



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 98

Octubre 2024

- Consejos para unas compras inteligentes en Halloween
- Promociones sin IVA: la "engañosa" rebaja de las tiendas para multiplicar sus ventas
- El 30% de las noticias falsas se centran en la alimentación
- Crece el consumo de carne en España
- Los platos preparados ganan terreno en la dieta de los españoles
- Las primeras multas por consumo de fútbol en plataformas 'pirata'
- Los afectados por la cancelación de trenes podrán reclamar el precio del billete, el alojamiento o comida
- Entrevista: Ana Hernández
- Un estudio demuestra que una dieta saludable reduce el riesgo de depresión
- Thaderconsumo celebra el iv encuentro de amas de casa y consumo familiar en Santomera
- Las amas de casa siguen sin poder disfrutar de una pensión digna: que no te engañen las falsas noticias.
- Este es el requisito para que no te quiten el carnet de conducir si tienes más de 65 años

CONSEJOS PARA UNAS COMPRAS INTELIGENTES EN HALLOWEEN

Con Halloween a la vuelta de la esquina, las compras se dispararán para preparar disfraces, decoraciones y dulces que llenarán de diversión la noche del 31 de octubre. Sin embargo, es importante tener en cuenta algunos consejos para que estas compras sean responsables y efectivas.

Antes de salir a comprar, elabora una lista de lo que realmente necesitas. Este simple paso te ayudará a evitar compras impulsivas y a ceñirte a un presupuesto. Busca siempre opciones de disfraces y decoraciones que sean reutilizables o que puedas adaptar para otros eventos. Además, muchos artículos pueden ser hechos en casa con un poco de creatividad, lo que no solo reduce gastos, sino que también es más sostenible.

A la hora de comprar dulces, revisa las etiquetas para elegir aquellas que ofrezcan la mejor relación calidad-precio. Intenta optar por productos locales y artesanos, que, además de apoyar a los productores cercanos, suelen ser una opción más saludable.

Finalmente, recuerda que las tiendas suelen ofrecer promociones y descuentos especiales en los días previos a Halloween. Aprovecha estas ofertas y compara precios en diferentes establecimientos o en tiendas online para conseguir las mejores oportunidades.



Así lo pasamos en el IV Encuentro de Amas de Casa y Consumo Familiar en Santomera el 19 de octubre.

Pincha en la imagen para ver el video

PROMOCIONES SIN IVA: LA "ENGAÑOSA" REBAJA DE LAS TIENDAS PARA MULTIPLICAR SUS VENTAS

Cada vez más consumidores esperan las promociones para cambiar su televisión, lavadora o frigorífico, aprovechando las rebajas en busca de ahorrar dinero. En los últimos años, se ha popularizado una estrategia comercial conocida como el "Día Sin IVA", donde las tiendas ofrecen productos descontando el Impuesto de Valor Añadido (IVA). Estas promociones, que a menudo duran más de un día, son muy exitosas para las compañías, pero han generado críticas por parte de organizaciones de consumidores y técnicos de Hacienda, quienes señalan que estas rebajas pueden ser engañosas.

No es posible no pagar el IVA, ya que todos estamos obligados a pagarlo por ley. Lo que hacen las tiendas es ofrecer un descuento equivalente al IVA, pero este no es del 21% como se podría creer. En realidad, el descuento se aplica sobre el precio base del producto, calculado dividiendo el precio final entre 1,21. Por ejemplo, para un artículo que cuesta 100 euros, el descuento no sería de 21 euros (que dejaría el precio en 79 euros), sino de unos 17,36 euros, dejando el precio final en 82,64 euros. Esto significa que la rebaja real es del 17-18% y no del 21%.

Estas campañas pueden resultar "engañosas" para el consumidor, ya que crean un "efecto ilusorio", haciendo creer que se está ahorrando un 21% cuando no es así. Estas promociones "pervierten la conciencia fiscal" del público, aunque son legales.



EL 30% DE LAS NOTICIAS FALSAS SE CENTRAN EN LA ALIMENTACIÓN



El 30% de las noticias falsas que circulan en redes sociales se centran en la alimentación y se difunden siete veces más rápido que las informaciones veraces, lo que preocupa a la industria alimentaria por su impacto negativo en empresas y consumidores.

Debido a estas noticias falsas algunos consumidores pueden llegar a sufrir trastornos de la conducta alimentaria, sobre todo por los bulos más graves, relacionados con las dietas milagro y extremas. Expertos de medios de comunicación, verificación de información e industria alimentaria afirman que la desinformación puede generar "daños reputacionales" en las empresas. En casos extremos incluso se promueve el boicot a los negocios que pueden causar un impacto en el negocio que deriven en una caída de las ventas, e, incluso, en casos graves" a la pérdida de empleo en las organizaciones.

La desinformación puede ser accidental o planificada, a veces impulsada por campañas extranjeras. Para evitar caer en estas falsedades deberíamos cuestionar nuestros propios sesgos cognitivos y desconfiar de titulares demasiado llamativos, especialmente con el auge de la inteligencia artificial.

CRECE EL CONSUMO DE CARNE EN ESPAÑA

En 2023, el consumo de carne y productos cárnicos en los hogares españoles creció un 6,4%, lo que refleja una recuperación en la demanda interna, según un informe sobre la industria cárnica de la Asociación Nacional de Industrias de la Carne de España (ANICE)

A pesar de una caída del 2% en la producción total de carne en 2023, el primer semestre de 2024 muestra señales de mejoría. El sector porcino sigue siendo el más relevante, representando el 65% de la producción nacional, lo que sitúa a España como el tercer mayor productor de carne de porcino a nivel mundial, solo por detrás de China y Estados Unidos.

En el ámbito internacional, aunque el volumen de exportaciones ha disminuido, su valor ha aumentado, alcanzando 10.583 millones de euros en 2023. Sin embargo, la industria enfrenta retos significativos, como la creciente presión regulatoria de la Unión Europea, que podría afectar su competitividad.





LOS PLATOS PREPARADOS GANAN TERRENO EN LA DIETA DE LOS ESPAÑOLES

Abrir, calentar y comer. Este sencillo gesto se ha convertido en una rutina diaria para miles de consumidores españoles, quienes, ya sea por falta de tiempo o por comodidad, han integrado los platos preparados en su alimentación cotidiana. Este fenómeno se ve reflejado en el aumento de la oferta de estos productos en las cadenas de supermercados, adaptándose a un estilo de vida que exige rapidez y eficiencia.

Los platos preparados no solo han transformado la forma en que los españoles gestionan sus comidas, sino que también han planteado nuevas consideraciones sobre cómo mantener una dieta equilibrada. Cuatro claves para gestionar el consumo de estos productos:

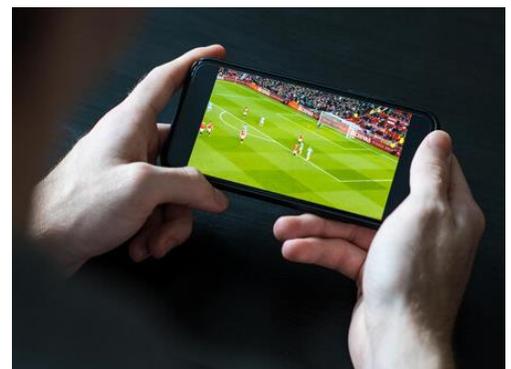
- **Planificación:** La clave está en elaborar un menú semanal que incluya platos preparados para aquellos días más ocupados, complementándolos con alimentos frescos. Contar con la orientación de una dietista-nutricionista puede ser invaluable para asegurarse de que no falten todos los grupos de alimentos esenciales, lo que ayuda a mantener un balance nutricional adecuado.
- **Selección:** Leer las etiquetas nutricionales es fundamental. Es recomendable optar por productos bajos en sodio, grasas saturadas y azúcares, priorizando aquellos que contienen ingredientes naturales. Según la normativa europea, los ingredientes se listan por orden de cantidad, lo que permite al consumidor ser más consciente de lo que está ingiriendo.
- **Complementos:** Aumentar la ingesta de frutas, verduras y alimentos integrales es una excelente manera de enriquecer las comidas y mejorar su perfil nutricional. Estos complementos naturales pueden compensar algunos de los posibles déficits de los platos preparados.
- **Moderación:** Es importante limitar la frecuencia de consumo de platos preparados, alternándolos con comidas caseras para mantener un equilibrio saludable. Dedicar tiempo a planificar las comidas, comprar ingredientes y cocinar, además de consensuar un nuevo menú con ideas creativas junto a la familia, puede ser una estrategia eficaz para mantener un estilo de vida equilibrado y saludable.

LAS PRIMERAS MULTAS POR CONSUMO DE FÚTBOL EN PLATAFORMAS 'PIRATA'

Las primeras sanciones por consumir fútbol a través de plataformas 'pirata' ya han comenzado a ser impuestas a los infractores, quienes se enfrentan a una multa de 450 euros. Según Javier Tebas, presidente de LaLiga, una gran parte de los sancionados ha aceptado pagar, lo que refleja un cambio de actitud hacia el consumo legal de contenido deportivo. Estas declaraciones fueron realizadas durante una entrevista con la revista Forbes, en el contexto de su visita a Estados Unidos para discutir el problema de la 'piratería' en la Asamblea General de las Naciones Unidas.

Tebas subrayó que la 'piratería' representa una pérdida anual de 700 millones de euros para la competición. En particular, las medidas actuales se enfocan en el mercado local, donde las pérdidas ascienden a 300 millones de euros, apenas por debajo de los 400 millones que se pierden internacionalmente. El presidente de LaLiga destacó que muchos aficionados, tras enfrentar la sanción, han dejado de recurrir a estos métodos ilegales, lo que demuestra la efectividad de las multas.

El combate contra la 'piratería' se ha convertido en una prioridad para Tebas, quien está decidido a abordar este desafío regulatorio. A pesar de su complejidad, ya se están observando los primeros resultados de sus esfuerzos, con una disminución en el uso de plataformas ilegales. Esta iniciativa es parte de un esfuerzo más amplio para proteger los derechos de transmisión y asegurar ingresos justos para la industria del deporte.



LOS AFECTADOS POR LA CANCELACIÓN DE TRENES PODRÁN RECLAMAR EL PRECIO DEL BILLETE, EL ALOJAMIENTO O COMIDA

Los pasajeros de tren afectados por la cancelación o retrasos debido al descarrilamiento en el túnel de Alta Velocidad entre Atocha y Chamartín están en su derecho de reclamar el precio del billete, el alojamiento o la comida, conforme al reglamento europeo y los códigos de conducta de las compañías ferroviarias.

Renfe, por ejemplo, establece en su página web que devolverá el 100% del billete cuando el retraso supere los 90 minutos y el 50% cuando el retraso sea igual o superior a 60 minutos. Esto es aplicable a los servicios de AVE, Avlo, Alvia, Euromed, Intercity y trenes de Larga Distancia. En el caso de los trenes de Media Distancia, la compañía asegura un reembolso del 25% si el retraso supera los 15 minutos, el 50% si es superior a 30 minutos y el 100% si excede los 60 minutos. Las indemnizaciones pueden ser solicitadas pasadas 24 horas desde la llegada del tren, con un plazo de tres meses desde la fecha del viaje para hacer la reclamación, utilizando el número de billete a través de su página web.

THADERCONSUMO recuerda que las empresas ferroviarias deben ofrecer la continuación del viaje en condiciones comparables lo antes posible o proporcionar rutas alternativas. Si no se informa al viajero sobre estas opciones dentro de los 100 minutos posteriores a la salida prevista, el viajero puede celebrar contratos con otros proveedores de transporte. En estos casos, la empresa ferroviaria debe reembolsar los costos necesarios y razonables.

Renfe ha habilitado canales de comunicación para resolver dudas, como su departamento de atención al cliente (912 320 320) y su personal en estaciones, además de mantener actualizada la información en redes sociales (@Inforenfe). Según el director de Operaciones, Óscar Gómez Barbero, se está contactando a los viajeros por sms, email y whatsapp dos horas antes de la salida del viaje. También se ofrecerán indemnizaciones adicionales y el doble de puntos por el billete adquirido.

En cuanto al **alojamiento**, la normativa europea establece que, **si el consumidor requiere una estancia, la empresa ferroviaria debe proporcionar alojamiento y transporte al mismo**, limitado a tres noches en caso de circunstancias extraordinarias.

Renfe mantiene un compromiso de puntualidad que, en ocasiones, supera la normativa europea, estableciendo sus propias indemnizaciones. **Esto incluye ofrecer comidas y refrigerios gratuitos si el retraso es superior a 60 minutos.**

Por último, otras compañías como Iryo y Ouigo también han tomado medidas. Iryo ha dispuesto que los trayectos entre Madrid y Alicante se realicen en autobús, mientras que Ouigo ha cancelado el 50% de sus servicios y está ofreciendo alternativas a los pasajeros afectados.



UN ESTUDIO DEMUESTRA QUE UNA DIETA SALUDABLE REDUCE EL RIESGO DE DEPRESIÓN

Un estudio liderado por el Institut de Recerca del Hospital del Mar en Barcelona revela que seguir una dieta saludable puede reducir los síntomas de depresión. La investigación, que evaluó a más de 3.000 personas durante 6 años, analizó cuatro tipos de dietas: mediterránea, vegetariana, antihipertensiva y la recomendada por la OMS. Todas coinciden en la inclusión de frutas, verduras y legumbres, y la reducción de carnes rojas. Se concluye que adherirse a cualquiera de estas dietas disminuye el riesgo de depresión, destacando que la dieta mediterránea reduce este riesgo en un 16%.



PASIÓN POR LOS SABORES: EL VIAJE DE @PICOTEOTEVEVO EN EL MUNDO GASTRONÓMICO

Su proyecto, [@picoteotevevo](#), nació casi de manera espontánea en un viaje a las Islas Azores. *"En mi cuenta personal, compartía mis experiencias y recomendaba y valoraba los sitios que visitaba. Con la motivación de mis amigos empezó todo. Les apasionaba lo que compartía y me animaron a empezar con una nueva cuenta compartiendo el contenido que ya creaba para los míos."*

Ana recuerda cómo surgió el nombre de la cuenta **"Picoteotevevo"**, *"me encantaba probar un poco de todo, y el nombre surgió en ese contexto, durante una conversación llena de risas"*, comenta. Lo que empezó como un espacio para compartir su pasión sin expectativas, pronto conectó con un público más amplio. Ana atribuye el éxito de su cuenta a la autenticidad y naturalidad con la que crea contenido, sin buscar reconocimiento, sino haciendo lo que ama con pasión.

En cuanto al papel de las mujeres en el sector gastronómico y la crítica culinaria, Ana reconoce los desafíos que ha enfrentado por ser una mujer en un ámbito tradicionalmente masculino. *"Sabía que, al hacer contenido de una forma más informal, siendo mujer, recibiría críticas"*, afirma. Sin embargo, considera que esto está cambiando y que las mujeres están logrando un reconocimiento cada vez mayor en la gastronomía.

Finalmente, Ana anima a las jóvenes que desean seguir sus pasos a no dejarse intimidar por el miedo o las opiniones ajenas. Para ella, crear contenido gastronómico es una oportunidad de crecimiento personal, y su consejo es claro: *"Aunque sea con miedo, hazlo. Te sentirás orgullosa de ti misma"*.



ANA HERNÁNDEZ, CREADORA DE CONTENIDO

Desde muy joven, Ana Hernández, creadora de la cuenta de Instagram [@picoteotevevo](#), ha estado rodeada de la cocina.

"Desde pequeña me ha apasionado el mundo de la gastronomía, descubrir sabores y platos nuevos."

Su pasión por la gastronomía comenzó en casa, observando y aprendiendo de su abuela y su madre. A temprana edad, Ana ya se consideraba una "cocinillas", recopilando recetas familiares con la ilusión de algún día compartirlas con sus propios hijos. Sin embargo, esta afición se transformó cuando empezó a viajar, lo que le permitió experimentar la gastronomía desde una perspectiva más global. Cada viaje la llevaba a explorar los sabores y platos más representativos de cada destino, y compartir estas experiencias culinarias se convirtió en su sello personal.

THADERCONSUMO CELEBRA EL IV ENCUENTRO DE AMAS DE CASA Y CONSUMO FAMILIAR EN SANTOMERA

EL 19 de Octubre se celebró en Santomera el **IV Encuentro Regional de Amas de Casa y Consumo Familiar**, organizado por la Federación de Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios THADERCONSUMO, con motivo del **Día Internacional del Ama de Casa**. Este tipo de eventos, iniciados en 2017, buscan empoderar a los consumidores y visibilizar a las amas de casa. **Asistieron alrededor de 800 personas, incluyendo al Presidente de la Comunidad Autónoma de Murcia, Fernando López Miras, y otras autoridades.** La jornada comenzó con su inauguración a cargo del alcalde de Santomera y la presidenta de THADERCONSUMO, quienes destacaron la necesidad de reconocer el trabajo de las amas de casa y sus derechos. Los asistentes disfrutaron de la exposición artística Lemon Art y un paseo por la Capital de la Alegría. En el Recinto Ferial de El Siscar, se entregaron distinciones a figuras destacadas, incluyendo a Isabel Noguera García como Ama de Casa Regional. El evento concluyó con un espectáculo de Carmen Murcia.





LAS AMAS DE CASA SIGUEN SIN PODER DISFRUTAR DE UNA PENSIÓN DIGNA: QUE NO TE ENGAÑEN LAS FALSAS NOTICIAS

El Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imsero) ofrece una **pensión no contributiva** “destinada a apoyar a las amas de casa que, a pesar de su dedicación al cuidado del hogar y la familia, no cumplen con los requisitos para recibir una pensión por jubilación”. Es posible que hayas escuchado o leído esta aparente “buena noticia” en algún medio de comunicación... Desde THADERCONSUMO tenemos la obligación de denunciar la falsedad de la noticia.



Esta modalidad de pensión **ya existe en nuestro ordenamiento hace años, destinada a personas sin recursos**. Decir que está orientada a las amas de casa es faltar al respeto a un colectivo que sigue siendo menospreciado y lo equipara con el sector más bajo de la sociedad, necesitado de la “caridad” del Estado.

Las amas de casa seguimos reivindicando la posibilidad de **cotizar a la Seguridad Social** por nuestro trabajo, para tener **derecho a una pensión digna** en la edad de jubilación. Somos trabajadoras, y así queremos que se nos reconozca.

No pedimos limosna, ni una compensación del Estado por estar en la indigencia... Quien piense así poco ha entendido de las reivindicaciones históricas de nuestro colectivo.

La doctora **M^a Ángeles Durán**, prestigiosa investigadora española especializada en el análisis del trabajo no remunerado y su relación con la estructura social y económica, ya en 1978 reclamaba una dignificación de la labor del ama de casa, e hizo patente la **invisibilidad del sector que ocupaba al mayor número de personas de toda la economía española** y consumía mayor número de horas de trabajo, proponiendo la modificación de su tratamiento en la Contabilidad Nacional.

Por desgracia, sus conclusiones y estudios (premiados y reconocidos internacionalmente) permanecen en el mismo punto de partida, casi **cincuenta años después**.

Noticias como la denunciada, auspiciada por los poderes públicos, nos dicen que aún queda mucho camino por recorrer.

ESTE ES EL REQUISITO PARA QUE NO TE QUITEN EL CARNET DE CONDUCIR SI TIENES MÁS DE 65 AÑOS

En España, más del 15% de los conductores tienen más de 65 años, un segmento de la población que sigue siendo activo en la carretera. Sin embargo, para garantizar la seguridad vial, la Dirección General de Tráfico (DGT) establece una normativa especial para estos conductores. A partir de esta edad, la renovación del carnet de conducir debe realizarse cada cinco años, en lugar de cada diez, que es el período estándar para conductores más jóvenes.

Este cambio tiene como objetivo aumentar la seguridad tanto para los conductores mayores como para el resto de los usuarios de las vías. Aunque las estadísticas demuestran que los conductores séniores tienden a estar involucrados en menos accidentes, su vulnerabilidad en caso de siniestro es significativamente mayor.

Además, la DGT ha aclarado recientemente que no existe un límite de edad para conducir en España, desmintiendo informaciones que apuntaban a la retirada del carnet de conducir a las personas mayores de 65 años. "En España no existe limitación alguna por edad para poder llevar un vehículo, sino que depende de las capacidades y aptitudes que tenga la persona que conduce", subraya la DGT en un comunicado.

Un aspecto importante para los conductores mayores de 70 años es que la renovación de su carnet de conducir es gratuita en lo que respecta a las tasas de la DGT. Sin embargo, el coste de las pruebas médicas sigue siendo responsabilidad del solicitante, y puede oscilar entre los 40 y 80 euros, dependiendo del centro de reconocimiento médico.

