



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 30

**EN DICIEMBRE**

- La tasa de inflación en España en noviembre ha sido de un 5,6% frente a los 1,3 puntos porcentuales de octubre
- ¿Es el fin de los prospectos de medicamentos en papel?
- La Región de Murcia es una de las comunidades autónomas con mayor posibilidad de expansión del autoconsumo eléctrico
- Cuatro trucos de cocina para ahorrar tiempo y dinero esta navidad
- Los regalos más deseados en navidad
- Consumo de carne de conejo en navidad
- Cinco mujeres españolas que destacan en la industria audiovisual
- Las asociaciones de amas de casa, consumidores y usuarios dan la bienvenida a la navidad
- Un nuevo acuerdo para que las mujeres sigan siendo víctimas de violencia de género, aunque el acusado sea absuelto de su delito

**CON UN JUGUETE EDUCAS**

Cuando se acerca la navidad empiezan los quebraderos de cabeza para los padres sobre que regalar a sus hijos. Hay que pensar que solo con regalar un juguete podemos educar, es mejor no regalar juguetes o videojuegos violentos sino aquellos con los que los niños puedan resolver problemas de forma constructiva y sobre todo positiva. Elige juguetes que reflejen diversas culturas que fomenten el respeto y la igualdad. Sobre todo, hay que pensar que son para divertirse a la hora de jugar, una manera de ayudar a que los niños puedan dejar volar su imaginación y que aprendan a compartir.

Por eso cuando vayas a comprar un juguete piensa que tienen que ser seguros, acorde con la edad de sus hijos y sin prejuicios. Los juguetes son para todos los niños, un juguete educa.



Mª Josefa presidenta de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Cehegín presenta la revista n°30 de THADERCONSUMO.

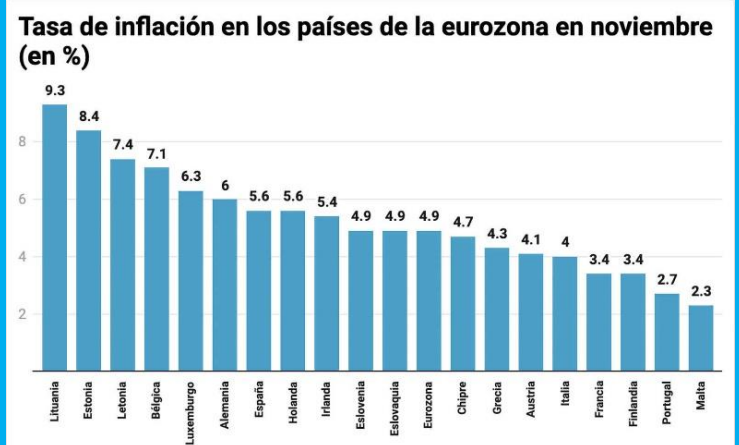
*Pinche en la imagen para ver el video*

# LA TASA DE INFLACIÓN EN ESPAÑA EN NOVIEMBRE HA SIDO DE UN 5,6% FRENTE A LOS 1,3 PUNTOS PORCENTUALES DE OCTUBRE

En el mes de noviembre la tasa de inflación interanual de la zona euro se ha situado en un 4,9% ocho décimas por encima que en octubre; esto supone un mayor encarecimiento de los precios en la zona euro. El repunte de los precios de la zona euro en noviembre responde a la subida interanual del 27,4% de la energía, frente al 23,7% de octubre, mientras que los alimentos frescos subieron un 1,9%, por encima del alza del 1,4% del mes anterior. Los precios industriales no energéticos aumentaron en noviembre cuatro décimas más que en octubre, hasta el 2,4% interanual, mientras que los servicios se encarecieron un 2,7%, seis décimas más.

Al excluir del cálculo el impacto de la energía, la tasa de inflación interanual de la zona euro subió al 2,5% desde el 2% del mes anterior, y al dejar fuera también el efecto de los precios de los alimentos frescos, el alcohol y el tabaco, la tasa de inflación subió al 2,6% desde el 2% del mes anterior.

Entre los países de la UE, las mayores subidas en noviembre fueron en Lituania (9,3%), Estonia (8,4%) y Letonia (7,4%), mientras que los incrementos más moderados se registraron en Malta (2,3%) y Portugal (2,7%). En cambio, en España, la tasa de inflación en noviembre fue del 5,6%, lo que implica un diferencial de precios desfavorable respecto de la zona euro de siete décimas, frente a los 1,3 puntos porcentuales del mes de octubre.



Fuente: Eurostat

## ¿ES EL FIN DE LOS PROSPECTOS DE MEDICAMENTOS EN PAPEL?

En enero de 2022 la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios iniciará un proyecto piloto sobre el acceso a la información electrónica de medicamentos de ámbito hospitalario y supresión del prospecto en papel.

Por el momento se retirará el prospecto físico de más de 40 medicamentos. El objetivo es ofrecer fármacos más sostenibles y hacer uso del avance de las nuevas tecnologías en el sector farmacéutico. Para consultar la información de los medicamentos los servicios de farmacia de los hospitales podrán acceder al prospecto disponible en el Centro de Información online de Medicamentos Autorizados (CIMA), a través de un código Datamatrix no serializado ubicado en los envases.



El primer año del proyecto se realizará un cuestionario de satisfacción a los servicios farmacológicos de los hospitales.

En función de estos resultados se valorará ampliar el número de medicamentos a los que se les retire el prospecto físico.

## LA REGIÓN DE MURCIA ES UNA DE LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS CON MAYOR POSIBILIDAD DE EXPANSIÓN DEL AUTOCONSUMO ELÉCTRICO



La Región de Murcia se ha convertido en la primera comunidad autónoma en autoconsumo tras la desaparición del 'impuesto al sol', que durante años limitó la instalación de plantas solares destinadas a suministrar su propia energía eléctrica a las viviendas y a las empresas. Se calcula que en la Región hay entre **29.000 y 30.000 hogares e industrias con energía fotovoltaica generada para uso propio**, lo que suma unos 104 megavatios, que representan el 15% del autoconsumo de España.

Hay 17,5 millones de euros en ayudas para la Región de Murcia que se podrán solicitar hasta el 31 de diciembre. El objetivo establecido en el Plan Nacional de Energía y Clima es que las fuentes renovables lleguen en 2030 al 73% de las energías renovables, lo que convierte a la Región en una de las comunidades autónomas con mayores posibilidades de expansión del autoconsumo.

Murcia tiene unas **2.800 horas de sol al año**, lo que también ha permitido un despegue del autoconsumo que hasta 2018 se vio limitado por las restricciones establecidas en la legislación nacional.



## CUATRO TRUCOS DE COCINA PARA AHORRAR TIEMPO Y DINERO ESTA NAVIDAD



*Se acerca Navidad, hay que adornar la casa, comprar regalos, estar con familiares y amigos que no ves durante el año, y sobre todo cocinar para una gran mesa donde no falte de nada. Muchas veces pecamos de dejar la compra para el último momento y siempre nos falta algo para nuestras recetas. Por no hablar de qué hacer con la comida que nos sobra o cómo evitar que nos llegue en enero una factura de la luz con muchos ceros por habernos excedido cocinando con el horno. ¡Este año no lo dejes todo para el final!*

Desde THADERCONSUMO te ofrecemos algunos trucos para ahorrar tiempo, energía y dinero sin renunciar a tener una buena mesa. ¿Te animas a cocinar y comer bien esta navidad? Sigue los siguientes consejos:



- **Anticípate y planifica tus compras:** El objetivo es cocinar de forma gradual para evitar hacer todo el trabajo en pocas horas o días. Hay alimentos que suelen escasear conforme se acercan las fechas clave, recomendamos que planifiques el menú y la compra de ingredientes con semanas de antelación.
- **Ahorra energía en tu cocina:** este año sabemos que tenemos que reducir el consumo de energía para que, cuando finalice la navidad, los reyes magos no nos traigan como regalo una gran factura de luz. Os proponemos hacer recetas sin horno como, por ejemplo: paletillas de cordero hechas en robot de cocina o una tarta de chocolate y café fría. Las ollas de cocción lenta también son un excelente aliado para hacer guisos que requieren muchas horas de cocción, porque permiten cocinar a baja temperatura y con un gasto energético mucho menor que en una cacerola tradicional.
- **Saca partido a las sobras:** Usar las sobras de comidas o cenas para crear nuevos platos es un clásico de la Navidad. Además de sacar partido a nuestra creatividad, aprovechamos los alimentos, evitamos el desperdicio y ganamos tiempo en la cocina, preparando platos muy sabrosos como un arroz caldoso con pavo, unas deliciosas croquetas de puchero y una tarta de turrón sin horno.
- **Precocinados y conservas:** Te ayudan a ganar tiempo en muchas elaboraciones. Legumbres cocidas, bricks de caldo, precocinados en vasitos, verduras cortadas y huevos cocidos son grandes aliados para cenar a lo grande incluso contando con poco tiempo.



## Receta de navidad: volovanes de pollo y champiñones

- Lava y pica un puerro, 100 g de champiñones y 150 g de pechuga de pollo.
- Sofríe el puerro 5 minutos, y rehoga hasta que se doren. Añade una cucharada de harina y sofríe un minuto.
- Salpimenta e incorpora un huevo batido con 100 ml de nata para cocinar.
- Lava cebollino, pícalo y espolvóralo sobre la mezcla anterior, removiendo hasta que el huevo empiece a cuajar y la salsa espese ligeramente.
- Rellena cuatro volovanes y ponlos en la bandeja del horno. Espolvorea con queso rallado y gratina hasta que se dore.



## LOS REGALOS MÁS DESEADOS EN NAVIDAD



Los españoles prevén gastar una media de 258 euros en regalos de Navidad, un 7 % más que el año pasado, según el estudio 'Tendencias de consumo en Navidad'. En los adultos, rompiendo con la tendencia de los últimos años, en 2021, el dinero deja de ser el regalo más deseado, y este año será la ropa y el calzado además de la cosmética, perfumes, libros y hobbies. En cuanto a los niños y adolescentes lo que más destacan son los juguetes, seguido de la ropa y el calzado y como tercera opción el dinero.

La pandemia también ha cambiado la mentalidad y el comportamiento de los consumidores en el sentido de que ahora piensan más dónde comprar algo. Las pequeñas empresas son quien más difícil lo ha tenido durante la pandemia, por ello hay que seguir

## LA CARNE DE CONEJO: LA MÁS ECONÓMICA Y UNA BUENA OPCIÓN PARA NAVIDAD

La Región de Murcia lanza una campaña publicitaria para animar a la compra de la carne de conejo esta navidad gracias a sus valores nutricionales y dietéticos, además de su amplio repertorio para poder cocinarla.

El consejero **Antonio Luengo** intervino en la presentación de la campaña de la Comunidad para promocionar el consumo de carne de conejo: "queremos revitalizar el consumo de los numerosos y diversos productos de calidad que ofrecen nuestra tierra, nuestros campos y nuestros mares, más aún en los momentos posteriores a los más críticos de la pandemia, cuando algunos sectores se vieron muy afectados, pero también en unos momentos en los que nuestra agricultura, ganadería y sector agroalimentario merecían no sólo un impulso, sino también un reconocimiento por su sentido de la responsabilidad a lo largo de aquellos meses tan duros".



Son 24 las explotaciones dedicadas a la cría de conejos que hay en la Región de Murcia, asociadas a la Agrupación de Defensa Sanitaria

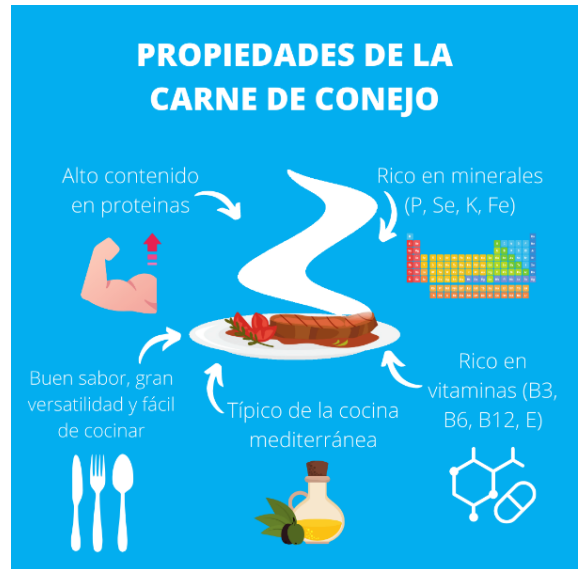
del Ganado Cunicola, distribuidas en 10 municipios. La producción en 2020 fue de 16.300 ejemplares reproductores y 82.800 de cebo. Hay dos mataderos en la Región, emplazados en Fuente Álamo y en Caravaca de la Cruz.



Cabe destacar que es un alimento sostenible, respetuoso con el ecosistema y saludable para toda la familia, ya que aporta grandes beneficios a nuestra alimentación.



Pinche en la imagen para ver el video: Campaña de la Comunidad de Murcia para promocionar el consumo de carne de conejo



La carne de conejo no es una novedad para los consumidores, ya que tradicionalmente ha formado parte de la dieta mediterránea, aunque su consumo cada día va aumentando conforme se van conociendo sus cualidades nutricionales y gastronómicas.

La carne de conejo se puede preparar de muchas formas, asado, al horno, a la plancha, salteado...Es muy importante elegir bien la forma de cocinado para poder disfrutar de una carne sabrosa, jugosa, sana y que, además, **resulta económica**, en comparación con otros alimentos.



A la hora de su compra, hay que tener en cuenta que el conejo que se adquiere en las carnicerías es de granja. Cuando se compre carne de conejo, conviene elegir ejemplares jóvenes, de tres a cinco meses de edad, que presenten el cuello corto, las rodillas redondas y abultadas, y de carne musculosa.

Es una carne muy apreciada por su sabor, aroma y textura. Se considera una carne magra o "blanca" por la cantidad y la calidad de su grasa.



## CINCO MUJERES ESPAÑOLAS QUE DESTACAN EN LA INDUSTRIA AUDIOVISUAL

Actualmente en la industria audiovisual española podemos destacar el talento de cinco mujeres profesionales en este sector. Es el momento de empoderar a la figura femenina en el mundo audiovisual y darle la importancia y el lugar que merecen.

Según el informe de CIMA (asociación de mujeres cineastas y de medios audiovisuales) la representación de las mujeres en el cine español muestra que la igualdad aún está lejos. Solo uno de cada tres trabajadores del sector es una mujer. Las mujeres son apenas el 19% de los directores y uno de cada cuatro guionistas. Donde se dispara la participación femenina es en diseño de vestuario (88%) y maquillaje y peluquería (74%). Ellas, además, siguen ligadas principalmente a las historias más íntimas y se atreven menos con las grandes producciones.



**Teresa Fernández-Valdés** (Pontevedra, 1980): Fundadora de la productora Bambú, responsable de series como “*Fariña*”, “*Velvet*” o “*Las chicas del Cable*” y la primera española que recibió una medalla de honor del MIPTV de Cannes. Ha sido elegida como una de los cinco creadores más importantes de Europa y una de las veinte mujeres más poderosas de la televisión por la revista *The Hollywood Reporter*.



**Juana Macías** (Madrid, 50 años): directora de cine y guionista. Su último film es “*Fuimos canciones*” estrenado en Netflix. En el año 2000 ganó el Goya con el cortometraje ‘*Siete cafés por semana*’. A pesar del galardón, pasaron 11

años hasta que rodó un largo: ‘*Planes para mañana*’. Desde 1996 ha trabajado como guionista y realizadora de documentales, publicidad, videoclips para clientes como Renfe, el Ayuntamiento de Madrid, el Instituto de la Mujer, Dove, Rexona, Ausonia...

**Cristina Andreu** (Casablanca, Marruecos, 61 años): Es Presidenta de CIMA (Asociación de Mujeres del Audiovisual) que engloba a más de 600 mujeres del Audiovisual español, desde donde impulsó la campaña #MásMujeres en los Goya de 2018. Entre 2013 y 2014 vivió en Palestina mientras dirigía el corto documental ‘*Bernarda Alba en Palestina*’.



**Esther Martínez Lobato** (Soria, 1976): Es una guionista, creadora y productora de ficción española. Comenzó a trabajar como guionista en icónicas series españolas como ¡*Ala... Dina!* o *Los hombres de Paco* y hoy es una

de las creadoras más importantes de la industria española gracias a éxitos como *Vis a Vis*, *La casa de papel*, *El embarcadero* o *Sky Rojo*.

**Emma Lustres** (O Grove, 1975): Productora de cine que en 2009 recogió el Goya a Mejor Película: *Celda 211*. Han pasado casi 12 años y Emma es ahora consejera del equipo de fútbol el Deportivo. Estos últimos años ha continuado su expansión y



creciendo, con películas de la talla de *El Desconocido*, *La Sombra de la Ley*, *El Niño*... también ha trabajado en el mundo de la televisión. Su serie *La Unidad* fue un éxito de crítica y espectadores en Movistar+. Además, de la mano de Vaca Films la multinacional Netflix rodó su primera serie íntegramente en Galicia, *El desorden que dejas*.



## LAS ASOCIACIONES DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DAN LA BIENVENIDA A LA NAVIDAD

**VIII Concierto Extraordinario de Navidad organizado por la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Lorca**



**Encendido de las luces de navidad con la Coral Virgen del Rosario de la Asociación Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Santomera**



**Lectura del Auto de los Reyes de la Asociación Amas de Casa, Consumidores y Usuarios Los Alcázares**



**Concurso de belenes, organizado por la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Águilas y entrega de premios**





## Taller de dulces navideños de la Asociación Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Mula



## Comida de navidad de la Asociación Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Cehegín el pasado jueves 16 de diciembre



## Taller de cocina Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Cartagena

Receta de [Meli Egea](#), bloguera culinaria:

### MILHOJAS DE BRANDADA Y PIMIENTOS

#### INGREDIENTES:

- 250 g de migas de bacalao
- 4 dientes de ajo
- Bote de mermelada de pimientos
- Un vasito de leche
- Patatas fritas
- Aceite de oliva



Desalamamos el bacalao en agua fría durante 24 horas cambiando el agua 2-3 veces.

En un cazo, ponemos aceite de oliva virgen extra que cubra el fondo ponemos enseguida en frío los dientes de ajo laminados y los dejamos pochar a fuego suave, pero sin que cojan color. Cuando estén apagamos el fuego y dejamos reposar.

Luego ponemos el bacalao desmigado y escurrido y volvemos a poner al fuego suave. Cuando empiece a desprenderse su propia agua apartamos el cazo del fuego y con la maza del mortero vamos aplastando el bacalao hasta que nos quede una pasta y le vamos añadiendo el aceite en forma de hilo. Triturando y ligando como si fuera una mayonesa. Mientras lo vamos ligando de vez en cuando le añadimos también unos hilos de leche y vamos ligando hasta que esté firme. Reservamos.

**Presentación:** vamos alternando una capa de patata encima una capa de brandada y unas gotas de mermelada de pimientos así un par de capas hasta terminar con una de brandada.



## UN NUEVO ACUERDO PARA QUE LAS MUJERES SIGAN SIENDO VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO, AUNQUE EL ACUSADO SEA ABSUELTO DE SU DELITO

El acuerdo alcanzado por la Conferencia Sectorial de Igualdad, integrada por el Ministerio de Igualdad y los consejeros autonómicos del ramo el pasado de noviembre consiste en que hay un nuevo título para acreditar a una mujer como víctima de violencia de género incluyendo a aquellas cuyo agresor haya sido absuelto.

El acuerdo, publicado el pasado 13 de diciembre en el BOE, revela que podrán solicitar la condición de víctimas de violencia de género mujeres que se encuentren en proceso de toma de decisión de denunciar; víctimas respecto de las cuales el procedimiento judicial haya quedado archivado o sobreesido; o víctimas que han interpuesto denuncia y el procedimiento penal esté instruyéndose.

Además, podrán acceder víctimas con sentencia condenatoria firme con pena o penas ya extinguidas por prescripción, muerte del penado, cumplimiento de la condena u orden de protección que haya quedado inactiva, así como por sentencia absolutoria o cualquier otra causa que, tal y como recoge el texto, no declare probada la existencia de la violencia. Las víctimas a las que se haya denegado la orden de protección, pero existan diligencias penales abiertas; y cuando existan antecedentes previos de denuncia o retirada de la misma, también podrán solicitar esta acreditación.

Las comunidades autónomas serán las que decidan quién obtiene esta categoría de víctima de violencia machista y son ellas las que deben realizar la valoración previa de la acreditación a través de un equipo de intervención asistencial del servicio social, servicio especializado o cualquier otro recurso de la red de recursos al que esté acudiendo la persona usuaria, según recoge el texto.

## LA REGIÓN DE MURCIA LANZA LA CAMPAÑA DEL JUGUETE NO SEXISTA DE LA REGIÓN DE MURCIA



## LA PRIMERA JORNADA SOBRE MUJERES MIGRANTES SE HA ORGANIZADO EN LA COMUNIDAD DE MURCIA



La Comunidad de Murcia ha organizado la I Jornada 'Mujer y Migración: miradas en primera persona', en la cual se ha analizado los procesos migratorios desde el punto de vista de la mujer. Es una iniciativa de la Consejería de Mujer, Igualdad, LGTBI, Familias y Política Social, a través de la Dirección General de Mujer y Diversidad de Género y la Dirección General de Servicios Sociales y Relaciones con el Tercer Sector, en la que colaboran ayuntamientos y entidades que trabajan con el colectivo migrante.

En 2020 según los datos de las Naciones Unidas las mujeres representaron 48,1% del total de personas migrantes en el mundo, que alcanzó la cifra de 281 millones.

El objetivo de esta actividad es profundizar en el conocimiento y análisis de colectivos especialmente vulnerables como el de la mujer migrante, como base para articular políticas sociales de acompañamiento a su integración.

En la jornada se ha profundizaron los factores de vulnerabilidad que sufren las mujeres migrantes que han llegado a la Región de Murcia para desarrollar su proyecto de vida.

## ¡OS DESEAMOS FELIZ NAVIDAD!

