THADERCONSUMO®

FEDERACIÓN MURCIANA DE ASOCIACIONES DE AMAS DE CASA CONSUMIDORES Y USUARIOS



DISMINUYE EL CONSUMO DE ACEITE DE OLIVA EN HOGARES ESPAÑOLES

En 2023, cada español redujo su consumo de aceite de oliva en el hogar en 1,15 litros, según datos recientes. Esta disminución se atribuye principalmente al aumento de precio del producto, que ha llevado a los consumidores a buscar alternativas más económicas o a reducir su uso. La tendencia es preocupante para el sector olivarero, que enfrenta un descenso en la demanda doméstica pese a la fuerte tradición del aceite de oliva en la dieta española. Este cambio de hábito refleja el impacto de la inflación en los hábitos de consumo de los hogares españoles.

REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 92

JULIO 2024

- Disminuye el consumo de aceite de oliva en hogares españoles
- Mayor gasto en alimentos y vivienda, pero menor consumo
- Flexibilidad del consumo: clave para reducir la factura de luz en verano
- Los españoles prefieren consumir refrescos en envase de vidrio
- Tapones unidos a botellas de agua para reducir la contaminación
- Recomendaciones para hacer frente a las altas temperaturas este verano
- Miriam Rodríguez: madre, deportista y medallista
- Actividades de las Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios
- Recetas veraniegas de nuestras Asociaciones de Amas de Casa, Consumiodres y Usuarios
- Julio: el mes con mayor incidencia de asesinatos machistas cometidos por hombres
- La ausencia de mujeres en los videojuegos



Pincha en la imagen para ver el video

Pilar Ruiz Rubio encargada de prensa de la Federación, presenta la revista nº92 de THADERCONSUMO.

MAYOR GASTO EN ALIMENTOS Y VIVIENDA, PERO MENOR CONSUMO



La inflación ha golpeado duramente los bolsillos de las familias españolas, haciendo que la vida sea un 16% más cara en los últimos tres años. Los precios de los alimentos han aumentado un 30%, lo que ha llevado a un gasto promedio de 5.333 euros en alimentos por hogar en 2023, 1.047 euros más que en 2019. Sin embargo, el consumo real de alimentos ha caído a niveles históricos cuando se ajustan los precios a valores constantes de 2006. Este incremento en el gasto se refleja también en otros sectores, con un notable aumento en gastos relacionados con la vivienda (926 euros más anuales) y en restaurantes y hoteles (366 euros más al año).

A pesar del mayor gasto en alimentos, el consumo ha disminuido debido al aumento de los precios. Los hogares han reducido su gasto en transporte, vestimenta, y tabaco, mientras que los precios de las comunicaciones han bajado. El análisis de productos específicos muestra un incremento en el gasto mensual en categorías alimenticias y en restaurantes, mientras que se ha reducido en automóviles, tabaco y servicios de transporte de pasajeros.

La situación es más crítica para los hogares con menores ingresos, que dedican el 63,5% de su presupuesto a necesidades básicas como alimentos y vivienda, en comparación con el 39,4% de las familias más acaudaladas. En general, las necesidades básicas suponen el 48,1% de la renta de un hogar medio, casi tres puntos más que en 2019. La fuerte inflación desde 2021 ha presionado aún más a las familias, especialmente a las de menores ingresos, aumentando significativamente el porcentaje de su presupuesto destinado a gastos imprescindibles.

FLEXIBILIDAD DEL CONSUMO: CLAVE PARA REDUCIR LA FACTURA DE LUZ EN VERANO

Las altas temperaturas del verano aumentan el uso de aires acondicionados y ventiladores, lo cual se refleja en un incremento en la factura de la luz, asfixiando económicamente a muchas familias. Es crucial implementar estrategias para proteger los ahorros, siendo la "flexibilidad del consumo" una de las más efectivas. Esta práctica consiste en racionalizar y distribuir el consumo eléctrico en las horas más económicas, aprovechando la tecnología disponible.



Cada vez más españoles se interesan por tarifas variables ajustadas a los precios del mercado energético, permitiendo un ahorro significativo. Un 41% de los españoles, sin embargo, siguen usando tarifas fijas que no permiten beneficiarse de la reducción del precio de la luz. Para fomentar hábitos de flexibilidad del consumo, recomendamos contratar tarifas de luz indexadas, que consideran la variación horaria del precio, permitiendo ahorros de hasta un 13% respecto al PVPC. Además, adaptar el uso de electricidad a horas de menor demanda, como la madrugada y el horario laboral, puede reducir considerablemente la factura.

Existen tecnologías como electrodomésticos y bombillas inteligentes que facilitan esta adaptación de manera automatizada. Informarse sobre los patrones de consumo y utilizar herramientas proporcionadas por comercializadoras para monitorizar el gasto son pasos esenciales para lograr un consumo más racional y eficiente.

Esta tendencia está al alcance de todos y no necesariamente requiere grandes inversiones, ya que pequeñas acciones como programar electrodomésticos y aprovechar la luz solar pueden contribuir significativamente al ahorro energético.



LOS ESPAÑOLES PREFIEREN CONSUMIR REFRESCOS EN ENVASE DE VIDRIO

Un estudio de 'Hábitos de consumo de refrescos en hostelería', elaborado por CS On Research, revela que los españoles prefieren disfrutar de un refresco en la ciudad (66%), seguido de la playa (37%) y los pueblos (31%). Las terrazas son el lugar predilecto para el 84% de los encuestados, especialmente durante el verano (65%) y la primavera (31%).

La socialización es clave, con el 72% de los encuestados prefiriendo compartir un refresco con amigos, y el 57% con su pareja. Además, el 91% disfruta conversando con familiares, amigos o conocidos mientras toman un refresco. Otras actividades populares para consumir refrescos incluyen el cine (22%), competiciones deportivas (18%), conciertos (17%) y discotecas (14%).

El consumo promedio es de 1,7 veces por semana, siendo los sábados el día más común (52%), seguido de los viernes (32%). Los días menos populares son lunes, martes y miércoles (1% cada uno). **Las tapas favoritas para acompañar los refrescos son las patatas bravas (62%), croquetas (44%), tortilla de patata (39%) y jamón ibérico (34%).**

En cuanto a la hora de consumo, el 58% prefiere la tarde, el 21% el aperitivo y el 10% la noche. Respecto a las preferencias de refrescos, el 61% elige los sin azúcar, por considerarlos más saludables (33%) y para reducir calorías (32%). El 39% prefiere los refrescos con azúcar, especialmente los hombres (43%), principalmente por su sabor (31%).

Coca-Cola es la marca favorita, elegida por el 56% de los encuestados. La preferencia por el envase de vidrio se destaca por su exclusividad y sostenibilidad, con una vida media de 25 usos, unos seis años. Coca-Cola Europacific Partners planea aumentar el uso de vidrio en hostelería para ofrecer ventajas competitivas y una mejor experiencia de consumo. "

TAPONES UNIDOS A BOTELLAS DE AGUA PARA REDUCIR LA CONTAMINACIÓN

A partir del 3 de julio de 2024, todas las botellas de agua de plástico vendidas en España deberán tener el tapón unido a la botella. Esta medida forma parte de una directiva de la Unión Europea destinada a reducir la contaminación por plásticos de un solo uso, que entró en vigor con el objetivo de disminuir la cantidad de residuos plásticos en el medio ambiente.



Pincha en la imagen para ver el video

La normativa responde a la creciente preocupación por la contaminación plástica, que afecta gravemente a los océanos y la fauna marina. **Los tapones de las botellas son uno de los diez artículos de plástico de un solo uso que más frecuentemente se encuentran en las playas europeas**. Al mantener los tapones unidos a las botellas, se busca asegurar que ambos componentes sean reciclados juntos, evitando que los tapones se conviertan en residuos independientes que son difíciles de recolectar y reciclar.

Además de su impacto ambiental positivo, esta medida también pretende fomentar un cambio de comportamiento en los consumidores, **incentivando una mayor conciencia y responsabilidad en la gestión de residuos.** Las empresas han tenido que adaptarse a esta nueva normativa, modificando sus procesos de producción para cumplir con los nuevos requisitos.

RECOMENDACIONES PARA HACER FRENTE A LAS ALTAS TEMPERATURAS ESTE VERANO

Con la llegada del verano y las altas temperaturas, es fundamental tomar medidas para protegerse del calor extremo y evitar problemas de salud relacionados con las olas de calor. La Agencia Española de Meteorología (AEMET) ha emitido varias alertas debido a las elevadas temperaturas que se esperan en gran parte del país. A continuación, os damos algunas recomendaciones para hacer frente a estas condiciones climáticas.

Mantén una buena hidratación

Beber suficiente agua es esencial para evitar la deshidratación. Se recomienda consumir al menos dos litros de agua al día y aumentar la ingesta si se realiza actividad física o se pasa mucho tiempo al aire libre. Evitar bebidas alcohólicas, con cafeína o muy azucaradas, ya que pueden contribuir a la deshidratación.



Evita la exposición directa al sol

Trata de no salir a la calle durante las horas más calurosas del día, generalmente entre las 12:00 y las 16:00 horas. Si es necesario estar al aire libre, usa sombrero, gafas de sol y protector solar con un alto factor de protección. Además, busca siempre sombra y utiliza ropa ligera, holgada y de colores claros para mantenerte fresco.





Mantén tu hogar fresco

Durante el día, mantén las persianas y cortinas cerradas para evitar que el calor entre en tu hogar. Utiliza ventiladores y aire acondicionado para mantener una temperatura agradable. Durante la noche, cuando las temperaturas son más bajas, ventila la casa para que se refresque.

Alimentación adecuada

Opta por comidas ligeras y frescas como ensaladas, frutas y verduras. Evita comidas pesadas y calientes, ya que pueden aumentar la sensación de calor. Las frutas y verduras tienen un alto contenido de agua, lo que ayuda a mantener la hidratación.



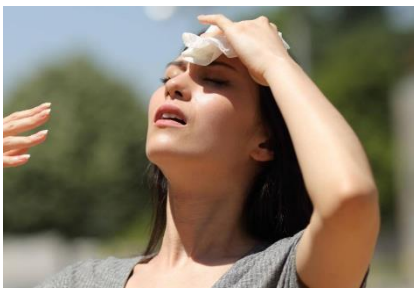


Conoce los síntomas del golpe de calor

El golpe de calor es una emergencia médica. Los síntomas incluyen temperatura corporal elevada, piel caliente y seca, confusión, náuseas y pérdida de conciencia. Si alguien muestra estos síntomas, busca ayuda médica de inmediato y trata de enfriar su cuerpo mientras llega la asistencia.

Precauciones especiales para grupos vulnerables

Niños, ancianos y personas con enfermedades crónicas son más susceptibles a los efectos del calor extremo. Asegúrate de que se mantengan bien hidratados y en un ambiente fresco. Supervisa a los niños cuando juegan al aire libre y limita su exposición al sol.



Siguiendo estas recomendaciones, es posible disfrutar del verano de manera segura y saludable, minimizando los riesgos asociados con las altas temperaturas.

“LA MAYOR RECOMPENSA ES VER A MIS HIJOS APRENDER VALORES DE ESFUERZO Y SUPERACIÓN”

Para equilibrar su vida como madre, deportista y profesional, Miriam madruga para entrenar temprano por la mañana o durante la hora de comer. Así, puede dedicar las tardes a sus hijos y sus actividades extraescolares, que incluyen fútbol, judo, atletismo y baile.

Este esfuerzo le permite ser un ejemplo de sacrificio y disciplina para sus hijos, inculcándoles valores importantes.

En 2022, Miriam participó en los **Mundiales de Policías y Bomberos en Rotterdam, donde ganó una medalla de plata en crossfit**. **En los Juegos Europeos de Policías y Bomberos de 2023 en Torrevieja, destacó al ganar tres medallas de oro y una de plata, compitiendo en diversas disciplinas, incluyendo una prueba de TCA (Test de Condición Atlética), que busca al competidor más completo**. Las pruebas incluyeron carrera de 5 km, lanzamiento de peso, 100 m lisos, 100 m natación, escalada de cuerda de 6 m, press banca, dominadas y una pista americana con arrastre de muñeco de 92 kilos, realizadas todas en un mismo día.

La deportista agradece a su marido, Antonio Nuñez, por competir junto a ella y apoyarla en su pasión por el deporte. Considera que la mayor recompensa es ver a sus hijos aprender valores de esfuerzo y superación.



Miriam con sus hijos: Antonio, Valentina, Héctor y Máximo que está en el cielo.

¿Qué consejo le darías a otras madres que quieres introducirse en el mundo del deporte?

Para otras madres que desean iniciarse en el crossfit o cualquier actividad física, les anima a superar las excusas y encontrar tiempo para hacer algo que les haga felices. Ella sostiene que **el ejercicio es esencial para la salud física y mental**, **y que los padres son el mejor ejemplo para sus hijos.** Agradece a su familia y amigos por su constante apoyo.



MIRIAM RODRÍGUEZ: MADRE, DEPORTISTA Y MEDALLISTA

Miriam Rodríguez, murciana de 37 años, es madre de cuatro hijos y una apasionada deportista. Se inició en el crossfit en 2019, tras el nacimiento de su último hijo, buscando mejorar su condición física y bienestar personal. El crossfit le ofreció una comunidad donde la superación personal y la versatilidad de los ejercicios son una forma de vida. Este deporte le ha permitido compartir vivencias y retos diarios, fortaleciendo su resiliencia y espíritu de equipo.



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

LA ASOCIACION DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE ÁGUILAS EN LA REPRESENTACIÓN DE LA OBRA *"MI TÍA Y SUS COSAS"* EN LA SEMANA CULTURAL





LA ASOCIACION DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE SANTOMERA ACUDEN A LOS PREMIOS PUEBLO 2024



LA ASOCIACION DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE MORATALLA COLABORANDO EN LAS FIESTAS



ACTIVIDADES DE LA ASOCIACION DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS DE ABARÁN





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

SALMÓN A LA PARRILLA CON SALSA DE MANGO

Ingredientes:

- 4 filetes de salmón
- 1 mango maduro, pelado y picado
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 cebolla morada, picada
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto



Preparación:

6. Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.
7. Sazona los filetes de salmón con sal y pimienta.
8. Coloca el salmón en la parrilla y cocina por 4-5 minutos por cada lado, o hasta que esté cocido.
9. Mientras tanto, mezcla el mango, pimiento, cebolla, cilantro y jugo de limón en un bol para hacer la salsa.
10. Sirve el salmón con la salsa de mango por encima. ¡Disfruta!

WRAPS DE POLLO CON SALSA DE AGUACATE



Ingredientes:

- 4 tortillas de trigo
- 2 pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas
- 1 aguacate maduro
- 1 tomate grande, picado
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- Jugo de 1 lima
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. En un bol, machaca el aguacate con el jugo de lima, sal y pimienta para hacer la salsa.
2. Calienta las tortillas de trigo en una sartén caliente hasta que estén ligeramente doradas.
3. Unta cada tortilla con la salsa de aguacate.
4. Distribuye el pollo desmenuzado, tomate y cilantro sobre cada tortilla.
5. Enrolla los wraps y córtalos por la mitad. ¡Listo para servir!

BROCHETAS DE CAMARONES CON SALSA DE MANGO PICANTE

Ingredientes:

- 16 camarones grandes, pelados y desvenados
- 1 mango maduro, pelado y cortado en cubos
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 1/4 taza de jugo de lima
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de salsa de chile picante
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. En un bol pequeño, mezcla el jugo de lima, miel, salsa de chile, cilantro, sal y pimienta.
2. Ensarta los camarones y cubos de mango en brochetas.
3. Pincela las brochetas con la mezcla de salsa preparada.
4. Asa las brochetas en la parrilla precalentada por 2-3 minutos por cada lado, hasta que los camarones estén rosados y cocidos.
5. Sirve las brochetas con más salsa de mango picante por encima. ¡A disfrutar de este sabor veraniego!



JULIO: EL MES CON MAYOR INCIDENCIA DE ASESINATOS MACHISTAS

Julio se ha consolidado como el mes con mayor incidencia de asesinatos machistas, según recientes estadísticas oficiales. Este alarmante patrón ha suscitado una ola de preocupación.



Este incremento se atribuye a varios factores, entre los que destacan el aumento del tiempo de convivencia debido a las vacaciones, el calor extremo y el consumo de alcohol, que tienden a exacerbar conflictos preexistentes en las relaciones.

"El mayor tiempo en casa y la falta de rutinas laborales pueden agudizar los problemas en parejas con antecedentes de conflicto", comenta María Sánchez, socióloga especializada en estudios de género. Además, el estrés asociado a las vacaciones, tanto por razones económicas como por expectativas no cumplidas, puede actuar como detonante en situaciones ya volátiles.

El calor extremo, característico del mes de julio, también juega un papel significativo. Estudios han demostrado que las altas temperaturas pueden aumentar la agresividad y reducir la capacidad de autocontrol, factores que contribuyen a la escalada de la violencia.

Las autoridades, por su parte, han reforzado las medidas de protección para las víctimas de violencia de género. En varias comunidades autónomas, se han implementado programas especiales de vigilancia y apoyo durante los meses de verano, con el objetivo de prevenir incidentes y brindar asistencia inmediata a las mujeres en situación de riesgo.

LA AUSENCIA DE MUJERES EN LOS VIDEOJUEGOS

La industria de los videojuegos sigue enfrentando una preocupante falta de representación femenina tanto en sus personajes como en sus desarrolladoras. A pesar de los avances en otras áreas de entretenimiento, las mujeres continúan siendo escasas en roles protagónicos y en puestos de desarrollo dentro de esta industria multimillonaria. Además, el acoso sigue siendo una barrera significativa.

Estudios recientes muestran que solo una pequeña fracción de los personajes jugables en videojuegos son mujeres. Esta falta de representación impacta no solo en la diversidad de narrativas sino también en la percepción de los jugadores sobre el papel de las mujeres en la sociedad.

Paralelamente, las desarrolladoras de videojuegos enfrentan un entorno hostil. Informes indican que el acoso en línea y en el lugar de trabajo es una experiencia común para muchas mujeres en esta industria. Este clima tóxico no solo desalienta a las mujeres a ingresar y permanecer en el campo, sino que también perpetúa la dominancia masculina en el desarrollo de juegos.

Organizaciones y movimientos feministas dentro de la industria están trabajando para cambiar esta realidad, promoviendo la inclusión y luchando contra el acoso. Sin embargo, se necesita un esfuerzo concertado y continuo por parte de toda la comunidad de videojuegos para crear un entorno más equitativo y seguro para las mujeres.

