



## NUEVA ESTRATEGIA PARA MEJORAR LA GESTIÓN DEL AGUA FRENTE AL CAMBIO CLIMÁTICO

El Consejo de Ministros aprobó el pasado 19 de julio las Orientaciones Estratégicas sobre Agua y Cambio Climático, un documento clave previsto por la Ley de cambio climático para establecer directrices y medidas en planificación y gestión del agua en España que incrementen la resiliencia del país frente al calentamiento global que mira al año 2030.

Según las conclusiones del Panel Intergubernamental de Cambio Climático (IPCC), la región mediterránea es especialmente sensible a los impactos del calentamiento global. De hecho, según destaca el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (Miteco), existe una probabilidad elevada de descenso de los recursos hídricos en las cuencas hidrográficas.

Entre las medidas planteadas destacan la **recuperación, restauración y protección de los ríos, lagos, acuíferos y zonas húmedas, el incremento de la seguridad hídrica, la mejora del saneamiento y depuración en las aglomeraciones urbanas; la lucha frente a la contaminación difusa o el avance en la gestión del riesgo de inundaciones o sequías.** Asimismo, el documento apuesta por reforzar la financiación de las administraciones hidráulicas o por impulsar la agenda internacional del agua.

REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 45

### EN AGOSTO

- Nueva estrategia para mejorar la gestión del agua frente al cambio climático
- Consumo crea un etiquetado inclusivo para personas con discapacidad visual
- En qué se puede gastar y en qué no el bono cultural joven de 400 euros
- Las cuatro estafas más frecuentes a través de Bizum
- Qué debes saber antes de comprar unas gafas de sol
- ¿Qué frutas y verduras están de temporada en agosto?
- Carmen Navarro, diseñadora de complementos
- Actividades de las Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios
- Episodio 3: “Corresponsabilidad es cosa de dos”
- El observatorio de la imagen de las mujeres llama la atención sobre la publicidad de bikinis para niñas



**Pepe Conesa**, director y presentador del programa radiofónico La Máquina, presenta nuestra revista nº45 THADERCONSUMO.

*Pincha en la imagen para ver el video de presentación*

## CONSUMO CREA UN ETIQUETADO INCLUSIVO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL

El Ministerio de Consumo ha creado un etiquetado inclusivo para personas con discapacidad visual, que será posible gracias a la reforma de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios. Esta modificación reconoce a las personas con discapacidad su condición de "personas consumidoras vulnerables", ya que "les impide ejercer sus derechos en materia de consumo en igualdad de condiciones que el resto de personas consumidoras".

Este etiquetado se aplicará a los productos de consumo general empaquetado, como carnes, pescados, huevos, leche, café o conservas, y a los potencial o claramente peligrosos, como productos de higiene, abonos, plaguicidas, pegamentos, encendedores y cerillas o bombonas de gas.

La información del producto en ese etiquetado inclusivo será la mínima básica, como la denominación, naturaleza, fecha de caducidad o consumo preferente, así como la información dinámica y extensiva del mismo, como nombre y dirección de la empresa productora, composición y finalidad del producto, calidad, cantidad neta o categoría, fecha de producción, sistema de información nutricional, instrucciones para su correcto uso o consumo.

Actualmente, 4,3 millones de personas en España tienen algún tipo de discapacidad, según la Encuesta de Discapacidad, Autonomía Personal y Situaciones de Dependencia, EDAD 2020, del Instituto Nacional de Estadística.



## EN QUÉ SE PUEDE GASTAR Y EN QUÉ NO EL BONO CULTURAL JOVEN DE 400 EUROS

A partir del 25 de julio los jóvenes que este año cumplan la mayoría de edad pueden disfrutar del Bono Cultural Joven, una tarjeta monedera con 400 euros para gastar solo en productos culturales. La petición del bono termina el 15 de octubre. ¿En qué se puede gastar este dinero?

- **Artes en vivo y audiovisuales:** Entradas y abonos para artes escénicas, música en directo, cine, museos, bibliotecas, exposiciones y festivales escénicos, literarios, musicales o audiovisuales. (Hasta un máximo de 200 euros).
- **Soportes culturales físicos:** Libros, revistas, prensa u otras publicaciones periódicas; videojuegos, partituras musicales, discos, CD, DVD, o los conocidos como Blu-ray, hasta un máximo de 100 euros por beneficiario.

### Consumo digital.

Suscripciones y alquileres a plataformas musicales, de lectura o audiolectura, o audiovisuales limitadas a un máximo de 4 meses, compra de audiolibros, compra de libros digitales, suscripción para descarga de archivos multimedia, suscripciones a videojuegos en línea, suscripciones digitales a prensa, revistas u otras publicaciones periódicas. (Hasta 100 euros).

#### ¿CUÁNDO?

- Se puede solicitar desde el lunes **25 de julio** hasta el **15 de octubre**

#### ¿QUIÉNES?

- Jóvenes que cumplan **18 años** en 2022
- Nacionalizados, residentes o solicitantes de asilo

#### ¿CUÁNTO?

- **400 €** en una tarjeta prepago virtual nominal (que podrá ser física excepcionalmente)

#### ¿CÓMO?

- A través de una **plataforma digital**
- Alta a través del certificado digital **Cl@ve**

#### ¿PARA QUÉ? Se podrá gastar hasta:

**200 €**

#### En artes en vivo

Conciertos, artes escénicas, cine, museos, bibliotecas, exposiciones, festivales...

**100 €** En productos culturales en soporte físico

Libros, revistas, prensa, videojuegos, partituras, discos, CD, DVD, Blu-ray...

**100 €** En consumo digital o en línea

Suscripciones a plataformas musicales, lectura, audiovisuales, ebooks, videojuegos...

Fuente: Periódico 20 Minutos

## LAS 4 ESTAFAS MÁS FRECUENTES A TRAVÉS DE BIZUM

- **Compras de segunda mano:** Los estafadores se hacen pasar por compradores que están interesados en la venta de un producto de segunda mano. En estas situaciones, los timadores afirman que realizarán el pago mediante Bizum; sin embargo, solicitan un envío de dinero. Si los vendedores pulsán en el mensaje que reciben, estarán mandando el dinero a los estafadores.
- **Bizum por error:** Los timadores envían un mensaje por WhatsApp avisando de que han hecho un Bizum por error. Suelen pedir 50 euros a los afectados para que los devuelvan, pero en verdad, es recomendable comprobar si verdaderamente han enviado esa cantidad de dinero para no caer en la trampa.
- **Se hacen pasar por la Seguridad Social:** Los ciberdelincuentes aprovechan los ERTE y los problemas de la Seguridad Social para contactar con las víctimas a través de llamadas telefónicas o SMS. En ambos casos se hacen pasar empleados de la Seguridad Social y comunican que realizarán un abono de prestación pendiente. Este abono se hace por Bizum, es decir, envían una solicitud de envío con el concepto 'TGSS'. Las víctimas reciben una notificación y la aceptan porque creen que el dinero se ingresa en sus cuentas, pero desafortunadamente, se transfiere la cantidad desde su cuenta a otra cuenta bancaria.
- **Piden pagos por adelantado:** El falso vendedor ofrece productos en páginas de venta online por precios económicos. Cuando capta la atención de los usuarios, el estafador pide un adelanto del importe o el precio completo del producto para realizar el envío. Una vez efectuado el pago, la víctima nunca recibe el producto.



### Sigue estas recomendaciones para no ser estafado:

1. Hay que tener en cuenta los precios extremadamente bajos o los anuncios mal redactados.
2. Las compras se tienen que realizar dentro de la plataforma de compra.
3. Comprobar la garantía y la documentación de los dispositivos.
4. Al efectuar la compra en cualquier comercio electrónico, es recomendable certificar que es una web de confianza.
5. Si los usuarios detectan una anomalía en la transacción, deben contactar con la plataforma.
6. No hay que acceder a enlaces, SMS o correos donde pidan datos personales y claves bancarias.
7. Para recibir una transferencia o dinero en Bizum, nunca te pedirán que lo confirmes, solamente se recibirá.
8. Si solicitan un envío de dinero a través de Bizum, lee atentamente la notificación recibida.
9. Es recomendable guardar los mensajes que hablan sobre la gestión de la compra, por si es necesario hacer alguna reclamación.



## QUÉ DEBES SABER ANTES DE COMPRAR UNAS GAFAS DE SOL

- **Marcado CE:** Acredita que el producto cumple la normativa de calidad y seguridad garantizando la calidad de las lentes.
- **Información de la categoría de filtro solar:** Informa del nivel de protección y del uso para el que están indicadas las gafas de sol (puede ser 0,1, 2, 3, y 4). Para los de categoría 4 se deberá indicar la advertencia "no conveniente para la conducción de automóviles y usuarios de la carretera".
- **Grado de protección de la radiación UV (radiación invisible):** Ponerse unas gafas sin filtro UV homologado conlleva más riesgos que la exposición directa al sol.
- **Información del producto:** Nombre y dirección del fabricante, instrucciones de uso, limpieza y mantenimiento y advertencia sobre la protección a radiaciones UV y sobre su uso para la conducción.



## ¿QUÉ FRUTAS Y VERDURAS ESTÁN DE TEMPORADA EN AGOSTO?

Una buena tajada de sandía, un melocotón que se deshace en la boca, una ciruela con todo el dulzor concentrado...

La huerta nos ofrece deliciosas frutas de temporada que resultan de lo más saludable. En las ensaladas, los gazpachos y las barbacoas tampoco nos faltan hortalizas para comer variado y que aporten a nuestro organismo abundante fibra y los nutrientes que necesita.

Al sudar más por el calor, no solo nos deshidratamos más rápidamente y aumentan nuestras necesidades de agua, sino que perdemos más minerales. Todas esas frutas y verduras de temporada se vuelven indispensables, con su aporte hídrico, oligoelementos y vitaminas.

A medida que avanza el verano habrá cada vez más bayas: grosellas, arándanos, moras... que resultan idóneas para proteger el corazón.

El calor, la deshidratación, comer fuera de casa y los alimentos mal conservados son, por otro lado, causas frecuentes de alteraciones digestivas en esta época. Optar por alimentos ligeros y fáciles de digerir, cuidar el equilibrio de la flora intestinal y dejar que el cuerpo repose tras las comidas te ayudará a evitar sorpresas desagradables.

### ¿Sabes cómo funciona el etiquetado de la fruta y verdura?

**Fruta y verdura envasada**

El etiquetado debe incluir:

- DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO
- PAÍS/PAISES DE ORIGEN
- PESO NETO
- LOTE
- NOMBRE O RAZÓN SOCIAL Y DIRECCIÓN DEL RESPONSABLE

También puede aparecer la categoría, la variedad, y el calibre, pero es opcional según el tipo de fruta o verdura.

Información Obligatoria	Denominación del producto	País de origen	Precio por kilo
Información opcional (disponible solo en tipo de fruta y verdura)	Categoría	Variedad	Calibre

**Fruta y verdura a granel**



Las frutas de hueso, como **melocotones**, **nectarinas** o **ciruelas**, están muy dulces. En jugosidad a estas frutas solo les ganan melones y sandías. Puedes preparar cremas frías, por ejemplo, melón triturado y un poquito de menta, o con sandía y las hortalizas del gazpacho.

Las peras de verano son otra gran fuente de hidratación. La **pera limonera** y la **pera ercolina** están en temporada y se deshacen en la boca. Llegan a su vez gran variedad de **patatas** y **cebollas**, y siguen creciendo los puerros de verano, más suaves y finos que los de invierno, con los que puedes prepararte **buenas vichyssoises**.

En la huerta la producción de hortalizas de verano no deja de dar excedentes. Las berenjenas, los calabacines, la judía verde, los pepinos, los pimientos, los tomates... crecen de un día para otro y comban las matas pidiendo ser recogidos. Desde THADERCONSUMO hemos hecho una selección de todo lo que ofrece la huerta en agosto:

- **Sandía (isotónica contra el calor):** El agua refrescante de la sandía no solo apaga la sed en verano, sino que actúa como una auténtica y revitalizante bebida "isotónica" gracias a su riqueza en vitaminas y su variado aporte de minerales. Las más dulces suenan a hueco, están firmes y pesan bastante. Combinan muy bien con el kiwi en las macedonias y, cortadas a daditos, dan un agradable toque de frescor al gazpacho.
- **Ciruela Claudia (rica en fibra y azúcares):** En pleno verano se cosecha una de las ciruelas más apreciadas como fruta de mesa, la claudia. Su piel verde retiene el agua frente al calor del verano, lo que la hace muy jugosa además de dulce.
- **Pimiento rojo (una mina de vitamina C):** Con el calor madura el pimiento, una hortaliza que no debería faltar en las ensaladas de verano. Con él se prepara la **muhammara**, un paté de pimientos con nueces y néctar de granada delicioso, que también da un toque original al hummus de garbanzos.
- **Higo chumbo (rico en betalaínas):** Las chumberas forman parte del paisaje de nuestras costas, aunque son originarias de México. La mayoría crecen silvestres, pero también se cultivan, sobre todo en las islas Canarias, Murcia y Valencia.
- **Melón piel de sapo (las vitaminas más frescas):** La pulpa dulce y aromática de este popular melón, conocido como "piel de sapo" por su piel verde con manchas oscuras, es muy habitual en la sobremesa compartida de las tardes de verano. Y es que al ser muy refrescante resulta delicioso cuando aprieta el calor. Su abundante agua lo hace muy jugoso y ligero.

## **“MI OBJETIVO ES QUE TODO EL QUE VENGA A MI ESTUDIO SALGA SABRIENDO QUE ESE DÍA TAN ESPECIAL VA A LUCIR ESPECTACULAR”**

*“Siempre me ha encantado el mundo de la moda, mi madre se confeccionaba alguna de su ropa y ahí estaba yo con ella mirando las revistas, haciendo patrones, pasando hilvanes. En definitiva, compartiendo todo el proceso con ella de una manera entusiasta. Pero cuando descubrí el mundo del complemento me enamoró al completo y disfruto mucho con ello.”*

Carmen diseña complementos, tocados, sombreros y **sus colecciones van dirigidas a todas aquellas personas que tienen un evento y que quieren marcar la diferencia con piezas especiales y exclusivamente diseñadas para esa ocasión.** *“Me encanta el proceso de asesoramiento, el trato con las personas, esa cercanía...”*

La diseñadora afirma que todos estos años de madurez creativa le han hecho darse cuenta de lo importantes que son los pequeños detalles: *comenzando por el trato con las personas, la empatía con ellas, hasta -cómo no- todo el proceso para el diseño final de la pieza... hacen posible que mis productos sean esencialmente delicados, armoniosos... La constancia, perfección en los acabados, combinaciones de color, utilización de materiales de primera calidad... todo esto hace que su estudio siempre esté en constante ebullición.*

Una pregunta que quizás nos hagamos como lectores es si Carmen Navarro ha diseñado ropa alguna vez, y podemos confirmar que sí. *“Hace unos años hice una colección de ropa “Mil flores en tu jardín”. La experiencia fue increíble y muy satisfactoria. Disfruté todo el proceso de creación desde el principio hasta el final... hasta creé los estampados que aparecieron en la colección. Pero fue una experiencia sin continuidad, porque es muy difícil llevar los dos mundos en paralelo y por supuesto me decidí por lo que más me apasiona: el diseño de complementos.”*

La inspiración es algo muy importante para los artistas y Carmen afirma que lo maravilloso de esta profesión es que puedes dar rienda suelta a tu creatividad, mezclando colores, dando forma a materiales, creando volúmenes... *“al final me inspiro en cualquier sitio, en cualquier cosa, en experiencias vividas... para finalmente llegar a un diseño que luzca perfecto”.*

No es de las diseñadoras que antes de comenzar a trabajar crean un boceto y trabajan sobre él... Alguna vez ha intentado diseñar un boceto y de ahí trabajar sobre él, pero confirma que suele terminar con una pieza completamente diferente a la dibujada... *“Soy de las que piensa que los materiales te hablan, yo les escucho y me dejo llevar.”*

***“Sigo la trayectoria de muchos/as colegas sombrereros/as, porque al final hablan tu mismo idioma. Por suerte, en España cada vez hay más personas referentes en este sector, con un trabajo exquisito.”***



## **CARMEN NAVARRO, DISEÑADORA DE COMPLEMENTOS**

Carmen Navarro es una sombrerera y diseñadora de complementos murciana dedicada desde 2006 a hacer sentir bella y especial a todas aquellas mujeres que se complementen con alguno de sus diseños.

Todo su proceso de formación y madurez creativa le ha hecho darse cuenta de lo importante que son los pequeños detalles. Y si añadimos su constancia en el trabajo, su perfección en los acabados de las piezas, su visión en la combinación del color, así como la utilización de materiales de primera calidad y únicos, hacen que su estudio siempre esté en constante ebullición.

**¿Qué consejo le daría Carmen Navarro a los jóvenes que quieren introducirse en el mundo de la moda?**

*Que se arriesguen y apuesten por su estilo, por su marca personal. Lógicamente no hay que lanzarse a la piscina a lo loco, siempre con un plan previo estudio y que sea viable, pero lanzarse... Porque con muchas ganas, dedicación, constancia y mucho trabajo seguro que cada uno de sus sueños saldrá adelante. En esta vida hay que arriesgar para llegar a lo que queremos, o al menos intentarlo...*

## ACTIVIDADES DE LAS ASOCIACIONES DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS

**Juana Pérez, Presidenta de la Federación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios THADERCONSUMO en la Convocatoria y primera sesión del Observatorio de la Calidad de los Servicios de la CARM**



**Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Moratalla: Fiestas del Santísimo Cristo del Rayo**



**La Opinión de Murcia celebró en el Real Casino de Murcia, la gala de entrega de galardones en sus distintas categorías de la primera edición de los Premios ‘Pueblo del Año’ a la cual asistió la Asociación de Amas de Casa Consumidores y Usuarios de Santomera y Cehegín**

**La asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Águilas colaborando con la Asociación Española Contra el Cáncer**



**XVIII Encuentro de Corales en el Mar Menor donde participó la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de la Ribera**



# RECETAS VERANIEGAS DE NUESTRAS ASOCIACIONES DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS

## ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE ÁGUILAS:

### Yogur helado o helado de yogur casero con caramelo salado y nueces

#### Ingredientes:

- 500 gr de yogur griego natural.
- 40 gr de azúcar blanco.
- 4 cucharadas soperas de caramelo salado.
- Nueces para decorar.



**Elaboración:** Pon en un bol o recipiente el **yogur griego** con el **azúcar** y mezcla con unas varillas. Introduce el recipiente tapado en el congelador y aproximadamente cada 45 minutos sácalo, remueve con unas varillas o con una cuchara y vuelve a congelar. Este proceso tardará unas horas (entre 3 y 5 aproximadamente), hasta que veas que el yogur ya tiene consistencia de helado, y en ese momento lo tendrás listo para servir. Si lo dejas más tiempo en el congelador quedará bastante helado para servirlo así que simplemente tenlo en el congelador y unos 30 minutos antes de querer servirlo sácalo a temperatura ambiente para que después sea más fácil de volver a mezclar y servir. Decora por encima con un poco de caramelo salado casero y unas nueces en trocitos.

## ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE LORCA:

### Ensalada de lentejas con salmón, aguacate y queso feta

#### Ingredientes:

- 400 gr de lentejas ya cocidas en conserva.
- 200 gr de salmón marinado
- 1/2 pimiento rojo.
- 1 aguacate
- 1 cucharada soperas de mostaza a la antigua en grano.
- 100 gr de queso feta.
- 1/2 cebolla morada.
- El zumo de 1/2 lima.
- 2 cucharadas soperas de alcaparras escurridas.
- Aceite de oliva y sal.



**Elaboración:** Pela la cebolla, córtala en lunas. Pon las lentejas en un escurridor, lávalas con un chorro de agua fría y déjalas escurriendo. Corta el salmón en pequeños dados y ponlos en un bol. Lava el pimiento rojo, retírale las pepitas del interior, córtalo en palitos y después en cuadraditos. Corta también el queso feta en cubitos e incorpóralos. Parte el aguacate por la mitad y córtalo en cubitos. Añádelo al bol y rocíalo por encima con el zumo de lima para que no se oxide. Trocea las alcaparras ligeramente y ponlas en el bol. También la mostaza y (opcionalmente). Mézclalo todo con cuidado, añade las **lentejas** al resto de ingredientes junto con un chorrito de **aceite de oliva** y un poco de **sal** y mezcla de nuevo

## ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE LOS ALCÁZARES:

### Sopa fría de melón con jamón crujiente

#### Ingredientes:

- 1 kg de pulpa de melón, una vez pelado y sin pepitas
- 100 ml de nata para cocinar
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta negra recién molida.
- 1 loncha gruesa de jamón serrano.

**Elaboración:** Triturar con un batidor de vaso o un robot de cocina el jamón. Cuando esté triturado ponlo en un plato sobre papel de cocina y cúbrelo también con papel de cocina. Retírale las pepitas al melón. Pela el melón, córtalo en trozos grandes y tríturalo con el batidor hasta que esté homogéneo y sin grumos. Añade la nata, el aceite de oliva, un poco de pimienta negra recién molida y sal, y tritura de nuevo. Déjalo en la nevera durante unas horas para que se enfríe. Para el crujiente de jamón, introdúcelo en el microondas en tandas de 30 segundos hasta que compruebes que está crujiente.



## EPISODIO 3: “CORRESPONSABILIDAD ES COSA DE DOS”



“Corresponsabilidad es cosa de dos” así empiezan y terminan nuestras cuñas de radio. En el episodio 3 conoceremos a una nueva pareja: José y Jesús, acaban de irse a vivir juntos, José quiere ir a comprar los nuevos muebles para la casa, ¿conseguirá que Jesús le acompañe?

No esperes más, **pincha en la imagen para escuchar el tercer podcast** y conoce a José y Jesús.

En este episodio viviréis con ellos las nuevas vivencias, los sentimientos cuando te mudas con tu pareja para formar un nuevo hogar. También viviréis ese conflicto que se crea cuando toca decorar la casa, ese momento que es corresponsabilidad. ¿Cuántas compras tendrán que hacer para terminar de amueblar la casa?

## EL OBSERVATORIO DE LA IMAGEN DE LAS MUJERES LLAMA LA ATENCIÓN SOBRE LA PUBLICIDAD DE BIKINIS PARA NIÑAS

Solo en los primeros días de junio se han recibido en el Observatorio un total de 31 quejas, que se centran en la idea de la sexualización temprana de las niñas mediante imágenes publicitarias cuya misión es la venta de un producto textil como el bikini, sin que los cuerpos de las pequeñas muestren huellas de desarrollo sexual alguno. Poses sexualizadas, bikinis frente a braguitas para niñas que no pasan los dos o tres años o el anuncio de prendas con relleno para simular un pecho desarrollado, son algunas de las imágenes objeto de queja que, según muestran, perpetúa la cosificación de las mujeres y los estereotipos de género ya desde su más temprana edad.

Las grandes cadenas comerciales exhiben modelos de dos piezas para el baño, en el caso de las niñas, en un número exageradamente mayor al de la oferta de braguita únicamente, según se afirma en alguna de las quejas recibidas.

En sus quejas la ciudadanía pide que “la industria textil sea más cuidadosa con la imagen de las niñas” puesto que los productos que venden contribuyen a introducir elementos que influyen sobre la percepción de sus cuerpos, lo que tiene consecuencias negativas para su autoestima.

La sexualización de las niñas en la publicidad es una perniciosa práctica que viene denunciándose desde hace años, y constituye la expresión más extrema de la sexualización de las mujeres en general, tal y como ya denunció este Observatorio del Instituto de las Mujeres en 2019, a través de su Informe sobre sexualización de las niñas en la publicidad y que motivó su reclamación al sector publicitario a finalizar con estas prácticas, que también atentan contra los derechos de las niñas.

