



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 58

EN FEBRERO

- ¿Qué es la 'cheapflación'?
- Lo que cuesta realmente la "reduflación" a tu bolsillo: pagar lo mismo por menos cantidad
- Cómo solicitar el cheque de 200 euros para 2023
- Las 10 principales tendencias mundiales de consumo en 2023
- Los pasajeros no tendrán que sacar líquidos y portátiles en los controles de los aeropuertos a partir de 2024
- ¿Se debe comer fruta fuera de las comidas?
- Cocina de aprovechamiento: ¿en qué consiste?
- Entrevista: Pilar Andújar
- Actividades de las Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios THADERCONSUMO.
- La comunidad reconoce el compromiso con la igualdad de seis nuevas empresas y entidades
- Comisión permanente de publicidad e imagen no sexista de la Región de Murcia

¿QUÉ ES LA 'CHEAPFLACIÓN'?

Fue el presidente Abraham Lincoln quien dijo: *“Puedes engañar a todo el mundo algún tiempo. Puedes engañar a algunos todo el tiempo. Pero no puedes engañar a todo el mundo todo el tiempo.”*

La **cheapflación** consiste en sustituir los materiales o ingredientes que conforman el producto por otros de menor coste y, por lo tanto, de inferior calidad. Actuar así permite a las marcas que implementan estas prácticas mantenerse en el mercado e incrementar su margen de beneficio, algo que creen que les ayudará a sortear mejor una inflación. Es el caso de la mayonesa con aceite de soja y no con aceite de girasol o sustituir el chocolate por un sucedáneo “sabor a chocolate” con aromas artificiales.

Quienes más pierden con esta mala praxis son los consumidores que reciben un producto de peor calidad por el mismo precio. Con esta estrategia se pretende mantener e incluso incrementar la oferta de productos de las diferentes categorías de alimentos sin aumentar el precio final, a costa de la calidad del mismo.

Si el consumidor no tiene más remedio que optar por inferior calidad o precio, debemos ser claros y darle la oportunidad de que lo haga sin engaño.



Susana Ruiz Castejón, Directora Comercial de Retail de CaixaBank en Murcia presenta la revista THADERCONSUMO.

Pincha en la imagen para ver el video.

LO QUE CUESTA REALMENTE LA "REDUFLACIÓN" A TU BOLSILLO: PAGAR LO MISMO POR MENOS CANTIDAD

Subir los precios de sus productos es la decisión que suelen adoptar las empresas cuando sus costes de producción se ven incrementados en periodos de alta inflación, como está ocurriendo en la actualidad.

Sin embargo, hay una estrategia que suelen usar en ocasiones las compañías que consiste en lo contrario: **reducir la cantidad de producto o el tamaño del envase normalmente manteniendo el mismo precio**, aunque hay casos en los que incluso aumenta el coste. Esa práctica, que es legal siempre que se informe en el envase el volumen correcto de producto que se pone a la venta, se conoce como **reduflación**.

Su víctima principal es la economía doméstica porque afecta sobre todo a productos de consumo muy frecuente. Por lo general, **la reduflación implica una rebaja de entre el 5% y el 10% del volumen total de producto**.

Reducir la cantidad de producto o el envase sin alterar el precio resulta menos perceptible a simple vista.

Sin embargo, la teoría económica señala que cuando el consumidor es consciente de lo que está sucediendo y se siente engañado pierde la confianza en la marca y busca alternativas.



Como medida de protección básica, se recomienda consultar siempre la información disponible sobre el tamaño, peso o número de unidades de cada producto. A partir de ahí, con una sencilla regla de tres podemos determinar cuánto nos está costando realmente el producto y cuánto se ha encarecido para poder compararlo con sus competidores.

CÓMO SOLICITAR EL CHEQUE DE 200 EUROS PARA 2023:

¿Quién tiene derecho a pedir la ayuda y quiénes están excluidos?

PODRÁN RECIBIR EL CHEQUE

- trabajadores asalariados
- autónomos
- personas desempleadas

NO PODRÁN RECIBIR EL CHEQUE

- Reciban el Ingreso Mínimo Vital (IMV)
- Personas que reciban una pensión
- Perciban prestaciones analógicas reconocidas



¿Cuál es el plazo de solicitud y dónde se tramita?

- Rellenar un formulario telemáticamente en la Agencia Tributaria (AETAT) entre los días **15 de febrero y 31 de marzo**.
- Disponer de **certificado electrónico o Cleve**.
- No hay que aportar ninguna documentación.



¿Qué requisitos deben cumplir los beneficiarios?

- Residencia habitual en España.
- Ingresos inferiores a 27.000 euros anuales y un patrimonio inferior a 75.000 euros.
- Se tendrán en cuenta los ingresos y bienes de todas las personas que residan en el domicilio familiar.



¿Cuándo se podrá pedir y recibir los 200€?

- Se podrá pedir a partir del 15 de febrero hasta el 31 de marzo.
- Se hará solo un pago único de 200€ mediante transferencia bancaria en un plazo máximo de tres meses desde su resolución



LAS 10 PRINCIPALES TENDENCIAS MUNDIALES DE CONSUMO EN 2023

Gasto responsable pero emocional, digitalización, inclusión femenina y una generación Z (personas nacidas entre 1995 y el año 2000) disruptiva son algunos de los factores que definirán las tendencias globales de consumo en 2023.

Estas serán las principales tendencias de consumo a nivel global durante el año que acaba de comenzar:

- **Automatización efectiva:** los humanos y las máquinas deben estar sincronizados para ofrecer soluciones significativas. Los beneficios tecnológicos deben crear una experiencia de compra perfecta.
- **Ahorro:** el poder adquisitivo de los consumidores se ha visto reducido como consecuencia de la crisis económica y, para ellos, el ahorro se ha convertido en algo prioritario. En 2022, el 75 % de los consumidores no preveía incrementar sus gastos generales.
- **Experiencia digital eficiente:** el control de los desplazamientos por parte de los consumidores hace que empleen más sus dispositivos móviles para comprar, pero el tiempo que dedican a ese proceso es cada vez más selectivo.
- **Eco y económico:** el comportamiento del consumidor cada vez tiene más en cuenta aquello que tiene un impacto positivo en el planeta. De hecho, el 43 % de los consumidores redujo su consumo de energía en 2022.
- **Videojuegos:** el 'gaming' se ha convertido en un líder del entretenimiento. Este segmento, que alguna vez fue de nicho, es ahora una oportunidad de negocio importante.
- **Aquí y ahora:** soluciones flexibles para comprar ahora y pagar más tarde. Este tipo de ventaja alivia las presiones de gasto en los consumidores.
- **Rutinas revividas:** la era 'pospandemia' ya está aquí. Los consumidores, a pesar de las incertidumbres que se avecinan, están ansiosos por redescubrir el mundo. La presencialidad vuelve a cobrar fuerza.
- **Igualdad de género:** la representación justa, la equidad y la inclusión están a la vanguardia de las decisiones de compra de las mujeres.



- **Las necesidades personales, por encima de todo:** muchos consumidores están en el punto más alto de su nivel de agotamiento. En 2022, el 53 % separaba rotundamente el trabajo o los estudios de su vida personal. Las necesidades personales se anteponen como tendencia.
- **Generación Z:** esta generación (que incluye a los nacidos entre 1995 y 2000) defiende sus creencias y las expone. Son inmunes a la publicidad tradicional. La autenticidad y el impacto social marcan, para ellos, la diferencia.

LOS PASAJEROS NO TENDRÁN QUE SACAR LÍQUIDOS Y PORTÁTILES EN LOS CONTROLES DE LOS AEROPUERTOS A PARTIR DE 2024

Los pasajeros que transiten por los aeropuertos españoles no tendrán que sacar líquidos y portátiles de su equipaje en los controles. Aena tiene previsto implantar nuevos escáneres con rayos X en 3D que permitirán inspeccionar los equipajes sin abrirlos. Madrid-Barajas y Barcelona-El Prat serán los pioneros en implementar el sistema el próximo año.



Actualmente los líquidos, perfumes, cremas, aerosoles, espumas, geles, champú y pasta de dientes tenían que ir en envases individuales de capacidad no superior a 100 mililitros contenidos a su vez en una bolsa de plástico transparente con sistema de apertura/cierre y de capacidad no superior a 1 litro (bolsa de aproximadamente 20 x 20 centímetros). Con la nueva normativa los viajeros podrán portar botes de aseo como colonias, cremas o maquillajes de tamaño medio o familiar.

En Europa, la Comisión Europea ha pedido que se suavicen estas restricciones impuestas tras los atentados de las Torres Gemelas de Nueva York el 11 de marzo de 2001. El control de líquidos se estableció en 2006 a raíz de un atentado terrorista frustrado (explosivos ocultos en latas de bebida) planeado por Al Qaeda contra siete aviones que despegaban de Heathrow.

¿SE DEBE COMER FRUTA FUERA DE LAS COMIDAS?



Son muchos los debates sobre si ciertas prácticas son o no saludables. Como es el caso del mito extendido de que se debe comer fruta fuera de las comidas, pero la fruta aporta siempre las mismas calorías y vitaminas.

Para seguir un estilo de vida sano hay que seguir una serie de recomendaciones. **Comer fruta y verduras es indispensable para conseguir una dieta diaria rica y equilibrada.** En una dieta diaria se deben tomar frutas y verduras, al menos en cinco raciones. De las cinco raciones de estos productos, dos pueden ser verduras y tres frutas.

Cada ración de fruta puede ser de unos 12 gramos o una pieza mediana, un plátano, una manzana, una pera, una naranja o similar, una rodaja de piña, dos de melón o dos de sandía. Un vaso de zumo de fruta fresca de unos 150 ml equivaldría también a una ración. Los zumos de frutas industriales suelen llevar azúcares añadidos que incrementan las calorías. Por ello, hay que controlar su consumo, especialmente en niños.

Las dos raciones de verdura se pueden alcanzar fácilmente. **Puedes tomar unos 150 gramos por ración en crudo en forma de ensalada** (tomate, lechuga, pepino, cebolla, rábano, escarola, zanahoria, etc.) **y otra ración de verdura rehogada o cocida**, en forma de plato central de la comida o como guarnición de carnes, pescados o huevos.

Por lo tanto, siempre es un buen momento para tomar una ración de fruta.

La ventaja que puedes obtener al tomarlas entre las comidas, es que no comes otro tipo de alimentos con mayor contenido calórico, como dulces o snacks. Además, tomando una pieza de fruta antes de la comida, llegarás con menor sensación de hambre. La ingesta de frutas aporta vitaminas y minerales muy necesarios para la salud.

COCINA DE APROVECHAMIENTO: ¿EN QUÉ CONSISTE?

El **batch cooking** o más conocido como **cocina de aprovechamiento** consiste en cocinar a la vez diferentes recetas para varios días de la semana o hacer preparaciones intermedias para combinarse y crear otras en poco tiempo. **Esta técnica tiene muchas ventajas, como ahorrar tiempo en la cocina, preparar menús de mayor calidad nutricional, aprovechar alimentos o planificar mejor la compra semanal y evitar la improvisación.** Técnicamente, el batch cooking no contempla el congelado de los alimentos, sino que, apuesta más por conservarlos en nevera, pero también puedes utilizar esta opción, especialmente si piensas consumirlo a largo plazo y no en un plazo de 3 días.

CÓMO INICIARSE EN EL BATCH COOKING

Aunque nunca está de más aprender alguna receta nueva, en realidad el batch cooking trata de simplificarte la vida con lo que puedes ponerlo en práctica con tus menús semanales de siempre.



- **Recopilación.** Comienza escribiendo en un papel cuáles son tus platos más habituales para comprobar qué elaboraciones tienen en común. De esta manera preparando una podrás aprovecharla para varios días.
- **Planificar.** Imprescindible para que te salga de 10. Puedes hacerlo en pequeños ratos, por ejemplo, el viernes pon por escrito los menús de la semana siguiente. Haz la lista de la compra y acércate al súper el sábado. Y el domingo lo tendrás todo listo para ponerte con ello.
- **Envases adecuados.** Necesitarás táperes individuales herméticos, fiambreras con compartimentos para la oficina y bolsas zip, muy prácticas porque ocupan menos, especialmente en el congelador.
- **Optimizar tus recursos.** Si vas a cocer, pon a calentar agua mientras cortas los ingredientes. Utiliza varios fogones a la vez para ir el doble o triple de rápido. Utiliza la rejilla y las bandejas de horno para hacer varias elaboraciones a la vez.
- **Pensar a lo grande.** Las piezas enteras salen mejor de precio y dan más de sí (incluso si las compras ya deshuesadas como el pollo). Si te lías a hacer salsa de tomate aumenta las cantidades y tendrás para varias semanas ya que puedes congelarla sin problema.
- **Prepara las bases.** Arroz, pasta, legumbres y sofrito son la base de muchos platos. Cuece el arroz blanco y guárdalo en la nevera para cuando te haga falta. Por ejemplo, el lunes para hacerlo a la cubana y el miércoles para ensalada de arroz.

“UN CONSUMO RESPONSABLE IMPLICA ENTENDER QUE ESTOY COMPRANDO ALGO PORQUE LO NECESITO, NO POR UNA SATISFACCIÓN PERSONAL”

Pilar enfoca su contenido en redes sociales en moda, pero una moda positiva, aunque no desde siempre dice haber sido consciente. “Empecé con cosmética sólida por el simple hecho de que a la hora de viajar en avión no te dejan llevar una cierta cantidad en mililitros. Entonces yo empecé a utilizar esa vía de escape sólida para poder viajar a todos lados sin problema.” **¿En qué consiste la cosmética sólida?** En un resultado sólido -totalmente seco-, en la formulación no es necesario usar tantos conservantes. Además, en la cosmética sólida se suelen usar más ingredientes de origen natural y menos compuestos químicos.

“Al principio era más consciente del tema ropa de segunda mano, pero desde hace unos años empecé con el tema de la cosmética. He ido poco a poco y a día de hoy hay cosas que debo mejorar, pero viviendo en el mundo en el que vivimos es bastante complicado.”

Al principio la cuenta de Andújar era de moda y había *fast fashion*, pero lo que no se imaginaba era el giro que dio hace más de 3 años, y ahora solo trabaja en la línea de moda sostenible. “Fue un cambio radical cuando empecé a trabajar en una revista de Murcia y me dediqué a la parte de moda lenta, ahí conocí a mujeres que se movían en este ambiente y estaban en contacto con el medio ambiente. Me empezó a llamar muchísimo más la atención de lo que ya me llamaba en ese momento y ahí fue cuando empecé a investigar y a cambiar de perspectiva.” Además, Pilar tiene un arma tan potente como son las redes sociales y donde puede llegar a mucha audiencia de manera positiva ya que a día de hoy es muy difícil encontrar este tipo de contenido en redes.



Un consumo responsable implica entender que estoy comprando algo porque lo necesito no por una satisfacción personal ya que, en este caso, la moda rápida incita a comprar simplemente por seguir una tendencia que no necesitas. Y un consumo responsable implica el preguntarte por qué lo estoy comprando, antes de realizar ese hecho te tienes que plantear ¿lo necesito? ¿esto va acorde con mi día a día, con mi estilo de vida? Al final lo mejor es hacerse ciertas preguntas antes de comprar.

Las tres claves para comprar de manera más sostenible son: primero preguntarse si lo necesito, si forman parte de mi estilo de vida, cuantos usos le voy a dar, podría encontrarlo de otro modo (podría alquilarlo, intercambiarlo...) “A día de hoy es muy difícil con tanto marketing, ser un consumista responsable con todo lo que la palabra consumo implica. Antes ir a comprar ropa lo mejor es mirar en el armario y ver lo que tengo porque muchas veces no es necesario comprar la misma prenda, aunque cambie lo más mínimo el patronaje Y si se puede alquilar o intercambiar es la mejor opción.”

ECOCONSEJOS: borrar aplicaciones que nos incitan comprar, en redes sociales, dejar de seguir a cuentas que te incentiven a comprar *fast fashion* y tener capacidad crítica para decir antes de comprar si lo necesito o no.



PILAR ANDÚJAR, GREENFLUENCER

Pilar Andújar (Cartagena) es docente de primaria, profesora de francés. Ya desde pequeña estudió en bilingüe de francés; de ahí aprendió a vivir en sintonía con el medioambiente, ya que es algo muy arraigado en la cultura francesa.

Actualmente es creadora de contenido en Instagram (@pilar_andujar) o como ella se considera: *Greenfluencer*. ¿En qué consiste este nuevo término? Todo su contenido trata sobre economía circular, sostenibilidad, reciclar, reutilizar... A través de sus videos nos informa sobre miles de curiosidades de productos cosméticos, moda consciente, y propone eco retos para cumplir durante el año.

“En este sector son las mujeres las que trabajan en pro sostenibilidad en la Región de Murcia y no se les da la voz suficiente ya que muchas veces se obvia este tema y es un gran desconocimiento. En general son las mujeres las que más se preocupan por la sostenibilidad, aunque esperemos que esto cambie y seamos conscientes todos.”

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

Taller de cocina por San Valentín en la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Cartagena



Acto por San Valentín en la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Lorca



Carnaval en la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Lorca



Carnaval en la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Los Alcázares



Acto de San Valentín y Carnaval de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Abarán



LA COMUNIDAD RECONOCE EL COMPROMISO CON LA IGUALDAD DE SEIS NUEVAS EMPRESAS Y ENTIDADES

El pasado 14 de febrero la Comunidad concedió el Distintivo de Igualdad de la Región de Murcia a seis nuevas empresas y entidades que han destacado por la implantación de políticas en este campo, para asegurar el mismo trato y las mismas oportunidades para mujeres y hombres. Concretamente, se trata de PC Componentes, Apices Salud Mental Cartagena, la Universidad de Murcia, Fundación Diagrama, Blendhub y Construcciones Uorconf.

La consejera de Política Social, Familias e Igualdad, Conchita Ruiz Caballero, entregó a los responsables de estas entidades públicas y privadas las distinciones.

Con estas nuevas distinciones, la cifra total de entidades públicas y privadas reconocidas por la Consejería de Política Social, Familias e Igualdad asciende a veinte. Una comisión técnica de la propia Consejería es la encargada de evaluar y proponer a las entidades distinguidas. Dicha comisión está formada por personal de la Dirección General de Mujer y Diversidad de Género, adscrita a la Consejería de Política Social, y también por representantes de otros departamentos de la Administración regional.

Entre los aspectos que la Comunidad tiene en cuenta para conceder estas distinciones se encuentran la cultura organizativa de la entidad y su compromiso con la igualdad; las actuaciones de responsabilidad social en materia de igualdad, o la comunicación interna y externa, reflejada por ejemplo en un lenguaje e imagen igualitarios.



También se valora la implantación de medidas que eviten y sancionen el acoso sexual y de acoso por razón de género; la garantía y mejora de los derechos de conciliación de la vida personal, familiar y laboral de los trabajadores, así como el diseño y desarrollo de un plan de igualdad en el seno de la propia entidad.

COMISIÓN PERMANENTE DE PUBLICIDAD E IMAGEN NO SEXISTA DE LA REGIÓN DE MURCIA



La colaboración ciudadana es importante para el trabajo de seguimiento y análisis del Observatorio de Igualdad de la Región de Murcia y contribuye a poner de manifiesto el rechazo social al tratamiento discriminatorio hacia las mujeres a través de los medios de comunicación y la publicidad.

Puedes presentar tus quejas sobre contenidos publicitarios o de los medios de comunicación que consideres que son sexistas o incluyen imágenes estereotipadas de las mujeres en la Comisión Permanente de Publicidad e Imagen.

Para ello, necesitamos que nos facilites una descripción lo más detallada posible del contenido denunciado y, si es factible, una imagen del mismo. Puedes hacerlo a través de los siguientes correos electrónicos:

Correo electrónico:
observatorio.igualdad@carm.es

oficinavirtual@thader.org

