



## LA VUELTA AL COLE 2024: AUMENTO DE COSTOS DE LIBROS DE TEXTO PREOCUPA A LAS FAMILIAS ESPAÑOLAS

La vuelta al cole en España en 2024 está marcada por un notable aumento en el costo de los libros de texto, lo que ha generado preocupación entre las familias. Este año, los precios de los libros de texto han experimentado un incremento del 10% en comparación con el año anterior. La subida de precios se atribuye a factores como el aumento de los costos de producción y distribución, así como a la inflación.

Ante esta situación, muchas familias buscan alternativas para ahorrar, como la compra de libros de segunda mano o la participación en programas de intercambio de libros escolares. Además, diversas comunidades autónomas están reforzando sus sistemas de ayudas y becas para garantizar que todos los estudiantes tengan acceso a los materiales necesarios para el nuevo curso escolar.

El inicio del curso 2024-2025 se presenta así con un desafío adicional, resaltando la importancia de encontrar soluciones que alivien la carga económica para las familias.

REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 94

### EN AGOSTO 2024

- La vuelta al cole 2024: aumento de costos de libros de texto preocupa a las familias españolas
- ¿Qué ocurre si dejas tu coche aparcado durante días en el mismo sitio?
- Nuevas normas de seguridad infantil en el coche a partir de septiembre de 2024
- ¿Por qué son más caros los huevos ecológicos?
- Cómo ahorrar en la compra
- ¿Cómo podemos ahorrar energía de forma sencilla en casa?
- Cómo descubrir si una sandía está firme, jugosa y roja solo con tocarla
- Entrevista: Natalia Sala
- Recordando actividades de las amas de casa, consumidores y usuarios: caminata en Cehegín
- Recetas veraniegas de nuestras Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios
- VIII concurso de relato corto y arte "Educando contra la violencia": Cicatrices Invisibles



Gema Herrero, técnico de la oficina de THADERCONSUMO, presenta la revista nº 94.

*Pincha en la imagen para ver el vídeo*

## ¿QUÉ OCURRE SI DEJAS TU COCHE APARCADO DURANTE DÍAS EN EL MISMO SITIO?

En la Región de Murcia, dejar el coche aparcado en el mismo lugar durante varios días puede tener consecuencias dependiendo de las regulaciones municipales específicas de cada localidad. Aunque la Dirección General de Tráfico (DGT) no establece una norma general al respecto, las ordenanzas municipales juegan un papel crucial en la gestión del estacionamiento.

Por ejemplo, en Murcia capital, la normativa establece que no se puede dejar un vehículo estacionado en el mismo sitio por más de siete días consecutivos. Esto incluye días hábiles y multas de semana, lo que significa que si aparcas tu coche el lunes, deberás moverlo antes del lunes siguiente para evitar sanciones.



Si se infringe esta norma, las autoridades locales pueden considerar el vehículo como abandonado y proceder a su retirada. Este procedimiento incluye un aviso previo al propietario, pero si no se toma ninguna acción, el coche puede ser llevado al depósito municipal. Además, dejar el coche estacionado en el mismo lugar durante más de siete días puede resultar en una multa que varía según la gravedad de la infracción y las circunstancias específicas del caso.

En municipios más pequeños de la Región de Murcia, las regulaciones pueden ser menos estrictas, pero siempre es recomendable verificar las ordenanzas locales. En algunos casos, el estacionamiento prolongado puede estar permitido por períodos más largos, pero aún así, es esencial estar informado.

En resumen, en la Región de Murcia, es crucial conocer y respetar las ordenanzas municipales sobre el estacionamiento prolongado. Esto no solo evita sanciones y la retirada del vehículo, sino que también contribuye a una mejor gestión del espacio público y la movilidad urbana.

## NUEVAS NORMAS DE SEGURIDAD INFANTIL EN EL COCHE A PARTIR DE SEPTIEMBRE DE 2024

Viajar con los más pequeños puede ser una experiencia maravillosa para la familia, pero es crucial asegurar su bienestar con las medidas de seguridad adecuadas. A partir del 1 de septiembre de 2024, entrará en vigor una nueva normativa sobre sistemas de retención infantil (SRI) en España, que sustituirá la actual normativa europea R44 por la nueva R129, también conocida como i-Size.

**Una sillita de coche reduce entre un 75 y un 80% las muertes y un 90% las lesiones en caso de accidente.** La nueva normativa R129 se centrará en la altura del menor en lugar de su peso para las pruebas de seguridad, mejorando significativamente la protección infantil.

La R129 introduce mejoras tecnológicas, incluyendo pruebas de choque lateral y la obligatoriedad de instalar las sillas en sentido contrario a la marcha hasta los 15 meses de edad. Las sillas homologadas bajo esta serán normativas más seguras, incorporando elementos de absorción de energía para proteger mejor a los niños.

Aunque la venta de sillas R44 estará prohibida, las ya adquiridas seguirán siendo legales y seguras. Los precios de las nuevas sillas no han aumentado significativamente, oscilando entre 50 y 700 euros. Además, algunos países han reducido el IVA para facilitar la compra de estos productos esenciales.

Es fundamental que todas las sillas de coche sean homologadas y adecuadas para la estatura y peso del menor. La infracción de no utilizar un SRI homologado puede resultar en una multa de 200 euros y la retirada de 4 puntos del carnet de coche.





## ¿POR QUÉ SON MÁS CAROS LOS HUEVOS ECOLÓGICOS?

*Los huevos son un alimento esencial en cualquier hogar debido a su versatilidad en la cocina y su alto valor nutritivo, siendo ricos en vitaminas y proteínas. Recientemente, su precio se ha moderado, con un aumento del 1,1% desde principios de año, lejos del incremento interanual del 28% registrado en febrero de 2023, según el Instituto Nacional de Estadística (INE).*

Existen diversas variedades de huevos, siendo los ecológicos los más caros. Estos provienen de gallinas criadas al aire libre, alimentadas con pienso de agricultura ecológica y que cumplen estrictas normas de bienestar, como tener al menos 4 m<sup>2</sup> de terreno por ave y acceso a ocho horas de oscuridad total para dormir. La granja ecológica Dehesa El Milagro destaca que las gallinas pueden consumir hierba e insectos naturalmente.

Aunque hay diferencias notables en los precios según el tipo de crianza de las gallinas, la calidad de los huevos es alta en todos los casos. Los huevos de gallinas criadas en suelo, que pueden moverse libremente dentro de un gallinero cubierto, son los más económicos, con un precio medio de 0,20 euros por unidad.

Los camperos, de gallinas con acceso al aire libre, cuestan 0,27 euros por unidad en promedio. Los ecológicos tienen un precio medio de 0,42 euros por unidad, más del doble que los criados en suelo. La elección del tipo de huevo depende más del bienestar animal que del precio. Hay organizaciones que defienden que los huevos ecológicos ofrecen mejores condiciones de cría y alimentación. Estudios señalan que estos huevos tienen menor contenido de humedad, mayor concentración de minerales y un perfil lipídico más saludable. Además, la producción ecológica está avalada por estrictos controles y estándares que justifican su precio superior.



## CÓMO AHORRAR EN LA COMPRA

Con la inflación en aumento, es crucial adoptar estrategias para controlar el gasto en alimentos. Aquí van algunos puntos clave:

1. **Planificación y Organización:** La planificación es esencial para ahorrar tiempo y dinero. Antes de ir a comprar, revisa lo que ya tienes en casa y haz una lista detallada de lo que necesitas. Esto evitará compras impulsivas y te ayudará a concentrarte en lo necesario. Anotar todo te ayuda a no olvidar artículos esenciales, como el aceite de oliva.
2. **Compra Inteligente:** Aprovecha las ofertas y promociones. Planifica tus compras en días con productos rebajados y utiliza tarjetas de fidelización para acumular descuentos.
3. **Productos de Temporada:** Comprar productos frescos de temporada, como cítricos en invierno y fresas en verano, puede ser mucho más económico.
4. **Calcular Precios por Unidad:** No siempre los paquetes grandes son más baratos. Calcula el precio por unidad o por peso para encontrar la mejor opción. Esto es útil para evitar comprar en exceso productos que no necesitas en grandes cantidades.
5. **Consejo de Profesionales:** Aprovecha el conocimiento de carniceros, pescaderos o fruteros de confianza. Ellos pueden ofrecerte los mejores productos y sugerencias según tus necesidades.



Implementar estos consejos puede ayudarte a hacer una compra más eficiente y económica, protegiendo tu presupuesto sin sacrificar la calidad de tu alimentación.

## ¿CÓMO PODEMOS AHORRAR ENERGÍA DE FORMA SENCILLA EN CASA?

Hemos destacado algunas actuaciones domésticas a veces poco conocidas o no siempre puestas en práctica para disminuir el consumo de energía.

Pincha en la imagen para ver el vídeo



- **Apagar los standby = eliminar un electrodoméstico:** Si dejamos los aparatos eléctricos en modo de espera (con la lucecita roja de standby encendida) gastaremos al año 231 kWh, casi lo mismo que con un lavavajillas (246 kWh) y más que con un ordenador (172 kWh).
- **Colocar bien el aparato que más gasta:** La nevera, encendida las 24 horas, es el electrodoméstico con mayor consumo de energía. Para reducirlo hasta en un 15 % recomendamos dejar espacio libre en su parte posterior, para que circule el aire, y situar el frigorífico en un lugar donde no le dé el sol directamente ni pueda alcanzarle el calor del horno.
- **Lavar en frío ahorra el 90 %:** Calentar el agua supone hasta un 90 % de la energía que utiliza una lavadora. De esta manera, utilizar programas de baja temperatura o lavado en frío disminuye de forma muy significativa el consumo.
- **Lavavajillas siempre lleno:** Asegurarse de que el lavavajillas está lleno es la condición básica para hacer un uso energéticamente eficiente de este electrodoméstico.
- **No abrir el horno mientras cocinamos:** Hacer este gesto puede llegar a perder como mínimo un 20 % de la energía acumulada en su interior, por lo que es aconsejable evitarlo mientras cocinamos a menos que sea imprescindible.
- **Lámparas de ahorro: un 80 % menos de gasto en luz:** Es el porcentaje de ahorro que podemos conseguir cambiando bombillas tradicionales por otras de bajo consumo o tipo led. Aunque resulten más caras, suponen un ahorro importante en la factura de la luz. Otras medidas complementarias, como pintar techos y paredes con colores claros también nos permitirán reducir el uso de luz artificial.

## 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.



## **“AUNQUE PARECE QUE “YA ESTÁ TODO INVENTADO” YO CREO QUE SIEMPRE HABRÁ CABIDA PARA NUEVOS PROYECTOS CON PERSONALIDAD Y SABER HACER”**

Junto a su pareja, también ingeniero informático, Natalia comenzó a ofrecer servicios de marketing online y desarrollo web de forma autónoma. Para demostrar sus habilidades, decidieron crear una web dedicada a la cocina, donde Natalia podía compartir sus recetas. Este proyecto fue creciendo, convirtiéndose en uno de los blogs de recetas más leídos en España y a nivel internacional, acumulando 325 millones de visitas. Sus redes sociales, especialmente Instagram con 125,000 seguidores, y su canal de YouTube con recetas en video, también tienen gran alcance.

Ha publicado dos libros de recetas: *"Las 99 más populares Recetas de... ¡Escándalo!"* y *"Bocaditos de... ¡Escándalo!"*. El proceso de escritura y publicación fue un desafío emocionante para ella. En el primer libro, se centró en seleccionar las recetas más populares y mejor comentadas entre las más de 1,200 disponibles en su blog. El segundo libro nació de su amor por los aperitivos, reuniendo 30 mini delicias ideales para reuniones, cada una con un formato único como tostas, albóndigas y brochetas.

*“Se trata sobre todo de recetas tradicionales españolas, pero también de otros lugares del mundo, con una presentación de lo más apetecible y explicadas al detalle, tanto con fotografías como con textos, para que a todo el mundo le queden de auténtico... ¡escándalo!”*

**¿Qué consejo le darías a alguien que quiere empezar un blog o canal de YouTube sobre cocina, especialmente en un campo tan competitivo como el culinario?**

*“Mi recomendación es que siempre tengas una profesión y un trabajo detrás que sea tu sustento principal. Ganas, pasión, tiempo y trabajo son esenciales para iniciar un proyecto así pero no garantizan el éxito, entendiéndose como éxito poder vivir de ello.”*

*“A nosotros nos costó unos 6 duros años de compaginar el blog con nuestro trabajo habitual para empezar a ver frutos y es un largo plazo para el que no todo el mundo está dispuesto a esperar.”*



## **NATALIA SALA: DE INGENIERA INFORMÁTICA A INFLUENCER GASTRONÓMICA**

Natalia Sala, originaria de Caravaca de la Cruz, es Ingeniera Informática y una apasionada del marketing, la cocina y la gastronomía. Desde joven, descubrió su amor por la cocina al preparar sus primeras recetas, lo que le permitió abrir su mente a nuevos sabores y técnicas culinarias. Este interés se consolidó durante su etapa universitaria y se ha mantenido como parte integral de su vida profesional. El impulso para compartir sus recetas en plataformas como Instagram, YouTube y su blog surgió de casualidad hace unos diez años.

## **RECETA VERANIEGA: SALMOREJO**

Para el verano, Natalia sugiere una receta de salmorejo que combina tomates maduros, pan, ajo, aceite de oliva y sal, todo triturado hasta obtener una crema fina. Ella propone servirlo con bacalao ahumado, kiwi, col lombarda y piñones tostados, creando una presentación original y una mezcla de sabores refrescantes y deliciosos.

## RECORDANDO ACTIVIDADES DE LAS AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS: CAMINATA EN CEHEGÍN



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

### CORRAL HUERTA Y MAR

De: Beatriz Peña

#### Ingredientes:

- 6 huevos duros
- 2 cogollos de lechuga
- 1 lata de atún natural
- 3 cucharadas de mahonesa
- 3 cucharadas de tomate frito
- 12 langostinos
- Sal al gusto



#### Preparación:

Cocemos los huevos y langostinos, y una vez fríos cortamos los huevos por la mitad y reservamos las claras. Las yemas las machacamos y añadimos la mahonesa, tomate, lechuga muy picadita y atún natural escurrido, lo mezclamos y corregimos de sal. Rellenamos los huevos con esta mezcla, y deponemos en una fuente, el resto de mezcla lo ponemos en el centro. Pelamos los langostinos y adornamos con ellos el plato.

### ENSALADA TEMPLADA DE SALMÓN CON SALSA DE NARANJA

De: Juan Manuel San Nicolás



#### Ingredientes:

- Porción de salmón
- 1 bolsa de ensalada mézclum
- 1 bote de huevas de lumpo negras
- 1 bolsa de tomates Cherry
- 1 huevo
- 1 bote de tápenas, 1 bote de mahonesa
- 1 bolsa de nueces, 1 bolsa de pasas
- 1 naranja

#### Preparación:

Primero, cocina el salmón a la plancha con sal al gusto. En un plato, haz una cama de ensalada mézclum y agrega tomates cherry, nueces, pasas y huevo. Coloca el salmón encima, entero o troceado. Para la salsa, bate tápenas lavadas, mayonesa y jugo de naranja hasta obtener una mezcla suave. Sirve la salsa sobre el salmón y añade huevas de lumpo. ¡Disfruta!

### TARTA DE TURRÓN DE JIJONA

#### Ingredientes:

Para la base:

- 250g de galletas
- 70 gramos de mantequilla

Para el relleno:

- Una tableta de turrón de Jijona de 300 g
- 2 sobres de cuajada
- 750 g de nata para montar
- 100 gramos de leche condensada.
- 250g de leche entera

Para decorar:

- Crocanti y Cacao puro en polvo

De: Antonia Conesa

#### Preparación:

Tritura las galletas y mézclalas con mantequilla blanda. Forra un molde desmontable con la mezcla y refrigera. Cocina el turrón con cuajada, nata, leche y leche condensada hasta mezclar bien. Vierte sobre la base de galletas y enfría. Refrigera de un día para otro. Espolvorea cacao en polvo y crocanti antes de servir. ¡Buen provecho!



## VIII CONCURSO DE RELATO CORTO Y ARTE

### “EDUCANDO CONTRA LA VIOLENCIA”: CICATRICES INVISIBLES

La Federación Murciana de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios Thaderconsumo y la Asociación Regional de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios ACUM, junto con la Delegación del Gobierno en la Región de Murcia y la Consejería de Política Social, Familias e Igualdad de la Región de Murcia, tienen el honor de anunciar el Octavo Concurso de Relato Corto y Arte “Educando contra la Violencia: Cicatrices Invisibles” 2024/25. Este certamen cuenta con la valiosa colaboración del Consejo Escolar de la Región de Murcia y la Asociación de Creadores y Artistas Palin.

El concurso está dividido en dos modalidades: relato corto y arte. En la modalidad de relato corto, se aceptan participaciones de personas de cualquier parte del mundo, divididos en menores de edad y mayores de edad, mientras que la modalidad de arte se subdivide en dos categorías, de alumnos de cualquier centro educativo español. La categoría Infantil permite la presentación de dibujos, manualidades o collages, por su parte, la categoría Juvenil acepta fotografías, dibujos digitales o dibujos hechos a mano.

Este concurso busca sensibilizar y educar sobre la violencia y sus cicatrices invisibles, fomentando la creatividad y la expresión artística como herramientas de concienciación. La recepción de trabajos finaliza el 31 de octubre.

Consulta las Bases en [www.thader.org](http://www.thader.org)

**¡Ánimate a participar y comparte tu visión y talento en esta importante iniciativa!**



## SE REDUCEN LOS DESCUENTOS DEL BONO SOCIAL A PARTIR DE SEPTIEMBRE



El Gobierno ha anunciado una reducción progresiva del descuento del bono social eléctrico, que se implementará trimestralmente hasta 2025. Esta medida, que responde a la retirada de apoyo extraordinario debido a la crisis energética y la guerra en Ucrania, reducirá los descuentos actuales del **65% y 80% al 35% para consumidores vulnerables** y al **50% para consumidores severos** a partir de julio de 2025. Hasta el 30 de septiembre de 2024, se mantendrán los descuentos actuales debido a la alta demanda de electricidad en verano.

El "bono de justicia energética" que ofrecía un 40% de descuento a trabajadores con dificultades económicas, será eliminado. La **reducción de descuentos será gradual**: del 1 de octubre al 31 de diciembre de 2024, los descuentos serán del 57% para consumidores vulnerables y del 72,5% para vulnerables severos. Del 1 de enero al 31 de marzo de 2025, se reducirán al 50% y 65% respectivamente, y del 1 de abril al 30 de junio de 2025, al 42,5% y 57,5%.

El número de beneficiarios del bono social eléctrico ha alcanzado 1,7 millones de familias, un incremento significativo debido a la crisis energética, aunque sigue siendo insuficiente comparado con el objetivo de 2,5 millones. La portavoz de la Alianza contra la Pobreza Energética, María Campuzano, subraya la necesidad de mejorar la información y accesibilidad al bono social, especialmente para los ancianos y familias sin acceso digital, quienes a menudo no están al tanto de este beneficio.