



REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 131

MARZO 2026

- Los huevos lideran la subida de precios en 2025 y superan al café y al chocolate
- Consumo prohibirá la venta de bebidas energéticas a menores de 16 años y limitará las más potentes hasta los 18
- Adiós al formato familiar: el auge del "modo single" obliga al súper a reducir envases para evitar el desperdicio
- La letra pequeña del crédito al consumo a "coste cero": los riesgos de la financiación sin intereses
- Qué hacer si tu vuelo es cancelado o desviado por el conflicto en oriente próximo
- El rápido traslado de la subida del petróleo al surtidor: así se fijan los precios en las gasolineras
- ¿Vas a pedir una hipoteca? Estos son los tres errores que disparan el riesgo de perder tu dinero
- Entrevista: María Jesús Poyato
- Actividades por el día internacional de la mujer 2026 en las asociaciones de amas de casa, consumidores y usuarios
- Los mayores de 55 años blindan la economía familiar

LOS HUEVOS LIDERAN LA SUBIDA DE PRECIOS EN 2025 Y SUPERAN AL CAFÉ Y AL CHOCOLATE

El precio de los huevos se convirtió en el mayor incremento dentro de la cesta de la compra durante 2025 en España. Este alimento básico se encareció cerca de un 23%, situándose por delante de otros productos muy afectados por la inflación reciente, como el chocolate y el café.

El estudio refleja que el consumo ha comenzado a estabilizarse tras años marcados por fuertes subidas, aunque los precios continúan elevados debido a costes estructurales, la retirada de medidas fiscales y la incertidumbre económica. Aun así, el gran consumo cerró el año con crecimiento en valor y demanda, impulsado por la recuperación progresiva de las compras de los hogares.

Mientras el aceite de oliva experimentó una bajada que compensó parcialmente la inflación, los huevos destacaron como el producto fresco con mayor encarecimiento. Tras ellos se situaron el chocolate, con un aumento del 21,1%, y el café, con un 16,2%.

Los expertos apuntan que los consumidores siguen vigilando su gasto y buscan promociones y marcas blancas para ahorrar. De hecho, estas ya concentran más de la mitad del valor total de compra en supermercados, reflejando un cambio en los hábitos de consumo hacia opciones más económicas.



*Pincha en la imagen para ver el Programa **Corazón Solidario** sobre THADERCONSUMO.*

CONSUMO PROHIBIRÁ LA VENTA DE BEBIDAS ENERGÉTICAS A MENORES DE 16 AÑOS Y LIMITARÁ LAS MÁS POTENTES HASTA LOS 18

El Ministerio de Consumo ha anunciado una nueva normativa que restringirá drásticamente el acceso de los jóvenes a las bebidas energéticas. Según el borrador del real decreto, quedará prohibida la venta de estos productos a menores de 16 años, mientras que las variedades con niveles más altos de cafeína verán su venta limitada hasta la mayoría de edad.

El Gobierno justifica esta decisión basándose en los crecientes informes científicos que alertan sobre los efectos adversos de estos productos en organismos en desarrollo. El consumo de estas bebidas, que a menudo contienen dosis de cafeína equivalentes a varios cafés además de altas cantidades de azúcar y taurina, se ha vinculado con cuadros de ansiedad, insomnio, palpitaciones y problemas cardiovasculares en adolescentes.



La medida no solo afecta a la venta directa. La nueva regulación también contempla restricciones severas a la publicidad y el marketing dirigido al público joven, así como la obligatoriedad de incluir advertencias sanitarias más visibles en el etiquetado. Hasta ahora, algunas comunidades autónomas como Galicia ya habían dado pasos en esta dirección, pero la normativa estatal busca unificar criterios en todo el país.

Desde las asociaciones de pediatría han recibido la noticia con optimismo, señalando que "era una intervención necesaria ante un problema de salud pública silencioso". Por su parte, la industria del sector ha expresado su preocupación, argumentando que la educación nutricional debería prevalecer sobre la prohibición. Se espera que la ley entre en vigor en los próximos meses, marcando un antes y un después en los hábitos de consumo de la juventud española.

ADIÓS AL FORMATO FAMILIAR: EL AUGE DEL "MODO SINGLE" OBLIGA AL SÚPER A REDUCIR ENVASES PARA EVITAR EL DESPERDICIO

El panorama del consumo en España está experimentando una transformación radical impulsada por el cambio en la estructura de las familias. El auge de los hogares unipersonales, conocido como el "modo single", ha obligado a las cadenas de distribución a rediseñar sus lineales. **Ya no basta con las ofertas de formato familiar; ahora, el consumidor demanda productos que se ajusten a una realidad de menor escala y mayor eficiencia.**

Según los últimos datos del sector, el crecimiento de personas que viven solas está empujando a los supermercados a reducir el tamaño de sus envases. **El objetivo es claro: evitar el desperdicio alimentario y facilitar el consumo real en hogares pequeños donde los formatos grandes terminan, a menudo, en la basura.** En este contexto, la innovación se ha convertido en la mejor aliada de la marca blanca, que ha pasado de ser una opción de ahorro a posicionarse como una compra inteligente y adaptada.

Las soluciones prácticas ganan terreno a través de formatos monodosis y platos preparados que responden a la falta de tiempo y a la necesidad de practicidad. Destacan innovaciones como los estuches horneables y las bandejas para microondas, que permiten cocinar raciones individuales directamente desde el congelador.

Esta metamorfosis del supermercado no solo responde a una cuestión de espacio en la nevera, sino también a una demanda de sostenibilidad. Los envases ajustados permiten un mejor aprovechamiento de los productos, alineándose con un consumidor más consciente que prioriza la utilidad y la conveniencia frente al volumen tradicional.





LA LETRA PEQUEÑA DEL CRÉDITO AL CONSUMO A "COSTE CERO": LOS RIESGOS DE LA FINANCIACIÓN SIN INTERESES

En un mercado saturado de promociones, el reclamo del "0% TAE" se ha convertido en el imán principal para atraer a consumidores que buscan financiar electrodomésticos, tecnología o viajes. Sin embargo, detrás de la atractiva promesa del coste cero se esconde una letra pequeña que puede encarecer la operación de forma inesperada si no se analizan los detalles del contrato.

El principal escollo de estas ofertas no suele estar en el tipo de interés nominal (TIN), que efectivamente puede ser del 0%, sino en las comisiones asociadas. Las entidades financieras a menudo compensan la ausencia de intereses mediante comisiones de apertura o de estudio, que pueden oscilar entre el 1% y el 3% del importe total. Esto provoca que la Tasa Anual Equivalente (TAE), el indicador real del coste del préstamo, deje de ser nula, situándose en niveles que el consumidor no siempre identifica a primera vista.

Otro factor de riesgo es la vinculación de servicios adicionales.

Es frecuente que, para acceder al crédito gratuito, se exija la contratación de un seguro de protección de pagos o el uso de una tarjeta de crédito específica con cuotas de mantenimiento anuales.

Además, los expertos advierten sobre las penalizaciones por demora: un solo retraso en el pago de una cuota puede activar intereses de demora abusivos que invalidan cualquier ahorro previo.

En definitiva, aunque el crédito a coste cero existe, requiere una lectura exhaustiva. La transparencia sigue siendo la asignatura pendiente en un sector donde la sencillez del mensaje publicitario a veces eclipsa la complejidad de las obligaciones financieras adquiridas.

QUÉ HACER SI TU VUELO ES CANCELADO O DESVIADO POR EL CONFLICTO EN ORIENTE PRÓXIMO

La escalada de tensión en Oriente Próximo ha provocado una oleada de cancelaciones y desvíos en las rutas aéreas que conectan Europa con la región. Ante esta situación de incertidumbre, miles de viajeros se preguntan cuáles son sus derechos y qué compensaciones pueden reclamar. Aunque el Reglamento 261/2004 de la Unión Europea protege a los pasajeros, la naturaleza de este conflicto introduce matices jurídicos fundamentales que conviene conocer.

En primer lugar, **es necesario distinguir entre el derecho a la asistencia y el derecho a una indemnización económica.** Al tratarse de un conflicto armado, las aerolíneas suelen invocar la cláusula de "circunstancias extraordinarias". Según la normativa vigente, si la cancelación se debe a razones de seguridad o al cierre del espacio aéreo —factores ajenos al control de la compañía—, esta no está obligada a pagar la indemnización automática de entre 250 y 600 euros que se aplica en otros casos.



Sin embargo, que no haya indemnización no significa que el pasajero quede desprotegido. **El derecho a la asistencia es irrenunciable.** La aerolínea debe ofrecer gratuitamente comida, bebida y, si fuera necesario, alojamiento en un hotel con transporte incluido mientras se busca una solución. Además, el viajero tiene siempre dos opciones principales: **el reembolso íntegro del billete en un plazo de siete días o la reubicación en el transporte alternativo más rápido posible hacia su destino final.**

En el caso de los desvíos, si el avión aterriza en un aeropuerto distinto al previsto, la compañía debe hacerse cargo de los gastos de traslado hasta el destino original o un punto cercano convenido. Desde THADERCONSUMO recomendamos conservar todos los tiques de gastos (comida, taxis, hoteles) y realizar las reclamaciones por escrito.

EL RÁPIDO TRASLADO DE LA SUBIDA DEL PETRÓLEO AL SURTIDOR: ASÍ SE FIJAN LOS PRECIOS EN LAS GASOLINERAS

Es una de las quejas más recurrentes de los conductores: cuando el barril de petróleo sube en los mercados internacionales, el precio de la gasolina escala de forma casi instantánea; sin embargo, cuando el crudo baja, el descenso en el surtidor parece producirse a cuentagotas. Este fenómeno, es conocido como el "efecto pluma y cohete".

Las gasolineras fijan sus precios basándose en las cotizaciones internacionales de los productos ya refinados (gasolina y gasóleo), que cotizan en mercados como el de Génova o el norte de Europa. A esto se suma el componente fiscal: en España, aproximadamente el 50% del precio final son impuestos, una parte fija que no varía aunque el petróleo se desplome.

El factor logístico también juega un papel clave. Las compañías operan con inventarios que deben reponer constantemente. Ante una expectativa de subida, los precios se ajustan rápidamente para garantizar que la empresa tenga margen suficiente para comprar la siguiente remesa de combustible, que será más cara. Por el contrario, cuando los precios bajan, las gasolineras suelen estirar los márgenes para compensar periodos de menores beneficios o para cubrir los costes fijos de mantener la infraestructura.

Finalmente, la competencia local dicta la última palabra. **En zonas con alta densidad de gasolineras low-cost, los precios suelen ser más elásticos.** No obstante, la opacidad en ciertos tramos de la cadena de valor sigue alimentando la sensación de que el bolsillo del consumidor siempre es el primero en sufrir las tensiones geopolíticas que encarecen la energía.



¿VAS A PEDIR UNA HIPOTECA? ESTOS SON LOS TRES ERRORES QUE DISPARAN EL RIESGO DE PERDER TU DINERO

La firma de una hipoteca es, para la mayoría de los ciudadanos, el compromiso financiero más importante de su vida. Sin embargo, las prisas por cerrar la compra de una vivienda y el desconocimiento técnico están provocando que muchos usuarios caigan en fallos recurrentes que comprometen su solvencia a largo plazo. Los expertos alertan de que, en el contexto actual de volatilidad de tipos, el riesgo de perder ahorros o pagar sobrecostes innecesarios se ha disparado.

El primer error fundamental es no calcular la capacidad real de endeudamiento. El Banco de España recomienda que la cuota mensual no supere el 30% o 35% de los ingresos netos. Ignorar este límite para acceder a una vivienda más cara deja al hipotecado sin margen de maniobra ante imprevistos o futuras subidas del Euríbor, lo que puede derivar en el impago y la pérdida del inmueble.

En segundo lugar, destaca la aceptación de productos vinculados sin analizar su coste real. Muchas entidades ofrecen rebajas en el tipo de interés a cambio de contratar seguros de vida, de hogar o planes de pensiones. A menudo, el ahorro en la cuota mensual es inferior al sobrepago de estos seguros comparados con los del mercado libre, convirtiendo la "bonificación" en un gasto encubierto.

Finalmente, **el tercer fallo es no comparar ofertas de distintas entidades.** Quedarse con la propuesta del banco de "toda la vida" por comodidad impide acceder a condiciones más competitivas. Los analistas sugieren solicitar al menos tres Fichas Europeas de Información Normalizada (FEIN) para contrastar no solo el interés, sino también las comisiones de amortización anticipada, que son clave si se planea cancelar



LA COMUNICACIÓN COMO PUENTE PARA CONECTAR CON EL MUNDO

Su relación con el mundo de la comunicación comenzó muy temprano. Cuando era niña, jugaba con su hermana a imaginar su futuro. Juntas grababan con el magnetófono de su padre un pequeño programa llamado **Radio Minuto Informa**, donde ella presentaba y su hermana cantaba canciones. Aquella experiencia, aparentemente sencilla, fue el primer contacto con un universo que terminaría definiendo su carrera.

Con tan solo 15 años dio un paso importante al formar parte de un grupo musical que le permitió subirse a los escenarios y participar en programas de televisión tanto en España como en países de Latinoamérica como Ecuador, Costa Rica o Panamá. Dos años después decidió apostar por su sueño artístico y viajó a Miami para grabar un disco, donde trabajó con reconocidos productores de la industria musical. Esa etapa marcó profundamente su formación y la llevó a continuar su camino en Santo Domingo, donde durante dos años participó en distintos programas de televisión y actuó en la serie Ciudad Nueva.

Tras regresar a España en 2001, María Jesús continuó formándose y desarrollando su carrera profesional en distintos ámbitos relacionados con la comunicación, presentando eventos nacionales e internacionales y viajando por más de veinte países. Esa experiencia le permitió observar algo que se repetía constantemente: el miedo que muchas personas sienten al hablar en público.

Fue entonces cuando comprendió que podía utilizar todo su aprendizaje para ayudar a otros. Según explica, muchas personas tienen ideas valiosas, pero no se atreven a compartirlas por miedo al juicio o a equivocarse. En su trabajo como coach y formadora busca precisamente romper esas barreras. Para ella, el secreto está en cambiar el enfoque: no centrarse en el miedo, sino en el valor del mensaje.

En palabras de Poyato, *“no se trata de actuar para ser un personaje, sino de mostrarse tal y como uno es”*. Con esa filosofía acompaña a quienes desean ganar seguridad y descubrir que comunicar con autenticidad es, en realidad, una de las herramientas más poderosas para conectar con los demás.

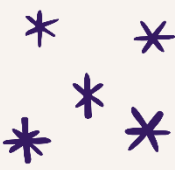


MARÍA JESÚS POYATO CEO DE MJPOYATO COMUNICACIÓN Y COACHING

María Jesús Poyato ha hecho de la comunicación su forma de vida. Curiosa, creativa e innovadora, esta profesional ha desarrollado una trayectoria internacional marcada por los escenarios, los medios de comunicación y el acompañamiento a personas que desean expresar su mensaje con seguridad. Hoy es CEO de MJPOYATO Comunicación y Coaching, desde donde ayuda a empresarios, directivos y profesionales a comunicar con impacto. Para ella, el objetivo es claro: lograr que cada persona sea capaz de transmitir su mensaje con confianza. Como suele decir, “la comunicación es nuestra herramienta más poderosa”.

*“El público no
busca perfección,
busca
autenticidad”*

ACTIVIDADES POR EL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER 2026 EN LAS ASOCIACIONES DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS



JUNTAS AVANZAMOS

Desde THADERCONSUMO dedicamos estas palabras a todas las mujeres valientes, fuertes y luchadoras. Su determinación y coraje inspiran a todas a seguir adelante. Que sigan rompiendo barreras, conquistando sueños y siendo un ejemplo para el mundo.

Teléfono: 968 20 32 46
Correo: murcia@thader.org

CONTACTA CON NOSOTROS



SEMANA DE LA MUJER
PROGRAMA DE ACTIVIDADES



DÍA DE LA MUJER 2026

8 DE MARZO



Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios TOTANA 6 de marzo Hora - 17:30h Lugar - Sede de la Asociación Acto - Ponencia impartida por Doña Antonia Moya, "Desigualdad entre la mujer del Siglo XX al XXI" 5 de marzo Hora - 09:00h Lugar - Alcalá de Júcar (Albacete) Acto - Viaje cultural a Alcalá de Júcar y las bodegas de Florentino Pérez 23, 24, 25, y 26 de febrero Hora - 17:30h Lugar - Sede de la Asociación Acto - Curso informática "Mujer y empoderamiento digital" Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de ÁGUILAS 4 de marzo Hora - 19:30h Lugar - Casa Cultural Francisco Rabal Acto - Representación Teatral. Grupo de Teatro Manola Campoy "Cuando el cuerpo recuerda" 13 de marzo Hora - 19:30h Lugar - Hotel Puerto Juan Montiel Águilas Acto - Concurso de postres Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de ABARÁN 13 de marzo Hora - 21:00h Lugar - Teatro Cervantes Acto - Representación Teatral: "Viaje Musical: 100 años de ritmo y pasión"	Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de ACUM 14 de marzo Hora - 16:30h Lugar - Plaza Europa Acto - Exposición y muestras artísticas culturales lideradas por mujeres Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de ROLDÁN 14 de marzo Hora - 14:00h Lugar - Club de Tenis Acto - Comida de la Mujer Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de CARTAGENA 23 de marzo Hora - 10:00h Lugar - Sede de la Asociación Acto - Charla "Mujer en la Semana Santa" PREMIOS Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de CARTAGENA 11 de marzo Hora - 17:30h Lugar - Salón Teatro Romano de Cartagena Acto - XVI Edición de los Premios Día de la Mujer dedicado a "Mujeres en la agricultura" 	Federación Murciana de Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios THADERCONSUMO 23 de marzo Hora - 11:00 h Lugar - Sede de Murcia Acto - Presentación de Talleres: Formación de Juntas Directivas Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de CIEZA 7 de marzo Hora - 20:00 h Lugar - Teatro Capitol Acto - Visualización de representación teatral "Las Hijas de Manolete" Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de LOBOSILLO 1 de marzo Hora - 12:30 h Lugar - Bar Origen Acto - Comida Día de la Mujer Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de TORRE PACHECO 26 y 27 de marzo Hora - 17:30 h Lugar - Sede de la Asociación Acto - Taller de Socorrismo y Primeros Auxilios 13 y 20 de marzo Hora - 17:30 h Lugar - Sede de la Asociación Acto - Charlas de autoprotección y defensa personal
---	--	--

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

REPRESENTACIÓN TEATRAL DE LA ASOCIACION DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE ÁGUILAS



LA ASOCIACION DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE TORRE PACHECO 8M



GALA INSTITUCIONAL DE LA ENTREGA DE PREMIOS REGIÓN DE MURCIA 8M



LA ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE CARTAGENA EN LOS PREMIOS DE LA MUJER CARTAGENA 2026



LOS MAYORES DE 55 AÑOS BLINDAN LA ECONOMÍA FAMILIAR

Un reciente informe elaborado por Fedea y la Fundación Mapfre ha puesto de manifiesto una brecha generacional sin precedentes en la economía nacional: los ciudadanos mayores de 55 años, el colectivo denominado "sénior", ya concentran el 68% del ahorro total de los hogares en España. Esta cifra equivale a unos 73.578 millones de euros, consolidando a esta generación como el principal pilar financiero del país.

El estudio, que ofrece una radiografía detallada de la redistribución de recursos, revela que mientras los sénior acumulan la mayor parte de la riqueza, los jóvenes menores de 30 años apenas logran aportar 3 de cada 100 euros al ahorro nacional. En términos individuales, la diferencia es abismal: una persona mayor de 55 años ahorra una media de 4.570 euros anuales, frente a los escasos 232 euros que consigue reservar un joven, lo que supone una capacidad veinte veces superior.

Por otro lado, la franja de edad comprendida entre los 30 y 54 años se mantiene como el motor productivo y fiscal. Este grupo genera la mayor parte de las rentas del mercado y soporta la carga impositiva más alta; sin embargo, sus gastos asociados a la vivienda y la crianza limitan severamente su capacidad de acumulación.

Este desequilibrio se ve compensado parcialmente por el papel de la familia. El informe destaca que el sistema español sobrevive gracias a las transferencias privadas, que alcanzan los 130.000 millones de euros anuales. Sin el apoyo económico de padres y abuelos, que financian el consumo de las generaciones más jóvenes, la economía de muchos hogares sería insostenible, evidenciando una dependencia estructural que define el actual modelo de bienestar en España.



"NO SOMOS INVISIBLES": EL GRITO DE LOS MAYORES CONTRA EL EDADISMO INSTITUCIONAL EN ESPAÑA



La discriminación por edad no solo se manifiesta en comentarios desafortunados o estereotipos sociales; su cara más amarga y dañina se encuentra en las propias instituciones. El concepto de "edadismo institucional" ha cobrado fuerza como una denuncia necesaria ante las barreras burocráticas, digitales y de servicios que vulneran los derechos de los ciudadanos de mayor edad en España.

Según diversas plataformas de mayores y expertos en gerontología, esta forma de exclusión es la que más "duele e indigna". Se manifiesta cuando la Administración Pública o las entidades bancarias imponen una digitalización forzosa, eliminando la atención presencial y dejando en el desamparo a quienes no dominan las nuevas tecnologías. Esta brecha digital no es una incapacidad de los sénior, sino un fallo del sistema que olvida su deber de accesibilidad universal.

El problema va más allá de un cajero automático. El edadismo institucional se filtra en el sistema sanitario, donde en ocasiones se infravaloran síntomas por atribuirse erróneamente a la "vejez", o en la falta de protocolos específicos para agilizar trámites a personas de avanzada edad. Para el colectivo, sentir que el Estado o sus instituciones los consideran una "carga" o ciudadanos de segunda tras décadas de contribución es una de las mayores ofensas morales de nuestra sociedad actual.

Asociaciones de mayores reclaman una ley integral que penalice estas prácticas y garantice que la edad no sea un factor de exclusión en el acceso a servicios básicos. La lucha contra el edadismo institucional no es solo una cuestión de cortesía, sino una defensa de los derechos fundamentales y de la dignidad humana, exigiendo que el sistema se adapte a las personas y no al revés.