuentra atrapado en un fuego cruzado de marketing agresivo y etiquetas confusas. ¿Cómo recuperar el control?

Es muy fácil, ejerciendo el poder del consumidor votando con el carrito de la compra. Cada vez que pasas un producto por el escáner de la caja, estás emitiendo un voto. Estás decidiendo qué industria apoyas y qué futuro le das a tu organismo. Para pasar de ser un consumidor pasivo a uno consciente, existen tres pilares fundamentales:

1. La regla de los ingredientes (menos es más): No te dejes engañar por el "Rico en fibra" o "0% azúcares" del frontal del paquete. El verdadero secreto está en la letra pequeña. Si un producto tiene más de cinco ingredientes y tres de ellos no sabes pronunciarlos, probablemente sea un "objeto comestible no identificado" más que alimento real.
2. Priorizar la "comida de verdad": Los alimentos saludables no suelen llevar etiquetas de colores ni campañas de publicidad millonarias. ¿Has visto alguna vez un anuncio de televisión sobre el brócoli o las lentejas? Exacto. La salud reside en la materia prima: frutas, verduras, legumbres, frutos secos y proteínas de calidad.
3. La soberanía del mercado local: Consumir productos de temporada y de proximidad no solo ayuda al planeta; ayuda a tu cuerpo. Los alimentos que no han viajado medio mundo mantienen mejor sus densidades nutricionales y suelen estar menos procesados para su conservación.

El error común es ver la alimentación saludable como un castigo o una privación. Debemos cambiar el enfoque: comer bien es un acto de amor propio. No se trata de no volver a comer una pizza, sino de que la base de nuestra pirámide sea sólida.

Por lo tanto, para mejorar la salud a través del consumo no necesitamos un máster en nutrición, sino un poco de escepticismo frente a la industria y un retorno a lo básico. Los consumidores tenemos más poder del que creemos. La próxima vez que estés en el supermercado, recuerda que tienes la capacidad de prevenir más enfermedades que muchos fármacos.

Elige con sabiduría. Para ello hemos preparado una serie de artículos y noticias muy interesantes para orientarte en el mundo del consumo y la alimentación y dedicamos todo el mes de mayo a este tema con las actividades formativas que ofrecemos en cerca y que puedes consultar en <https://cerca.alicante.es/es/actividades/catalogo/ciudadania>

Bienvenidos a Mayo de 2026.

Juan Carlos Victoria

CONSEJOS ALIMENTACION SALUDABLE OMS



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Datos y cifras

- La alimentación tiene una influencia determinante en la salud y el bienestar, tanto a nivel individual como de la población en su conjunto. Las dietas poco saludables son un factor de riesgo importante de enfermedades y discapacidad.
- La alimentación saludable ayuda a protegerse frente a la malnutrición en todas sus formas, así como frente a las enfermedades no transmisibles (ENT), como la diabetes, las cardiopatías, el accidente cerebrovascular y el cáncer.
- Las prácticas alimentarias saludables deben iniciarse en las primeras etapas de la vida. La lactancia materna favorece un crecimiento saludable y mejora el desarrollo cognitivo.
- Las preferencias y los comportamientos alimentarios establecidos en la infancia y adolescencia suelen prolongarse hasta la edad adulta.
- La alimentación saludable puede adoptar muchas formas, pero debe basarse siempre en cuatro principios fundamentales: adecuación, equilibrio, moderación y diversidad.
- Para que la alimentación sea saludable, debe ser inocua, es decir, no contener contaminantes microbianos y químicos.
- La base de toda alimentación saludable es un conjunto de alimentos mínimamente procesados y no procesados, con bajo contenido de grasas no saludables, azúcares libres y sodio.

Acceso a la info:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Guías de alimentación Consumer

Guía práctica de Verduras



Guía
Verduras y
hortalizas

Guía práctica de Frutas



Guía
Frutas

Guía práctica de Pescados y Mariscos



Guía
Pescados y
mariscos

Tú guías tu alimentación, nosotros te damos las herramientas con las nuevas Guías de Alimentación Consumer. Guías sencillas, actuales, rigurosas, ¡y siempre A MANO!

Acceso a la info:

<https://www.consumer.es/nuevas-guias-de-alimentacion-consumer>

Guía de recomendaciones nutricionales para la prevención y tratamiento de Enfermedades No Transmisibles

NUTRICIÓN PRIMARIA

El proyecto Nutrición Primaria surge de la necesidad de actualizar y unificar las recomendaciones nutricionales proporcionadas desde Atención Primaria. Considerando que la figura del Dietista-Nutricionista no está implantada actualmente en los Centros de Salud, el objetivo es proporcionar al personal de Medicina y Enfermería material actualizado sobre nutrición. En este sentido, se ha priorizado la inclusión de las Enfermedades No Transmisibles (ENT), dada su problemática y relevancia. Hemos considerado fundamental no limitar la guía únicamente al tratamiento de estas patologías, sino también a su prevención



Asimismo, esta guía pretende servir de referencia y guía para los Dietistas-Nutricionistas en su práctica clínica diaria. Al unificar metodologías de trabajo y recomendaciones a los pacientes, se busca mejorar la calidad de la asistencia nutricional y evitar errores en la información proporcionada

Acceso a la información completa: <https://www.codinucova.es/sites/default/files/CODiNuCoVa%20Nutrici%C3%B3n%20Primaria%20-%20Gu%C3%ADa%20de%20recomendaciones%20nutricionales%20para%20la%20prevenci%C3%B3n%20y%20tratamiento%20de%20Enfermedades%20No%20Transmisibles.pdf>

- Informe anual -

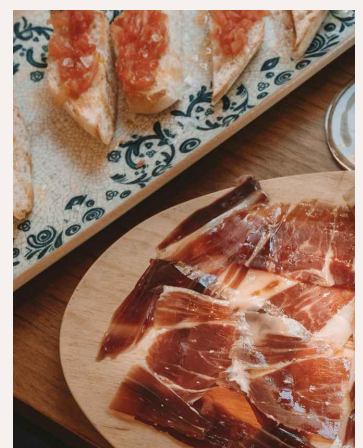
Análisis del consumo alimentario en el año 2025

El panel de consumo alimentario se está desarrollando en el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación desde el año 1997 con Taylor Nelson Sofres SAU (Worldpanel By Numerator) y su objetivo principal es el conocimiento de la demanda directa de alimentos en España, (consumo en hogares) para lo que se aplica la siguiente metodología:

HOGARES:

Universo: Todos los hogares de la península, Baleares y Canarias, sin incluir Ceuta y Melilla (19.317.473 en 2025, 19.167.173 en 2024, 18.903.935 en 2023, 18.623.516 en 2022,). El universo utilizado para el cálculo de los años del siguiente informe ha sido actualizado con el nuevo censo 2021 establecido por el INE y publicado en 2023.

Muestra: 12.500 Hogares que apuntan diariamente sus compras con un lector óptico de todos los productos de alimentación: alimentos y bebidas incluidas las bebidas espirituosas.



Acceso a la info: https://www.mapa.gob.es/dam/mapa/contenido/alimentacion/servicios/observatorio-de-precios-de-los-alimentos/nueva-estructura-oca-2024/reuniones-del-pleno-del-observatorio-y-memoria-actividades/plenos-oca/oca_10_12_25/wp-analisis-de-consumo-y-precios-para-oca-10-diciembre-2025.pdf

¿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:

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.



Para conseguir este objetivo, la base primordial es el intercambio rápido de información entre las distintas autoridades competentes, empresas alimentarias y consumidores.

Acceso a la información completa:

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/seccion/alertas_alimentarias.htm

La alimentación saludable y sostenible en el primera ciclo de educación infantil

El proceso de aprendizaje de buenas prácticas alimentarias es especialmente importante durante los primeros años de vida, ya que, además de facilitar un buen estado nutricional y un crecimiento óptimo, puede ayudar a consolidar la adquisición de hábitos saludables durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta

La alimentación durante los primeros 1000 días de vida, que incluye desde la concepción hasta el segundo año de vida, es de especial importancia. Este periodo de la vida presenta una gran plasticidad, los cambios epigenéticos condicionan la expresión de los genes y la adaptación metabólica, influyendo en el patrón de crecimiento, la composición corporal, el neurodesarrollo, el desarrollo del sistema inmune y la microbiota intestinal; y como consecuencia es determinante en el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles en la edad adulta.



Acceso a la info:

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/entorno_escolar/ALIMENTACION_PRIMER_CICLO_EI.pdf

ESCUELAS SALUDABLES - HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

En CERCA contamos con un programa escolar de hábitos de vida saludables para aprender a cuidarnos desde la infancia:

Estos hábitos saludables debes aprender:
buena alimentación, ejercicio, higiene y descanso has de tener

Recuerda todos los consejos que te hemos dado para vivir mejor y crecer con mucha salud. No olvides compartírtelos con tus amigos, porque cuando hacemos las cosas juntos siempre salen mejor. Y si tienes alguna duda o algún problema, ya sabes que tu profe y tu familia te ayudarán siempre a encontrar la solución.

¡Un besote muy grande, amiguitos!

aprendemos a cuidarnos
Programa escolar de hábitos de vida saludable

AYUNTAMIENTO DE ALICANTE
CENTRO DE RECURSOS DE CONSUMO
C/ Calderón de la Barca • Mercado Central
Tel. 965 145 294

Acceso a la información completa:

<https://cercaalicante.blob.core.windows.net/publico/alicante/fichero/guia-aprendemos-a-cuidarnos.pdf>

ALICANTE OFRECE EN EL CERCA UN AMPLIO PROGRAMA CON MÁS DE 500 PLAZAS DE CURSOS GRATUITOS

Los cursos se realizan del 23 de abril al 19 de junio, en horario de mañana y las inscripciones se realizan en <https://cerca.alicante.es>

El Centro Educativo de Recursos de Consumo del Ayuntamiento de Alicante (Cerca), presenta la nueva programación de actividades formativas y de ocio organizadas de abril a junio, que ofertan más de 500 plazas gratuitas. La concejala de Consumo, Lidia López, ha animado a “consultar los cursos de esta edición en la que hay programada una amplia oferta para aprender la alimentación antiinflamatoria, a planificar una dieta saludable, saber utilizar la inteligencia artificial, sobre salud, reciclaje, consumir de forma responsable con showcookings y visitas guiadas a Bomberos, el Mercado y restaurantes”.

Los cursos tienen un componente formativo y educativo, y se organizan desde la concejalía de Consumo, Comercio, Hostelería y Mercados con el objetivo de entretener y divertir a los usuarios para que adquieran conocimientos relacionados con los derechos del consumidor, la salud, el consumo responsable, saludable y sostenible, cocina, la seguridad y a tener conocimientos de las nuevas tecnologías y combatir la brecha digital entre la ciudadanía.



Acceso a la info: <https://www.alicante.es/es/noticias/alicante-ofrece-cerca-amplio-programa-mas-500-plazas-cursos-gratuitos>

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

Una consumidora afectada por la brecha digital generacional y preocupada por las alergias que padece acude a un establecimiento a comer y observa que en la mesa no existe carta física, únicamente un soporte de metacrilato con un código QR que ella no puede leer.

Pretensión de la parte reclamante

La pretensión de la reclamante era interponer una denuncia ante la Dirección General de Consumo porque en la mesa del establecimiento aparecía un código QR y ella no podía acceder a dicha información por ser una persona mayor afectada por la brecha digital generacional. Continúa la reclamante comentando al empleado que ella padece alergias en algunos alimentos y que conoce que por normativa dicha información es obligatoria para todos los empresarios de hostelería.



Alegaciones de la parte reclamada

En nombre de la reclamada le atiende el empleado y le dice que la información está claramente legible tanto en formato digital como físico. Además el formato físico (que le facilita en el momento) incluye además del nombre del alérgeno un icono identificativo del mismo. Lamenta el establecimiento no poder atender su queja dando la razón a la reclamante y para ello facilita una carta del restaurante y una imagen por whatsapp de la carta que también queda expuesta a la entrada del establecimiento.

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 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, carta de precios y alérgenos, resguardos y por supuesto en este caso el ticket de compra.



RESOLUCIÓN DE UN CASO REAL

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 es un documento importante para que prospere la reclamación.

En relación a sus pretensiones le informamos que la Dirección General de Consumo vigila el cumplimiento de la Ley de seguridad alimentaria 17/2011, el Reglamento (UE) 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015 en relación con los alérgenos y las principales cuestiones a destacar en la normativa citada asociadas con la reclamación son las siguientes:



- 1.- La información sobre los alérgenos (Cereales con gluten, crustáceos, huevos, pescado, cacahuètes, soja, leche, frutos de cáscara, apio, mostaza, sésamo, sulfitos, altramuces y moluscos) debe ser clara, legible y accesible al consumidor.
- 2.- Se debe indicar además de su presencia no solo en platos principales sino también en salsas, aderezos y componentes secundarios de la receta. Asimismo, se hará constar su trazabilidad incluyendo la posible contaminación cruzada.
- 3.- Pueden utilizarse iconos, textos o código QR y siempre debe existir un soporte documental verificable en el establecimiento.

La obligación de facilitar dicha información es vinculante a todos los restaurantes, bares y establecimientos de hostelería de toda España sea en formato físico o digital.

Resultado

Tras el estudio de las alegaciones de ambas partes dimos solución a la controversia, en esta ocasión, dando la razón a la parte reclamada. El establecimiento había incluido los alérgenos no sólo en formato digital sino también físico y había utilizado además del lenguaje un icono, todo ello para facilitar la información de modo más legible y claro al consumidor.

¡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.
Telf: 966 16 52 40 / 672 63 21 54
email: consumidores@adacua.org

Entra en vigor la nueva Ley de Atención al Cliente

La Ley 10/2025 fija por primera vez en España parámetros mínimos obligatorios para los servicios de atención a la clientela y propone una metodología para evaluar estos servicios.



Se regula la atención al cliente en los servicios de carácter básico de interés general (agua, gas, electricidad, transportes, servicios financieros, de comunicaciones electrónicas y servicios postales).

Los principales objetivos son reducir esperas, reforzar canales accesibles, mejorar la trazabilidad de las reclamaciones y frenar ciertas prácticas de llamadas comerciales.

Aunque la ley entró en vigor el 28 de diciembre de 2025, las empresas disponen de doce meses para adaptarse y desarrollar sus servicios de atención a la clientela.

Información que deben dar las empresas antes de contratar

Los canales de atención al cliente, es decir cómo puede contactar el consumidor con la empresa, debe estar indicado en el contrato, en las facturas o en la página web, incluso en los puntos de venta, si el documento es muy pequeño por ejemplo un billete, podrá darse la información en los puntos de venta y siempre debe cumplir los criterios de accesibilidad digital y cognitiva.

Consulta la información completa en:

<https://www.comunidad.madrid/consumo/entra-vigor-nueva-ley-atencion-cliente>

Cae el decreto del alquiler: ¿cómo afecta a inquilinos y propietarios?

Como era previsible, el Congreso no ha convalidado el Real Decreto-ley 8/2026, tirando por tierra dos medidas extraordinarias que afectaban a los alquileres de vivienda: la prórroga obligatoria de dos años a petición del inquilino y el límite del 2% a la actualización anual de la renta. Y ahora... ¿qué?

Dos medidas que desaparecen

Las medidas extraordinarias sobre alquileres adoptadas en el Real Decreto-ley 8/2026 para paliar los efectos de la crisis por la guerra de Irán han supuesto un respiro para muchos inquilinos, pero no dejan de ser un alivio temporal que, desde el comienzo, tenía pocas probabilidades de prosperar. Efectivamente, al no haber sido ratificadas en el Congreso, quedan sin efecto las dos medidas:



- La prórroga extraordinaria del contrato, por la que los inquilinos podían solicitar una prórroga adicional de hasta dos años cuando su contrato de alquiler llegara a término antes del 31 de diciembre de 2027. El arrendador estaba obligado a aceptarla.
- El tope del 2% a la actualización anual de la renta del alquiler, salvo acuerdo entre las partes en el caso de pequeños arrendadores.

Consulta la información completa en:

<https://www.ocu.org/vivienda-y-energia/comprar-vender-alquilar/noticias/decreto-alquiler-congreso>

Cancelaciones de vuelos por la subida del combustible: Estos son los derechos de los consumidores

La guerra en Oriente Próximo comienza a incidir en los planes de los españoles para sus próximas vacaciones. El encarecimiento de los combustibles, como el queroseno, ha llevado a varias aerolíneas a cancelar algunas de sus rutas esta temporada. En este sentido, la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) recuerda que los derechos de los pasajeros permanecen vigentes.



El Reglamento (CE) 261/2004 ampara a los viajeros siempre que el vuelo salga de un aeropuerto de la Unión Europea o bien lleguen a su territorio en una aerolínea comunitaria. A continuación, repasamos cuáles son los derechos de los consumidores en caso de cancelación.

Reembolso íntegro o transporte alternativo, ante circunstancias previsibles

Las compañías aéreas que notifiquen una cancelación con menos de dos semanas de antelación están obligadas a ofrecer a los pasajeros que elijan una de las siguientes soluciones:

Consulta la información completa en:

https://www.diariodesevilla.es/consumo/si-cancelan-vuelo-subida-queroseno-reclamar-devolucion-billete_0_2006606162.html#goog_rewarded

Novedades en la declaración de la renta 2025: desempleados, ayudas por la dana y una deducción por cobrar el SMI

Este año, la declaración de la renta trae consigo una serie de novedades que afectan a las personas que hayan cobrado el paro, a los perceptores del salario mínimo y a los grandes ahorradores. Además, se pone el foco en las ayudas de la dana y los incendios de 2025 y también hay más deducciones autonómicas. Te explicamos con detalle cuáles son las novedades más importantes de la campaña de este año.

Deducción para quienes cobran el salario mínimo

El Gobierno ha puesto en marcha una deducción de hasta 340 euros en el IRPF para las personas que hayan ganado entre 16.576 y 18.276 euros el pasado ejercicio. Con esta medida se busca compensar la subida del salario mínimo interprofesional (SMI), fijado en 16.576 euros en 2025, y proteger a los trabajadores que cobran los sueldos más bajos.



Por tanto, el objetivo de esta deducción es que aunque estas personas hayan experimentado el incremento del SMI, no paguen más impuestos por ello y no vean mermada su capacidad adquisitiva.

No obstante, la cuantía dependerá de los ingresos obtenidos, tal y como especifica la Agencia Tributaria:

Consulta la información completa en:

<https://www.rtve.es/noticias/20260331/renta-2025-2026-novedades-borrador-declaracion/16999312.shtml>

Alimentos de primavera: cómo sacarles el máximo partido

La primavera se instala en jardines y balcones, pero también en las fruterías, donde los escaparates se llenan de color, aromas y variedad. En esta época de brotes tiernos y flores, las frutas adquieren tonos más llamativos, mientras que todavía es posible conseguir algunas delicias del invierno. Cerezas y ciruelas conviven con alcachofas y cardos, al tiempo que aparecen las primeras nectarinas y melocotones. Ante este abanico cromático y sensorial es imposible no sentirse creativo y probar nuevas combinaciones en la cocina. En este artículo te damos algunas ideas para aprovechar las bondades de esta época del año y llevar la primavera a tu mesa.



Cambios en los alimentos en la primavera

La primavera siempre trae novedades gastronómicas. Las frutas y verduras ocupan un lugar protagonista, aunque también hay cambios en otro tipo de alimentos:

Las carnes, cuando proceden de animales criados en libertad y en contacto con su medio natural, se vuelven menos grasas, puesto que el ganado sale de los establos y se mueve más. Es el caso de los corderos y las terneras. Y también sucede con los pollos de caserío.

Consulta la información completa en:

<https://www.consumer.es/alimentacion/alimentos-de-primavera-como-sacarles-el-maximo-partido.html>

Cocina fácil, cocina sana

Comer sano es mucho más sencillo y agradable de lo que muchas veces imaginamos.

En esta página se puede encontrar orientación sobre cómo llevar una dieta saludable. Proponemos ideas prácticas y sencillas para confeccionar menús de fácil preparación, combinando los distintos alimentos de manera que se cubran las necesidades de energía y nutrientes de una persona sana, basados en la pirámide de la alimentación.

La alimentación conforma uno de los pilares en los que hemos de sostener un estilo de vida saludable. Para ello, hay que tener claro no solo en qué consiste una alimentación saludable, sino qué errores son más comunes a la hora de seguir una dieta adecuada. A la hora de elegir qué vamos a comer, es importante saber qué debemos escoger para alimentarnos correctamente.



Menú 1

Crema exprés de calabacín y patata. Tiras de pollo con cebolla y dátiles al azafrán. Macedonia de frutas al mosto

Menú 2

Ensalada de arroz, dátiles y gambas. Ventresca de atún. Ensalada de plátano y naranja



Consulta la información completa en:

<https://www.comunidad.madrid/salud/cocina-facil-cocina-sana>

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 el 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

LA OSTEOPOROSIS: EL ENEMIGO SILENCIOSO

INTRODUCCIÓN

La osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se vuelven más débiles, frágiles y porosos, lo que aumenta el riesgo de rotura, incluso ante golpes leves o caídas pequeñas. A menudo se le conoce como “enfermedad silenciosa”, porque no suele dar síntomas al principio, progresa lentamente y suele descubrirse solo después de una fractura.



Los factores de riesgo de la osteoporosis se agrupan en varios tipos. Por un lado, se encuentran los no modificables, entre los que destacan la edad, el sexo femenino (tras la menopausia) o antecedentes familiares. En cuanto a los factores hormonales, prevalecen los bajos niveles de estrógenos y testosterona en mujeres y hombres, respectivamente, así como problemas de tiroides. Por otro lado, cabe señalar otros aspectos, tales como el sedentarismo o el tabaquismo, además de ciertos trastornos digestivos que afectan a la absorción de nutrientes clave, como son el calcio y la vitamina D.

Los factores de riesgo de la osteoporosis se agrupan en varios tipos. Por un lado, se encuentran los no modificables, entre los que destacan la edad, el sexo femenino (tras la menopausia) o antecedentes familiares. En cuanto a los factores hormonales, prevalecen los bajos niveles de estrógenos y testosterona en mujeres y hombres, respectivamente, así como problemas de tiroides. Por otro lado, cabe señalar otros aspectos, tales como el sedentarismo o el tabaquismo, además de ciertos trastornos digestivos que afectan a la absorción de nutrientes clave, como son el calcio y la vitamina D.



Igualmente, cabe destacar otras, como el hecho de evitar hábitos perjudiciales o mantener un peso saludable.

En conclusión, la osteoporosis es una enfermedad silenciosa pero de gran impacto en la salud, ya que debilita progresivamente los huesos sin mostrar síntomas evidentes hasta que se produce una fractura. Aunque existen factores de riesgo que no se pueden modificar, muchos otros están relacionados con el estilo de vida, lo que hace posible actuar de forma preventiva. Adoptar una alimentación equilibrada rica en calcio y vitamina D, junto con la práctica regular de ejercicio físico y la eliminación de hábitos perjudiciales, resulta fundamental para mantener la salud ósea y reducir el riesgo de desarrollar esta enfermedad a lo largo de la vida.

CAMBIO CLIMÁTICO GENERACION ENERGIA ELECTRICA AÑOS 2024 Y 2025 EVOLUCION DE LAS EMISIONES DE CO2 DEL SECTOR AÑOS 2024 Y 2025

Cada uno de los sectores que configuran las kilotoneladas de emisiones equivalentes de CO2 que vertimos en España al año merece cuando menos un análisis periodo para conocer si las diversas decisiones que se hubieran podido tomado y su ejecución a lo largo del ejercicio han resultado efectivas y han generado el suficiente impacto para ir rebajando sus cifras.

Generación eléctrica en gigavatios fuente Red Eléctrica – 1 gigavatio = 1.000.000 kilovatios

Destacar que, aunque se ha incrementado el número de gigavatios producidos con fuentes renovables que han pasado en 2024 de 149.108 GW/h a 150.987 GW/h en 2025 su peso sobre el total generado se ha reducido del 56,82% al 55,47%.

Fuente de Producción	Año 2024 GW/h	Porcentaje	Año 2025 GW/h	Porcentaje
Eólica	60.912	23,21%	58.800	21,60%
Solar Fotovoltaica	44.469	16,95%	50.126	18,42%
Hidráulica	34.950	13,32%	33.685	12,38%
Otras renovables	8.777	3,34%	8.376	3,08%
TOTAL, RENOVABLES	149.108	56,82%	150.987	55,47%
Nuclear	52.391	19,96%	51.846	19,05%
TOTAL 0 EMISIONES DE CO2	201.499	76,78%	202.833	74,52%
Ciclos Combinados	35.755	13,62%	45.732	16,80%
Cogeneración	16.418	6,26%	15.452	5,68%
Otras de fuentes fósiles	8.762	3,34%	8.177	3%
TOTAL, EMISORAS CO2	60.935	23,22	69.361	25,48%
GENERACION TOTAL GW/h	262.434		272.194	

Para encontrar una explicación de este comportamiento de las renovables hay que remontarse al 28 de abril que con motivo del apagón que sufrimos independientemente de que sean los Tribunales los que tengan que resolver las posibles responsabilidades de los causantes de aquella situación, nos remitimos a la información que facilita Tecnalía en el siguiente enlace que aconsejamos visionar:

<https://www.tecnalia.com/blog/gran-apagon-28-abril-2025-causas-soluciones-desde-corriente-continua>



Las causas que se citan son las siguientes:

- Sobretensión en el suroeste peninsular.
- Falta de inercia en la red sobre todo en la fotovoltaica para amortiguar las variaciones bruscas de frecuencia.
- Desconexión de plantas de producción en cascada
- Capacidad insuficiente del control de tensión la normativa no se había actualizado hacia años y algunas instalaciones no cumplían con sus requisitos
- Alta penetración de renovables sin respaldo suficiente de otras fuentes para reaccionar ante perturbaciones.

Consecuentemente Red Eléctrica ha tenido que reformular una serie de protocolos, controles y seguimientos para que las renovables implementen una serie de mejoras tecnológicas para reducir al máximo posibles disfunciones futuras, recurriendo a la utilización las fuentes de generación con productos fósiles para neutralizar esa situación y atender las necesidades del mercado hasta que vayan incorporando las nuevas metodologías y adelantos técnicos para tener lo mejor controlada posible esas situaciones.

ENERGÍAS RENOVABLES Y CAMBIO CLIMÁTICO

Para contar con una visión más completa de las causas del apagón y las medidas a implementar es importante visionar también el informe de Red Eléctrica que se cita en el siguiente enlace con las recomendaciones que propone:

<https://www.ree.es/es/sala-de-prensa/actualidad/nota-de-prensa/2025/06/red-electrica-presenta-su-informe-del-incidente-del-28-de-abril-y-propone-recomendaciones>

La incidencia sobre las emisiones de CO2 se han incrementado y según Red Eléctrica esta ha sido la evolución entre 2024 y 2025 en kilotoneladas equivalentes de CO2 Kteq.

1 kilotoneladas equivalente de CO2 = 1.000 toneladas de CO2

Fuente de producción	2024 Kteq CO2 emitidas	Kteq por GW/h prod	2025 Kteq CO2 Emitidas	Kteq por GW/h prod
Ciclo combinado	14.205	0,3972	17.918	0,3918
Cogeneración	6.003	0,3656	5.655	0,3660
Otras fuentes fósiles	6.837	0,7803	5.944	0,7269
TOTAL, EMISIONES CO2	27.045		29.517	
TOTAL, GW/h producidos con emisiones de CO2	60.935	0,4438	69.361	0,4255

El incremento de emisiones ha sido de 2.472 ktep de CO2 que representan un 9,14% más en el año 2025 respecto del año anterior, pero si este porcentaje lo ponemos en relación y lo comparamos con el incremento de 8.426 GW/h que se ha producido con fuentes fósiles que ha sido del 13,83% significa que hemos generado electricidad con fuentes menos contaminantes como se reflejan en el apartado de otras fuentes.



El apagón que sufrimos ha puesto al descubierto algunas vulnerabilidades que hay que subsanar y del cumplimiento y actualización de los nuevos protocolos junto con las mejoras tecnológicas de todo tipo que se puedan ir incorporando y aplicando nos tiene que aportar una visión positiva pues las fuentes renovables son imprescindibles tanto para el futuro de la economía y de la actividad diaria como por lo que aportan para combatir el cambio climático.

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



ACTIVIDADES CERCA EN MAYO

A.R.A.: VISITA A RESTAURANTE

Organiza ARA

ARA es LA Asociación de Restaurantes de Alicante, que promueve la gastronomía local y agrupa hosteleros, y el Grupo de Alto Rendimiento Académico (ARA) de la Universidad de Alicante

Actividad: Visita al Restaurante "MAJAO" ubicado frente al Mercado Central. Con esta actividad se pretende mostrar el funcionamiento del propio restaurante: compra de materias primas, conservación, elaboración, normas de seguridad, etc

Punto de encuentro: Av. Alfonso X El Sabio nº7, 03001 Alicante

Lunes 4 de mayo de 10:30 a 11:30 h



BANCO DE ESPAÑA

Impartido por especialista del Banco de España

Charla: FINANZAS EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE

Lugar de realización y punto de encuentro: en la sede del Banco de España

en Alicante, Rambla Méndez Núñez, nº31

Miércoles 6 de mayo de 10:30 a 12:00h



A.R.A.: VISITA A RESTAURANTE

Organiza ARA

ARA es LA Asociación de Restaurantes de Alicante, que promueve la gastronomía local y agrupa hosteleros, y el Grupo de Alto Rendimiento Académico (ARA) de la Universidad de Alicante

Actividad: Visita al Restaurante "ALASAZÓN" ubicado en el Hotel Serawa de Alicante. Con esta actividad se pretende mostrar el funcionamiento del propio restaurante: compra de materias primas, conservación, elaboración, normas de seguridad, etc

Punto de encuentro: Calle San Fernando, 16,

Jueves 7 de mayo de 13 a 14h



ACTIVIDADES CERCA EN MAYO

PLANIFICA, ELIGE Y COMPRA SALUDABLEMENTE



Charla impartida por profesionales sanitarios del Centro de Salud Santa Faz-Ayuntamiento.
Lugar de realización: instalaciones del CERCA
¿Cómo planificar una dieta saludable para las personas y el planeta?

Viernes 8 de mayo de 10:00 a 12:00 h

ASESORÍA DE CONSUMO: QUE NO TE DEN GATO POR LIEBRE

Impartido por ADACUA

Tema: Defensa del consumidor en alimentación y salud

En esta charla se abordarán los derechos básicos del consumidor en el área de la alimentación y la salud, así como de las garantías, devoluciones y seguridad alimentaria, poner una reclamación y que surta efecto.

Martes 12 de mayo de 11:30 a 13:00h



DE LA COCINA A LA MESA: APROVECHANDO TODO

Charla impartida por profesionales sanitarios del Centro de Salud Santa Faz-Ayuntamiento. Lugar de realización: instalaciones del CERCA

Martes 12 de mayo de 10:00 a 12:00h

ACTIVIDADES CERCA EN MAYO

VISITA A MERCALICANTE

Visita guiada

Mercalicante es un clúster alimentario en el que se concentran alrededor de 110 empresas, fundamentalmente del sector de la alimentación. Cuenta

con un mercado mayorista público de frutas y hortalizas, diversas empresas especializadas en la manipulación, envasado y distribución de productos cárnicos y productos de la pesca y, completa su oferta alimentaria con los cash mayoristas.

Punto de encuentro: Carretera de Madrid, Km. 4 (puerta de Mercalicante) Nota: se requiere de vehículo propio o hacer uso del transporte público para llegar al punto de encuentro.

Miércoles 13 de mayo de 10:00 a 12:00 h



CAMBIO CLIMÁTICO

Impartido por Pedro Curiel

Charla explicativa sobre la desalinización y la desaladora de alta eficiencia energética.

Miércoles 13 de mayo de 10:00 a 11:00h



SARCOPENIA: PERDIDA DE MASA MUSCULAR CON LA EDAD

Impartido por Nutricionistas de la U.A. donde se

abordarán diferentes temas relacionados con la Nutrición
Tema: SARCOPENIA: LA PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR CON LA EDAD

Es normal notar una pérdida de fuerza a medida que cumplimos años, un proceso natural conocido como sarcopenia. Sin embargo, ¡podemos frenarlo! Perder músculo no solo afecta a la fuerza, sino también a nuestro equilibrio, movilidad e independencia. En esta sesión explicaremos de forma muy sencilla por qué ocurre esto y, lo más importante, qué cambios básicos en nuestra alimentación diaria y rutina física nos ayudarán a mantener unos músculos fuertes y sanos.

Jueves 14 de mayo de 10:00 a 11:00 h



ACTIVIDADES CERCA EN MAYO

ETIQUÉTAME

Impartido por el Centro de Educación Ambiental de la Comunidad Valenciana - Programa Mirada Circular

Mediante el uso de lupas y envases, las personas participantes jugarán a encontrar los diferentes símbolos y etiquetas asociados a distintos tipos de envases para luego identificarlos. Conseguiremos así suscitar una conversación entorno a las tipologías de envases y su impacto ambiental, y reflexionar sobre la importancia de su correcta separación para hacer frente al cambio climático.

Martes 19 de mayo de 10:30 a 11:30 h



INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y GESTIONES ON-LINE

Impartido por ADACUA

Cada vez es más habitual el uso de la inteligencia artificial y el relacionarse con la Administración realizando trámites telemáticos. En este curso aprenderemos a utilizar programas de IA (Chat GPT, Copilot, Gemini...) así como a navegar por la página web del Ayuntamiento de Alicante, su sede electrónica y el uso de "Ali", la asistente virtual para realizar trámites con el Ayuntamiento.

Martes 19, 26 de mayo y 2 junio de 10:00 a 11:30 h



ASESORÍAS DE COMERCIO ELECTRÓNICO

Impartido por ADACUA

Aprende de forma sencilla a realizar compras en supermercados on-line, así como en comercios de moda o a planificar un viaje completo por internet. Aprende el uso de métodos de pago on-line como Pay-pal, Revolut y otras tarjetas virtuales.

Martes 19 Y 26 de mayo de 11:30 a 13:00 h



ACTIVIDADES CERCA EN MAYO



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.

Miércoles 20 de mayo de 10:30 a 12:00h

LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Impartido por Nutricionistas de la U.A.

Charla donde se abordarán diferentes temas relacionados con la Nutrición

Charla: LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Las farmacias y supermercados están llenos de vitaminas, minerales y suplementos que prometen mejorar nuestra salud, pero ¿realmente los necesitamos todos? En este taller aprenderemos a leer las etiquetas y a entender para qué sirven verdaderamente estos productos. Te daremos las claves como consumidor para saber cuándo un suplemento es una ayuda útil y cuándo es un gasto innecesario de dinero, garantizando siempre un consumo seguro e informado.

Jueves 21 de mayo de 10:00 a 11:00h



A.R.A.: SHOWCOOKING "DISTOPICO"

Organiza ARA

ARA es LA Asociación de Restaurantes de Alicante, que promueve la gastronomía local y agrupa hosteleros, y el Grupo de Alto Rendimiento

Académico (ARA) de la Universidad de Alicante
Actividad: Showcooking por parte del "Restaurante Distópico", donde se elaborará uno de sus platos estrella: "Besos del Mar y la Tierra".

Lugar de realización: cocinas del CERCA



ACTIVIDADES CERCA EN MAYO

VISITA GUIADA POR EL 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 27 de mayo de 13:00 a 14:00 h

APHEA: VISITA A RESTAURANTE “INSENSATO”

Colabora APHEA

APHEA es la Asociación Provincial de Empresarios de Hostelería de Alicante.

Es una organización sin ánimo de lucro que representa y defiende los intereses de los hosteleros (bares, restaurantes, cafeterías) en la provincia de Alicante

Actividad: Visita al Restaurante Insensato ubicado en el “Mercadito Churruca”. Con esta actividad se pretende mostrar el funcionamiento del propio restaurante: compra de materias primas, conservación, elaboración, normas de seguridad, etc

Punto de encuentro: Calle Arquitecto Morell, 10-12

Miércoles 27 de mayo de 11:00 a 12:00 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://usuariostelego.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 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/>