



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 69

EN AGOSTO 2023

- ¿Hay alguna bebida más hidratante que el agua?
- Qué día es más barato para hacer la compra en el supermercado
- Los 10 alimentos con más riesgo de problemas de seguridad alimentaria
- Cómo descubrir si una sandía está firme, jugosa y roja solo con tocarla
- Por qué la frutería está en la entrada del supermercado
- Dónde refrescarte este verano en la Región de Murcia
- Entrevista a Mireia Ruiz Manresa
- Recordando eventos del 60 Aniversario de la Federación THADERCONSUMO: XIII Jornada de Consumo
- Recetas veraniegas de nuestras asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios
- Así es la nueva ayuda a la pensión de 121 euros al mes que solo tiene un requisito
- Las mujeres líderes son más capaces de empatizar, se adaptan mejor y son más generosas

¿HAY ALGUNA BEBIDA MÁS HIDRATANTE QUE EL AGUA?

La respuesta es obvia: la bebida más hidratante es el agua. Y lo más parecido al agua en cuanto a poder de hidratación son las infusiones sin azúcar añadida. Pero hay que considerar de qué infusiones hablamos, cómo están preparadas y el estado de salud de la persona que las va a beber. Las infusiones contienen a veces compuestos con potencial para reducir el riesgo de muchas patologías. Entre sus componentes pueden incluir diuréticos en bajas dosis. Sin embargo, dado que su ingrediente mayoritario es agua, presentan un alto poder de hidratación.

En la parte opuesta de la pirámide estarían los refrescos azucarados, cuyo consumo solo debe ser ocasional. Las bebidas azucaradas no hidratan, solo nos quitan la sed por un momento y, al final, lo que consumes es una cantidad elevadísima de azúcar. Lo que es muy importante, sobre todo en la época en la que estamos en el hemisferio norte, en la que hace calor o mucho calor, es que hay que garantizar un consumo diario de agua de 2 a 2,5 litros diarios en la población adulta sana dependiendo del sexo.

Los requerimientos de hidratación se incrementan en caso de actividad física intensa, olas de calor, humedad extrema, fiebre, embarazo, lactancia, etc. **La importancia de la hidratación parte de que más del 60% del organismo es agua.**



Antonia Sánchez Rubio, Presidenta de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de Santomera y Vicepresidenta de la Federación THADERCONSUMO presenta la revista nº69.

Pincha en la imagen para ver el video

QUÉ DÍA ES MÁS BARATO PARA HACER LA COMPRA EN EL SUPERMERCADO

La subida de precios obliga a muchas familias a organizar sus compras para ahorrar el máximo dinero posible. Por ello, optan por acudir a los supermercados más baratos para llenar la cesta de la compra. Los precios en los productos de alimentación han registrado una subida histórica tras dispararse un 15,2% desde el último estudio de supermercados.

Hasta ahora, no importaba el día que escogieras para llenar el carrito de la compra, aunque una nueva estrategia de las grandes cadenas de supermercado en España, establece un día clave para comprar con descuentos y retener al consumidor.



En el caso de los productos frescos de pescadería, carnicería o verduras, tienden a rebajarlos durante la tarde y noche del sábado. Esto se debe a que, al no abrir hasta el lunes, que es cuando reciben nueva mercancía, necesitan vender aquellos alimentos frescos que caducan más rápido. Lo más probable es que veas muchos descuentos y productos rebajados de hasta un 50%.

Otra opción para ahorrarnos unos euros en la compra es acudir al supermercado a final de la tarde y dar con determinados productos que tengan la etiqueta de “bajada de precio, fecha de consumo próxima”. Esto también forma parte de una estrategia de las cadenas para tratar de no desperdiciar comida que está a punto de caducar, pero que siguen siendo aptos para el consumo.

Finalmente, un truco que también puede ayudar a paliar el gasto de la compra es comparar los precios entre productos de marca blanca y de marcas principales, aun siendo la misma empresa la que elabora ambos productos. Por lo general, la marca blanca de una cadena de supermercados es más económica que la marca principal, pues en muchos casos, es la marca principal la que elabora el producto de la marca blanca.

LOS 10 ALIMENTOS CON MÁS RIESGO DE PROBLEMAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

Los alimentos con más problemas no son los huevos, aves o moluscos, si no que se han detectado más problemas de seguridad alimentario lo encabezan las frutas y verduras, seguido de suplementos y productos dietéticos.

- Frutas y verduras
- Suplementos, alimentos enriquecidos y alimentos dietéticos
- Carne y productos cárnicos (no aves)
- Pescados y derivados a base de pescado
- Cereales y productos de panadería
- Leche y lácteos
- Piensos
- Hierbas aromáticas y especias.
- Materiales en contacto con alimentos
- Comidas preparadas

Los alimentos más susceptibles de fraude resultaron ser miel y jalea real.

Las inspecciones alimentarias y los controles detectan gran parte de alimentos que no cumplen la normativa, sin embargo, el consumidor también juega un papel fundamental en la prevención de riesgos alimentarios. Estos son los consejos a seguir:

- Evita los alimentos cuya procedencia no conozcas.
- Lávate las manos a conciencia antes y después de manipular alimentos.
- Asegúrate de cocinar bien los alimentos.
- No conserves las sobras de la comida a temperatura ambiente: pueden proliferar los patógenos y ser fuente de contaminación.
- Presta atención a las contaminaciones cruzadas a partir de alimentos crudos, cuchillos, recipientes, superficies.



POR QUÉ LA FRUTERÍA ESTÁ EN LA ENTRADA DEL SUPERMERCADO

Por lo general, las empresas y comercios ponen en marcha distintas estrategias de marketing con el objetivo de aumentar sus ventas y así obtener más beneficios.

Al hablar de estas estrategias, no solo nos referimos a los anuncios tradicionales, sino también a otros que, aunque a veces pasan desapercibidos, tienen un fuerte impacto. Desde la elección de la iluminación, el olor, la música y hasta la colocación y distribución de los productos. Unos trucos que tienen como finalidad animar al consumidor a gastar más. De hecho, aunque muchos van con la idea de ahorrar dinero y no comprar más de lo estrictamente necesario, acaban 'cayendo en la trampa'.

Colocar la fruta y la verdura al inicio, es decir, nada más entrar. En este caso, juegan con los sentidos del cliente. Lo que se quiere conseguir es que su aspecto fresco, colorido y de calidad llame la atención al principio, que es "cuando el carrito está vacío y se tiende a comprar más".

Además, suele ser clave que estos productos frescos estén bien presentados. Los hace más atractivos, creando la necesidad a los clientes de comprarlos.



No hay duda de que la distribución de productos está muy meditada. Por ejemplo, los productos básicos y de primera necesidad están colocados al final del todo, lo más alejado posible de la entrada. De esta manera, se consigue que el cliente recorra toda la superficie y vaya observando, a su paso, más productos que, en muchas ocasiones, acaba comprando.

Lo mismo ocurre con la colocación de los estantes. Es decir, los productos que se encuentran a la altura de los ojos, suelen ser aquellos que más se suelen vender.



CÓMO DESCUBRIR SI UNA SANDÍA ESTÁ FIRME, JUGOSA Y ROJA SOLO CON TOCARLA

En España pocas frutas son sinónimo directo de verano, como el melón y la sandía. Nos encantan porque refrescan como pocas otras frutas.

En concreto, la sandía es la fruta con mayor cantidad de agua, un 93% de su peso. Se entiende que sea tan refrescante. Pero además de agua, contiene sales, vitamina B, antioxidantes, algo de fibra, minerales (magnesio y calcio) y licopeno, una maravillosa sustancia que ayuda a nuestro corazón a prevenir enfermedades.

¿Cómo descubrir si una sandía está firme, jugosa y roja solo con tocarla?

Al coger la sandía debemos tener presente esta enseñanza: una sandía fresca y jugosa pesa más de lo que parece. **Si no pesa, es muy probable que carezca de sabor y agua.** Además, hay que descartar las sandías con grietas y protuberancias.



Para saber si la sandía está para comer le daremos unos golpecitos con los nudillos en la corteza, como si llamáramos a una puerta. El sonido nos dará la pista. Si suena a hueco (que significa que contiene mucha agua) es que la pieza está buena, en su punto, pero si suena suave, como resonando, es que no está madura o incluso que está seca.

Las sandías suelen tener una zona en la que el color pasa de ser verde a ser amarillo. Es la base donde ha estado apoyado y ha ido madurando sobre la tierra. Si el tono amarillo de esta zona es más bien oscuro es un síntoma de madurez; si es amarillo chillón tirando a verde o verde directamente es que aún no ha alcanzado el punto de maduración ideal.

Las sandías desprenden un olor dulce, especialmente en la zona del péndulo. Si no huele absolutamente a nada posiblemente estará verde. Si el olor es como avinagrado es muy probable que ya esté demasiado madura o incluso pasada.

DÓNDE REFRESCARTE ESTE VERANO EN LA REGIÓN DE MURCIA



Banderas azules Murcia 2023

Murcia sube en 2023 hasta las **28 Banderas Azules**. Con esto, la **Región de Murcia se mantiene en el Top 10 por número de playas galardonadas si tenemos en cuenta los últimos 15 años**.

Cartagena suma una bandera más en su playa del Portús, mientras Mazarrón pierde los galardones de sus playas del Alamillo y del Puerto.

En 2023 **destacamos a San Pedro del Pinatar**, un municipio con una larga historia de galardones azules y altamente comprometida con el programa Bandera Azul. Este año incorpora dos playas más, **la de Las Salinas y la de Torre Derribada**.

A través de su Centro Azul, el municipio murciano ofrece gran cantidad de actividades medioambientales para poner en valor sus espacios protegidos, como el Parque Regional Salinas y Arenales, que posee los estándares de protección más elevados. Además del galardón para su playa de **El Mojón**, también el **Puerto Marina de las Salinas ha sido galardonado con Bandera Azul**. Estas son las siguientes playas con **Bandera Azul**:

Ríos y pozas en la Región de Murcia

- **Río Alhárabe y Poza de Somogil en Moratalla:** El río Alhárabe, afluente del Segura, recorre con sus aguas el Parque Natural de La Puerta de Moratalla, creando un conjunto de pozas de belleza sin igual.
- **Baños de Somogil:** esta pequeña poza encajonada entre roca y densa vegetación se ha convertido en un lugar en el que darse un baño en un entorno natural único.
- **El Salto del Usero y el Pasico Ucenda en Bullas:** dos preciosos lugares para bañarnos rodeados de la naturaleza. El **Salto del Usero**, el Ayuntamiento de Bullas decretó para el verano un aforo máximo de 150 personas por día para proteger este pequeño paraíso fluvial. Y es que su pequeña cascada, abriéndose paso entre la roca y plantas colgantes, hacen un escenario totalmente idílico que nadie quiere perderse.
- **Fuente Caputa en Mula:** En este pequeño oasis, junto a la Sierra de Ricote y a poco más de 10 kilómetros de Mula, se conservan dos yacimientos romanos, relacionados con el uso del agua, que documentan un importante poblamiento de esta zona durante el Imperio Romano. La visita a Fuente Caputa puede completarse con una visita a los yacimientos y al Cejo Cortado, en el que podremos contemplar pinturas rupestres.



Águilas:

- Calarreona
- La Carolina
- La Casica Verde
- La Colonia
- La Higuerica
- Las Delicias
- Levante
- Matalentisco
- Poniente

Cartagena:

- Cala Cortina
- El Portús
- La Azohía-El Cuartel
- La Chapineta
- Isla Plana
- Levante (Cabo de Palos)
- San Ginés

Lorca

- Cala de Calnegre

Mazarrón:

- Bahía
- Del Mojón
- Grande-Castellar
- Nares
- Rihuete

San Javier

- Ensenada del Esparto
- Pedrucho

San Javier - Cartagena

- Banco del Tabal-Calnegre

San Pedro del Pinatar

- El Mojón

“LA COCINA DE "BATALLA", LA DE VERDAD, LA QUE HA ALIMENTADO A LA HUMANIDAD, LA DE LOS HOGARES TIENE EL NOMBRE DE NUESTRAS ABUELAS Y MADRES”

La ex concursante de MasteChef descubrió que le gustaba la cocina a los 7 u 8 años, cocinando canelones, su plato favorito. Su madre siempre los cocinaba para su cumpleaños (el 11 de julio) y pocas veces más al cabo del año, ya que son muy laboriosos y ese fue una de las razones por las que aprendió a cocinarlos, para poder comerlos más a menudo. *“Desde entonces los canelones siguen formando parte del 11 de julio y le abrieron la puerta a muchos platos más.”*

Mireia afirma que para ella la cocina es una forma de expresión, es actitud, es cultura y tradición, es creatividad e innovación, es lo que cada uno y cada una queramos que sea. *“Disfruto educando y cocinando, inventando platos, reproduciendo sabores de mi infancia o viajando gastronómicamente a través de los sabores, los olores y las texturas.”*

“Aprendí a cocinar con quien es mi "maestra de la vida", con mi madre, de quien sigo aprendiendo cada día”

Es por ello que la cocina es como Mireia, se encuentra en continuo movimiento y aprendizaje, es un puzzle compuesto de diversas piezas en las que nunca falta la pasión, la energía, la inquietud, la creatividad y por supuesto las sonrisas.

Hoy en día, la cocina, en muchos aspectos, se relaciona con las mujeres. Pero en la alta cocina hay más presencia masculina que femenina, ¿qué opina Mireia al respecto?

“La cocina de "batalla", la de verdad, la que ha alimentado a la humanidad, la de los hogares tiene el nombre de nuestras abuelas y madres. La de la "foto" y los "premios" tiene nombre masculino, sí. Como ocurre en muchos campos. Se ha avanzado un poco, pero queda mucho camino por transitar.”

Actualmente vivimos en una sociedad patriarcal en la que las mujeres aún tienen muchas barreras que derribar, en la cocina nos encontramos con un techo de cristal. **Es necesario dar más visibilidad a las grandes y maravillosas Chef que tenemos, en España sin ir más lejos tenemos a Carme Ruscalleda, la cocinera con más estrellas Michelin**, sin embargo, las portadas y los medios de comunicación dan más visibilidad a ellos *“los Chefs”*, afirma Mireia.

Para ella la Región de Murcia significa todo. **Es hogar, familia y amigos, es cultura, tradición, talento e innovación. Es la mejor tierra del mundo.**



“Tengo la suerte de haber nacido en el Valle de Ricote, en Archena. Un paraje precioso rodeado de vegetación, de vida y de naturaleza. Soy muy de nuestra huerta, de los limones y las naranjas recién cogidas, de nuestras verduricas y de nuestra maravillosa gastronomía. Pero sobre todo estoy enamorada de nuestra gente, de nuestra diversidad, de nuestra forma de ser, de acoger, de disfrutar. De nuestra manera de vivir.”



MIREIA RUIZ MANRESA

Mireia Ruiz Manresa, es una mujer inquieta e implicada socialmente. Observadora, exigente y meticulosa. *“Me considero una persona optimista y vitalista, soy divertida, me encanta la vida y disfrutar de cada pequeño instante.”*

Le apasiona la educación, es pedagoga y le encanta cocinar, hasta tal punto que participó en MasterChef 3, además en Instagram también es creadora de contenido. *“Soy como una matrioshka, una misma mujer compuesta de muchas en continuo aprendizaje y evolución.”*

Eres un ejemplo a seguir para muchas mujeres, siempre vas con una sonrisa por delante, ¿qué mensaje le dirías a todas aquellas mujeres a las que no les sale una sonrisa?

La vida es actitud. Todas tenemos una maravillosa y resplandeciente sonrisa que mostrar, y lo difícil con ella se hace un poco más llevadero, este último año ha sido más consciente de ello que nunca. Si no os sale, entrenadla, la vida "pesa" menos con una sonrisa. Para mí es como respirar, me sale sola, forma parte de mi ADN. Desde pequeña le sonrío a la vida, porque si lo haces, la vida te devuelve la sonrisa.

Y un consejo: No dejéis que nada ni nadie os borre la sonrisa.

XIII JORNADA DE CONSUMO



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

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

Mousse de limón

Ingredientes:

- 250g de yogur sabor limón
- 500ml de nata para montar
- 50ml zumo de limón



Elaboración: En un bol ponemos los yogures junto con el zumo de limón. Mezclamos hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. En otro bol añadimos la nata para montar y, con ayuda de unas varillas batimos bien hasta conseguir montar la nata. Además, es aconsejable que la nata esté lo más fría posible para que se pueda batir más fácilmente. Agregamos al bol donde tenemos la mezcla de yogur y limón la mitad de la nata ya montada y mezclamos todo haciendo movimientos envolventes. Una vez se haya integrado todo, añade la otra mitad de la nata y vuelve a mezclar. Finalmente, cuando se haya integrado todo bien, sirve en vasitos o copas individuales y guárdalos en el frigorífico alrededor de 1 hora antes de consumir.

ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE CUEVAS DE REYLLO:

Tortilla de calabacín y cebolla

Ingredientes:

- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 5 huevos
- Sal
- Aceite



Elaboración: Cortamos el calabacín en tiritas. Pelamos la cebolla y la cortamos en juliana, es decir, en finas tiras. Ponemos un chorro de aceite a calentar en una sartén a fuego medio. Cuando esté caliente, añadimos la cebolla. Echamos una pizquita de sal y vamos removiendo con frecuencia, mientras dejamos que se cocine durante unos 5 minutos. Pasado este tiempo añadimos el calabacín, que tiene un tiempo de cocción inferior. Echamos también su pizquita de sal y seguimos removiendo. Dejamos cocinar nuestra tortilla de calabacín unos 10 minutos más. Cuando ambos ingredientes estén blandos, retiramos del fuego y dejamos templar un instante. Mientras lo hace, en un bol ponemos los huevos, una pizquita de sal y los batimos durante unos 30 segundos. Añadimos ahora la cebolla y el calabacín y mezclamos todos los ingredientes. Ponemos a calentar en otra sartén otro chorrito de aceite a fuego medio. Cuando esté caliente vertemos toda esta mezcla y dejamos cuajar durante, de 3 a 6 minutos, dependiendo de lo cuajada que la queramos. Le damos la vuelta, ayudándonos de un plato y cuajamos la otra cara. El mismo tiempo que en el anterior punto. Finalmente retiramos y servimos.

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

Sangría de cava

Ingredientes:

- 1 botella de cava seco o semiseco
- 500ml de refresco de naranja
- 100ml de licor de naranja tipo Cointreau
- 1 naranja
- 1 pera
- Un melocotón
- 1 piña



Elaboración: En una jarra grande, ponemos la pera, el melocotón y la piña, pelados y cortados en cubos. Añadimos, además, la naranja en gajos. Vertemos sobre la fruta el licor de naranja hasta llegar a cubrirla. Después, añadimos el refresco de naranja. Lo mezclamos con una cuchara y vertemos también el cava. Removemos todo bien y lo metemos en la nevera. Que repose durante 2 horas para que los sabores se desarrollen y que la sangría de cava esté bien fría. Así no necesitará hielo.

ASÍ ES LA NUEVA AYUDA A LA PENSIÓN DE 121 EUROS AL MES QUE SOLO TIENE UN REQUISITO



Este complemento a la pensión de jubilación está destinado para mujeres y hombres. **Se puede llegar a solicitar una paga suplementaria de hasta 121 euros.** Es considerada un complemento para reducir la brecha de género. El único requisito es haber estado años sin cotizar a la Seguridad Social por quedarse en casa para cuidar de los hijos.

Requisitos para las madres: Aunque tanto hombres como mujeres que han sido padres pueden ser beneficiarios de esta ayuda, solo uno de ellos puede recibirla: específicamente, aquel que reciba la pensión de menor cuantía. Sin embargo, es importante destacar que las madres que sean beneficiarias de una pensión contributiva de la Seguridad Social también tienen derecho a recibir este apoyo económico, siempre y cuando la pensión sea inferior a la del padre y los hijos estén debidamente inscritos en el Registro Civil.

Requisitos para los padres: En el caso de los padres, si los hijos nacieron antes del 31 de diciembre de 1994, se requiere presentar el certificado de lagunas de cotización que demuestre al menos cuatro meses de cotización en los nueve meses previos al nacimiento o adopción, así como en los tres años siguientes. Para los hijos nacidos después del 1 de enero de 1995, se exige que la suma de las bases de cotización en los dos años posteriores al nacimiento o adopción sea inferior en más del 15% a la suma de las bases de los dos años anteriores.

La Administración permite recibir este complemento por un máximo de cuatro hijos, y las cantidades son las siguientes: un hijo (30.4 euros mensuales), dos hijos (60.8 euros mensuales), tres hijos (91.2 euros mensuales) y cuatro o más hijos (121.6 euros mensuales).

LAS MUJERES LÍDERES SON MÁS CAPACES DE EMPATIZAR, SE ADAPTAN MEJOR Y SON MÁS GENEROSAS

En España, tal y como ha señalado el Informe GEM (Global Entrepreneurship Monitor), la tasa de emprendimiento es cada vez más alta, y está más protagonizado por mujeres.

Por su parte, Teresa Guillén, CEO de Mujer Exportadora, señala que tras haber pasado años trabajando en otras empresas, se ha dado cuenta de dos cosas. *"Las características intrínsecas que tenemos las mujeres en el mundo del comercio internacional son que empatizamos interculturalmente, pero también que nos enfrentamos a obstáculos no sólo vinculados al comercio, sino a los que aluden a la perspectiva de género. Siempre sale el tema de qué pasa con los hijos de la mujer que trabaja y negocia",* asegura.

Las mujeres tienen habitualmente unas formas de hacer negocios y de liderar sus proyectos muy vinculadas a habilidades como la empatía, la comunicación efectiva, la conciliación, la adaptabilidad y la flexibilidad.

Teresa Guillén aclara que, a nivel de internacionalización, todavía nos queda mucho por lograr, pues por ejemplo las bases de datos siguen en una situación delicada, aunque se han empezado a hacer estudios sobre los obstáculos con los que se topan las mujeres en la internacionalización.

"Soy insistente en la formación específica para empresarias tanto en temáticas genéricas, como el comercio electrónico, así como en específicas, como la negociación internacional, la contratación privada y pública internacional... Pero es importante que sea desde la perspectiva de género. El acompañamiento a todas las mujeres es fundamental en el inicio de las exportaciones, en el acceso a la contratación privada internacional... Tenemos que saber que el 5% de las compras de Estados Unidos están preservadas a programas de diversidad y proveedores. Tenemos que formarnos para acceder a ellos y a los procesos de licitación privada y públicas", dice.

