



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 118

EN AGOSTO 2025

- La ONU alerta: la basura electrónica crece cinco veces más rápido que su reciclaje
- Suplemento por hielo: ¿el nuevo canon del café?
- Consumo modificará la ley para evitar la reduflación: que las empresas reduzcan la cantidad del producto sin bajar el precio
- Los hábitos de los europeos en alimentación, belleza y ocio: un estilo de consumo en transformación
- El 39 % de los españoles gastará entre 200 y 400 € en restaurantes durante sus vacaciones
- Recomendaciones para hacer frente a las altas temperaturas
- Entrevista: María Silvente
- Actividades de las Asociantes de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios
- Recetas de las Asociantes de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios
- España: lejos de ser un país para mayores
- La pensión media de jubilación alcanza los 1500 euros.

LA ONU ALERTA: LA BASURA ELECTRÓNICA CRECE CINCO VECES MÁS RÁPIDO QUE SU RECICLAJE

La basura electrónica a nivel mundial está aumentando a un ritmo alarmante. En 2022 se generaron 62 millones de toneladas de residuos electrónicos, mientras que solo el 22,3 % fue recogido y reciclado correctamente. La tendencia es preocupante: si no se toman medidas, para 2030 la cifra reciclada podría caer al 20 %, mientras la producción aumentará a un ritmo de 2,6 millones de toneladas anuales, alcanzando los 82 millones de toneladas en apenas cinco años.

Este tipo de residuos incluye desde teléfonos móviles hasta electrodomésticos, y contiene metales valiosos como oro, cobre o hierro, cuyo valor desperdiciado se estima en 62.000 millones de dólares.

Además del impacto ambiental, existe un fuerte desequilibrio global: Europa lidera el reciclaje con casi el 43 %, frente a menos del 1 % en África. La ONU pide medidas urgentes para mejorar el reciclaje, fomentar la reparación y avanzar hacia una economía más circular.



Pincha en la imagen para ver el video sobre economía circular.

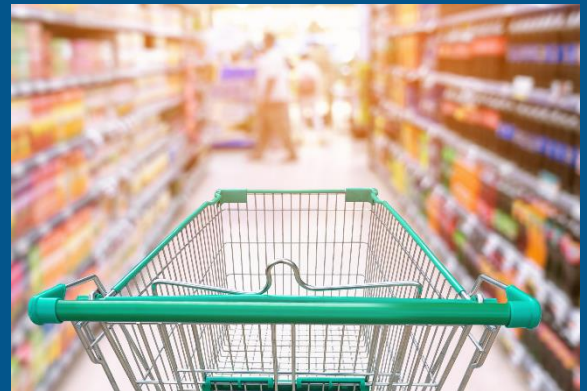
CONSUMO MODIFICARÁ LA LEY PARA EVITAR LA REDUFLACIÓN: QUE LAS EMPRESAS REDUZCAN LA CANTIDAD DEL PRODUCTO SIN BAJAR EL PRECIO

El Ministerio de Consumo ha anunciado que modificará la legislación para frenar la práctica de la reduflación, que consiste en reducir la cantidad de producto manteniendo el mismo precio, sin advertir de forma clara al consumidor. Esta estrategia, frecuente durante periodos de inflación, puede inducir a error a las personas consumidoras, que creen estar adquiriendo la misma cantidad de producto por el mismo valor.

Aunque legal en muchos casos, esta práctica vulnera el principio de transparencia e información clara en el consumo. Por ello, se modificará el **artículo 20 de la Ley General de Consumidores y Usuarios**, obligando a las empresas a informar de forma visible y comprensible cuando se reduzca el contenido de un producto, especialmente si el diseño del envase no cambia.

El objetivo es garantizar que los consumidores puedan tomar decisiones informadas y conscientes, y evitar así posibles prácticas engañosas. Además, la medida pretende fomentar una competencia más leal entre empresas, que no recurran a estos mecanismos para maquillar subidas de precio.

De esta forma, cuando se venda un producto preenvasado con una cantidad constante, o con unidades fijas en su interior, deberá indicarse claramente si hay una reducción en el contenido que afecte al precio por unidad de medida. Con ello, Consumo busca proteger los derechos de los consumidores y reforzar la transparencia en el etiquetado de productos.



SUPLEMENTO POR HIELO: ¿EL NUEVO CANON DEL CAFÉ?

La polémica ha estallado en redes sociales después de que un bar cobrara un suplemento por añadir hielo a un café. El ticket de la consumición mostraba un cargo adicional de 40 céntimos únicamente por los cubitos, lo que ha generado numerosas reacciones de sorpresa e indignación.

La situación fue compartida por un cliente que pidió tres cafés, uno de ellos con hielo. El coste total fue de casi 8 euros, pero lo que más llamó la atención fue el desglose: el hielo se cobraba por separado. "Que alguien me explique si ahora tengo que acostumbrarme a pagar los hielos por separado del café...", escribió, dando pie a un debate sobre hasta qué punto estos suplementos son justificables.

Cant	Artículo	Punit	PVP
2	CAFE CON LECHE HIELO	2,65	5,30
1	CAFE	2,45	2,45
2	SUPLEMENTO HIELO	0,40	0,80
CONTADO			
Pagado 8,55 Devolución 0			
Total IVA incluido			8,55€

Las opiniones están divididas. Algunos consideran que el hielo es un añadido y, como tal, debe cobrarse aparte, especialmente si se entrega en un vaso adicional. Otros opinan que se trata de un abuso y que elementos tan básicos deberían estar incluidos en el precio.

No es la primera vez que se produce una situación así. En años anteriores, otros establecimientos han generado críticas por cobrar suplementos por hielo, agua caliente o incluso por calentar la leche.

Desde las organizaciones de consumidores se recuerda que este tipo de cargos son legales siempre y cuando estén debidamente anunciados en la carta o listado de precios del local. En caso contrario, puede considerarse una práctica poco transparente.

El debate sigue abierto: ¿es razonable pagar por el hielo en un café o es una nueva forma de inflar los precios bajo justificaciones discutibles?



LOS HÁBITOS DE LOS EUROPEOS EN ALIMENTACIÓN, BELLEZA Y OCIO: UN ESTILO DE CONSUMO EN TRANSFORMACIÓN

Los consumidores europeos están cambiando sus rutinas en tres áreas clave: alimentación, belleza y ocio. En alimentación, destaca el auge de la llamada “snackificación”: un 13 % de las personas sustituye comidas principales por snacks, y otro 28 % los combina con ellas. Además, casi un 40 % consume estos aperitivos frente a la pantalla, relacionándolos con el autocuidado y el placer personal.

La comida a domicilio continúa creciendo, con un gasto de 29.000 millones de euros en 2024. Sin embargo, muchos consumidores optan por complementar esos pedidos con productos comprados en tiendas locales. Las sobras también se valoran más: el 20 % se las lleva a casa, considerándolo un gesto sostenible.

En belleza, aumenta la preferencia por productos éticos, naturales y sostenibles. Muchos europeos están dispuestos a pagar más por marcas transparentes y con certificaciones ecológicas. En países como España, este sector representa casi el 13 % del gasto total, muy por encima de la media europea, reflejando una fuerte apuesta por el autocuidado.

En cuanto al ocio, los europeos de entre 25 y 55 años destinan hasta el 45 % de su presupuesto en actividades como gastronomía, viajes y compras. Comer fuera y viajar siguen siendo las principales prioridades. También ganan popularidad actividades sin pantallas, como los juegos de mesa, que promueven la desconexión digital.

Este cambio de hábitos refleja una tendencia hacia un consumo más consciente, saludable y equilibrado, donde el bienestar personal y la sostenibilidad son cada vez más importantes.



EL 39 % DE LOS ESPAÑOLES GASTARÁ ENTRE 200 Y 400 € EN RESTAURANTES DURANTE SUS VACACIONES

La gastronomía se consolida como una de las principales experiencias de ocio durante el verano. Un reciente estudio revela que el 39 % de los españoles tiene previsto gastar entre 200 y 400 euros en comidas y cenas fuera de casa durante sus vacaciones. Además, el 27 % invertirá entre 400 y 600 euros, mientras que un 26 % superará los 600 euros. Solo un reducido 8 % limitará su presupuesto para restaurantes a menos de 200 euros.

En cuanto a la frecuencia, el 39 % de los encuestados asegura que visitará restaurantes entre tres y cinco veces por semana, mientras que un 35 % lo hará más de cinco veces, evidenciando un aumento en la demanda con respecto al año anterior.



El gasto medio por comensal también ofrece datos reveladores: el 41 % calcula pagar entre 25 y 35 euros por comida, el 38 % entre 20 y 25 euros, y el 18 % entre 35 y 50 euros. Además, el 89 % de los consumidores prefiere pagar con tarjeta, frente a un 11 % que opta por el efectivo, una muestra del avance hacia métodos de pago digitales.

La anticipación también gana protagonismo. El 43 % de los consumidores planea reservar mesa con dos o tres días de antelación, el 23 % el día anterior, y el 18 % con más de una semana de margen. Las reservas online han aumentado un 28 % respecto al verano anterior, impulsadas por la comodidad y la facilidad de uso.

Estos datos reflejan una clara apuesta por la experiencia gastronómica como parte fundamental del descanso veraniego, donde el disfrute, la previsión y la digitalización se combinan para ofrecer un ocio cada vez más planificado y personalizado.

RECOMENDACIONES PARA HACER FRENTE A LAS ALTAS TEMPERATURAS

Llega la primera ola de calor del verano y los termómetros suben con fuerza. La Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) ha alertado de que se podrían alcanzar los 44° o 45° en algunos puntos de la mitad sur del país.

- **Evitar salir en las horas centrales del día:** Evita la franja entre las 12.00 y las 20.00 horas, especialmente si te encuentras en el grupo de personas vulnerables. En esos momentos es preferible quedarse en casa o en un lugar climatizado y fresco., Ante la necesidad de hacer recados o cumplir con tareas como hacer la compra, es mejor optar por las primeras horas del día.
- **No esperar a tener sed para beber:** El principal problema de la ola de calor es la deshidratación que provoca en el cuerpo. Los efectos son más nocivos para personas vulnerables: tanto los niños como las personas mayores tienen menos reservas hídricas en el cuerpo. Para evitar riesgos, la mejor solución es beber antes de tener sed y con un ritmo continuado. Si bebes mucha agua de golpe, el riñón desecha buena parte de la misma. Es mejor beber poco a poco. Además, refrescar el cuerpo puede ayudar a que el organismo regule más rápidamente su temperatura.
- **Abstenerse de comidas copiosas:** La digestión es un esfuerzo físico que ejerce el cuerpo, aunque esté en reposo. Si haces una comida muy pesada, el cuerpo pierde mucha energía para procesarla. Se recomienda consumir alimentos ligeros que ayuden a recuperar las sales perdidas por el sudor, como ensaladas, frutas, verduras o zumos. La clave está en tener una alimentación variada y prestar especial atención a los alimentos frescos como la fruta, con alto contenido en vitaminas, hidratos y agua.
- **Evitar el deporte en exteriores hasta la noche:** El deporte es un gran aliado para la salud física, pero puede suponer un riesgo ante las altas temperaturas. Se recomienda hacer deporte por la noche y especialmente a primera hora del día. Importante hidratarse antes, durante y después de hacer ejercicio.
- **Cerrar de día y ventilar de noche:** Mantener la casa fresca es ahora todo un reto. Cerrar ventanas y bajar persianas siempre que sea posible durante el día y ventilar durante la noche.



- **Disminuir el consumo de bebidas con cafeína, azúcar y alcohol:** La cafeína es un estimulante y acelera nuestro metabolismo y frente al azúcar, nuestro cuerpo tiene que desechar el exceso. Estos tipos de bebidas generan un desgaste energético y pueden suponer un problema cuando el cuerpo tiene que luchar también frente al calor. Algo similar ocurre con el alcohol, con un gran componente calórico que genera una dilatación de los vasos sanguíneos.
- **Caminar siempre a la sombra y usar sombrero:** En caso de salir a la calle, lo ideal sería evitar las zonas en las que el sol incida directamente. El Colegio General de Enfermería recomienda que los mayores eviten salir a la calle para evitar que les dé el sol. Un sombrero o una gorra puede ser también una opción frente al calor.
- **Duchas con agua tibia:** “Si llegas de estar a una temperatura de 40 grados y te metes en agua muy fría, la diferencia térmica puede causar un impacto en el cuerpo. La piel se constriñe, la circulación central puede dar un pico de hipertensión e incluso puede generar accidentes cardiovasculares”. El resultado sería un corte de digestión. Se recomienda bajar progresivamente la temperatura del agua para reducir el impacto de temperatura.
- **Evitar el aire acondicionado a muy baja temperatura:** Encender el aire acondicionado puede generar un alivio instantáneo frente al calor extremo, pero esta opción puede conllevar riesgos. Además, el contraste de temperaturas supone peligros para nuestro organismo. La temperatura ideal de nuestro cuerpo debería mantenerse entre 24° y 28° grados. Cruz Roja recomienda no utilizar el ventilador si dentro de la vivienda se superan los 35°, porque este aparato solo mueve el aire, no lo enfría.

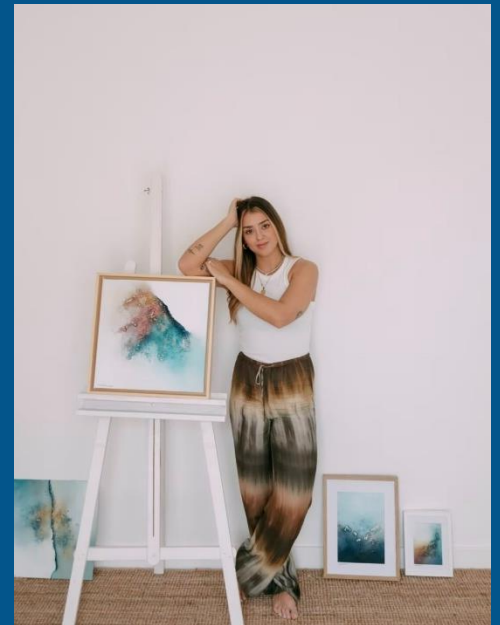
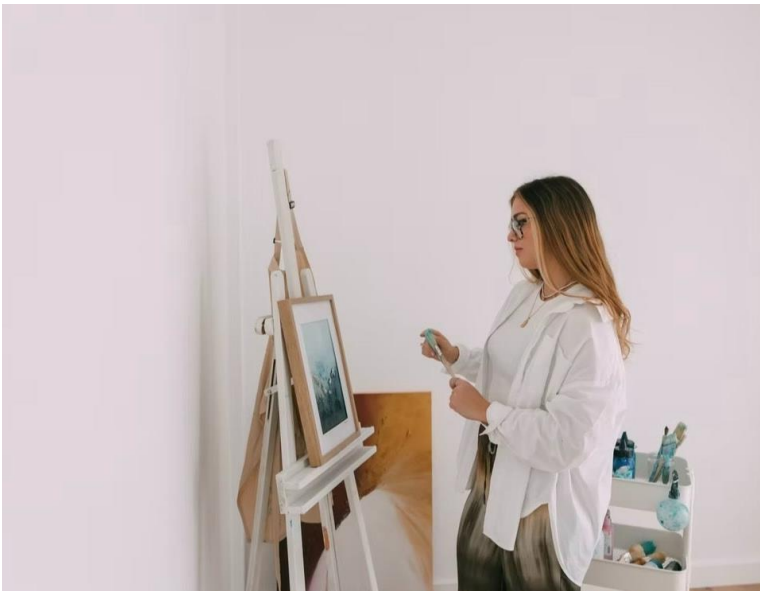
“NO HAY QUE TENER MIEDO A EQUIVOCARSE, HAY QUE TENER MIEDO A NO INTENTARLO”

Graduada también en Dirección de Marketing por la Universidad Europea Miguel de Cervantes, María Silvente ha sabido aunar sensibilidad artística y visión estratégica, construyendo un camino profesional sólido y auténtico. Ha sido parte de proyectos formativos como la Escuela de Verano de la Universidad Internacional del Mar (UNIMAR), donde desarrolló proyectos de pintura, escultura y medios audiovisuales, y ha trabajado en Taruga Creaciones, un taller de pintura en el que pudo aplicar todo lo aprendido en un entorno profesional.

La búsqueda constante de nuevas técnicas es su motor. *“No me gusta estancarme en una sola forma de hacer arte. Me gusta probar, experimentar, mancharme las manos, equivocarme. Sé que aún me queda mucho por aprender, y eso es precisamente lo que me impulsa cada día”*, confiesa. Para ella, **el arte no es solo una técnica, es una evolución personal**. Cada obra habla de un momento, de una emoción, de un descubrimiento. De aciertos, pero también de errores. *“Quiero que mis obras cuenten mi historia, mi proceso. Que se vea dónde empecé, y hacia dónde voy”*.

Con una identidad visual propia y un universo artístico íntimo y evocador, María ha creado su proyecto personal, donde da rienda suelta a su creatividad y comparte su obra con el mundo. En cada pieza hay algo de ella, de su historia, de su tierra, y de esa necesidad de crear que no entiende de horarios ni de límites.

Hoy María Silvente representa a una nueva generación de artistas que no temen romper moldes, mezclar disciplinas ni buscar inspiración en lo cotidiano. Su arte está en constante movimiento, como las olas que tanto la inspiran. Y su mensaje es claro: atreverse, aprender y seguir creando. Porque como ella misma dice, **“no hay que tener miedo a equivocarse, hay que tener miedo a no atreverse”**.



MARÍA SILVENTE, LA ARTISTA QUE CONVIERTE EL MAR MENOR EN ARTE Y EMOCIÓN

Con energía, constancia y una pasión que se respira en cada palabra, María Silvente Poveda ha encontrado en el arte no solo su vocación, sino su forma de entender la vida. Natural de la Región de Murcia, esta joven artista formada en Bellas Artes por la Universidad de Granada se define como inquieta, curiosa y profundamente emocional. Amante del color, de las texturas, y de todo aquello que permite explorar lo sensorial, su obra está impregnada del mar que la ha visto crecer. Un mar que no solo pinta: lo recuerda, lo interpreta, lo transmite.

“Su olor, la arena en la piel, el sonido de las olas... son algunas de mis sensaciones favoritas”, explica María, quien ha hecho del mar uno de los pilares fundamentales de su obra. Más allá de una fuente de inspiración, el mar es su refugio y su lenguaje. Por eso, en muchas de sus obras incorpora materiales naturales como la arena, creando piezas que no solo se ven, sino que se sienten.

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

La Asociación de Amas de Casa Consumidores y Usuarios de Moratalla le entrega a la carnicería Juan Nicolas un reconocimiento por su aportación en las actividades culturales



La Asociación de Amas de Casa Consumidores y Usuarios de Jumilla realiza una exposición de los trabajos realizados durante el curso



Fiesta de fin de curso de la Asociación de Amas de Casa Consumidores y Usuarios de Torre Pacheco



La Asociación de Amas de Casa Consumidores y Usuarios de Cehegin en el taller de bolillo



Las Asociaciones de Amas de Casa Consumidores y Usuarios de THADERCONSUMO en los Premios Pueblo del Año



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

ENSALADA DE GARBANZOS CON ATÚN Y AGUACATE

Ingredientes:

1 bote de garbanzos cocidos (escurridos y lavados)
1 aguacate maduro
1 lata de atún en aceite de oliva
Tomates cherry
Cebolla morada (opcional)
Zumo de medio limón
Sal, pimienta y un chorrito de AOVE

Preparación:

Corta el aguacate y los tomates cherry.
Mezcla todos los ingredientes en un bol grande.
Aliña con sal, pimienta, limón y aceite de oliva.
Sirve frío. ¡Listo en 10 minutos!



PORRA ANTEQUERANA

Ingredientes:

1 kg de tomates maduros
200 g de pan duro (del día anterior)
1 diente de ajo
100 ml de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de vinagre
Sal al gusto

Para acompañar (opcional):

Jamón serrano picado
Huevo duro picado

Preparación:

Pela los tomates (puedes escaldarlos 1 minuto en agua hirviendo).
Trocea los tomates y tritúralos con el ajo y el pan troceado.
Añade sal y vinagre, y vuelve a triturar.
Mientras bates, incorpora el aceite poco a poco hasta que emulsione.
Sirve bien frío, decorado con jamón y huevo duro.



BROCHETAS DE FRUTA CON CHOCOLATE

Ingredientes:

Frutas al gusto (melón, sandía, piña, fresas, plátano...)
Chocolate negro (para fundir)
Palitos de brocheta

Preparación:

Corta la fruta en dados o rodajas gruesas.
Monta las brochetas combinando colores y sabores.
Derrite el chocolate al baño maría o en microondas.
Baña o decora las brochetas con chocolate.
Refrigeras unos minutos si quieres que se endurezca.



ESPAÑA, LEJOS DE SER UN PAÍS PARA MAYORES: SOLO EL 3 % DE LAS CIUDADES ESTÁN ADAPTADAS

En España, solo el 3 % de los municipios están adaptados a las necesidades de las personas mayores. De más de 8 000 municipios, apenas unos 248 forman parte de una red que promueve entornos urbanos inclusivos y accesibles para la población sénior. Esta cifra pone de manifiesto la escasa preparación del país ante el creciente reto del envejecimiento demográfico.

Se prevé que en 2055 más del 30 % de la población española tenga más de 65 años. Ante este escenario, resulta fundamental que las ciudades ofrezcan condiciones que favorezcan la autonomía, la participación activa y el bienestar de las personas mayores.

El modelo de ciudad amigable se basa en ocho pilares fundamentales: transporte accesible, viviendas adaptadas, espacios públicos seguros, servicios sanitarios adecuados, participación social, inclusión digital, respeto intergeneracional y comunicación eficaz.

La adhesión a esta red no implica solo una declaración de intenciones. Los ayuntamientos deben realizar un diagnóstico participativo, elaborar un plan de acción, poner en marcha medidas concretas y evaluar periódicamente los avances. Todo ello forma parte de un proceso continuo de mejora que se renueva cada cinco años.

Sin una apuesta clara por parte de las administraciones, el envejecimiento de la población continuará siendo un reto sin respuesta. Por eso, es clave que más municipios se comprometan con este enfoque y trabajen activamente para construir ciudades donde envejecer sea sinónimo de calidad de vida y dignidad.



LA PENSIÓN MEDIA DE JUBILACIÓN SUPERA LOS 1.500 € Y LA EDAD DE RETIRO ALCANZA LOS 65,3 AÑOS



En julio de 2025, la pensión media de jubilación en España ha superado por primera vez los 1.500€, situándose en 1.506€ mensuales. Este aumento responde a la revalorización anual basada en el Índice de Precios al Consumo (IPC), que ha elevado las pensiones contributivas un 2,8 %. En el caso de las pensiones mínimas, los incrementos han sido mayores, alcanzando hasta el 6 % o el 9,1 %, según la situación familiar.

Junto al incremento económico, otro dato relevante es el aumento en la edad efectiva de jubilación, que ha alcanzado los 65,3 años, la cifra más alta registrada hasta ahora. En el caso de las mujeres, esta edad media es aún mayor, superando los 65,7 años.

Este cambio se debe a las reformas progresivas que elevan la edad legal de jubilación. En 2025, quienes no hayan cotizado al menos 38 años y 3 meses deberán esperar hasta los 66 años y 8 meses para jubilarse. Solo quienes superen ese periodo de cotización podrán hacerlo a los 65.

Además, se están impulsando fórmulas como la jubilación activa o reversible, que permiten compatibilizar el cobro de la pensión con el trabajo. Estas modalidades incluyen incentivos económicos adicionales, con incrementos de entre un 10 % y un 20 % en la pensión, según el porcentaje de jornada laboral.

Estas cifras reflejan una transformación progresiva del sistema hacia un modelo más sostenible y adaptado al envejecimiento de la población.