



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 120

EN SEPTIEMBRE 2025

- El poder del consumidor: envases sostenibles en tus manos.
- Préstamos preconcedidos, sin solicitarlos y a medida: la nueva “trampa”
- La “letra pequeña” del coche eléctrico: lo que no te cuentan
- Del batchcooking a la comodidad total: las empresas de comida preparada conquistan la cocina Española
- Mochilas al alza frente a los abusos del equipaje en aerolíneas ‘low cost’
- Así se identifica un buen pan: claves de un experto y el problema del pan industrial
- Cómo ahorrar en la compra de carne: tres consejos prácticos
- Entrevista: Kombuchamarcha
- Actividades de las Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios
- Recetas de nuestras Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios
- El sistema de dependencia se expande hacia el colapso
- Viajes del imsero 2025-2026: cómo funciona el sistema de puntos y quiénes tienen prioridad

EL PODER DEL CONSUMIDOR: ENVASES SOSTENIBLES EN TUS MANOS

El ecodiseño de envases va mucho más allá de una moda o de añadir un sello “verde” en la etiqueta. Se trata de una estrategia integral que busca reducir el impacto ambiental desde el momento en que se concibe el envase, pasando por su fabricación, transporte, uso y, finalmente, su gestión como residuo. Implica utilizar menos materiales, optar por los reciclables o compostables, facilitar la reutilización y alargar al máximo la vida útil de cada envase.

Pero este esfuerzo no es solo de la industria. El consumidor tiene un papel decisivo en que el ecodiseño cumpla su objetivo. Aunque las opciones sostenibles no siempre resulten las más cómodas o económicas, cada vez que las elegimos damos un paso hacia un consumo más responsable.

En la Región de Murcia ya hemos avanzado con hábitos como separar residuos en casa, reutilizar bolsas o evitar productos sobreempaquetados. Sin embargo, aún queda camino por recorrer. El consumidor también tiene poder: con cada compra envía señales al mercado sobre qué productos valora y cuáles no. Al preferir envases reciclables o reutilizables, presiona al sistema para evolucionar y demuestra que su rol es el de un agente con capacidad de decisión e impacto colectivo.

Cada decisión de compra y cada pequeño gesto cuentan. Un envase sostenible solo cumple su función si lo usamos de manera consciente.



Pincha en la imagen para ver el video.

PRÉSTAMOS PRECONCEDIDOS, SIN SOLICITARLOS Y A MEDIDA: LA NUEVA “TRAMPA”

Los bancos buscan cada vez más fórmulas para atraer a los consumidores hacia productos de financiación al consumo. Entre ellas destacan los préstamos preconcedidos, ofrecidos directamente a los clientes sin que estos los soliciten. Se trata de créditos que se **tramitan con rapidez**, ya que la entidad realiza previamente un análisis de la capacidad económica del usuario y pone a su disposición un importe máximo. No obstante, su concesión definitiva está sujeta a nuevas comprobaciones de solvencia.

Aunque se presentan como una solución cómoda y flexible, estos préstamos pueden generar necesidades inexistentes y fomentar gastos no planificados, como la compra de un coche nuevo, reformas en el hogar o vacaciones. En muchos casos, el importe ofertado supera lo que realmente podría necesitar el consumidor, lo que incrementa el riesgo de endeudamiento.

Además, suelen tener limitaciones importantes: los plazos de devolución no son muy largos y los importes, aunque atractivos a primera vista, no resultan tan ventajosos si se comparan con otras

modalidades de crédito. En algunos casos, incluso, el interés aplicado es más elevado que el de un préstamo convencional.

Conviene recordar que detrás de estas ofertas hay **un interés comercial**. Antes de aceptar un préstamo preconcedido, es recomendable valorar si realmente se necesita y analizar con detalle sus condiciones.



LA “LETRA PEQUEÑA” DEL COCHE ELÉCTRICO: LO QUE NO TE CUENTAN

El coche eléctrico se ha convertido en el gran reclamo del mercado. Promete ahorro en combustible, mantenimiento reducido, beneficios fiscales y un futuro más limpio, especialmente con la prohibición en 2035 de vender coches de combustión en Europa. Pero tras los anuncios llamativos y las ofertas que hoy sitúan muchos modelos en menos de 35.000 euros, incluso con caídas del 50% en el mercado de segunda mano, hay una realidad que el consumidor no debe pasar por alto y que rara vez aparece en la publicidad..



El dato clave está en la autonomía real. Los fabricantes anuncian cifras que en muchos casos superan en un 10% o incluso un 20% lo que realmente ofrecen sus vehículos. Esto es posible porque el protocolo de homologación europeo (WLTP) se realiza en condiciones muy favorables: temperatura estable de 23 grados, sin pérdidas en la carga y con un consumo que no refleja la conducción diaria. En consecuencia, lo que sobre el papel parecen 370 km de autonomía puede quedarse en apenas 320 en carretera, especialmente en trayectos largos y exigentes, que son precisamente los que más preocupan a los conductores.

Además, los eléctricos son los que más rápido pierden valor en el mercado europeo: un 50% de depreciación en solo tres años y con unos 45.000 km, frente al 39% de un híbrido enchufable, el 36% de un diésel y el 33% de un gasolina. Incluso con la garantía de baterías de hasta 8 años o 160.000 km, el impacto económico para el comprador sigue siendo considerable.

Por eso, desde THADERCONSUMO insistimos: **infórmate bien, exige datos completos de consumo y autonomía y no te dejes llevar solo por los anuncios comerciales**



DEL BATCHCOOKING A LA COMODIDAD TOTAL: LAS EMPRESAS DE COMIDA PREPARADA CONQUISTAN LA COCINA ESPAÑOLA

Platos ya cocinados, cajas de ingredientes y menús a domicilio están transformando la forma de alimentarse, ahorrando tiempo y evitando el estrés de planificar cada comida.

La tendencia del batchcooking, donde los consumidores cocinan una vez y organizan sus comidas para toda la semana, está cediendo terreno a un modelo aún más cómodo: recibir la comida casi lista en casa. Empresas como Hello Fresh, Wetaca o NoCocinoMás han identificado un nicho en los hogares españoles, donde los platos preparados y los kits de ingredientes están ganando protagonismo.

Según datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, en 2024 la compra de platos preparados aumentó un 5,1 %, alcanzando más de 806.000 toneladas, con una facturación que creció un 8,9 % y un precio medio de 5,49 euros/kilo. Este cambio se da especialmente en hogares pequeños de una o dos personas, que buscan soluciones rápidas, sostenibles y equilibradas, evitando el desperdicio alimentario.

Diferentes compañías ofrecen una suscripción semanal con cajas de ingredientes exactos y recetas detalladas a través de su aplicación, permitiendo cocinar platos en 15 minutos o recetas más elaboradas según el tiempo disponible. Otras compañías optan por entregar menús ya cocinados, adaptándose a preferencias veganas, vegetarianas o saludables.

Este modelo no solo ahorra tiempo, sino que redefine la relación con la cocina: la planificación y el batchcooking pasan a segundo plano, y abrir la puerta y recibir la comida lista se convierte en la nueva normalidad. Las empresas han sabido aprovechar la creciente demanda de soluciones que combinan comodidad, calidad y sostenibilidad, mostrando que en España cocinar puede dejar de ser una obligación diaria para convertirse en una elección puntual, de fin de semana o de placer.

MOCHILAS AL ALZA FRENTE A LOS ABUSOS DEL EQUIPAJE EN AEROLÍNEAS ‘LOW COST’

Viajar barato ya no depende solo del precio del billete. En las aerolíneas ‘low cost’, el verdadero coste está en el equipaje. Aquí conviene distinguir:

- El **equipaje de mano** (mochila, bolso o maletín de hasta 40x20x25 cm) es un derecho básico del pasajero y **es ilegal que se cobre aparte**.
- El **equipaje de cabina** (maleta de hasta 55x40x20 cm y 10 kg) sí puede suponer un suplemento, aunque **tradicionalmente estaba incluido en el billete**.

Ante la escalada de precios —entre 6 y 60 euros por maleta de cabina, según ruta y gestión— los viajeros están cambiando sus hábitos. El mercado lo refleja: la **demanda de mochilas** de viaje adaptadas a las medidas del equipaje de mano **ha crecido un 222%** en los últimos seis meses. Estas mochilas, diseñadas para aprovechar al máximo el espacio permitido, permiten guardar lo esencial para viajar varios días sin facturar ni pagar suplementos.

El fenómeno muestra cómo los consumidores buscan fórmulas para esquivar políticas abusivas, mientras aerolíneas como Ryanair, Vueling o EasyJet acumulan sanciones que superan los 179 millones de euros en España. Y es que la ley es clara: cobrar por el equipaje de mano es ilegal, ya que forma parte inseparable del derecho del pasajero a volar con sus pertenencias esenciales.



ASÍ SE IDENTIFICA UN BUEN PAN: CLAVES DE UN EXPERTO Y EL PROBLEMA DEL PAN INDUSTRIAL

Elegir un pan de calidad no es solo cuestión de sabor: según Fabián León, ex concursante de MasterChef y fundador de la panadería Fuba, hay señales claras que distinguen un buen pan del pan industrial al que llama “el enemigo”.

Entre los rasgos que se deben buscar están **una corteza que cruja** al partirlo, un escalado largo que favorezca la **digestibilidad** y una **miga suave y esponjosa**. Si el interior es blando, con textura similar en toda la barra, puede indicar que se trata de un pan industrial con poca fermentación. Algo más: si al golpear la corteza ésta emite un crujido audible, es muy probable que sea de buena calidad.

El pan industrial, en cambio, suele presentar corteza blanda, miga uniforme y poca estructura. Lleva ingredientes que a menudo no se digieren bien o no aportan nada al sabor. León dice: “El enemigo no es el pan. El enemigo es el pan industrial que estamos comiendo”.

También es importante cómo conservarlo en casa. Un consejo: evitar bolsas de plástico y nevera. Lo ideal es guardarlo en una **bolsa de tela o de papel, en un lugar seco**, para que respire sin humedecerse.

Con estas pautas, los consumidores pueden optar por un pan más saludable,

sabroso y auténtico, valorando no solo su precio, sino la artesanía, la fermentación y la materia prima.



CÓMO AHORRAR EN LA COMPRA DE CARNE: TRES CONSEJOS PRÁCTICOS

El encarecimiento de los alimentos también ha llegado a la carne. Muchos consumidores buscan fórmulas para seguir disfrutando de este producto sin desequilibrar el presupuesto. La clave está en **saber elegir y aprovechar** lo que ofrece el mercado.

- 1) **Mira más allá de los cortes clásicos.** La pechuga de pollo, el solomillo o el entrecot son piezas muy demandadas y, por tanto, más caras. Sin embargo, otras opciones como el muslo de pollo, la aguja de ternera o la paletilla de cerdo resultan más económicas y, bien cocinadas, igual de sabrosas.
- 2) **Escucha al profesional.** El personal de la carnicería está para orientar al cliente. Preguntar y dejarse aconsejar permite descubrir productos adecuados al presupuesto y aprender a sacar el máximo partido de cada corte.
- 3) **Compra en carnicerías.** Aunque las bandejas del supermercado parecen prácticas, en muchos casos no ofrecen la misma garantía. En una carnicería especializada la procedencia está clara y se asegura que el producto sea 100% carne.

Ahorrar en carne también significa apostar por un **consumo responsable y apoyar al comercio de proximidad**, cuidando tanto el bolsillo como a quienes forman parte de nuestra comunidad.

“NUESTRO GRAN PROPÓSITO FUE CLARO: CREAR LA MEJOR KOMBUCHA DEL MUNDO”

La idea de Kombuchamarcha comenzó en plena pandemia, cuando Charo se compró un scoby y empezó a elaborar kombucha en casa. *“En aquel momento era muy difícil conseguir kombucha, y sabíamos de sus beneficios para el sistema inmunológico. Nos entusiasmó la idea de producirla nosotras mismas”*. Lo que empezó como un experimento casero entre amigos pronto se transformó en un proyecto ambicioso.

El camino no fue sencillo. *“Dar el paso no fue fácil, y sigue siendo un camino lleno de sacrificios, aunque también de muchas alegrías”*, recuerdan. Dedicaron todo su tiempo libre a perfeccionar el proceso, cuidando cada detalle y depurando cada receta. Pronto comprobaron que sus familiares y amigos no solo disfrutaban de la bebida, sino que empezaron a pedirles más. Ese fue el punto de inflexión para profesionalizar el proyecto.

Hoy, Kombuchamarcha se ha consolidado como una kombucha de calidad, viva, equilibrada y coherente con sus valores. Entre sus iniciativas más especiales destaca el *“Atelier de la Kombucha”*, un espacio creativo donde elaboran ediciones exclusivas para chefs con estrellas Michelin y amantes de la alta gastronomía.

El año pasado rindieron homenaje al Camino de Caravaca, y este año lanzaron una edición inspirada en el 1200 aniversario de Murcia. *“Nuestro humilde tributo líquido a la ciudad combina mirto, azahar y limón, celebrando su historia, esencia y riqueza natural”*.

Con esfuerzo, ilusión y un profundo respeto por la tradición y la innovación, Mariángeles y Charo han logrado que Kombuchamarcha se convierta en mucho más que una bebida: un proyecto con propósito y alma.



MARIÁNGELES Y CHARO: PASIÓN, VALORES Y KOMBUCHA CON IDENTIDAD PROPIA

Mariángeles y Charo son las fundadoras de **Kombuchamarcha**, un proyecto nacido de la pasión, la curiosidad y el firme propósito de crear una bebida auténtica y saludable. Aunque sus trayectorias profesionales eran muy diferentes, pronto descubrieron que compartían una visión común basada en valores sólidos y una manera creativa y vital de entender la vida.

“Las dos compartimos una visión común basada en valores sólidos y una profunda pasión por lo que hacemos”, afirma Charo. Economista con formación de posgrado en marketing y branding, Mariángeles ha liderado proyectos internacionales de gran envergadura para marcas de primer nivel. Charo, por su parte, es profesora de educación infantil y vive con vocación su compromiso con una etapa esencial en la formación de los niños. Ambas suman más de 20 años de experiencia en sus ámbitos, complementándose con sensibilidad y una mirada interdisciplinar.



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

“SOMBREROS CON HISTORIA” DE LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE ABARÁN



APERTURA DEL CURSO DE LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE BULLAS



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

MICHIRONES A LO POBRE

Receta de **Encarna Cerezo** de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de El Raal

Ingredientes:

1kg de habas tiernas (o congeladas, si no es temporada)
1l de agua
4-5 hojas de laurel
2 cabezas de ajo
3 ramas de canela
Sal y pimienta

Preparación:

Se ponen las habas cubiertas de agua, ajo, pimienta, sal, laurel y canela en una olla a presión. Se cierra y se pone a hervir. Cuando empiece a hervir, se deja cocer 5 minutos.
Si se deja reposar hasta el día siguiente está incluso mejor..



PASTEL DE CIERVA

Receta de **Rosa Mª Pérez-Carro** de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de San Javier

Ingredientes:

Para la masa:

300g de manteca
300g de azúcar
2 huevos
Ralladura de limón
Harina (la que admita)

Para el relleno:

6 huevos duros
Medio pollo
Media gallina
1 bandeja de verdura (puerros, zanahoria, nabos, chirivías)

Preparación:

La masa se hace la noche anterior, mezclando la manteca a temperatura ambiente con el azúcar, los huevos y la ralladura de limón. Se agrega la harina, amasamos, envolvemos en film transparente y se deja reposar en la nevera. Se cuecen las carnes con la verdura y se desmenuza la carne. Se añade un poco de caldo y los huevos bien picados, mezclando muy bien. La mitad de la masa se estira y se pone en el fondo de una tartera. Se coloca el relleno y se cubre con el resto de la masa estirada. Se sellan los bordes, se pinta con huevo batido y se hornea a 180°C hasta que esté dorado.

FLORES

Receta de **María Cerdá Lardín** de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de El Escobar

Ingredientes:

Para la masa:

12 huevos
300g de harina de trigo
Aceite de oliva

Para el almíbar:

1l de agua
650g de azúcar
1 corteza de limón
1 rama de canela
1 cucharadita de miel

Preparación:

Se batan los huevos y se va añadiendo poco a poco la harina sin dejar de batir. Una vez finalizada la mezcla, la dejamos reposar 15 minutos.

A continuación, se pone al fuego una sartén con abundante aceite y se deja el molde dentro, para que coja bastante temperatura y no se pegue la masa en él. Cuando esté muy caliente, se van haciendo las flores y se reservan. Después se bañan en almíbar y se sirven frías.

Para el almíbar, se pone en una olla el agua, el azúcar, la canela, la corteza de limón y la miel, y se deja hervir a fuego lento unas 3 horas.



EL SISTEMA DE DEPENDENCIA SE EXPANDE HACIA EL COLAPSO

El sistema de dependencia en España atraviesa un momento crítico: crece el número de personas que solicitan atención, pero disminuyen quienes salen del sistema, generando una tensión insostenible. Datos de 2025 revelan que las altas han subido un 2,51 % a nivel nacional, mientras que las bajas han caído un alarmante 8,73 %. En Andalucía, el desequilibrio es aún mayor: un aumento de altas del 26,76 % y descenso de bajas del 3,04 %.

Este crecimiento sin contrapartida en recursos ni mejoras estructurales comienza a mostrar signos de agotamiento del sistema. Las demoras en la valoración, los tiempos de tramitación y la falta de financiación robusta son la cara oculta del problema.

Organizaciones del sector llevan tiempo reivindicando reformas urgentes. Reclaman que el gasto público en dependencia alcance el 2 % del PIB y que el Estado asuma formalmente el 50 % del coste del sistema, como ya establece la ley. También insisten en la necesidad de agilizar los procedimientos de concesión de prestaciones y valorar con rapidez las solicitudes.

Si no se actúa pronto, explican los expertos, la acumulación de beneficiarios sin una mejora proporcional en medios humanos, económicos o administrativos podría llevar al sistema al borde del colapso. Se requiere voluntad política, compromiso presupuestario y una gestión más eficiente para que la atención a la dependencia deje de ser una aspiración para muchos y pase a ser una realidad digna para todos.



VIAJES DEL IMSERSO 2025-2026: CÓMO FUNCIONA EL SISTEMA DE PUNTOS Y QUIÉNES TIENEN PRIORIDAD



El programa de viajes del Imserso para la temporada 2025-2026 introduce un sistema de puntos que determina qué personas tienen preferencia a la hora de reservar plazas. Este mecanismo busca asegurar igualdad de oportunidades entre todas las personas mayores que participan.

Los criterios principales que se valoran son:

- **Edad:** según la fecha del 31 de diciembre del año de finalización del plazo de solicitud; hay puntos crecientes con la edad hasta un máximo fijado para quienes tienen 78 años o más.
- **Discapacidad:** se otorgan hasta 10 puntos si la persona solicitante tiene una discapacidad reconocida.
- **Situación económica:** a menores ingresos, más puntos; cuando la solicitud se hace en pareja, se suman los ingresos de ambos y se aplican fórmulas de baremo.
- **Participación anterior:** se tienen en cuenta los viajes realizados en las temporadas 2023/2024 y 2024/2025. Personas en lista de espera o que no hayan viajado en las últimas temporadas obtienen más puntuación.
- **Familia numerosa:** se otorgan puntos adicionales si la persona pertenece a una familia numerosa, especial o general.

El sistema asigna una puntuación máxima de 225 puntos sumando todos los criterios, lo que permite ordenar y priorizar las solicitudes. En caso de empate, se aplica como desempate la fecha de nacimiento del solicitante.

Este método pretende garantizar que quienes más lo necesiten —por edad avanzada, discapacidad, ingresos bajos o falta de participación reciente— tengan acceso prioritario a los viajes del Imserso, fomentando un uso justo y equitativo del programa.