

Tu 'Eroski Consumer' de toda la vida se renueva, con otra imagen y más contenidos

EROSKI

Consumer

LA REVISTA DE LOS CONSUMIDORES RESPONSABLES

ENERO 2019

No es integral todo lo que parece

LA FUTURA LEY DEL PAN ENDURECE LAS EXIGENCIAS A LOS FABRICANTES PARA EVITAR FRAUDES. ASÍ SON LOS CAMBIOS QUE VIENEN

POR SOLO
1€

+
NUTRI-
SCORE:
LLEGA LA
NUEVA
ETIQUETA
NUTRICIONAL

'Impuesto rosa'
**¿PAGAN MÁS
LAS MUJERES
POR EL MISMO
PRODUCTO?**

**RINCÓN
INFANTIL**
"MAMÁ,
QUIERO SER
'YOUTUBER'"

Deporte

07

**EJERCICIOS PARA
INICIARSE EN EL
'CROSSFIT'**

...Y PRECAUCIONES PARA
PRACTICAR EL DEPORTE DE MODA



8 480010 294675

EROSKI CONSUMER es la revista de información consumerista que edita Fundación Eroski en el marco de sus iniciativas sociales. Desde 1974 trabajamos día a día para ofrecer la mejor información para ayudar a las y los consumidores a mejorar su vida cotidiana.

EROSKI CONSUMER difunde los derechos reconocidos a los consumidores de bienes y servicios, con el objetivo de que puedan ejercerlos de manera responsable y exigir su cumplimiento.

EROSKI CONSUMER es un medio de comunicación comprometido con la promoción de hábitos de vida saludables, el consumo sostenible y la conservación del medio ambiente.

Sumario
ENERO

LA REVISTA DE LOS CONSUMIDORES RESPONSABLES

EROSKI

Consumer

ÉPOCA V, NÚMERO 7



42

¿PAGAN MÁS LAS MUJERES POR LO MISMO?

A veces no vale igual una maquinilla de afeitarse dirigida a ellos que otra destinada a ellas. Tienen en principio idénticas prestaciones, pero no siempre el mismo precio. Qué es el *impuesto rosa* y cómo funciona.



06 LOS CÍTRICOS Y SUS FALSOS MITOS.

Ni las vitaminas del zumo se evaporan si no se bebe rápido ni el limón quema la grasa del cuerpo.

09 DESPUÉS DE LOS EXCESOS, PAVO.

Es una fuente de proteínas, pero con menos colesterol y grasas que otras carnes.

11 EL AJO, ALIADO DEL CORAZÓN.

Reduce la presión arterial y previene la arterioesclerosis, pero no solo eso. Un tesoro.

12 LAS MEDUSAS TAMBIÉN SE COMEN.

Acostumbramos a huir de ellas en la playa, pero podríamos echarlas a la cazuela. En Asia lo hacen.

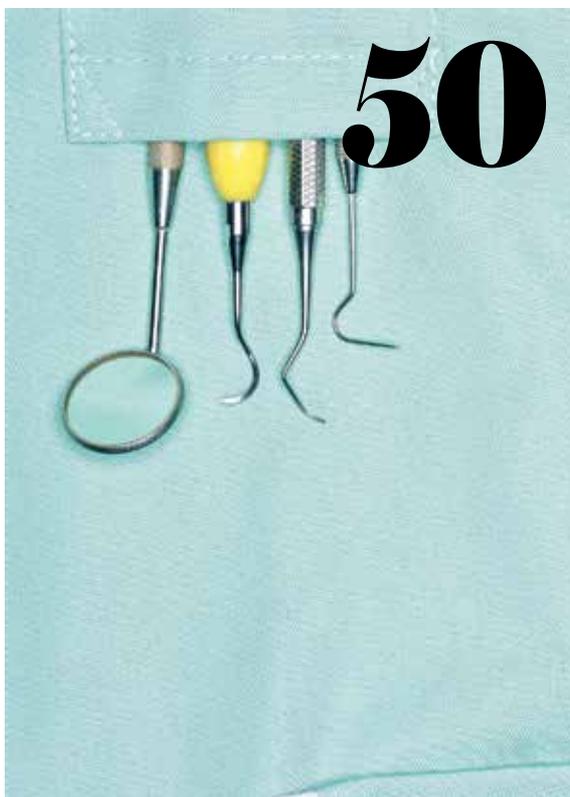
13 EN INVIERNO, TAMBIÉN ENSALADA.

Canónigos, espinacas, rúcula, escarola... Hay todo un mundo más allá de la lechuga.

ALIMENTACIÓN

14 TU COMIDA ESTÁ BAJO TIERRA.

Del boniato al jengibre pasando por la chufa, el wasabi, la cúrcuma o la omnipresente patata. Raíces y tubérculos ascienden hasta la mesa.



20 MÁS VIGILANCIA PARA EL PAN.

Quien quiera vender este producto como integral, tendrá que demostrar que realmente lo es. Así funciona la nueva ley.

26 POR SU ETIQUETA LO CONocerÁS.

Qué es Nutri-Score, cómo funciona y por qué es importante su implantación.

30 TAN NEGRO COMO LO PINTAN.

El carbón activado está de moda, pero los nutricionistas lo tienen claro: No es bueno para el organismo.

34 DENOMINACIONES DE ORIGEN: PREMIO A LA SINGULARIDAD.

Estos son los requisitos que hay que cumplir para obtener el más exigente de los sellos.

SALUD

50 LOS RIESGOS DEL TURISMO SANITARIO.

Que no te tomen el pelo ni aquí ni en Turquía. Antes de viajar para operarte, infórmate bien.

DEPORTE

56 CROSSFIT, UNA MODA PELIGROSA.

Antes se practicaba en la marina de EEUU. Ahora, en los gimnasios. Más vale prevenir que lamentar lesiones.

56



RINCÓN INFANTIL

62 ¿Y SI MI HIJO QUIERE SER 'YOUTUBER'?

Precauciones que deben tomar los padres y madres cuando los pequeños de la familia deseen conquistar Internet.

MASCOTAS

70 DORMIR CON TU PERRO O GATO.

Pros y contras de compartir la cama con un animal de compañía.

ECONOMÍA

72 CÓMO COMPRAR UN PISO ANTIGUO.

Todas las claves que has de conocer para no llevarte sorpresas desagradables a la hora de adquirir una casa de más de 50 años.

70



76

MANUAL DE LA VIDA MODERNA.

Descubre en qué consiste exactamente la comida eléctrica, cómo puede un dron contribuir a salvar los bosques o por qué están subiendo precisamente ahora las ventas de los teléfonos móviles antiguos. Además, claves para distinguir un kiwi hembra de uno macho, advertencias para evitar el "timo del nigeriano" en Wallapop, trucos útiles para utilizar Whatsapp y un secreto para conservar la memoria.



EROSKI CONSUMER

DIRECTOR:
Alejandro Martínez Berriochoa
SUBDIRECTORA:
Carmen Guridi
REDACTOR JEFE:
Asier Arrate
COORDINACIÓN DE REDACCIÓN Y EDICIÓN EN INTERNET:
Miren Rodríguez

Redacción y Administración de **EROSKI CONSUMER**
B° San Agustín s/n. 48230 Elorrio (Bizkaia) Tel: 945 211 627
Depósito legal: TO-707-1997
ISSN: 2254-6499
Impresión: MCC Graphics
Edita: EROSKI S.Coop con el patrocinio de **FUNDACIÓN EROSKI**
www.consumer.es

REALIZA:
La Factoría/Prisa Noticias
DIRECTORA EDITORIAL:
Virginia Lavín
SUBDIRECTOR:
Javier Olivares León
COORDINACIÓN Y EDICIÓN:
Elena S. Nagore
COORDINACIÓN WEB:
Laura Caorsi
REDACCIÓN:
Nacho Meneses
DIRECCIÓN DE ARTE:
Shergio Serrano
EDICIÓN GRÁFICA:
Rosa García Villarrubia
DISEÑO ORIGINAL:
Rodríguez y Cano
COLABORADORES:
Francisco Cañizares, Laura Caorsi, Eva Carnero, María Huidobro, Carmen Galán, Nacho Meneses, Sara Rivas, Eva San Martín, Kristin Suleng.
CONTACTO:
Valentín Beato, 44. 28037 Madrid, ESPAÑA.
Tel. +34 915 386 104



EN SU PUNTO

— EL INVIERNO ES MENOS GRIS CON UNA BUENA DOSIS DE VITAMINAS. COME BIEN Y CONSIGUE ESOS PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO —

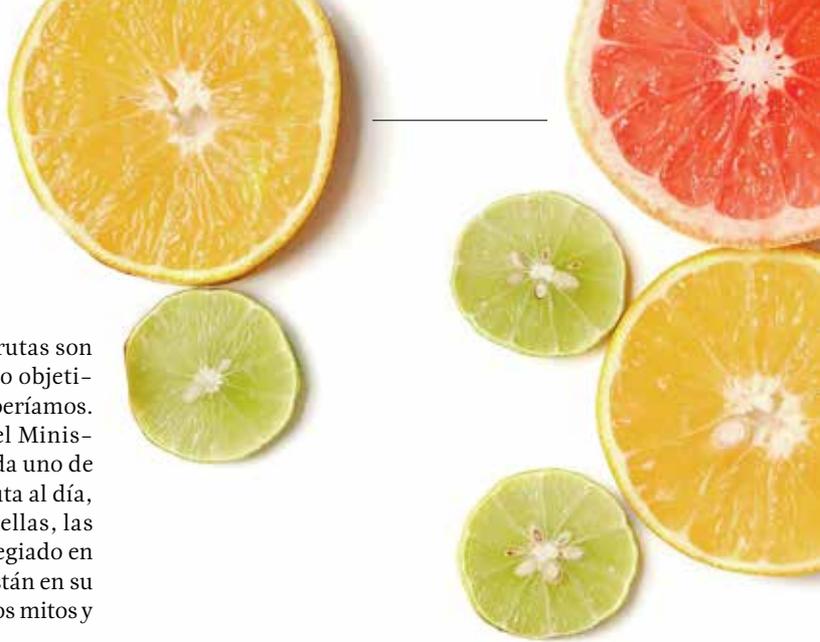
¡NARANJAS DE LA CHINA!

Que no te cuenten ningún cuento. A pesar de que este cítrico, fuente importante de vitamina C y de fibra, se encuentra entre las frutas más consumidas por los españoles, aún perviven muchos falsos mitos acerca de su consumo. Aprende qué es verdad y qué es mentira para que nadie te la juegue y disfrutes hasta la última gota de su jugo.

+

Mejor al natural.

Para conseguir un vaso de zumo, necesitamos exprimir dos o tres piezas de fruta. Con ello, perdemos la fibra e ingerimos mucho más azúcar.



C

omencemos con una verdad: las frutas son saludables. Y sigamos con un dato objetivo: comemos menos de las que deberíamos. Según el último informe anual del Ministerio de Alimentación, en 2017 cada uno de nosotros consumió, de media, 36,4 gramos de fruta al día, un 7,1% menos que el año anterior. Entre todas ellas, las naranjas y las mandarinas ocupan un lugar privilegiado en nuestras preferencias. Aprovechamos que ahora están en su mejor momento para desmontar unos cuantos falsos mitos y recopilar otras pocas verdades sobre los cítricos.

LAS VITAMINAS DEL ZUMO NO “SE VAN”.

“Bébetelo, que se le van las vitaminas”. ¿Cuántas veces hemos dicho u oído esta frase? Si creías que las naranjas pierden rápidamente la vitamina C tras ser exprimidas, ya puedes descartar la idea (y beberte el zumo despacio) porque esta creencia es un mito. Cuando exprimimos cualquier cítrico, la vitamina C no desaparece ni se esfuma de inmediato.

El rumor surge probablemente de una verdad mal explicada. La vitamina C (o ácido ascórbico) se oxida con rapidez en contacto con el aire y se transforma en otra sustancia llamada ácido dehidroascórbico. Esto es un hecho. Sin embargo, esta nueva sustancia mantiene las propiedades de la vitamina C durante alrededor de medio día. Según explican varios especialistas en nutrición en una completa revisión científica, esta vitamina se conserva perfectamente en el zumo durante 12 horas, aunque el sabor de la bebida pueda volverse un poco más amargo. Los mismos expertos señalan que sería necesario someter al zumo a una condición extrema (como calentarlo a más de 120 °C) para que hubiera una disminución drástica de vitamina C.

NO ESTÁN PROHIBIDAS PARA LOS DIABÉTICOS.

“Si tienes diabetes, no debes comer fruta”. Una idea muy extendida en nuestro entorno que se apoya en un razonamiento lógico tan sencillo que parece de manual: las personas con diabetes no deben tomar azúcar; las frutas contienen azúcar; por lo tanto, las personas con diabetes no deben tomar fruta. El

razonamiento parece aplastante, pero resulta que es incorrecto. O, mejor dicho, inexacto, porque en ese enunciado no se tienen en cuenta ni la cantidad o el tipo de azúcares, ni la calidad del alimento que los contiene (en este caso, una fruta).

Las mandarinas, las más dulces de los cítricos, solo contienen 9 g de azúcar por cada 100 g de peso. Por supuesto, las personas con diabetes deben conocer este dato y tenerlo presente (sobre todo, cuando controlan sus niveles de glucemia con insulina). Pero también deben saber que, a día de hoy, ninguna institución de referencia en diabetes ni ningún experto en esta patología recomienda erradicar la fruta de su dieta. Al revés: la Asociación Americana de Diabetes (AAD) aconseja que los carbohidratos que ingieran provengan de hortalizas, frutas, cereales integrales, legumbres y productos lácteos, en vez de consumirlos a partir de otras fuentes, como alimentos a los que se les han añadido grasas, azúcares o sal.

En la misma línea, el Ministerio de Sanidad sostiene que las frutas son alimentos sanos que proporcionan cantidades pequeñas de fructosa en una dieta habitual, y por ello no aconseja disminuir su ingesta. El dietista-nutricionista Julio Basulto explica que, como el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares es más elevado en las personas con diabetes, la ingesta de fruta resulta muy recomendable. “Puede tener efectos beneficiosos sobre los niveles de colesterol y sobre otros factores de riesgo cardiovascular, como la tensión arterial”, apunta.

EL LIMÓN NO QUEMA NUESTRA GRASA.

El jugo de limón es eficaz para limpiar vajilla, utensilios y superficies de cocina. Su destacado contenido en ácido ascórbico y ácido cítrico ayuda a quitar los restos de grasa que quedan en los platos tras

La vitamina C no se evapora al poco de exprimir una naranja; de hecho, se conserva perfectamente durante 12 horas.



CUATRO VERDADES SOBRE TUS CÍTRICOS

Ojo con el zumo de pomelo

Es el cítrico con mayor cantidad de vitamina A y, como el resto de las frutas, tiene muchas propiedades saludables. Sin embargo, hay que tener cierta precaución, ya que **su consumo puede interferir con la acción de algunos medicamentos** (impidiendo o disminuyendo su absorción en el organismo). Si tomamos ansiolíticos, fármacos para reducir el colesterol, antihistamínicos o medicamentos para regular la tensión arterial, conviene consultar con el médico.

No nos falta vitamina C

La vitamina C es muy importante para la salud (es antioxidante, fortalece nuestro sistema inmune, ayuda a la cicatrización de heridas...), pero no nos hace falta consumir más de la que ya tomamos. **En España superamos con creces las ingestas recomendadas.** Tampoco resulta necesario aumentar el consumo de cítricos pensando en esta vitamina y en prevenir resfriados: hay **muchos otros alimentos que la contienen.** Algunos, como los pimientos, el perejil, el kale, el brócoli o la coliflor, tienen incluso más vitamina C que los limones, los pomelos y las naranjas.

La fruta no engorda

Ni en ayunas, ni por la noche, ni con agua, ni en el postre: la fruta no engorda. Por el contrario: **las frutas son alimentos ricos en fibra, agua, vitaminas y minerales.** Todas las sociedades científicas relacionadas con la alimentación coinciden en recomendar su ingesta para potenciar un buen estado de salud. Además, hay evidencias que relacionan un elevado consumo de fruta y verdura con mayor facilidad para **perder peso y mantener el que hemos perdido.**

Cuidado con la acidez

La acidez estomacal es un problema de salud recurrente en nuestro país (se calcula que la cuarta parte de la población sufre o ha sufrido sus síntomas). Además de la sensación de ardor y dolor, **pueden producirse lesiones en el esófago si no se previene** y trata de manera adecuada. Algunos alimentos pueden provocar acidez o ardor de estómago, y los cítricos y sus zumos se encuentran entre ellos. **Si sufrimos este problema, conviene evitarlos.**

comer, por ejemplo, un pollo asado. También puede emplearse para limpiar las salpicaduras de aceite que se suelen producir cuando hacemos algún alimento frito e incluso combinarse con bicarbonato para pulir superficies. Muchos productos industriales de limpieza apelan al poder *desengrasante* del limón en sus promociones.

Ahora bien, una cosa es que ayude a quitar la grasa de un plato y, otra muy distinta, que pueda disolver la grasa de nuestro cuerpo. Creer que el zumo de limón combinado con agua tibia sirve para quemar la grasa corporal y que, además, lo hace selectivamente (es decir, que solo remueve la que no nos gusta) es un error y puede convertirse en un timo. Existen diversos complementos *quemagrasas* que se venden utilizando esta idea. Y es falsa. La EFSA (la máxima autoridad europea en materia de alimentación) no ha aprobado declaración alguna de salud para ningún alimento o complemento con respecto a una supuesta capacidad para eliminar de forma específica la grasa corporal. Los *quemagrasas* no funcionan.

NO ES LO MISMO COMÉRSELAS QUE 'BEBÉRSELAS'.

No es lo mismo una pieza de naranja entera que una pieza de naranja exprimida. En primer lugar, porque cambia la composición nutricional. Cuando exprimimos la fruta, se pierde la fibra, un nutriente cuyos beneficios van más allá de mejorar el tránsito intestinal. La fibra de los alimentos resulta importante para la salud cardiovascular y también ayuda a controlar nuestro peso. Y eso no es todo.

Para obtener un vaso de zumo es necesario exprimir, al menos, un par de naranjas. Ese vaso de zumo lo beberemos con mayor rapidez de lo que tardaríamos en comer las dos piezas de fruta (no hace falta masticar) y su impacto en nuestro organismo será bien distinto. El médico y pediatra Carlos Casabona es muy claro al respecto: “Beber zumo hace que fluya a toda velocidad un torrente líquido lleno de azúcares libres, con sus correspondientes calorías. La repercusión metabólica es muy distinta a la que se produce cuando el bolo alimenticio progresa por el intestino a un ritmo adecuado, liberando los azúcares contenidos de manera mucho más lenta y dando tiempo al organismo a responder con eficacia para que no haya picos elevados y súbitos de glucosa en sangre”.

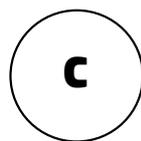
Además, no nos saciará igual. De hecho, es bastante probable que acompañemos ese zumo con algo sólido (un sándwich, una tostada, un cruasán...). En cambio, si comemos las dos piezas de naranja, será menos probable que tengamos ganas de comer otras cosas para acompañar. En suma: perdemos la fibra, consumimos más azúcares de golpe y añadimos más calorías con algún otro alimento, ya que el zumo no nos quitará el apetito. Por eso los especialistas subrayan que el zumo no equivale ni sustituye a la fruta entera.



Un ave con mucha presencia

Para conseguir un pavo bien sabroso, una excelente opción es asarlo. Sazonalo con sal y pimienta; añádele un poco de mantequilla por encima y debajo de la piel, para que la carne esté más jugosa y la piel crujiente; y si necesitas descongelarlo, recuerda hacerlo poco a poco y en el frigorífico: un día por cada 2,5 kg de pavo.

El pavo es una excepcional fuente de proteína, con menos colesterol y grasas que otras carnes que llegan a nuestra mesa. Sin embargo, el aporte nutricional que obtenemos varía mucho dependiendo de si consumimos carne o fiambre.



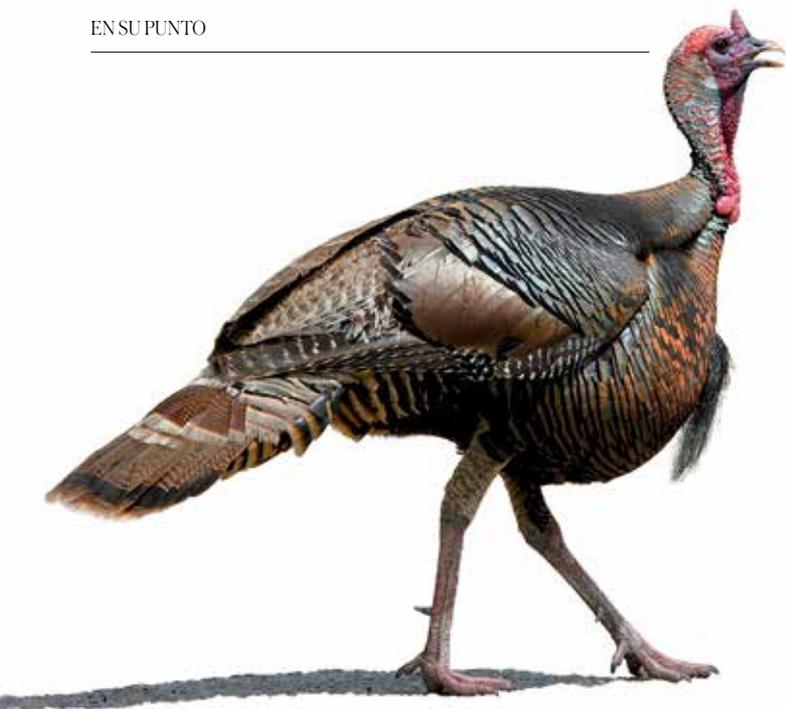
Comienza un nuevo año y se despliega la lista de buenos propósitos sobre el calendario. Comer mejor, bajar de peso, hacer ejercicio, dejar de fumar o reducir los niveles de estrés son algunas de las metas más populares por estas fechas. También las que más incumplimos: algunos estudios sugieren que solo una de cada diez personas logra llevar a buen puerto las flamantes ideas de enero. Si te encuentras

en el grupo de quienes quieren mejorar su alimentación (y si has sucumbido a los excesos navideños), necesitarás realizar ciertos cambios en tu dieta y elegir alimentos más ligeros. El pavo es uno de ellos, pero ¿resultan todas sus versiones igual de saludables?

Empecemos por el principio: la carne de pavo es muy sana. Comparada con otras carnes de ave, es la que contiene menos colesterol, menos grasas y más proteínas. En 100 gramos de pechuga a la plancha solo hay 145 kcal, casi el 30% son proteínas y menos del 3% son grasas. Lo demás son minerales y agua. Por tanto, estamos ante un alimento que cumple con los requisitos indispensables para formar parte de una dieta saludable y magra.

Además —y esto es importante, sobre todo en plena cuesta de enero—, se trata de un alimento asequible, lo que permite incorporarlo a nuestro menú cotidiano sin exigirle un sobre esfuerzo al bolsillo. Si lo combinamos con ciertas guarniciones como arroz integral, cuscús o verduras y frutas de temporada, podremos comer rico y sano por poco dinero.

SABER ELEGIR NO ES MOCO DE PAVO



Sin embargo, no es lo mismo la carne de pavo que el fiambre de pavo, ese producto tan popular que solemos comer frío y en lonchas. Con excepción de las calorías, en las que casi no hay diferencia, los valores nutricionales son distintos y también su composición. Por concretar: en 100 gramos de fiambre de pavo, las proteínas se reducen a la mitad y las grasas se multiplican por cuatro. La presencia de vitaminas (ya de por sí discreta en la carne de pavo) queda reducida a meras trazas, mientras que el contenido de sal se multiplica por 6. Es decir, que a igual cantidad de alimento, estaremos consumiendo unos nutrientes bien distintos.

Y las diferencias no acaban aquí porque, si observamos las etiquetas de los diversos fiambres, encontraremos que se componen de varios ingredientes (agua, azúcar, sal, proteínas lácticas, almidón de patata...) y que no todo el peso del producto es carne de pavo. La composición y las proporciones varían según las marcas y sus propuestas (por ejemplo, en las versiones con menos grasas o sal), pero el abanico podría resumirse de este modo: la presencia de carne de pavo en el fiambre va del 55% al 90%. En el mejor de los casos, estaremos comiendo un 10% de ingredientes añadidos; en el peor, supondrán casi la mitad de lo que comamos.

Conocer esta información es importante para los consumidores por dos razones. La primera, porque solemos pensar que el pavo en lonchas es muy sano. La segunda, porque tomamos decisiones de compra y dietéticas basadas en esa percepción. Y, en este sentido, los datos oficiales son muy claros. Según el informe anual del Ministerio de Alimentación, el consumo doméstico de carne fresca a lo largo del año 2017 se redujo un 2,2% con respecto a 2016 (incluida la de pavo). En paralelo, hubo un aumento en la demanda de carne procesada, como el fiambre, por primera vez en cuatro años.

¿CÓMO ESCOGER BIEN?

La mejor opción, incluso para hacer un bocadillo, es comprar carne de pavo y prepararla en casa a la plancha. Pero, si no tenemos tiempo o nos resulta más práctico utilizar el fiambre de pavo en lonchas, entonces habrá que olvidarse del reclamo publicitario de los envases y mirar con atención las etiquetas. ¿Y qué debemos leer allí? Toma nota de estos consejos:

1 No confundas publicidad con información.
La expresiones "tradicional", "artesano", "receta clásica", "natural" o "al estilo casero" se utilizan como sinónimo de calidad, pero nutricionalmente no significan nada. Las palabras que verdaderamente importan están en la lista de ingredientes y en la tabla nutricional. Esa sí es información relevante.

2 Busca el que tenga mayor porcentaje de pavo. En general, está indicado. Si no lo estuviera, recuerda que la lista de ingredientes de un producto siempre está ordenada de mayor a menor. Puedes deducir el porcentaje de pavo

en función de las cantidades de los demás ingredientes.

3 Observa esos otros ingredientes. Cuantos menos, mejor.

4 Escoge versiones bajas en sal. En los fiambres de pavo estándar, el contenido de sal suele oscilar entre 1 y el 2%. Un alimento contiene mucha sal si lleva 1,25 g o más por cada 100 g de peso (el consumo máximo recomendado por la OMS es de 5 g al día). Como explica el doctor Carlos Casabona, la frase "contenido reducido de sodio/sal" tan solo "significa que tiene una reducción del 25% en comparación con otro producto similar. Si este producto tiene mucha sal (por ejemplo, 2 g por cada 100 g), el "reducido" también la seguirá teniendo (1,5 g por cada 100 g)". Ante la duda, lo mejor es preguntarle al carnicero.

5 En lonchas o entero. No existen diferencias reseñables entre el pavo que vende el carnicero y el que puedes comprar en lonchas dentro en una bandeja ya preparada, salvo que el primero, al ser una pieza entera, se conservará durante más tiempo.

Ajo: manual de instrucciones

Pertenece a una familia con miembros muy conocidos, como la cebolla o el puerro, y forma parte de nuestras recetas desde hace cientos de años. **En la antigüedad, además, se empleaba como remedio para tratar numerosos problemas**, desde combatir resfriados y proteger el corazón hasta mejorar la circulación sanguínea o aumentar el apetito sexual.

Buena parte de esa fama ha pervivido hasta nuestros días, ya que todavía está considerado un alimento lleno de virtudes y beneficioso para la salud. Y lo es.

El ajo, de aspecto humilde y discreto, atesora un sinfín de bondades nutricionales y gastronómicas. Quizá no sea tan mágico como se creía antaño, pero sí ha demostrado su **eficacia para reducir la presión arterial y prevenir la arterioesclerosis**, como explican desde la Fundación Española del Corazón. De hecho, ejerce cierto **efecto anticoagulante** y por ello se desaconseja su consumo antes y después de una intervención quirúrgica.

¿Qué contiene de especial este alimento? Es **rico en ácido fólico, algunas vitaminas (como la C) y en minerales tan importantes como el potasio, el magnesio o el fósforo**. Además, su inconfundible sabor puede mejorar muchísimas recetas, darle vidilla hasta a los platos más sosos y aromatizar aliños de uso habitual, como el aceite o la mayonesa.

Pero tampoco hay que exagerar: por muchas vitaminas o minerales que contenga, **las cantidades de ajo que consumimos son pequeñas e impiden que el aporte nutricional resulte significativo**. Habría que comer 100 gramos de ajo (unos 50 dientes) para ingerir el 28% de vitamina C que nos aporta una naranja del mismo peso. Claramente, gana la naranja que, por otra parte, no repite, como sucede con el ajo.

Conviene usar el ajo con cabeza. El mejor consejo es aprovechar sus cualidades gastronómicas sabiendo que es rico y, también, sano. En el mercado, **elige aquellos que sean firmes, pesados para su tamaño y sin brotes verdes, y evita los que tengan aspecto amarillento o parezcan estar huecos**. En casa, si los conservas en un sitio fresco, seco y ventilado, durarán mucho (los morados pueden durar hasta un año), así que siempre podrás tenerlos a mano para cocinar.



NO HUYAS DE LAS MEDUSAS: ¡CÓMETELAS!

Las medusas ocupan un lugar muy concreto en nuestra vida: pensamos en ellas en verano, cuando queremos disfrutar del mar. Su presencia no es muy celebrada que se diga y nos ocupamos a conciencia de evitarlas. Pero ¿y si no fuera así? ¿Qué tal si, en lugar de percibir las como una amenaza, las buscáramos para llevar a casa y comérmolas? Si la idea de prepararlas en escabeche y servir las como aperitivo te parece descabellada, quizá debas echar un ojo a las propuestas de la gastronomía asiática, en la que suelen ser un alimento de lo más habitual. ¿Repelús? Piénsalo así: las medusas son a la cocina de Asia lo que los caracoles a los fogones de España.

Algunos países como China, Indonesia, Japón o Tailandia han incorporado esta especie marina a sus recetas y la consumen con naturalidad desde hace cientos de años. Su presencia no llama la atención. Se prepara con salsa, en sopa o en ensalada, y acompañada por ingredientes que den color y sabor a los platos, ya que las medusas son transparentes y no tienen gusto a nada. La excepción es el toque de sal, que viene dado por su propia composición: una medusa contiene, sobre todo, agua marina (más del 95%), y el resto son proteínas. De ahí que también se las llame aguavivas o, en inglés, *jellyfish* (pescado de gelatina).

Para degustarlas sin tener que viajar tan lejos, la mejor opción es visitar un buen restaurante asiático y bucear en su carta. Esto te permitirá disfrutar de una preparación tradicional diferente y hacerlo sin riesgos, ya que, como sucede con las setas, no todas las medusas son comestibles: algunas contienen elevadas cantidades de toxinas y pueden ser letales. En nuestros mares, de hecho, solo hay una especie consumible (la *Cotylorhiza tuberculata*), así que no se trata de dar un paseo por la playa y recoger lo primero que encontremos. Lo más indicado para probar este curioso (y escurridizo) alimento es dejar su preparación en manos de profesionales.

Quién dice que las ensaladas solo se pueden

comer en verano? El invierno también se presta para disfrutar de este plato, que ha dejado de ser secundario para convertirse en toda una especialidad. Utilizar ingredientes templados, buscar el contraste de texturas y no tenerle miedo a los contrapuntos de sabor son claves para elevar las ensaladas a otro nivel. Pero lo importante, no hay que olvidarlo, está en la base. Las verduras de hoja verde son una oda a las ensaladas, un alimento tan sano como adaptable que podemos disfrutar a diario.

Lechuga. Es sin duda una vieja conocida de nuestros huertos. Se cultiva desde hace miles de años y, aunque su origen no está claro, hoy se produce y consume en todas las partes del mundo. En el mercado encontramos unas cuantas variedades (mantecosa, iceberg, batavia, romana, hoja de roble...) que, a pesar de su diversidad, presentan características nutricionales similares. Nos aportan potasio, vitaminas A y C, magnesio, fósforo, calcio y folatos.

Si compras una lechuga de tipo iceberg o romana, **elige** la que tenga hojas tiernas, pero firmes. Si prefieres otras variedades, sus hojas tendrán que ser más blandas, pero sin estar marchitas. Descarta las que tengan las puntas de las hojas quemadas o los bordes de color pardo.

Combínala con tomate y unos trocitos de pollo o

pavo salteados a la plancha. Añade unos (pocos) picatostes y aliñala con salsa de yogur (que puedes hacer mezclando yogur natural, aceite de oliva, un poquito de zumo de limón y cebollino o perejil picado).

Espinaca. Es la reina de la vitamina K, indispensable para formar huesos y tejidos sanos y para la correcta coagulación de la sangre. También nos aporta calcio, hierro, potasio... y más ácido fólico que los garbanzos o las alubias. Eso sí, también contiene ácido oxálico, un compuesto que, consumido en exceso, puede favorecer la formación de cálculos renales. De ahí que no se aconseje comer espinacas crudas a las personas con problemas renales, ni usarlas para batidos.

Elige las que presenten hojas de aspecto fresco y tierno, de color verde brillante y uniforme. Rechaza las que tengan manchas rojizas o amarillentas o aquellas cuyas hojas estén ásperas, tengan el tallo fibroso o un color poco intenso.

Combínala con algo de fruta troceada; por ejemplo, mango o fresa. Añade un puñadito de frutos secos, como nueces o avellanas. Pasa por la plancha un trozo de queso de cabra (en rulo) y colócalo encima, templado. Para aliñar: aceite de oliva virgen y un hilillo cremoso de vinagre balsámico.

Canónigo. Pequeño y simpático, pero concentrado y potente. Este vegetal, también llamado *lechuga del cordero*,

ENSALADAS PARA EL INVIERNO

Grandes o pequeñas, de hoja lisa o rizada y vestidas casi siempre de verde brillante. Estas verduras son la base de muchas recetas con entidad propia y se crecen con ingredientes templados o frutos secos. Entre sus muchos aliados figuran el aceite de oliva virgen, el yogur, el queso o el vinagre balsámico.



contiene muchísimo potasio (más que los plátanos). Y, como las otras verduras de esta lista, nos aporta vitaminas A y C, calcio, fósforo y magnesio, un mineral esencial para la producción de energía.

Elige las hojas de color intenso y uniforme, bien formadas y turgentes. Descarta las que estén reblandecidas o mustias o las que presenten bordes amarronados. Las hojas más pequeñas son también las más sabrosas.

Combínalos con tomatitos cherry de distintos colores, setas salteadas y unos trocitos de jamón crocante. Añade unas pocas almendras trituradas y aliña con aceite de oliva virgen.

Escarola. Hay unas cuantas variedades de esta verdura, aunque podemos distinguir

fundamentalmente dos: la de hoja lisa y la de hoja rizada. La escarola rizada es rica en ácido fólico, vitaminas A, C y K, y diversos minerales, entre los que destacan el potasio, el calcio y el hierro. Este último, sumado a sus buenas cantidades de ácido fólico, la convierte en un alimento indicado para los casos de anemia (si bien el hierro de los vegetales se aprovecha peor que el de origen animal).

Elige las que tengan hojas frescas, firmes y tiernas. El color ha de ser verde brillante (sobre todo, en las hojas externas). Evita las que tengan colores amarillentos.

Combínala con granada y algunos gajos de naranja: queda muy vistosa y el contrapunto de sabores resulta muy interesante. Puedes añadir unas semillas de amapola por encima y

aliñar con una mezcla de aceite de oliva virgen, ajo, zumo de naranja y sal.

Endibia. Es una escarola de hoja lisa, de la que se consume el cogollo y las hojas tiernas. Muy baja en calorías (apenas 9 kcal por cada 100 gramos), también nos aporta ácido fólico, vitaminas K, A y C y minerales como el potasio, el calcio y el fósforo.

Elige ejemplares firmes con hojas blancas (excepto en la punta, que debe lucir un verde suave). Descarta los que tengan hojas arrugadas o con manchas oscuras.

Combínala con algún elemento del mar, como atún, anchoas o gambas. Agrega un huevo cocido troceado y unos pimientos asados (si es posible, templados). Alíñala con aceite de oliva virgen y una pizca de sal.

Rúcula. Resistente, vistosa y con un ligero sabor entre amargo y picantón, la rúcula gana presencia en nuestros platos, sobre todo cuando aún tiene las hojas pequeñas. Es especialmente rica en vitamina A (tiene casi la mitad que la zanahoria) y viene desde Italia, donde se emplea en diversas recetas, incluida la pizza.

Elige la que tenga las hojas firmes y de color verde intenso. Evita los ejemplares con hojas blanduzcas y de tono muy oscuro.

Combínala con unas lascas de queso parmesano o manchego, nueces y pera. También pueden ser trocitos de manzana, pero recuerda siempre rociarlos con zumo de limón para evitar que se ennegrezcan. Aliña con aceite de oliva virgen normal o aromatizado (por ejemplo, con azafrán) y un toque de pimienta negra.

Frescos

A top-down photograph of fresh vegetables. In the upper left, a metal shovel with soil on its blade rests on dark earth. The center and right are dominated by several bunches of carrots and beets with vibrant green leaves and bright red stalks. In the lower foreground, a woven basket is filled with several large, brown-skinned potatoes. The overall scene is set against a dark, rich soil background.

**TESOROS BAJO
TIERRA: QUIÉN ES
QUIÉN EN EL MUNDO
SUBTERRÁNEO**

Libres de grasa y colesterol, ricos en antioxidantes y minerales y, en muchos casos, excelente fuente de fibra dietética. Estas son algunas de las virtudes nutricionales de las **raíces y los tubérculos** que, sin embargo, **no parecen haber recibido la atención que merecen**. A fin de enmendar el error, conozcamos un poco más este grupo de alimentos ocultos bajo tierra.



Una vez recolectados, tubérculos como las patatas o los rábanos se cuecen en las ensaladas, los purés y las guarniciones de la mayoría de nuestros menús diarios. También raíces como el regaliz o el jengibre se utilizan habitualmente para la preparación de infusiones, licores, dulces, adobos o aliños.

De carácter versátil, la mayoría de estos alimentos se adaptan a la preparación que dicten nuestra creatividad e imaginación: fritos, asados, crudos o cocidos. Para la dietista-nutricionista Laura Pire, la cocción es precisamente la más recomendable de todas, ya que conservan mejor su sabor y los nutrientes que guardan en su interior. Además, recuerda que “en el caso de alimentos tan potentes como el rábano o el jengibre, conviene no añadir más de una ligera ralladura o un trozo muy pequeño en la infusión o en el guiso”.

PATATAS QUE 'VUELAN'.

Que las patatas crecen bajo tierra es una verdad sin fisuras que nadie pone en duda. O al menos, eso creíamos hasta que un equipo de científicos presentó recientemente un nuevo método de cultivo que permite la producción de patatas de siembra sin tierra (en el aire).

Este sistema de cultivo es ya una realidad que se conoce como aeroponía y que según los investigadores responsables del proyecto, la Sociedad para la Transferencia de Tecnología en Patata (Newco) y el Instituto Vasco de Investigación y Desarrollo Agrario del centro Neiker-Tecnalia, permite una gran aireación de las raíces y evita el contacto con los patógenos existentes en la tierra.

Además, debido a que la producción puede ser mayor que con el cultivo tradicional, el precio final del tubérculo se abarata ostensiblemente.

Puede que de aquí a un tiempo, la producción de las patatas “aéreas” prospere y sea una práctica cotidiana; pero hasta que eso ocurra, las raíces y los tubérculos se siembran y crecen en el suelo. Ahora bien, aunque tanto unas como otros se ubican bajo tierra, no estamos hablando de los mismos alimentos. De hecho, se trata de dos partes diferentes de la planta que cumplen funciones casi opuestas. Por un lado, hay alimentos (como las zanahorias) que se denominan raíces y cuya función principal consiste en absorber nutrientes, y por otro, tenemos los tubérculos, que en esencia son almacenes de nutrientes. Uno de los más conocidos y consumidos es la patata.

Estamos ante alimentos altamente energéticos, debido a su alto nivel de hidratos de carbono complejos (almidón), de gran importancia en nuestra alimentación cotidiana.

CARGADOS DE NUTRIENTES.

Estos tallos subterráneos son auténticos cofres naturales con altas cantidades de vitaminas C, B1 y B3, minerales como el calcio, potasio, fósforo y magnesio y notables dosis de fibra dietética. Sus hidratos complejos se liberan lentamente en nuestro organismo y evitan los picos de glucosa en sangre.

El cuadro nutricional se completa con su bajo contenido en grasas y un escaso valor calórico. Eso sí, no olvides que, en el caso de las patatas, las 80 calorías por 100 gramos que aportan cuando las asamos o cocemos se pueden triplicar si se consumen fritas o guisadas.

1 RÁBANO

Para conservar durante el mayor tiempo posible las propiedades de los rábanos, selecciona los más carnosos, firmes y de piel suave. Descarta también los que tengan fisuras y asegúrate de que sus hojas sean de un color verde intenso: ese color garantiza frescura.

De sabor fresco y algo picante, son perfectos como parte de una dieta para **control del peso** y por sus **propiedades diuréticas**. Pero sobre todo destacan por su capacidad para **fortalecer el sistema inmunológico** y cuidar el **sistema cardiovascular**.

Por algo más de **6 euros** puedes llevarte un kilo de rábanos a casa. En general, se consumen **crudos**, acompañados de salsas o como aperitivo y aderezados con aceite, sal y pimienta, pero también se pueden consumir **rehogados** o como ingrediente para elaborar **salsas** de sabor intenso.



2 ZANAHORIA

Es de sobra conocida por su capacidad para potenciar el bronceado o cuidar de la vista. Sin embargo, ahí no acaba la cosa. El consumo de zanahoria **en crudo fortalece los dientes y las uñas** y su alto contenido en **fibra** previene el estreñimiento. Importantes beneficios para la salud a los que se unen un precio asequible y una amplia disponibilidad a lo largo de todo el año.

Las de temporada, que son las que se cultivan a finales de primavera, se revelan pequeñas, dulces y muy tiernas, mientras que **las de invierno son más gruesas**, por lo que la cocción mejora su sabor y consistencia.

Puedes adquirirlas **frescas, en conserva o congeladas**. Si las compras sin embolsar, conviene que antes de guardarlas limpies su superficie con un trapo húmedo, en lugar de lavarlas.

Tubérculos, claves en la evolución

Uno de los grandes misterios de la humanidad podría tener su explicación en los tubérculos, y más concretamente en su aparición dentro de la dieta del hombre primitivo. Desde hace años, gran parte de la comunidad científica se plantea cómo nuestros ancestros, en un momento dado de la historia, comienzan a desarrollar un cerebro más grande que el resto de homínidos.

La respuesta se ha buscado durante mucho tiempo en el consumo de carne. Sin embargo, el antropólogo Nathaniel Dominy, de la Universidad de California, cree que la auténtica fuente de energía que contribuyó al desarrollo y mantenimiento de las nuevas dimensiones del cerebro primitivo fueron los tubérculos, cuyo consumo aumentó y mejoró considerablemente cuando el hombre comenzó a cocinar con fuego.

Además, Dominy cree que el hombre primitivo podría haber aprovechado sus herramientas más alargadas para desenterrar vegetales de raíz, y sugiere que los tubérculos constituyeron un eficaz plan B ante la complicada y azarosa vida del cazador.



3 REMOLACHA

La costumbre es echarla rallada a la ensalada o consumirla **sola, con ajos o cebolla y aliñada** con un poco de aceite, sal y vinagre; aunque resulta más digerible si se ha cocido. También puede asarse: cocinada de esta forma, mantiene casi intactas sus propiedades. La remolacha da un toque de color a tus platos gracias a los pigmentos que contiene (antocianinas), que poseen una **valiosa acción antioxidante**.

Se suele vender en manojos y es preferible elegir aquellos con raíces del mismo tamaño para que se cocinen de modo uniforme. Con el fin de conservarlas frescas han de **mantenerse en el frigorífico, dentro de una bolsa de plástico**. De este modo, **duran de dos a tres semanas**.

Nutricionalmente, aporta una **gran variedad de minerales** (potasio, calcio, hierro, fósforo y sodio), además de **carbohidratos, fibra y vitaminas**. También destaca su contenido en **folatos**, importantes para el desarrollo normal de las células.

4 JENGIBRE

Tiene fama de ser mano de santo para los **problemas digestivos, mareos, afecciones de garganta o migrañas**. También se aconseja para **mejorar la circulación, reducir el estrés o tratar los dolores menstruales**. En definitiva, una retahíla de beneficios que dan sentido a un antiguo proverbio indio que sostiene que "todo lo bueno se encuentra en el jengibre".

Pero no todo son bondades: también el jengibre tiene sus contras. Debido a sus **propiedades anticoagulantes**, es preferible que no lo consumas si estás tomando algún tipo de medicamento con el mismo efecto, ya que aumentarías la probabilidad de sufrir hemorragias y moretones. Lo mismo ocurre si te estás medicando para controlar la hipertensión, ya que ayuda a reducir la tensión y podría producirse una bajada excesiva.

Ahora bien, ya sea por su peculiar sabor o porque, en general, no sabemos muy bien cómo introducirlo en la cocina, el caso es que no es uno de los condimentos más habituales en nuestras despensas.

Sin embargo, los expertos ven en ese gusto tan intenso y en su aroma la oportunidad de explorar en la cocina y dar **un toque de novedad** a muchas recetas. El jengibre se adapta perfectamente a **elaboraciones tanto dulces como saladas**. Como condimento se emplea en **salsas, carnes,**

sopas y cremas, mariscos, pescados y hortalizas. También se utiliza para **aromatizar postres de fruta, como las manzanas asadas**, así como para hacer repostería, donde destacan las galletas de jengibre.

Puedes comprarlo **fresco, seco, en conserva y confitado**. Y lo encontrarás en distintos formatos: **molido, cristalizado, cortado en lonchas o en palitos**.

El fresco (**7 euros el kilo**) se conserva bien en el frigorífico durante tres semanas sin pelar hasta el momento en el que lo vayas a consumir. Para mejorar su conservación puedes congelarlo durante meses.

El jengibre seco se conserva durante más tiempo que el fresco. Sin embargo, con el tiempo puede ir perdiendo algo de olor y de sabor. Para que mantenga sus propiedades medicinales y organolépticas (olor, aroma, sabor), **guárdalo en recipientes herméticos y en un lugar fresco y seco**.

Otra forma de adquirirlo es en conserva: recibe el nombre de tronco de jengibre. La forma de presentación más utilizada es la del jengibre **molido a partir del rizoma seco**.

También se puede encontrar **cristalizado**, que son los trozos de rizoma seco, escarificados y recubiertos de azúcar. Por supuesto, este añadido empeora su perfil nutricional final.

Aunque el jengibre es beneficioso en caso de migrañas, afecciones de garganta, mareos o problemas digestivos, no debe consumirse si se está tomando medicación anticoagulante o para la hipertensión.

WASABI, EL PARIENTE QUE VINO DEL ESTE

Los amantes de los sabores intensos tienen en el wasabi el paradigma del picante oriental. Se trata de una salsa que suele acompañar platos tan conocidos como el sushi o el sashimi. Eso sí, en muy pequeñas dosis: basta con que cojas con los palillos el equivalente a la mitad de un cacahuete y lo coloques sobre el sushi.

Esta salsa se elabora con la ralladura de la raíz de una planta conocida como wasabi japonesa o rábano picante japonés, la cual pertenece a la familia de las brasicáceas junto al rábano picante y la mostaza.

Lo curioso es que esta bomba culinaria no es picante en su estado natural. Una vez se ralla la raíz y se convierte en una pasta, se produce la liberación de los vapores calientes que dan la sensación de picante, el cual no se percibe en la boca, sino en la nariz.

Para mantener su frescura, las raíces de wasabi deben conservarse en el refrigerador, dentro de una taza con agua.

5 BONIATO



El invierno es la época perfecta para llevarte un

kilo de boniatos a casa. Este tubérculo es rico en **vitaminas (C, B6, B5, B1 y B2); minerales (manganeso, potasio, cobre y hierro) y provitamina A**, en forma de beta-caroteno. Tanto es así, que 200 g de boniato cubren dos veces las necesidades diarias de esta vitamina, esencial para la piel, la salud visual y el desarrollo óseo.

Elige los **ejemplares de aspecto más firme**, ya que es un producto muy frágil. A la hora de guardarlos, escoge un lugar fresco, seco, oscuro y bien ventilado; eso permitirá que se conserven **hasta 10 días**.

Si la temperatura es alta, el boniato **puede germinar o fermentar**. Para evitarlo, puedes cocinarlo y mantenerlo en la nevera durante una semana, pero **nunca lo guardes crudo en el frigorífico**, ya que su sabor se altera con el frío.

Ahora bien, ¿cómo prepararlo? ¿Qué opciones nos ofrece el boniato en la cocina? Lo cierto es que muchas más de las que te imaginas. Entre ellas, puedes elaborar **una tortilla, una crema, unas croquetas, unas empanadillas** o bien emplearlo como guarnición. También dan buenos resultados preparados **en tempura** o simple-

mente como un ingrediente más en una ensalada.

Desterrado de las dietas de adelgazamiento por su **alto contenido en hidratos de carbono**, un reciente estudio elaborado por investigadores japoneses cuestiona tal creencia y anuncia un **posible efecto adelgazante** proveniente del agua resultante de su cocción. Tal y como explica el estudio, publicado en la revista *Heliyon*, los investigadores llevaron a cabo un experimento con ratones a los que se les sometía a una dieta alta en grasas. Estos roedores empezaron a consumir también péptido de boniato, producido por la digestión enzimática de las proteínas en las aguas sobrantes de la cocción, y al cabo de un mes presentaron un peso significativamente menor. Al parecer, los ratones alimentados con productos ricos en grasas y con péptido de boniato no solo perdían más peso sino que también reducían el colesterol y los triglicéridos, además de presentar niveles más altos de las hormonas que controlan el hambre.

Estos resultados revelan que el péptido de boniato es determinante a la hora de digerir las grasas. No obstante, todavía no se ha demostrado que ocurra lo mismo en el caso de los humanos.



La malanga es perfecta para frenar una diarrea eficazmente, y el jengibre o el rábano fluidifican el moco en catarros de bronquios.

6 NABO



Aunque algunas variedades pueden consumirse crudas y resultan muy sabrosas, lo más frecuente es cocinarlo para acompañar platos de arroz y legumbres. En la gastronomía gallega se combina con patata, carne y otras hortalizas, dando como resultado el espectacular caldo gallego.

Cuando vayas a comprarlos (**1,40 euros el kilo**), **deja a un lado los más grandes, los que tengan marcas en la piel o los que presenten raíces fibrosas**. Una vez en casa conviene **eliminar las hojas**. Las raíces se conservan en bolsas de plástico perforadas en el frigorífico; así duran unas tres semanas. También **puedes congelarlos**. Pero antes tienes que escaldarlos durante un par de minutos.

Para prepararlos es mejor que **no los laves hasta que los vayas a cocinar**, para evitar pérdidas nutritivas de vitaminas y minerales. Los nabos son buena **fuentes de fibra y son ricos en vitamina C y folatos**.

7 CHUFA



Aunque la mayoría de las personas la relacionan con la rica horchata valenciana, las chufas se pueden comer secas, asadas o crudas. Sea cual sea su preparación, este tubérculo tiene en su origen una forma rugosa y un color marrón oscuro que se acerca al color tierra.

La chufa es una importante **fuentes de proteínas vegetales, de vitaminas C y E y de minerales** como fósforo, potasio, magnesio o zinc. Todo ello sin olvidar que es **rica en ácido oleico y Omega 9**. Debido a su composición nutricional, la chufa y los productos elaborados con ella, como la horchata natural, son muy adecuados **para deportistas, mujeres embarazadas y durante la lactancia**, así como en etapas de **estrés y cansancio físico y mental**. Las chufas pueden conservarse hasta dos años en un lugar aireado (nunca en una bolsa de plástico) sin que pierdan sus propiedades.



Cúrcuma: salud, color y sabor

Uno no sabe si guardar esta especia en la despensa o en el botiquín de casa. Desde la antigüedad, las medicinas tradicionales india y china la han empleado para tratar diversas dolencias, desde quemaduras cutáneas hasta problemas digestivos. En

la actualidad, su efectividad médica se estudia de manera exhaustiva en numerosos centros de investigación.

La cúrcuma, utilizada desde hace siglos como condimento y colorante culinario en países como la India, Irán o Marruecos, ha entrado con determinación en las cocinas occidentales, arropada por el halo misterioso que le otorga su uso en la me-

dicina ayurvédica (medicina tradicional india).

En nuestros hogares, lo habitual es espolvorearla sobre verduras, arroces y guisos de carne, especialmente pollo, cordero y pescados. Una simple cucharadita de cúrcuma puede darle una dimensión completamente nueva a cualquier receta, ya que aporta un sabor profundo, cálido, picante y terroso.

En la India, siempre se agrega al comienzo del proceso de cocción y se saltea junto a otros ingredientes aromáticos como la cebolla, el jengibre y el ajo. Esto favorece la adecuada liberación de la curcumina, un compuesto soluble en grasa.

La cúrcuma fresca se conserva bien en la nevera durante un tiempo, aunque también podemos optar por congelarla.

PAN INTEGRAL

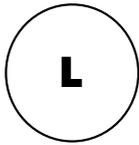
MENTIRAS CON MUCHA MIGA

Parecen integrales o artesanos, pero la inmensa mayoría no lo son. La inminente reforma legal sobre la calidad del pan pone coto a ***la picaresca de una industria que ha hecho que millones de españoles*** consuman habitualmente productos cuya composición no coincide con la etiqueta.





**Por el color lo
conocerás.** Un
pan integral suele
tener todos los
matices del blanco
al beis. Nunca es
marrón oscuro. Si
llega a ese tono, le
han echado malta
tostada o melaza.



Levamos consumiendo pan integral “toda la vida”, y tanto su apariencia como su sabor están nítidamente almacenados en nuestra memoria. Sin embargo, es muy posible que ni la una ni lo otro sean reales. O, al menos, lo que debieran ser, porque aquí lo obvio —que esté hecho con harina integral— rara vez se cumple.

De acuerdo con la normativa vigente, de 1984, para que un pan sea integral ha de estar elaborado con harina de grano entero. No especifica el porcentaje, por lo que muchos de los productos comercializados como tales contienen de hecho una cantidad mínima de harina integral o ninguna. Son, en la práctica, panes hechos con una mayoría de harinas refinadas (de trigo o no) y oscurecidos con aditivos para darle la apariencia “integral”, lo que lleva a engaño al consumidor, que muchas veces no es consciente de ello. Resulta paradójico, porque ni siquiera el color encaja: “Un pan integral suele tener todos los matices del blanco al beis. Ojo, porque no es marrón oscuro. Le echan malta tostada o mela-za para que adquiera ese color, porque la gente piensa que el marrón es integral, y no lo es”, sostiene Ibán Yarza, periodista y autor de tres libros sobre este preciado alimento.

SOLO HARINA DE GRANO ENTERO.

El Real Decreto de próxima aprobación pondría punto final a esta práctica, ya que, según la nueva normativa, para denominarse pan integral (o “pan 100% integral”) **habrá de realizarse exclusivamente con harina integral** (sea esta de trigo, centeno u otro cereal). Y si el porcentaje es menor, **deberá mencionarse el porcentaje de harina de grano entero que contiene** (y con el mismo grosor, color y fuente que la denominación del producto); en ambos casos seguido del nombre del cereal empleado en su elaboración (“pan integral al 80%, al 60%...”).

La harina integral, por su parte, deberá incluir las tres partes del grano: **el salvado, el endospermo y el germen**, y no solo las dos primeras, como es habitual en la actualidad. El salvado es la capa externa (aproximadamente un 13%, con una alta cantidad de fibra), y en el endospermo (alrededor de un 85%) es donde se concentra el almidón y, por tanto, el mayor porcentaje de glucosa. El germen (el embrión de la semilla, un 2-3%) contiene la mayoría de los nutrientes y minerales (vitaminas B y E, calcio, fósforo, potasio, magnesio y Ome-



ga-3, entre otros), y sin embargo **es la parte que normalmente se elimina**, por un simple cálculo de rentabilidad: aumenta el precio del pan y hace que la harina caduque antes (en unos meses), aunque paradójicamente el pan verdaderamente integral dure luego más tiempo fresco. “A pesar de que esté generalizado, se podría decir que hay un fraude y un engaño en la etiqueta”, sostiene Enrique García, portavoz de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU). “Si la normativa actual dice que harina integral es la que lleva germen de trigo, el pan integral debería llevarlo. Y si no lo lleva, no puede llamarse así”.

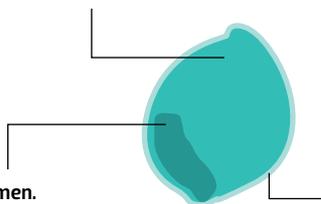
Según los expertos, el problema es que las fábricas de harina que producen la mayoría de la harina que consumimos están diseñadas para obtener harina blanca. “Eso significa que, al comienzo del proceso, separan las tres partes del grano, eliminan el germen y se vuelven a recombinar para obtener la falsa harina blanca que utilizamos y que, hoy en día, sigue siendo la que más se encuentra”, cuenta Yarza. Antigua-



Un sándwich de salud. Los alimentos integrales reducen el riesgo de padecer dolencias crónicas como diabetes, cáncer y enfermedades coronarias.

RADIOGRAFÍA DE UN GRANO DE TRIGO

Endospermo. Provee energía. En este tejido se encuentran los hidratos de carbono, las proteínas y las vitaminas del grupo B.



Germen. Alimenta al grano y tiene vitaminas del grupo B, E, minerales, fitoquímicos, antioxidantes y grasas insaturadas.

Salvado. Protege al grano e incorpora fibra, vitaminas del grupo B, minerales y fitoquímicos.

El pan integral facilita la digestión, el desarrollo de la flora intestinal y propicia una dieta saludable. Por su capacidad saciante, es también relevante en el control de peso.

mente (y aún hoy, pero de forma minoritaria), el cereal se chafaba entre dos muelas de piedra, por lo que la harina conservaba todos sus componentes y propiedades.

NUTRICIONALMENTE DIFERENTES.

Más allá del hecho de llevarse a casa un producto que no es lo que se anuncia, persiste la evidencia de consumir un alimento con un peor perfil nutricional. Según un estudio publicado por la revista *Jama* en 2015, los alimentos integrales (ricos en fibra) están relacionados con una menor mortalidad; y otro de la Sociedad Americana de Nutrición (2010) afirma que estos reducen considerablemente el riesgo de padecer dolencias crónicas como la diabetes, el cáncer colorrectal y las enfermedades coronarias. Su capacidad saciante le hace jugar un papel importante en el control de peso, y regula el tránsito intestinal y el desarrollo de la flora intestinal. La fibra también ayuda a equilibrar los niveles de azúcar en sangre al hacer más lento y progresivo el paso de la glucosa hacia la sangre. Por ello, es recomendable su incorporación a una dieta y un estilo de vida saludables.

Las harinas refinadas, en cambio, realizan un menor aporte nutricional y sobre todo carecen de la contribución de fibra que presenta la versión integral, pero también de una parte importante del contenido en proteínas y minerales. Precisamente lo que hace interesante a la harina integral.

INGREDIENTES DE CALIDAD.

La clave para obtener un buen pan integral, explica Yarza, reside “en la honestidad de sus ingredientes, es decir, en el uso de buenas harinas, sin buscar atajos en forma de polvos, de la misma manera que un cocinero podría usar pastillas de caldo para no hacer bien su trabajo”. Las reglas del juego no se diferencian de cualquier otro pan: hay que hacerlo sin prisas, tiene que tener poca levadura (si la lleva) o hacerse con masa madre. Eso hará que vaya más lento, lo que acarreará beneficios no solo en el sabor y en el aroma, sino también nutricionalmente. La clave es encontrar un buen panadero que haga un buen pan integral. ¿Dónde no lo encontrarás? Seguramente, en el bazar chino de la esquina. “Busca un sitio donde no haya cajas de pan de cartón, sino sacos de harina; es como cuando te mudas a una nueva ciudad y preguntas: ‘¿Dónde se hace una buena tortilla?’. Tienes que probar tortillas y encontrar a alguien

El verdadero pan de este tipo “recupera el gusto del cereal. Sabe más a trigo, a papilla, a las notas idílicas que tenemos grabadas en nuestro paladar”.

que tenga un buen proceso y te la haga bien. Luego, habla con el panadero y establece una relación de confianza”, sugiere Yarza.

“El verdadero pan integral sabe más a trigo, recupera el sabor del cereal. Sabe a papilla, a los sabores idílicos que tenemos grabados en nuestro paladar”, recuerda también el experto. “Si un panadero hace un buen pan integral, es una delicia y la gente alucina, mientras que a veces comemos un simulacro hecho con harina blanca y salvado y teñido con malta oscura, que no sabe ni a pan ni a nada, es una desgracia”.

Una anomalía que desaparecerá al aprobarse la nueva norma, que añadirá una muy necesitada transparencia: para llamarse pan integral, deberá serlo al 100%; y en caso contrario, el etiquetado tendrá que especificar en qué porcentaje lo es.

UN FERMENTO CON HISTORIA.

Se trata de un fermento natural compuesto de harina y agua que permite reducir o sustituir la levadura comercial. Una tendencia que, a juzgar por su presencia con aires de exclusividad en los lineales de los establecimientos, parece haberse puesto de moda en los últimos años, pero que en realidad no es ninguna novedad: hasta el siglo XIX, no existía la levadura de panadero tal y como hoy la conocemos, y todos los panes eran “de masa madre”. Fue entonces cuando, gracias al trabajo de Louis Pasteur, se aislaron las levaduras más potentes, que comenzaron a usarse para fermentar el pan.

Eso no quiere decir que un pan de masa madre sea necesariamente mejor que otro hecho con levadura: hay panes del siglo XX, como la baguette o la chapata, que no se hacen con masa madre de cultivo sino con levadura, y pueden ser de excelente calidad. Los panes de levadura son también más esponjosos que los de masa madre, porque las levaduras presentes en estos son espontáneas



¿CÓMO ELEGIR UN BUEN PAN INTEGRAL?

Mientras llega la nueva ley, es importante saber distinguir un buen pan integral de otros que no lo son. Para eso, conviene seguir una serie de consejos a la hora de hacer la compra:

- **Examina bien la etiqueta**, si la tiene. Aunque se llame pan integral, puede que en realidad tenga un porcentaje muy bajo de harina de grano completo. Esta debe de ser el ingrediente principal (a ser posible, más de un 80%).
- **No te fíes del color oscuro**, porque ese tono no garantiza que sea integral.
- **El resto de las harinas o cereales** presentes deben incluir la denominación **“integral”**.
- **Los azúcares no deben estar entre los tres primeros** ingredientes.
- **La relación de carbohidratos y fibra** ha de ser inferior a 10:1.
- **En caso de duda, pregunta** a los trabajadores o al panadero, o averigua si puedes encargarlo a tu gusto.
- **También puedes preparar tu propio pan**. Solo necesitas harina integral, agua, sal y levadura.



y menos potentes; ello puede ser atractivo para muchos paladares. “Un pan de masa madre no es mejor ni peor; es distinto. Ahora bien, la población de microorganismos que hay en las masas madre da aromas y sabores que no alcanzas con la levadura”, afirma Yarza. Algunos estudios apuntan también a posibles beneficios y digestivos, aunque no hay suficiente evidencia científica al respecto.

El problema radica en cómo se regule su uso, ya que el borrador se limita a establecer unos mínimos de cantidad y tiempo para los panes que opten por esta denominación: al menos un 15% del peso total de la amasada y un tiempo entre el comienzo de la elaboración de la masa madre y el inicio de la cocción de la pieza superior a 15 horas. No limita el uso de levadura artificial, lo cual carece de sentido, según Beatriz Echeverría, del colectivo de Pequeños Panaderos Afines La Pepa: “Se puede elaborar un pan exclusivamente de masa madre con tan solo un 1%, sin levadura comercial. Pero es importante que tenga una buena fermentación, correcta y lenta, a ser posible sin aditivos químicos. Puede llevar muchas cosas, ser integral o blanco, o ser de trigo, espelta o centeno... Hay muchísimas opciones”. Si no se limita la levadura, “puede darse el caso de que un pan elaborado exclusivamente con masa madre no se pueda denominar como tal [por no alcanzar el mínimo exigido], y en cambio, uno que lleve una cantidad desorbitada de levadura de panadero y haya tenido un proceso de fermentación ultrarrápido, sí pueda”.

Haz tu propia masa madre

Resulta recomendable iniciarla con harina integral (y mejor de centeno que de trigo), debido a una mayor concentración de levaduras en el salvado del grano. Sin embargo, no es obligatorio. El recipiente ha de ser más alto que ancho, y el agua, a ser posible mineral, aunque se puede usar la del grifo si tomamos la precaución de dejarla reposar por al menos una hora. Cuando estemos listos, podemos comenzar con el proceso, que durará un mínimo de cinco días.

Primer día. Mezcla harina y agua en cantidades iguales, hasta que quede una masa líquida pero espesa. Tápalo y déjalo reposar a temperatura ambiente durante 24 horas, preferiblemente en un sitio tibio.

Segundo día. Es hora de remover la mezcla, sin quitar ni añadir nada. Déjalo reposar otras 24 horas, en las mismas condiciones.

Tercer día. El aspecto habrá cambiado un poco debido a la fermentación. Apremiarás burbujas en la superficie, un mayor volumen y un olor más fuerte. Desecha la mitad de la mezcla (si no, el ritmo de crecimiento haría que acabáramos con demasiada masa madre) y añade harina de centeno y agua en partes iguales, hasta alcanzar el nivel del primer día. Permite 24 horas más de reposo.

Cuarto día. El ritmo de fermentación se ha acelerado. Repite el proceso de desechar y alimentar la mezcla —preferiblemente con harina de trigo blanca, para aclarar la masa y que nos sirva para varios tipos de recetas—, y remueve bien.

Quinto día. Vuelve a repetir el proceso de desechar y rellenar. Como la masa madre ya está casi lista, desecha más de la mitad y aliméntala con harina de trigo y agua. Remueve y observa; en este punto la masa está muy activa y puede llegar a doblar su volumen un par de horas. Si es así, ya está lista para hacer pan; si va más lenta, se deja un día más.

Para conservarla, métela tapada en el frigorífico. Cuando la vayas a usar, sácala un día antes para atemperarla y despertar a las levaduras y bacterias, adormecidas por el frío. Y si no la vas a usar en más de una semana, conviene alimentarla para que no se eche a perder (desechando y rellenando como antes).

LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL DA LA CARA

Se acabó aquello de darle la vuelta a los envases para ver su contenido. El Gobierno apuesta por un **sistema de etiquetado alimentario frontal** para que los consumidores conozcan el listado de nutrientes de los productos de un simple vistazo.

Se llama **Nutri-Score**, combina letras y colores y Eroski, que cuenta con su propio semáforo nutricional desde hace 11 años, lo aplicará de forma pionera en España.

El etiquetado juega un papel clave a la hora de decidir si echar o no un producto a la cesta de la compra. Pero entender la información nutricional escrita en los envases todavía plantea un rosario de dudas a los consumidores. Para facilitar la lectura de esa terminología imposible, en letra no siempre legible y cifras mareantes en el reverso de los productos, Eroski incorporó hace 11 años su propio semáforo nutricional, un sistema que permite conocer la cantidad de calorías, azúcares, grasa, grasa saturada y sal que aporta la ración de un producto de un vistazo. Ahora, la cooperativa será también pionera en adaptar Nutri-Score en España, un nuevo modo de comunicar el contenido de los nutrientes basado en cinco colores y cinco letras, que además no implica darle la vuelta al envase. Nutri-Score, una mezcla entre el semáforo y las calificaciones escolares con letras, es una modalidad completa y sencilla por la que el Gobierno español se ha decantado para el etiquetado. Llega con el objetivo de reducir el consumo de alimentos con alto contenido en grasa saturada, azúcar o sal, facilitando con un simple vistazo la elección más saludable.

La Unión Europea inició en 2018 un proceso con fabricantes y autoridades sanitarias para diseñar una nueva normativa encaminada a frenar la obesidad a través del consumo alimentario. En este marco, que entrará en vigor a partir de abril de 2020, una medida principal apunta a que las etiquetas frontales de los productos informen de forma clara y sencilla sobre

sus propiedades nutricionales. Hasta entonces, fabricantes y gobiernos pueden apostar por el sistema que consideren más apropiado para realizar pruebas que faciliten datos a Bruselas.

Aunque la información nutricional obligatoria está armonizada a nivel comunitario, falta que la voluntaria también lo esté. En España no existe un modelo de etiquetado frontal unificado, aunque hay desde hace más de una década algunas iniciativas particulares, como el semáforo nutricional, aplicado por Eroski desde hace 11 años. En Europa coexisten diferentes FOP (etiquetado frontal, en sus siglas en inglés) como sistemas o formas gráficas de presentación, adoptadas por varios países con diferentes criterios y sin una base armonizada, con el resultado de encontrar en el mercado europeo alimentos semejantes pero con distintos etiquetados y distintas valoraciones. Todo ello deriva en incoherencias nutricionales o de salud que generan confusión.

APORTE NUTRICIONAL O INGREDIENTES.

Las opciones de etiquetado alimentario que operan en Europa, de aplicación voluntaria en todos los casos, se reparten en dos grandes grupos: las etiquetas que esquematizan el aporte nutricional y las que señalan exclusivamente los productos preferibles dentro de una misma gama. En el primero se encuentra el genérico aconsejado por la Unión Europea, que representa la información por cada 100 gramos de producto y el porcentaje sobre la Ingesta de Referencia (IR), una



LOS DATOS OBLIGATORIOS

Introducir una nueva medida que ayude a elegir productos procesados más saludables no implica añadir más información nutricional, sino facilitar la comprensión de la que ya hay. En España, las etiquetas de los productos alimentarios deben incluir, de forma clara, legible y en castellano, **la denominación, los ingredientes** –ordenados según la cantidad–, **las sustancias causantes de alergias o intolerancias, la cantidad neta** –en litros o gramos–, **las fechas de consumo preferente y de caducidad**, y **las condiciones especiales de conservación y utilización**. También **el nombre y la dirección de la empresa alimentaria, el lugar de procedencia o el modo de empleo**. Tras la nueva normativa, en vigor desde finales de 2016, las etiquetas alimentarias deben seguir, además, **nuevos requisitos**. Entre ellos, figuran:

- **Redactar los textos con letra más grande y legible** (un mínimo de 1,2 mm de altura en envases grandes y 0,9 en los pequeños).
- **Destacar los alérgenos en la lista de ingredientes** de los productos envasados con una tipografía diferenciada, además de indicarlos en los alimentos sin envasar o que se envasan en el punto de venta.
- **Reflejar el país de origen** de la carne fresca de cerdo, ovino, caprino y aves de corral, además de la fresca de vacuno, frutas y verduras, miel y aceite de oliva.
- **Designar "aceites vegetales" o "grasas vegetales"** junto con la indicación del origen vegetal específico.
- **Si un producto no es lo que aparenta**, como los palitos de pescado, hay que aclararlo en el envase y en la etiqueta.
- **Diferenciar entre "congelado en"** (obligatorio para la carne, productos cárnicos y pesca no transformada), y **"descongelado en"** (para los que se han descongelado antes de ponerlos a la venta y que no se podrán volver a congelar).
- **Sustituir la palabra "sodio" por "sal"**.
- **Información relativa al valor energético y al contenido en determinados nutrientes.**

Unificar etiquetas y colocarlas en un lugar visible podría ayudar a mejorar la salud de la población. Es uno de los objetivos de la UE para 2020.

forma que comparten tanto Reino Unido, que recurre al código de colores del semáforo (en el que el rojo es el peor nivel), como Italia, a través de la representación de una pila. Entre los países que apuestan por dar relevancia a los ingredientes se enumeran Suecia y Dinamarca, que representan con un cerrojo de color verde la opción más saludable dentro de una categoría alimenticia, y con un cerrojo negro el resto; Francia y Bélgica, con la asignación de una letra y un color en función de la calidad nutricional de los componentes (Nutri-Score), en curso de aplicarse en Portugal; Finlandia, a través de un corazón que indica que el producto es bajo en sal y grasas y, por tanto, cardiosaludable; y los Países Bajos, que otorgan un logo verde a los productos saludables en el marco de una misma gama alimentaria como diferenciación del resto, que llevan un logo azul.

EL LOGO ALTERNATIVO, EN 'STAND BY'.

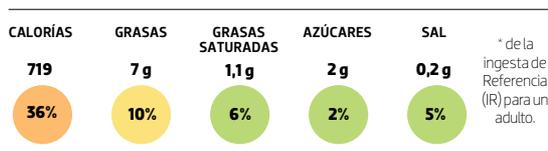
Un logotipo alternativo a Nutri-Score que han propuesto recientemente cinco grandes multinacionales de la alimentación como Coca-Cola, Mondelez, Nestlé, Pepsico y Unilever,

corresponde al código tricolor verde-ámbar-rojo de la Etiqueta Nutricional Evolucionada (ENL). Se trata de una versión del semáforo múltiple británico con números, porcentajes y colores para medir la calidad de cuatro nutrientes –grasas, grasas saturadas, azúcares y sal– aplicada a 11 categorías: cereales, pasteles, queso, chocolate, helados, margarina, mayonesa, aperitivos salados, dulces y golosinas, mermeladas y galletas dulces.

Pese al avance que supone, esta modalidad levanta suspicacias. Así, con el ENL, lucirán muchas menos luces rojas que en el semáforo nutricional utilizado en Reino Unido. Incluso en un mismo producto, las luces encendidas serán diferentes según el sistema utilizado. Por ejemplo, un paquete de galletas saladas pasaría de tener dos puntos rojos con el etiquetado tradicional a ningún punto rojo con el sistema presentado por las multinacionales alimentarias. O una crema de chocolate y avellanas para untar, que cuenta con tres puntos rojos con el semáforo convencional, a partir del nuevo etiquetado desaparecerían, haciendo percibir el producto como más saludable.

Unas diferencias que se explican por las maneras de calcular los valores nutricionales. El logotipo impulsado por las multinacionales toma como base una porción, y no los habituales 100 gramos, con el argumento de que los cambios significativos en cada país no se observan sobre la cantidad que se ingiere en cada porción, sino por la frecuencia con que se come un producto. Esa noción ha sido discutida por nutricionistas, empresas y organizaciones de consumidores por la falta de estandarización científica y de regulación oficial de las raciones, lo que podría abrir la puerta a posibles manipulaciones reduciendo, por ejemplo, el tamaño de la ración para minimizar los defectos y beneficiarse de un color más favorable. Aunque se preveía que apareciera en los lineales de forma gradual a finales de 2018, la oposición ha empujado a las cinco compañías a dejar en suspenso la implantación del ENL para

Una ración contiene:



● Bajo: el 10% o menos de la ingesta de Referencia. ● Medio: entre el 10% y el 35% de la ingesta de Referencia. ● Alta: más del 35% de la ingesta de Referencia.

Un semáforo pionero

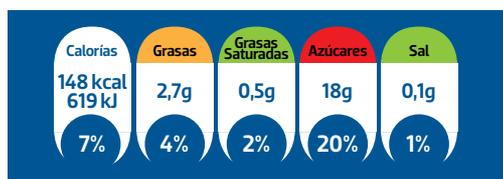
Desde 2007, Eroski aplica de forma voluntaria su propio semáforo nutricional, un sistema basado en colores que permite conocer de un simple vistazo la cantidad de calorías, azúcares, grasa total, grasa saturada y sal que aporta la ración ordinaria de un producto. Convivirá con el nuevo Nutri-Score.

los productos de alimentación, aunque no en el caso de las bebidas, donde no aplica el sistema de porciones menores a 100 ml, a la espera de que la UE establezca un sistema común de etiquetado interpretativo frontal y un tamaño armonizado de porción.

CLARO, EFECTIVO Y LEGITIMADO.

En comparación, Nutri-Score, el sistema de etiquetado frontal oficial en Francia desde 2017 y en Bélgica desde agosto de 2018, proporciona un único color para reflejar la calidad nutricional global del alimento. Por su efectividad, esta modalidad gala, avalada por la evidencia científica, cuenta con el respaldo de los colegios de dietistas-nutricionistas españoles y por la Oficina Europea de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Un reciente estudio realizado en 12 Estados demostró que en todos los países, y particularmente en España, Nutri-Score es el logotipo que mejor ayuda a los consumidores a clasificar los alimentos de acuerdo con sus calidades nutricionales.

El etiquetado frontal de los alimentos parte de la necesidad de implementar medidas firmes para orientar la elección de los consumidores hacia alimentos de mejor calidad nutricional, además de incitar a los industriales a mejorar su oferta. Se espera que la Comisión Europea presente al Parlamento Europeo y al Consejo un informe sobre la utilización de formas adicionales de expresión y presentación, y sobre sus efectos en el mercado interior y la conveniencia de una mayor armonización a principios de 2019. Ello determinaría qué sistema de información nutricional acabará recomendándose a los países miembros. Lo más probable es que se deje elegir a los Estados, como ha pasado en Francia y Bélgica.



Etiqueta Nutricional Evolucionada (ENL).

ASÍ FUNCIONA EL NUEVO SISTEMA

NUTRI-SCORE



Cinco colores y cinco letras. También llamado logotipo 5 colores o 5C, Nutri-Score consiste en un semáforo de cinco colores: verde, verde pistacho, amarillo, naranja y naranja oscuro. Los productos que resalten el verde serán los de mejor composición nutricional, y los naranjas oscuros, los menos saludables. Para definir el color, el sistema atiende a aspectos como el contenido en azúcares, grasas saturadas, sal, calorías o proteínas de los alimentos y clasifica los productos alimenticios en cinco categorías de calidad nutricional, A, B, C, D y E (5 colores), representadas en forma de una cadena de óvalos. El círculo de mayor tamaño es el que indicará la calidad nutricional global del producto en cuestión.

Ventaja. Para el cálculo de Nutri-Score solo se necesitan los elementos contenidos en el etiquetado alimenticio obligatorio que marca el Reglamento Europeo de Información de los Consumidores (INCO). Este sistema se basa en la atribución de puntos en función de la composición nutricional por 100 g del producto.

Letras y colores se asignan según un algoritmo matemático que atribuye distinta puntuación a los alimentos en función de su composición nutricional por 100 gramos o 100 ml de producto. Este modelo considera elementos nutricionalmente desfavorables a las calorías, los azúcares simples, las grasas saturadas y el sodio (la sal). Estos restan. Por su parte, elementos nutricionalmente favorables, que suman, son las proteínas y la fibra, así como el contenido de frutas, verduras, legumbres y frutos secos.

Con más de un ingrediente.

Introducir en España un sistema de etiquetado basado en recomendaciones nutricionales de Francia, con hábitos de consumo y dieta y unas necesidades diferentes de la nuestra, puede plantear dudas como el hecho de que el aceite de oliva obtenga una calificación, por su composición en materia grasa, peor que las bebidas carbonatadas. Este método se implantará exclusivamente para alimentos con más de un ingrediente en su composición, por lo que productos como la miel, los huevos, el aceite o la leche no tendrán que aplicarlo. La aplicación de Nutri-Score todavía no tiene fecha en España, aunque será de carácter voluntario y estará adaptado a la dieta mediterránea.

Etiquetados europeos



Unión Europea.

El etiquetado genérico que recomienda la UE representa la información por cada 100 g y el porcentaje sobre la cantidad diaria recomendada.



Suecia y Dinamarca.

Dan relevancia a los ingredientes, representan con un ojo de cerradura verde la opción más saludable y con uno negro el resto.



Portugal y Reino Unido.

Usan un semáforo en el que el rojo supone el peor nivel. Ofrecen información sobre el valor energético, el contenido total en grasa, grasa saturada, azúcar y sal por cada 100 ml o g.



Finlandia.

La Asociación del Corazón del país otorga este logo a restaurantes y empresas de *catering*. Está pensado para comer saludable fuera de casa.



Italia. Estas *pilas* indican la cantidad media de grasas, grasas saturadas, azúcares y sal en los alimentos, y tienen como referencia la porción.



Países Bajos.

Desde 2006, cuentan con el logo *Ik Kies Bewust* o *Choices*, cuyo objetivo es hacer que la opción saludable sea la más fácil de identificar.

CARBÓN ACTIVADO: LOS NUTRICIONISTAS LO PINTAN NEGRO

ZUMOS, PANES Y HELADOS DE COLOR CENIZA TRIUNFAN EN INSTAGRAM GRACIAS A SU FOTOGENIA Y A SUS SUPUESTAS PROPIEDADES DEPURATIVAS. LA ÚLTIMA MODA 'DETOX' ATRIBUYE PODERES A LAS CÁSCARAS DE COCO CARBONIZADAS QUE SE AÑADEN A LA COMIDA, PERO LOS EXPERTOS ADVIERTEN DE QUE ESTA PRÁCTICA PUEDE DAÑAR LA SALUD. EL CUERPO NO NECESITA NINGÚN PRODUCTO MILAGRO QUE LE AYUDE A ELIMINAR TÓXICOS: PARA ESO YA ESTÁN EL RIÑÓN Y EL HÍGADO. Y HACEN MEJOR SU TRABAJO.





H

ollywood nos ha legado películas inolvidables y también algunas modas delirantes. La última consiste en incorporar carbón activado a los alimentos por sus supues-

tos efectos depurativos. Dicen que ayuda a eliminar las toxinas del organismo y por eso se incorpora a recetas de galletas, batidos e incluso pizzas. La entusiasta defensora del producto que la actriz Gwyneth Paltrow emprendió en su blog *Goop* ha popularizado esta sustancia en EE UU y su fama ha saltado el charco: en Europa ya puede encontrarse en los lineales de algunos supermercados.

En el caso de los zumos, la tendencia se comercializa en monodosis de 60 mililitros. Cada una incluye 99,9% de zumo de manzana, lima y agua de coco, y tiene un 0,1% de carbón activado. Este compuesto es una estructura porosa que se obtiene calentando cáscaras de coco hasta carbonizarlas y procesando después su ceniza con agua o vapor a altas temperaturas. Como resultado se obtiene un producto con gran capacidad de absorción que a veces se emplea en medicina para tratar las sobredosis de medicamentos y la ingestión de productos tóxicos. “La estructura de malla del carbón activado neutraliza y absorbe la mayor parte de los compuestos”, explica Elena Pérez Montero, nutricionista del Hospital Quirónsalud de Madrid. Por esta razón puede resultar útil en caso de intoxicaciones, aunque siempre aplicado por profesionales en situaciones específicas y controladas.

UN REMEDIO CONTRAPRODUCENTE.

Si los médicos emplean esta sustancia como desintoxicante, ¿por qué no añadirla a una bebida y obtener los mismos beneficios en el día a día? La respuesta de los especialistas es concluyente: los productos depurativos no aportan nada al organismo e incluso pueden suponer un riesgo para la salud. Más allá de la sofisticación que el color negro aporta a un helado o la curiosidad de ver un pan con el mismo tono (en los dos productos se emplea ya), no tiene ninguna lógica nutricional. Tampoco proporciona un sabor singular; es insípido. Y, pese a que su incorporación a la dieta actual se inspira en la importancia que algunas culturas ancestrales otorgaban a los tratamientos para purificar el cuerpo, este planteamiento carece de base médica.

CINCO SEÑALES PARA SOSPECHAR DE UN PRODUCTO

En el ámbito de la nutrición abundan productos con supuestos efectos saludables que encuentran en ciertos canales de comercialización, en principio fiables, el aliado perfecto para meterse en millones de hogares. Sin embargo, los consumidores disponen de herramientas para detectarlos. Suelen presentar cinco características que sirven de señal de alarma.

· Efectos desproporcionados.

Cuando lo anuncian como si fuera un elixir, desconfía. Al carbón activado se le atribuyen efectos depurativos, pero también antienviejimiento y adelgazantes.

· Se vende como "natural".

Añadir este término a un producto es un argumento de venta: sus efectos saludables se presuponen. ¡Alerta! No todo lo natural reporta beneficios.

· Empleado por famosos.

La mejor forma de difundir un compuesto sin aval científico es a través de un líder de opinión, por la confianza que genera en millones de consumidores.

· Origen ancestral.

Los fabricantes de preparados con carbón activado remontan su uso terapéutico a 1.500 años antes de Cristo, como si la tradición acreditara sus efectos.

· **Precio elevado.** Si se da por sentado que el artículo tiene muchos beneficios, el importe debe ser sustancioso. La calidad (supuesta) se paga. El negocio es redondo.



¿Un café con ceniza?

Puede que resulte estético, pero el carbón activado pasa factura al organismo.

Los especialistas apuntan que el organismo, salvo en casos de urgencia como una intoxicación por vía digestiva, tiene recursos propios para eliminar las toxinas y no necesita ingerir ningún producto que le ayude a hacerlo, apunta Pérez Montero: “La depuración es una tarea principalmente del hígado, un órgano con una portentosa capacidad de regeneración. Si le añadimos elementos externos, le damos más trabajo, con lo cual se consigue el efecto contrario al buscado”. Por esta razón, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés) prohíbe que la etiqueta de ningún producto comercializado como detox insinúe que depura el organismo.

TAMBIÉN ACABA CON LAS VITAMINAS.

Para remarcar los supuestos beneficios del carbón activado, los fabricantes de compuestos con esta sustancia publicitan que contienen una materia prima muy potente. En cambio, no se informa de los potenciales efectos adversos que puede provocar si se usa de forma continuada. Hay que tener en cuenta que no discrimina qué está captando



y junto a los tóxicos se lleva por delante nutrientes imprescindibles para el cuerpo. “Se trata de un elemento ajeno a la digestión y puede retener, por ejemplo, vitaminas liposolubles, dando lugar a una carencia de estas en el organismo”, explica Pérez Montero. Por otra parte, también interfiere en la acción de medicamentos habituales en el tratamiento de dolencias crónicas como la depresión, la diabetes o el hipotiroidismo.

Apuntarse al elixir de moda puede pasar factura a largo plazo, y elevada, aunque la cuantía de esta variará mucho de unas personas a otras. “Hay individuos que lo eliminan más rápido que otros porque la motilidad intestinal (el tránsito por este órgano) es muy variable”, dice la nutricionista. De ahí también que los compuestos con concentraciones muy bajas de este principio activo que se venden en la farmacia para tratar trastornos digestivos

tengan resultados tan dispares: “No hay ningún estudio concluyente en el que se vea que realmente funciona contra la diarrea o los gases; hay personas que dicen que les resulta eficaz y otras que aseguran que no obtienen ningún resultado”.

Si su modo de actuar se asimila al de una esponja, cabría pensar que la deshidratación será una de sus secuelas inmediatas. Sin embargo, esta parece ser la consecuencia menos probable, ya que el efecto del carbón activado es mayor en sustancias sólidas que en líquidas. Los protocolos médicos recogen con precisión esta circunstancia para los casos de ingestión de productos tóxicos como la lejía. Tampoco resulta eficaz para neutralizar el efecto del alcohol; los remedios para la resaca a base de esta sustancia no funcionan. Se trata de una leyenda tan poco consistente como la que atribuye a este carbonato una acción depurativa o antienvjecimiento. Ante esta falta de evidencia científica, no habría razón para incorporarlo a la dieta.

“La depuración es una tarea del hígado. Si le añadimos elementos externos, le damos más trabajo y conseguimos el efecto contrario al buscado”, advierte una experta.



El carbón activado también **se emplea como blanqueante dental**. Por las redes sociales circulan cientos de vídeos con personas cepillándose los dientes con polvo de este compuesto para conseguir, dicen, un blanco perla en su dentadura. Las

empresas que lo comercializan argumentan que, además de los efectos estéticos, combate la caries, la inflamación de las encías y el mal aliento. **Ninguno de estos beneficios ha sido corroborado** por los estudios científicos, según ha reconocido la Asociación Dental Americana (ADA). Sí conocemos que el carbón activado es un **producto ácido** y como tal **resulta abrasivo** y puede ocasionar **daños irreparables** en la superficie de los dientes, ya que las células que forman el esmalte dental, los ameloblastos, no se regeneran una vez dañados.

Para mantener intacta la capa externa de los dientes es básico que el pH de la saliva sea de 7.4 (en una escala de 0 a 12). Por eso se recomienda el cepillado después de cada comida, para retirar los restos que quedan y restablecer la acidez adecuada de la saliva. **No vale cualquier producto**. La ciencia dispone desde hace décadas de los fluoruros que ha incorporado a las cremas dentales y desde 1945 al agua potable. La salud entra por la boca y **el flúor es una herramienta perfecta** para protegerla. De hecho, los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de EE UU (CDC, por sus siglas en inglés) consideran que ha tenido tantos beneficios en el aumento de la esperanza de vida como la vacunación o los antibióticos.

**CUIDADO:
TAMPOCO
ES UN
DENTÍFRICO**

DENOMINACIONES DE ORIGEN

CUANDO EL SELLO CUENTA UNA HISTORIA

LA DENOMINACIÓN DE ORIGEN ES LA MÁXIMA CATEGORÍA LEGAL A LA QUE PUEDE ASPIRAR UN PRODUCTO ALIMENTARIO, PERO CONSEGUIR LA ETIQUETA NO RESULTA FÁCIL. PARA QUE UN ARTÍCULO PUEDA LUCIRLA NO SOLO DEBE PROBAR LA SINGULARIDAD DE SU SABOR O DE SUS CARACTERÍSTICAS, SINO LA DE LOS FACTORES NATURALES Y HUMANOS QUE LO ALUMBRAN. LA ORIGINALIDAD Y LA EXCLUSIVIDAD SUMAN.



E

xisten en España tres tipos de categorías legales a las que puede aspirar un artículo gastronómico con ganas de proclamar su singularidad. La Denominación de Origen Protegida (D.O.P.) es la más exigente de todas ellas, seguida en orden de minuciosidad por la Indicación Geográfica Protegida (I.G.P.), que no conlleva tantos requisitos regulatorios, y por Especialidades Tradicionales Garantizadas (E.T.G.), la más laxa a la hora de establecer las condiciones.

Entrar pues en el selecto club de las Denominaciones de Origen no resulta fácil. Como especifica el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), solo se permite el acceso a aquellos productos cuya calidad o características se deban al medio geográfico que lo alumbró, incluyendo sus factores naturales y humanos. Además, la producción,

transformación y elaboración de estas especialidades se debe llevar a cabo siempre en la tierra delimitada de la que toma el nombre.

Acceder a esta etiqueta no está al alcance de cualquiera, aunque no todos los que podrían conseguirla están dispuestos a pasar por el aro. En el mundo agroalimentario, formar parte de una categoría regulada requiere adaptarse a normas y controles estrictos que no todos alcanzan ni desean. Lucir el sello tiene un precio, que empieza por un profundo escrutinio de la calidad y el origen del producto. En último término, se trata de ponérselo fácil al consumidor.

A SALVO DE LAS IMITACIONES.

¿Para qué sirve en el fondo una Denominación de Origen? Lo primero, para poner orden. A nadie le gustaría pagar por un jamón Dehesa de Extremadura y comerse otro que proviniera de no se sabe dónde. Rebeca Vázquez, de la asociación Origen España, que vela por los alimentos que se producen en este territorio, explica que los Consejos Reguladores y demás certificaciones de control protegen y valoran productos agroalimentarios únicos del abuso e imitación de su nombre. Todas las piezas amparadas bajo el paraguas de la Denominación de Origen Idiazabal, por ejemplo, llevan desde 2009 una etiqueta holográfica que las diferencia del resto y que, como el papel moneda, resulta infalsificable.

Los sellos, por otro lado, también ayudan al consumidor: le entregan una correcta información de las características específicas de los alimentos. “Además, su impacto socioeconómico incrementa el valor añadido de los productos”, remarca Vázquez. “Permite su diversificación, satisface las demandas de los consumidores, desarrolla las zonas rurales, fomenta la utilización de recursos genéticos autóctonos y conserva un rico patrimonio gastronómico cultural”, concluye.

El valor económico de todos los productos españoles regulados sumó 276 millones de euros en 1996. Veinte años más tarde, casi se ha multiplicado por siete.



LA LEY DEL MÁS AUTÉNTICO.

No obstante, el camino es duro. Como muestra, el Melocotón de Calanda. Para ganarse su sello de Denominación de Origen Protegida tiene que ser cultivado empleando la técnica tradicional del embolsado de los frutos en el árbol. También debe estar entero, sano, limpio y exento de humedad y sabores extraños, además de exhibir un diámetro de un mínimo de 73 mm y un color que oscile entre el amarillo crema y el pajizo. Si, por el contrario, son los tonos verdes o anaranjados los que despuntan, las piezas quedan descartadas y fuera de la D.O.P. Eso sí, cuando el consumidor los prueba, nota la diferencia.

MÁS ALLÁ DEL VINO.

El vino es quizás el producto cuyas D.O. suenan con más fuerza en el imaginario colectivo. No es lo mismo un Rioja que un Ribera, claro, pero hasta en este subsector hay clases. Dentro de las D.O.P. de los caldos se distinguen varias categorías:

- *Denominación de Origen.*
- *Denominación de Origen Calificada (a la que solo pertenecen La Rioja y Priorat).*
- *Vinos de Calidad con Indicación Geográfica Protegida.*
- *Vino de Pago.*
- *Dentro de las I.G.P., Vinos de la Tierra.*

Una de las últimas en entrar en este olimpo enológico ha sido la D.O. Vino de Calidad de Cebreros, en las comarcas abulenses del Valle del Tiétar y del Alberche. En el otro extremo, Cava y Montilla-Moriles pugnan por atribuirse el título de pioneras. Aunque hay espumoso catalán desde hace más de cuatro siglos, Montilla-Moriles ganó por la mano en el registro: en el año 1932 echó a andar con los vinos del llamado Marco de Jerez, que ya aludía al origen.

Los quesos con Denominación de Origen Idiazabal llevan una etiqueta holográfica que los diferencia del resto desde 2009. Como el papel moneda, es infalsificable.



Los lácteos cogen fuerza.

En España existen 26 D.O. y dos I.G.P. destinadas a amparar quesos singulares.





LOCOS POR EL ACEITE DE OLIVA

CASI 30 D.O. DE VIRGEN EXTRA AVALAN LA CALIDAD DE UN PRODUCTO CLAVE DE LA COCINA MEDITERRÁNEA QUE CONQUISTA TAMBIÉN FUERA DE NUESTRAS FRONTERAS. ESPAÑA ES LÍDER EN LOS PRINCIPALES MERCADOS DEL MUNDO.

En España existen 29 Denominaciones de Origen de Aceite de Oliva Virgen Extra. La pionera fue Garrigues, en Lleida, reconocida en 1977. La última en inscribirse en el registro europeo de D.O. fue el Aceite de L'Empordà, que lo hizo en 2015. Aunque todavía no existe ninguna I.G.P. de aceites de oliva autorizada en España, la de Aceite de Jaén se encuentra ya en Bruselas esperando el visto bueno para su inscripción en el registro comunitario. Se unirá entonces a las 12 D.O. andaluzas de esta especialidad, más que en ninguna otra comunidad. De hecho, existen tan solo dos provincias de Andalucía que no albergan ningún producto con este sello: Almería y Huelva. Córdoba cuenta con cuatro y Jaén, con tres. El resto de denominaciones están repartidas por todo el país. Cataluña cuenta con cinco denominaciones; Castilla-La Mancha, con cuatro; y Extremadura, con dos, la misma cifra que Aragón. Con una denominación encontramos a Valencia, Navarra, La Rioja e Islas Baleares. España tiene la mayor variedad de aceites de oliva virgen extra del mundo –cuenta con 260 variedades de olivar– y es el país que produce en mayor cantidad. “Podemos ofrecer la mayor gama de aromas y sabores y, no menos importante, son los más premiados en concursos internacionales”, señalan con orgullo desde la Interprofesional. “Y no lo decimos nosotros”, subrayan: en la última edición del World's Best Olive Oils, que cada año realiza una clasificación con los aceites más premiados en los principales concursos internacionales, siete de los primeros fueron españoles. “En el caso de los ecológicos, 8 de los 10 primeros fueron nuestros”, recuerdan. Gracias a este producto clave de la dieta mediterránea, en la actualidad nacen de la tierra 2,5 millones de hectáreas de olivar, lo que se traduce en unos 280 millones de olivos, un cuarto de la superficie mundial. El mercado nacional es fundamental para la producción media de nuestro país –1,3 millones de toneladas–, dado que a él se destinan anualmente unas 500.000 toneladas. El resto, casi el 70%, se comercializa fuera de nuestras fronteras, en más de 160 países de todo el mundo. “Somos líderes en los principales mercados mundiales”, sentencian en la Interprofesional.



En 1989 se creó un sello que luego derivaría en las actuales D.O.P. Entre las primeras especialidades figuraban el Ternasco de Aragón o la Carne de Ávila. A 1 de octubre de 2018, había 196 productos agroalimentarios reconocidos con una D.O.P. o I.G.P., dos más con una Protección Nacional Transitoria (la Ternera Gallega y la Sidra Natural del País Vasco) y otras seis que han iniciado el proceso de reconocimiento. A eso, hay que sumar 132 áreas vitivinícolas protegidas y 19 I.G.P. de bebidas espirituosas.

Europa protege desde hace años aquellos productos con *calidad diferenciada*: alimentos que destacan por sus peculiaridades, consecuencia de las exigencias aplicadas a su origen, materia prima, procedimiento de elaboración o características organolépticas. El italiano *Asparago verde di Altedo* o la portuguesa *Pêra Rocha do Oeste* están entre ellos.

ROQUEFORT: ESTE QUESO ES MÍO.

El origen de todo esto también procede del Viejo Continente. Los primeros en regular la cuestión gastroalimentaria fueron los franceses. En el año

(Sigue en la página 40)

Europa, la búsqueda de una protección unificada

La normativa comunitaria sobre denominaciones de origen e indicaciones geográficas busca un régimen de protección comunitario unificado. Pero está limitado a los productos agrícolas y alimenticios respecto de los cuales exista una relación entre sus características y su origen. En este sentido, se busca la uniformidad de las indicaciones de los productos agrícolas y alimenticios. La normativa determina dos niveles diferentes de referencia geográfica: **las indicaciones geográficas protegidas y las denominaciones de origen protegidas**. Los productos agrícolas o alimenticios que lleven una indicación de este tipo deben cumplir ciertas condiciones enumeradas en un pliego de condiciones. Para acceder a cualquiera de los dos sellos, Bruselas exige como requisito su inscripción en un registro comunitario. Esto sirve, fundamentalmente, para ofrecer información a los productores y los consumidores. La normativa también dispone de procedimientos para que, una vez efectuada la inscripción en el registro, permitan la adaptación del pliego de condiciones a la evolución de los conocimientos



tecnológicos, así como la eliminación del registro de la Indicación Geográfica o de la Denominación de Origen de un producto agrícola o alimenticio cuando este deje de cumplir lo dispuesto en el pliego de condiciones. Es decir, nada es para siempre y **cualquier producto debe mantenerse a los mismos niveles de calidad con los que se inscribió**. El Reglamento (CEE) 2082/92, de 14 de julio, creó la denominación de **Especialidad Tradicional Garantizada (ETG)** para proteger las características específicas de determinados productos agrícolas que

se diferencian de otros similares. Así, Europa considera **“características específicas” al elemento o conjunto de elementos por los que un producto agrícola o alimenticio se distingue claramente de otros productos agrícolas o alimenticios** similares de su misma categoría. Por otro lado, la **“certificación de características específicas”** reconoce las peculiaridades de un producto mediante su registro con arreglo a lo dispuesto en el Reglamento. En 2017, la Unión Europea aprobó nuevos controles en toda la cadena alimentaria para

luchar contra el fraude, ya que vigilar todos y **cada uno de los pasos que sigue un alimento es parte primordial de la política de seguridad alimentaria europea**. Cualquier sistema de trazabilidad debe ser de fácil acceso, veraz y comprensible, y permitir supervisar los alimentos que tienen una Denominación de Origen, como carne de vacuno, de ovino, huevos u otros. Un buen sistema de trazabilidad ayuda a minimizar el tiempo que pasa entre que se detecta un problema y se activan los mecanismos de control.



Solo por detrás de Francia e Italia. En el planeta existen unas 4.000 denominaciones, la mayoría de ellas en Europa. Nuestro país ocupa el tercer puesto.





Un sello que se come. El cotizado Melocotón de Calanda debe tener un diámetro mínimo de 73 mm. Hay alcachofas (derecha) con D.O.P., como la de Benicarló, o con I.G.P., como la de Tudela.



(Viene de la página 37)

1666, el Parlamento de Toulouse dejó claro que “solo los habitantes de Roquefort” tenían “la exclusividad del curado” de su famoso queso. Acababa de nacer la indicación protegida.

Años más tarde, en 1756, el Marqués de Pombal, primer ministro de José I de Portugal, hizo lo propio con el vino al crear en Oporto la Compañía General de la Agricultura de las Viñas del Alto Duero. Así vio la luz el primer Consejo Regulador, origen de los actuales. Hoy son ellos quienes eligen qué productos comparten el alma de la zona, qué tipos de uva se debe utilizar (siempre del propio territorio) y cuáles son las fronteras en las que debe inscribirse la producción.

ETIQUETAS MUY EXPORTABLES.

Entre las D.O.P. más clásicas encontramos productos muy reconocibles, como Torta del Casar, Cabrales, Ribeiro, Toro o Rueda, tan potentes que han conseguido que tierra y sustantivo sean indisolubles. Otros, como Aceite de Mallorca, Queso Camerano o Kaki de la Ribera del Xúquer todavía no son identificados con tanta nitidez por el común de los consumidores pese a haber superado, de igual manera, altos estándares de calidad. Canarias, por ejemplo, cuenta con 10 D.O. de vino, una cifra solo superada por las comunidades de Castilla y León y Cataluña.

Mientras, en el extranjero crece la demanda de algunos subsectores, como el aceite, la carne y el pescado, cada vez más exportados. En 1996, el valor económico de todos los productos españoles amparados por las D.O.P., I.G.P. y E.T.G. sumó 276 millones de euros. En 2015, dos décadas después, la cifra casi se había multiplicado por siete. Someterse a las normas tiene su recompensa.

En el año 1666, Francia dejó claro que “solo los habitantes de Roquefort” tenían “la exclusividad del curado” de su famoso queso. Acababa de nacer la indicación protegida.

Quiero crear una D.O. ¿Qué debo hacer?

Para iniciar la tramitación de una D.O.P. o una I.G.P. debe existir una propuesta unánime del sector. Tiene que ponerse de acuerdo en aspectos técnicos y en la delimitación de la zona geográfica. También se necesita consenso entre las Comunidades Autónomas que deseen participar de ella.

Si la D.O.P./I.G.P. afecta a una única Comunidad Autónoma, se solicita al órgano competente de la misma. Si afecta a más, al Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.

Hay que adjuntar un estudio justificativo sobre el nombre que se quiere proteger, en el que quede demostrado que es el utilizado en el comercio o en la lengua común para designar ese producto.

Después empieza el periodo de evaluación y, finalmente, resolución. Si resulta favorable, se publica en el B.O.E. con un plazo de oposición.

Tras la resolución de la posible oposición se publica la resolución favorable en el B.O.E. o en el Diario Oficial de la Comunidad Autónoma y arranca la tramitación del expediente en la Comisión de la UE, que evalúa la solicitud.

Una vez registrado, el producto está protegido contra la utilización de ese nombre, la usurpación, imitación, las indicaciones falsas o falaces y toda práctica que incite a error al consumidor sobre el origen de esa especialidad.



Azafrán y otras joyas. Este mes de febrero se cumplen 20 años la Denominación de Origen Azafrán de la Mancha. Es una especie en hebras realmente única, obtenida por el tostado de los estigmas procedentes del pistilo de la flor *Crocus sativus*, L. No hay otra igual en España. Como las avellanas de Reus, en la imagen bajo este texto.

Denominaciones únicas en su especie

Los incondicionales de la mantequilla de primera calidad pueden elegir entre la de Soria y la de l'Alt Urgell y la Cerdanya. Los de los pimientos, entre los de Herbón y los del Piquillo de Lodosa. El pimentón, por raro que parezca, no procede solo de la Vera. Y eso, sin hablar de quesos, vinos y aceites, los productos que cuentan con un mayor número de Denominaciones de Origen. Sin embargo, en España existe una sola cebolla protegida, la de Fuentes de Ebro. Y una sola avellana, la de Reus. También en el mundo de las D.O. hay versos libres. Estos son solo algunos.



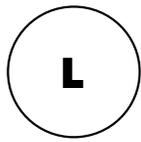


+

Cuestión de roles. Detrás de la sobreoferta de artículos de higiene personal y cosmética dirigidos al público femenino subyace una idea que no caduca: Las mujeres deben tener buen aspecto.

¿CUESTA MÁS COMPRAR EN ROSA?

Los artículos dirigidos a ellas son a veces más caros que sus versiones idénticas destinadas a ellos, como recogen estudios realizados en Estados Unidos, Francia o España. No obstante, la brecha de gasto por género no reside tanto en este fenómeno como en la sobreoferta a la que está sometido el colectivo femenino en determinadas categorías de producto. Por cada champú para hombres, se vende por lo menos uno y medio para mujeres. Lo mismo sucede con las cremas. Para reaccionar ante las estrategias de marketing basadas en la discriminación de género, el primer paso es detectarlas. Y no resulta fácil.



Las mujeres cobran en España un 30% menos que los hombres y soportan mayor precariedad laboral. Sin embargo, si eres una de ellas y haces compras, seguramente habrás pagado de más por algunos productos sin saberlo. Maquinillas de afeitar, cepillos de dientes, patines, auriculares, relojes, perfumes o desodorantes tienen, en ocasiones, un precio distinto en función del público al que van dirigidos: suelen ser más caros cuando están diseñados para ellas. Hablamos del *impuesto o tasa rosa*, un sobrecoste que se aplica a los productos o servicios orientados al sector femenino (mediante el envase, la descripción, el color o el nombre), aunque no presenten diferencias sustanciales con sus equivalentes masculinos o genéricos.

La *tasa rosa* describe cómo algunos productos resultan más caros que otros, simplemente, por una cuestión de género. El concepto existe desde la década de los 90, pero ha ganado notoriedad internacional en los últimos años. Hoy se trata de un tema de debate político y social en países como Argentina, Francia o Estados Unidos donde, además, se ha documentado e investigado. En Argentina, por ejemplo, el dato más reciente se desprende de un informe presentado en 2018 en el Palacio Legislativo del Congreso de la Nación. El documento, realizado por una consultora independiente, recoge que las mujeres pagan hasta un 30% más cuando compran la versión femenina de ciertos artículos, incluyendo medicamentos como el ibuprofeno, del que marcas como Actron comercializan dos versiones.

En Estados Unidos, una investigación llevada a cabo en Nueva York por el Departamento de Asuntos del Consumidor en 2015 reveló que las mujeres gastan de media un 7% más que los hombres por los mismos productos. El estudio registró una diferencia de precio de hasta un 42% entre los artículos dirigidos a ambos

Se llama 'tasa rosa' al sobrecoste de bienes o servicios orientados a las mujeres que no son distintos de sus equivalentes 'masculinos'.



La experta

Diana Gavilán

“La oferta estimula un mayor consumo”



Su investigación ha demostrado que la existencia de la tasa rosa en los comercios no es representativa, pero aún se encuentran precios diferentes para artículos iguales, según vayan dirigidos a mujeres u hombres. ¿Cómo de marginal es esta situación? Nuestra investigación analiza productos de cuidado personal y, aunque nos orienta sobre lo que puede estar pasando en el mercado, sus resultados no pueden extrapolarse como una verdad científica al resto de las categorías. Por otro lado, encontrar un artículo con sobreprecio en una versión rosa tampoco prueba que sea una práctica extendida en todas las empresas. Hay que ser precisos con los hallazgos. **¿Cómo estamos en relación a otros países?** No me atrevo a pronunciarme sobre otros lugares. Hemos visto investigaciones de Estados Unidos o



de Francia, en las que se probaba una presencia muy significativa de la *tasa rosa*, pero no se trataba de estudios académicos y estaban hechos hace unos años. Mi impresión es que las empresas son sensibles a lo que preocupa al consumidor. Su objetivo es vender, y molestando no se vende.

¿Quién fija la diferencia de precio: los fabricantes o los comerciantes? No disponemos de esos datos, por lo que no podemos afirmar nada en ese sentido. Esa información sería interesante y formaría parte de otro trabajo, aunque dudo que fuera viable porque no es pública y las empresas no la dan.

En el estudio se deja constancia de que existe una mayor variedad y diversificación de productos destinados exclusivamente a mujeres. Efectivamente, lo más interesante del trabajo

y donde hay que poner el foco es en la sobreoferta dirigida a la mujer. En el artículo se recogen en una tabla estas diferencias, pero en general la mujer recibe una sobreoferta del 40%.

Ustedes proponen redefinir el problema de la discriminación por género, no ya basado en el precio sino en la oferta: hay más "objetos deseables" dirigidos a las mujeres que a los hombres. ¿Induce a comprar más? Es un estímulo. No solo porque existan más tipos de champús, sino porque además de eso tienes un suavizante, una mascarilla, un aceite para las puntas... La oferta estimula un mayor consumo.

¿Cómo funciona este mecanismo de consumo? Cuando llegas a un lineal de cosmética puedes ver solo gel y champú, o enfrentarte a una oferta muy diversificada, que permite un consu-

géneros. Los de ellas resultaron ser los más caros; tanto que, apenas un año después, la revista *Forbes* publicó un extenso reportaje al respecto y cuantificó la brecha de gasto en 1.230 euros anuales. Más cerca, en Francia, el colectivo feminista Georgette Sand —uno de los más importantes del país, formado por mujeres y hombres— decidió hacer la prueba y recabar datos en una cadena de supermercados. Tras encontrar que había notorias diferencias de precios en función del público al que iban destinados los productos, recogió firmas para que el Estado investigara el alcance de esta *tasa rosa*. Como resultado, el Parlamento francés publicó en 2015 el estudio *Diferencias en el precio de ciertos bienes y servicios por género*.

ESPAÑA: LA 'NECESIDAD' DE ADQUIRIR CREMAS.

Pero, ¿qué ocurre en España? ¿Existe la *tasa rosa* o es una leyenda urbana? Tras comparar los precios de siete marcas y cuatro distribuidores, Facua-Consumidores en Acción denunció en marzo de 2018 que las maquinillas de afeitarse para mujeres eran idénticas al resto, pero un 171% más caras. "Para reforzar el engañoso mensaje de que las maquinillas de color rosa están destinadas a las mujeres, hay marcas que inciden en que sus versiones en azul o gris están dirigidas exclusivamente al público masculino, con denominaciones comerciales que incluyen las palabras *hombre* o *men*, en inglés", advierte.

También en España, un estudio sobre cientos de productos elaborado en 2016 por el comparador de precios online Idealo concluyó que las mujeres pagaban un 7% más

mo más a medida. En marketing, lo habitual es que se diversifique la oferta conforme un mercado va madurando, ya que los consumidores se hacen más expertos y tienen más claro lo que quieren. En España, cuidarse todavía tiene un significado asociado a la mujer.

¿Qué es el presupuesto rosa? Siguiendo el estilo del nombre *tasa rosa*, que alude a la discriminación de precios para las mujeres, hemos llamado *presupuesto rosa* al fenómeno que hemos observado: un mayor gasto derivado de comprar más, algo que en el sector cosmético va asociado a ser mujer.

* Coautora de *Identidad de género, consumo y discriminación a través del precio*, especialista en marketing experiencial y profesora de la Universidad Complutense.

Hoy la discusión no solo pasa por si se paga más o no por la versión femenina de un artículo, sino por la abrumadora oferta de artículos dirigidos a ellas.

que los hombres por las fragancias y por los zapatos, y un 24% más por los relojes. Sin embargo, la tendencia no es tan clara. Según el portal Tiendeo, que comparó los precios de 800 catálogos, las mujeres pagan en nuestro país un 10% más por perfumería y belleza, pero los hombres desembolsan un 23% más que ellas por la moda. No estamos ante un fenómeno evidente ni fácil de retratar.

Existen pocos datos fiables y, los que hay, se encuentran desperdigados. Esta fue la razón que empujó a tres investigadores de la Universidad Complutense de Madrid a estudiar el fenómeno con rigor académico. Los doctores Gema Martínez-Navarro, Diana Gavilán y Roberto Manzano realizaron un análisis comparativo con una muestra de 1.504 artículos de cuidado personal (como desodorantes o champús) que obtuvieron en seis cadenas de distribución de nuestro país. Las conclusiones del estudio, publicado en 2018, podrían resumirse así: la existencia de la *tasa rosa* no es significativa en España; sin embargo, sí se puede demostrar una enorme diversificación de la oferta de productos dirigidos a las mujeres. Cuando se trata del público femenino, hay más cantidad y variedad de productos a la venta. En concreto, un 40% más.

MÁS QUE UNA 'TASA', UN 'PRESUPUESTO'.

La investigadora Diana Gavilán, especialista en marketing experiencial, profesora y coautora del trabajo, advierte que el equipo analizó solo una categoría de artículos (los de cuidado personal) y que, por lo tanto, los resultados “no pueden extrapolarse como una verdad científica al resto de las categorías” (como juguetes, por ejemplo). No obstante, añade que estos resultados sí “nos orientan sobre lo que puede estar pasando en el mercado”. Desde su punto de vista, asistimos a un cambio de modelo. Hoy, la discusión no solo pasa por si se paga más o no por la versión femenina de un artículo, sino por la cantidad abrumadora de productos que se dirigen exclusivamente a las mujeres. “No se trata de discriminación de género basada en el precio, sino de discriminación basada en la oferta por género”, apostilla Gavilán.



Los tampones ya no tendrán el mismo IVA que el caviar

Los productos de higiene femenina ya se consideran en España bienes de primera necesidad. Así lo proclamó el Gobierno el pasado mes de octubre, cuando anunció que **compresas y tampones pasaban de tener un 10% de IVA, como los balnearios, los taxis o el caviar, a un 4%, como el pan, la leche, la fruta o las legumbres.** “Se trata de no gravar a las mujeres con un impuesto añadido por el simple hecho de ser mujeres”, indicó la ministra de Hacienda, María Jesús Montero. Nuestro país se suma así a otros que ya aplicaban el IVA reducido, como **Francia, Inglaterra y Colombia**, y se desmarca

de otros, como **Hungría, Grecia o Alemania**, donde este tipo de artículos se tasa al 27%, al 24% y al 19%, respectivamente. No obstante, el nuevo porcentaje reducido todavía queda lejos de las medidas adoptadas en **Canadá, Irlanda, Kenia y parte de Estados Unidos**, donde los productos de higiene femenina tienen **exención de impuestos.** En España, solo **las mujeres canarias** se benefician de esta situación. El 1 de enero de 2018 **dejan de pagar impuestos indirectos** por la compra de compresas, tampones o copas menstruales, gracias a la autonomía fiscal de la que goza esta comunidad.



Para la investigadora, este es el hallazgo más interesante del estudio porque sugiere que tal vez sea necesario redefinir el problema. Un problema al que le han puesto nombre, *presupuesto rosa*, y que no solo tiene que ver con un gasto de dinero. “En el estudio vimos que lo representativo no era pagar más por lo mismo; lo que nosotros observamos es que te gastas más porque compras más, y eso, en el sector cosmético, va asociado a ser mujer”, aclara. Champús para un tipo u otro de pelo, acondicionadores para rizos, mascarillas, aceites para las puntas... La sobreoferta y la diversificación de productos es un estímulo para comprar más. Y, en este punto, Gavilán hace una observación crucial: “El problema no consiste tanto que haya mucha oferta para las mujeres, porque está muy bien cuidarse; el problema es que solo te tengas que cuidar por ser mujer”.

El estudio que publicó el Parlamento francés tras los reclamos del colectivo Georgette Sand se sitúa en la misma línea que la investigación española. Tras analizar maquinillas de afeitar o desodorantes no consiguió probar el fenómeno global del *impuesto rosa*, pero sí que

¿Es el plástico rosa más caro de producir?

En la Europa del siglo XV, solo los reyes, los cardenales y los poderosos podían vestirse de rojo. **Cuando los tintes se elaboraban a partir de pigmentos naturales, este color era uno de los más difíciles de conseguir**, ya que para obtenerlo se necesitaban plantas que crecían en húmedas regiones de montaña o cuerpos deshidratados de determinados insectos hembra, como las cochinillas. La diferencia de precio entre los tejidos carmesí y el resto estaba en aquel tiempo más que justificada. Pero, ¿qué sucede hoy? Hace tiempo que **las fábricas, la producción en cadena y los tintes sintéticos han abaratado y democratizado la creación de todos los colores**.

Aún así, una duda prevalece: en este nuevo contexto industrial, **¿continúa siendo más caro fabricar productos rosas?** “Hasta donde yo sé, no”, responde Ignacio Gil, profesor de Ergonomía en el Grado de Ingeniería Industrial y Desarrollo de Producto de la Universidad de Zaragoza. **“Puede haber diferencias de precio sustanciales debido a texturas o acabados, como relieves, cromados o metalizados, pero no en cuanto a tonos”**, indica. De forma similar opina Antonio de Molina Rodríguez, responsable de ingeniería de la empresa Plastipak y miembro del Colegio Oficial de Ingenieros Industriales de Madrid. **“A priori no habría argumentos que pudieran explicar un sobrecoste de precio entre dos objetos**

con funcionalidades idénticas y colores distintos, salvo que usar uno de ellos implicase realizar un cambio de aditivos en la producción habitual o se fabricase distinto volumen de unidades”, señala. Para ilustrarlo, pone el ejemplo de los tubos de plástico con los que se diseñan las botellas de agua Solán de Cabras. Habitualmente se producen en azul de forma masiva, pero periódicamente se necesitan en rosa para campañas puntuales de publicidad y marketing. **“Ello implica cambiar la producción para introducir un colorante menos común, y por tanto más caro, así como mermas asociadas a la generación de recursos humanos o al restablecimiento de la producción estándar”**, describe, recordando que el proceso puede ser inverso y encarecer un artículo azul en lugar de uno rosa. Por su parte, Gil recuerda que, antes de pronunciarse, conviene asegurarse de que comparamos **objetos exactamente iguales**. “Que una maquinilla de afeitar valga más o menos si va destinada a mujeres o a hombres puede deberse a que el tipo de piezas que necesita cada una de ellas sea distinto”, aventura. No obstante, recomienda prudencia: **“Los motivos por los que el precio de distintos modelos de un mismo producto puede fluctuar en el mercado son variados** (criterios de marketing, aceptación, stock, reducción de oferta...), por lo que **resulta difícil extraer conclusiones rotundas**”.



el precio puede ser desfavorable para las mujeres o para los hombres dependiendo del producto que se aborde. Con todo, determinó que la segmentación del mercado en productos por género origina un coste adicional porque fomenta la compra de varios productos o porque eleva los precios.

LA 'BATALLA' DE LAS ANTIARRUGAS.

La asociación Georgette Sand no está del todo conforme con el resultado. Si bien reconoce que es un primer paso para abordar el tema, apunta que el impuesto rosa existe “incluso si no es sistemático”. Sophie Janinet, miembro de este colectivo, pone un ejemplo concreto de los muchos que encontraron en su trabajo de campo: “En las cremas antiarrugas detectamos una diferencia de precio de 50 euros por litro”, explica. “Cuando comenzamos a denunciar la comercialización sexuada, uno de los principales argumentos en nuestra contra fue el coste de producción. En teoría, un artículo elaborado en cantidades más pequeñas o con ingredientes más específicos debería costar más, pero el ejemplo de la crema antiarrugas desecha estos dos argumentos: las mujeres consumen mucho más que los hombres y los ingredientes son los mismos”, indica. En España, Tiendeo, que también concluyó que los productos de perfumería y belleza femeninos eran más caros que sus versiones masculinas, detectó la mayor brecha de género en los productos faciales. Las cremas de cara hidratantes para mujeres, según los datos que recabó este portal, cuestan hasta un 89% más que las de hombres.

Tasa rosa, presupuesto rosa... Como explica la doctora Diana Gavilán, estos fenómenos “existen porque, en nuestra sociedad, la idea de que las mujeres deben estar guapas y cuidarse continúa teniendo mucha fuerza. Se sigue reproduciendo en los medios y en todo el entorno”. Por esta razón, Sophie Janinet considera que parte de la solución pasa por que ellas tomen conciencia del sesgo que existe en los lineales. “Una de las asignaturas pendientes que tenemos es cambiar de mentalidad en términos de consumo”, recuerda. “Si el marketing de género no fuera rentable, no existiría”.

UN 'IMPUESTO' ESCURRIDIZO

La tasa rosa describe cómo, ante dos productos iguales, los que están destinados a niñas y mujeres se comercializan a un mayor precio que los que se dirigen a niños y hombres. Los datos más recientes recabados en nuestro país sugieren que no existe una diferencia tan significativa o sistemática como para afirmar que haya un impuesto de estas características. Sin embargo, **que la práctica sea poco extendida en España no significa que no exista.** Un análisis realizado en establecimientos comerciales y sus webs en otoño de 2018 para la elaboración de este reportaje reveló que sí hay diferencias de precio que responden al concepto tasa rosa. No obstante, y como apuntan las investigaciones académicas, se constató que **estos casos no son tan numerosos ni tan sencillos de encontrar como podría parecer:** unas veces, porque los artículos para hombres y mujeres no están juntos en el mismo lineal; otras, porque cuesta dar con productos idénticos para que la comparación sea justa. En algunos casos presentan ligeras diferencias de diseño o cambia el país de fabricación. También existen productos infantiles iguales pero con personajes de ficción de distintas firmas, que podrían cobrar por su uso patentes más baratas o más caras al fabricante. O ejemplos de artículos azules que cuestan más, sobre todo en moda. **Resulta complicado sentenciar cuándo otras causas podrían explicar la diferencia de precio más allá del color del objeto o del género de sus potenciales compradores.** Con todo, hay ejemplos que escapan a estas justificaciones. Hemos encontrado productos que cumplen con la tasa rosa en un establecimiento, pero no en otro (en Carrefour, el cepillo de dientes eléctrico Phillips es casi 12 € más caro en su versión rosa, mientras que en Media Markt se venden al mismo precio en rosa y en negro). Esto dificulta determinar quién o cómo decide esa diferencia de precio.

ALGUNOS EJEMPLOS A PIE DE LINEAL

Juguetes y niños

| | | | |
|--|---------------|---------------|---|
| Tienda amarilla <i>poblado indio</i> Miyo de rebajas (antes 29,95 €). | 15€ | 30€ | Tienda rosa con decoración princesas Miyo de rebajas (antes 59,95 €). |
| Bicicleta <i>Los vengadores</i> Marvel 20" Toim. | 154€ | 155€ | Bicicleta <i>Frozen, el Reino de Hielo</i> Disney 20" Toim. |
| Disfraz Niño Esqueleto Fluorescente, que brilla en la oscuridad. 7-8 años Talla L. | 13,99€ | 16,99€ | Disfraz Niña Esqueleto con transparencias, falda y cinturón rosa. 7-8 años Talla L. |
| Patines Roller Skates Saica azules, de rebajas (antes 54,99 €). | 30,97€ | 39,99€ | Patines Roller Skates Saica rosas de rebajas (antes 54,97 €). |
| Patines en línea Avigo, azules, de rebajas (antes 39,99 €). | 20,00€ | 40,00€ | Patines en línea Avigo, rosas, de rebajas (sin rebaja disponible). |
| Biberón azul con Asa Pack 240 ml Softflex Natural Sipper, marca Nûby. | 34,98€ | 37,92€ | Biberón rosa con Asa Pack 240 ml Softflex Natural Sipper, marca Nûby. |

Tecnología

| | | | |
|--|--------------|--------------|---|
| Ratón de ordenador, azul. Approx Usb Optical Mouse Light Blue V2. | 3,18€ | 3,69€ | Ratón de ordenador, rojo. Approx Usb Optical Mouse Red V2. |
| Smartwatch-Samsung Galaxy Watch, 42 mm, 1,2", 768 MB, 4GB, Bluetooth. Color negro. | 289€ | 305€ | Smartwatch-Samsung Galaxy Watch, 42 mm, 1,2", 768 MB, 4GB, Bluetooth. Color rosa. |

Cosmética y perfumería

| | | | |
|--|---------------|---------------|---|
| Perfume Tommy Hilfiger <i>Tommy</i> , 100 ml, de rebajas (antes 40,95 €). | 26,95€ | 29,95€ | Perfume Tommy Hilfiger <i>Tommy girl</i> (para chica), 100 ml: de rebajas (antes 40,95 €). |
| Aire de Sevilla Eau de toilette masculina Classic, 150 ml (61,93€/litro). | 9,29€ | 9,45€ | Aire de Sevilla Eau de toilette for Woman (para mujer), 150 ml (63 €/litro). |
| Estuche Hombre Agua Fresca Extreme de Adolfo Domínguez. Perfumes 120 ml. | 32,95€ | 34,95€ | Estuches Agua Fresca de Rosas Blancas de Adolfo Domínguez. Perfumes 120 ml. |
| Benetton Go Far eau de toilette natural masculina spray, 100 ml (153,50 €/litro). | 15,35€ | 15,85€ | Benetton Live Free eau de toilette natural femenina spray, 50 ml (317 €/litro). |
| Bustamante Muy Mío eau de toilette natural masculina spray, negro, 100 ml. | 6,45€ | 7,05€ | Bustamante Muy Mía eau de toilette natural femenina spray, rosa, 100 ml. |

Maquinillas de afeitarse y otros

| | | | |
|---|----------------|----------------|--|
| Cepillo Dental Philips HX9352/04, negro. | 170,51€ | 182,20€ | Cepillo Dental Philips HX9362/67, rosa. |
| Cepillos de dientes Oral-B Vitality 100 CrossAction, 2D, temporizador, negro. | 22,99€ | 25,99€ | Cepillo de dientes Oral-B Vitality 100 CrossAction 2D, temporizador, rosa. |
| Veckia maquinilla para depilar desechable basculante 3 hojas con vitamina E y aloe vera bolsa azul, 4 unidades. | 2,05€ | 2,10€ | Veckia maquinilla para depilar desechable 3 cuchillas con vitamina E y aloe vera blister rosa, 4 unidades. |

Fuente: Elaboración propia a partir de información recabada en Hipercor, El Corte Inglés, Carrefour, Media Markt, Douglas, Toys R Us, Fnac online y Juguettos.

VACACIONES EN EL QUIRÓFANO

Intervenciones quirúrgicas, implantes capilares, cirugía estética... Cada vez son más quienes recurren a tratamientos médicos en otros países, atraídos por la perspectiva de ahorrar dinero y, por qué no, de disfrutar de unas cortas vacaciones. Pero conviene estudiarlo bien y tomar todas las precauciones necesarias para que nuestro viaje soñado no termine siendo una pesadilla.

Unos 10.000 españoles viajan cada año a Turquía para hacerse implantes capilares. Ponerse pelo en España cuesta unos 8.000 euros; en Estambul, solo 2.000.

Otros pasan las vacaciones en la consulta de un dentista en Rumanía y vuelven a casa con una sonrisa perfecta por la mitad de precio de lo que costaría aquí. El mercado del turismo de salud crece en todo el mundo: mientras que Emiratos Árabes busca médicos para aumentar el turismo sanitario con rusos y chinos, Argentina ofrece paquetes turísticos a extranjeros con visitas médicas incluidas. Según la Organización Mundial del Turismo, este sector genera más de 10.500 millones de euros al año en todo el mundo, y se estima que dejará en España 1.000 millones de euros en 2020. Pero, ¿es seguro este turismo? ¿En qué hay que fijarse antes de viajar al extranjero para someterse a una intervención médica?

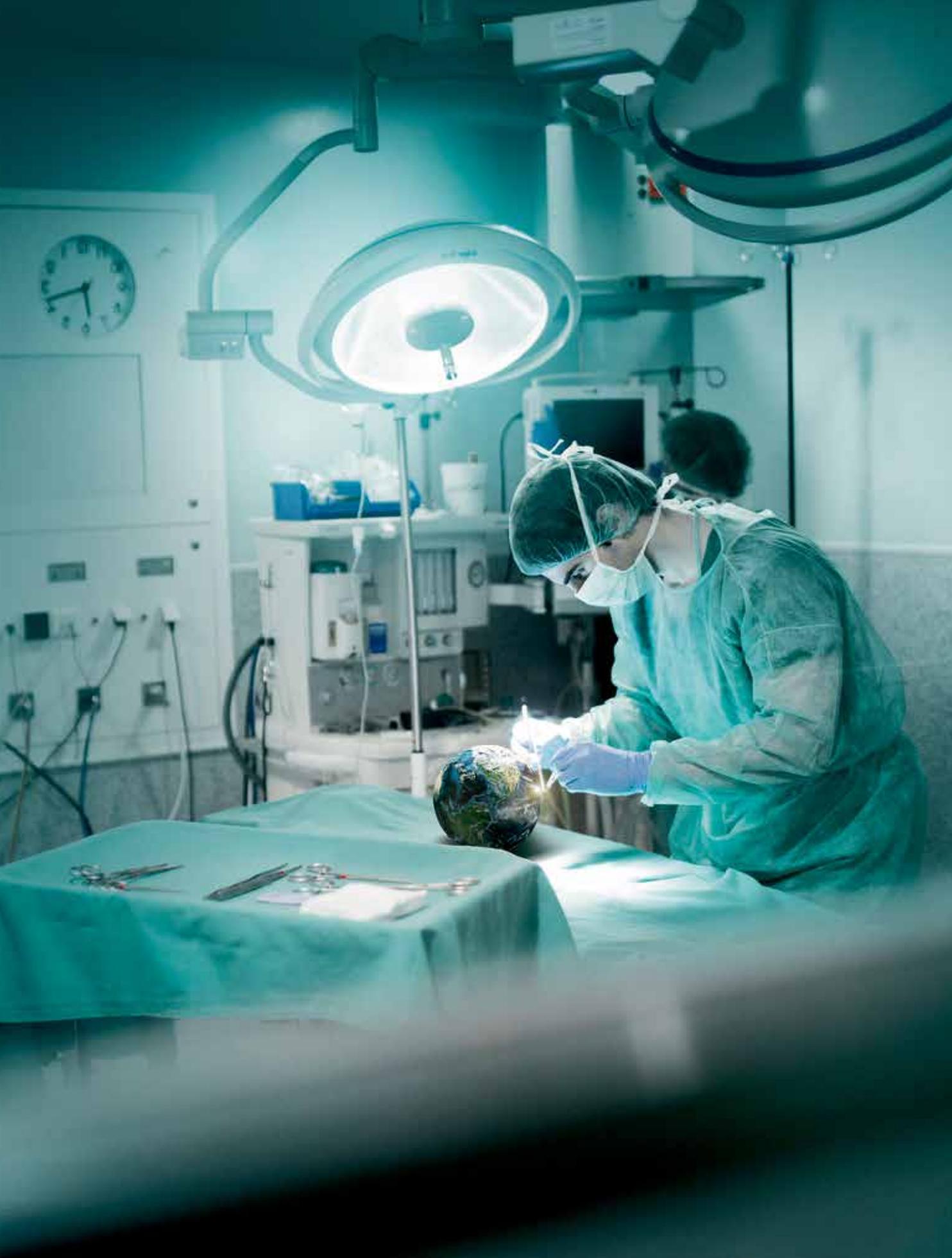
En la maleta del turista sanitario no faltan historial médico, radiografías e incluso aspirinas. El objetivo de sus vacaciones consiste

en volver a casa con una melena nueva, unos dientes renovados e incluso la nariz operada, así que deciden emplearlas en pasar por el quirófano. Son viajeros que combinan el paso por la consulta médica con días de playa, hoteles con vistas, cenas románticas e incluso visitas culturales y entradas para la ópera. Y, además, con el placer de sentir que están ahorrando.

EN BUSCA DE PELO TURCO.

La alopecia hereditaria o androgenética (en el caso de los hombres) aparece sin avisar, a veces incluso antes de cumplir los 30. La herencia genética o dosis de testosterona superiores a las de otros hombres son factores que aceleran la caída del cabello; una pérdida que no todos aceptan de buen grado y que empuja a pacientes de todo el mundo a viajar a la ciudad del Bósforo a someterse a un implante capilar.

Turquía se ha convertido en uno de los líderes mundiales en esta disciplina de la cirugía estética, el segundo después de EE UU: en 2018, más de 65.000 extranjeros acudieron a sus clí-



La normativa europea garantiza que los estándares son seguros, pero la regulación de otros países en Sudamérica o el norte de África suele ser más laxa.

nicas para injertarse pelo. La mayoría de ellos procede de países árabes, pero cada vez son más los europeos que acuden a Turquía a resolver su calvicie; en especial italianos y españoles.

Una de las principales razones que impulsa estos viajes es su precio. Hay paquetes con todo incluido desde solo 1.000 o 2.000 euros, entre tres y cuatro veces menos de lo que cuesta en España. La otra es la especialización de los médicos y técnicos capilares turcos, “que realizan hasta 20 trasplantes al día en Estambul, mientras que en España hacen 20 al mes”, afirma Roberto Capomazza, director de Microfue, empresa dedicada a la organización de viajes a Turquía para este tipo de intervenciones.

El turismo de salud, dice Capomazza, “permite realizarse un tratamiento de salud con una calidad similar a la de España, pero por mucho menos dinero”. No es casualidad que las clínicas turcas hayan abierto oficinas en Madrid, Barcelona, Santa Cruz de Tenerife y otras ciudades. Pero aún hay más: el paquete del viajero sanitario incluye el alojamiento durante dos días en un hotel, y los hay que incluso alargan la estancia para poder visitar la Mezquita Azul o el Gran Bazar.

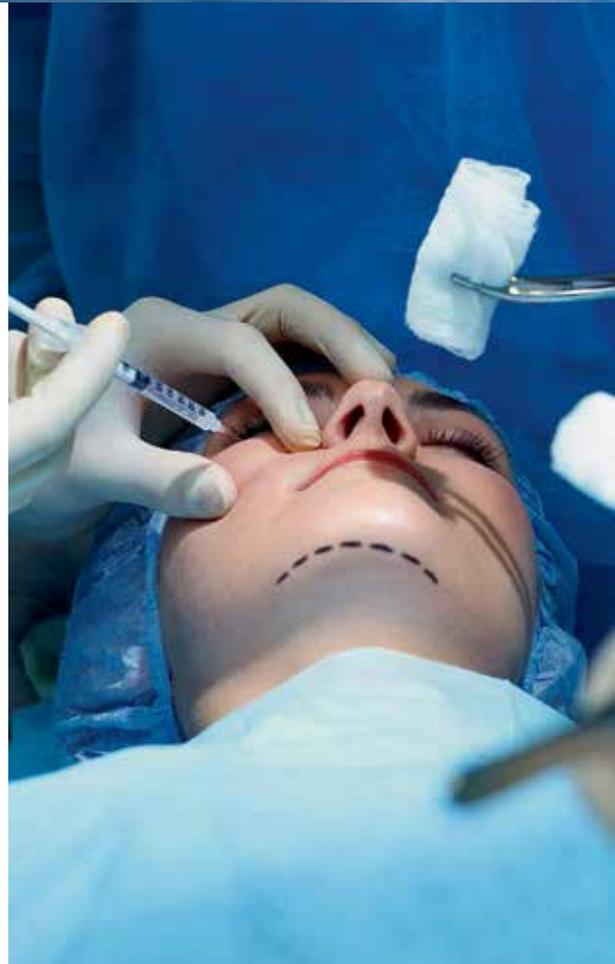
Si Turquía atrae a turistas en busca de pelo, las clínicas rusas se han especializado en la cirugía ocular, Irán en la rinoplastia (operaciones estéticas de nariz), Emiratos puja por convertirse en la capital de la asistencia médica internacional y países como Colombia y Argentina son punteros en cirugías plásticas de estética. Y todo ello, a precios *low cost*.

AL DENTISTA, MEJOR EN AVIÓN.

Otras veces, el objetivo de las vacaciones es volver con una sonrisa impecable. Y por ello, el viajero decide aprovecharlas para pasar por la silla de un dentista. Son turistas odontológicos que



Cuidado con el ahorro. La necesidad de ajustar los precios puede implicar recortes en aspectos tan esenciales como la anestesia.





EL TURISMO SANITARIO, EN CIFRAS

10.000

españoles viajan
cada año a Turquía para
ponerse pelo.

1.200 €

diarios gasta el turista
sanitario medio.

11,6

días dura
la estancia media
de un turista sanitario.

10.500 millones

de euros genera el turismo
médico global, según la
Organización Mundial
del Turismo.

140.000

turistas extranjeros
recibe España al año,

sobre todo británicos,
alemanes, franceses,
italianos, rusos, ucranianos
y árabes.

200.000

visitantes vendrán a nuestro
país en 2020 en busca de un
médico.

1.000
millones

de euros supondrá el sector
del turismo de salud para
España en 2020, según
datos de Spaincares.

viajan a Rumanía en busca de precios competitivos para arreglarse la boca mientras disfrutan de una bonita escapada. Este tipo de clínicas no solo ofrecen operaciones bucales e implantes dentales entre un 40% y un 60% más baratos; también facilitan un intérprete que habla español, un hotel que adapta sus menús ofreciendo purés, sopas y zumos e incluso alguien que acompaña al paciente por la ciudad cuando va de compras.

Sin embargo, Emilio Benito, presidente de la Asociación Española de Cirugía Estética Plástica (AECEP), recomienda a los viajeros de salud que por esta vez se centren en la operación y dejen el turismo para una mejor ocasión. “Hay muchas cosas en las que pensar, y si alguien viaja a otro país para resolver un problema de salud no debería hacer turismo: si va a tratarse, este es el objetivo y la única prioridad”.

¿MERCEN LA PENA LOS RIESGOS?

El llamado turismo de salud, dicen los expertos, es seguro siempre que el especialista y las instalaciones del centro receptor lo sean. El problema consiste en detectar cuándo no lo es. Por tanto, lo primero que debemos hacer es asegurarnos de que el país cuenta con una estricta regulación sanitaria. “La normativa de los países europeos garantiza que los estándares son seguros”, señala Benito. Pero no siempre sucede así. El problema, explica, “está en otros países, como en algunos centros situados en Sudamérica o el norte de África, donde la legislación suele ser más laxa”. Es aquí cuando hay que extremar la vigilancia.

Por eso hay que sopesar muy bien si el ahorro económico que supone un viaje de salud compensa el riesgo que se correría si las cosas se torcieran. “A veces lo barato sale caro porque se ahorra de partidas imposibles, como en la anestesia”, argumenta la cirujana Ainhoa Placer, miembro de la Sociedad Española de Cirugía Plástica. Placer alerta de que, a falta de una legislación rígida, hay riesgo de encontrarse con profesionales que trabajan sin licencia y con falta de garantías. “Hay incluso implantes de pelo que realizan enfermeras en lugar de cirujanos”, apunta.

Si se produce una complicación una vez de regreso a España, las posibilidades de resolución por parte del cirujano que operó son muy remotas. “Puede ser sencillo viajar de Inglaterra a España para una revisión, pero muy complejo si alguien se ha operado en Colombia”, señala Benito. Por eso, dice el médico, “hay que estar dispuesto a quedarse en el país un mínimo de 15 días tras la operación; el tiempo suficiente hasta que el perio-

Solo en 2018, más de 140.000 turistas extranjeros eligieron España para someterse a algún tipo de tratamiento.

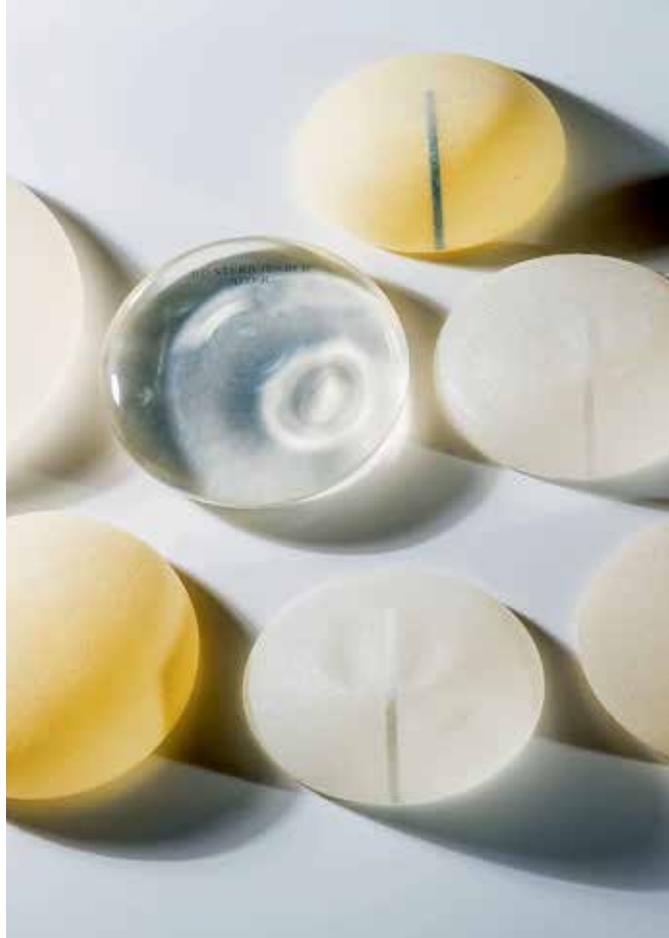
do de complicaciones inmediatas haya pasado”. Conviene, por ello, tener recursos económicos suficientes para hacer frente a gastos extras que pudieran derivarse. Recuerda que si hay algún problema, solucionarlo en el país donde se haya llevado a cabo la operación puede hacer que el coste final sea más elevado de lo que habría sido en España.

Respetar el posoperatorio es especialmente importante en el caso de intervenciones muy complejas como abdominoplastias o rinoplastias, tras las que viajar en avión hace que “el riesgo de sufrir una trombosis o una embolia se incrementa”, advierte Benito. Y no olvidemos que también existe la amenaza de un mal resultado estético, y que el paciente acabe por ejemplo con una cabellera nada creíble.

ESPAÑA: SOL, PLAYA Y BATAS BLANCAS.

Si hay españoles que viajan al extranjero por un motivo de salud, el flujo es recíproco. Cada vez más visitantes extranjeros llegan a nuestro país para tratarse alguna dolencia o someterse a tratamientos médicos en una clínica privada que resulta más barata que en su país de origen. Y con la satisfacción añadida de disfrutar de unos días de sol y playa.

“Aunque el turismo de salud se ha ganado mala fama porque se ha relacionado con personas que quieren aprovecharse del sistema público español, nosotros fomentamos el negocio asociado al viajero extranjero que recurre a la sanidad privada, a clínicas que cobran y hacen negocio por prestar un servicio”, aclara Carlos Abella, gerente de Spaincares, una asociación que aglutina a empresarios de la sanidad privada (ASPE), hoteles (CEHAT) y balnearios (ANBAL). “La calidad de los profesionales de la salud y de las instalaciones de la sanidad privada, junto con el hecho de que



España es el segundo país que más turistas atrae cada año en el mundo, explican por qué el turismo de salud no deja de crecer en nuestro país”, apunta. España se ha convertido en uno de los destinos médicos preferidos en Europa, y ya se encuentra entre los seis países que más viajeros sanitarios acogen –por detrás de Francia, Bielorrusia, Hungría, Turquía y Polonia–, según un estudio realizado por Deloitte con datos de la Organización Mundial del Turismo. Solo en 2018, más de 140.000 turistas extranjeros eligieron nuestro país para someterse a un tratamiento sanitario o una intervención en un centro clínico privado, y se gastaron más de 500 millones de euros. El del turista sanitario es sin duda un perfil muy diferente al del visitante turístico habitual, ya que si el primero gasta entre 800 y 1.200 euros diarios, el segundo apenas invierte 110.

Británicos, alemanes, franceses, italianos, rusos, ucranianos y árabes viajan atraídos por las cirugías estética, ocular, ortopédica y cardíaca. Además, la legislación española sobre reproducción asistida es de las más abiertas del mundo. “En Francia, por ejemplo, no está permitido que una mujer soltera se someta a un tratamiento de fecundación in vitro; mientras en España esta posibilidad es totalmente legal”, afirma el gerente de Spaincares. Otros platos fuertes son los chequeos médicos, la rehabilitación, la odontología, las terapias antienvjecimiento y de salud y los tratamientos termales médicos.

DIEZ PRECAUCIONES ANTES DE HACER LA MALETA POR SALUD

SI ESTÁS DISPUESTO A ASUMIR LOS RIESGOS QUE SUPONE EL VIAJE, ESCOGE CON CAUTELA. ASESÓRATE BIEN, CONTRATA UN SEGURO Y AVERIGUA LO QUE NECESITES SOBRE EL CENTRO AL QUE ACUDIRÁS Y SOBRE EL EQUIPO MÉDICO QUE TE ASISTIRÁ EN TU DESTINO.

1. Los expertos recomiendan no mirar solo la variable del precio.

Las clínicas han de contar con las condiciones higiénicas adecuadas, y la intervención debe estar en manos de médicos, enfermeros o técnicos con la preparación adecuada. En otras palabras: piensa si el ahorro económico que te supone compensa el riesgo de que haya complicaciones.

2. Asesórate bien antes de viajar al extranjero.

"Hay que tratar de recabar el máximo de información del centro al que se acude", advierte Emilio Benito, cirujano plástico y presidente de la Asociación Española de Cirugía Estética Plástica (AECEP). Para ello conviene consultar la información disponible en Internet, pero también preguntar en los organismos oficiales y recabar opiniones de otros usuarios. "Es preciso contactar las veces que sea necesario con el especialista hasta que queden suficientemente aclaradas todas las dudas", añade Benito. Resulta imprescindible cerciorarse de que el especialista pertenece a la sociedad médica, odontológica o de cirugía plástica nacional correspondiente, e investigar dónde lleva a cabo las operaciones. En otras palabras:

busca toda la información relevante y, si no la encuentras, no dudes en cancelar el viaje.

3. Presta atención al lugar donde se hará la intervención.

Los expertos recuerdan que es más seguro operarse en un quirófano que esté integrado o asociado a un hospital o universidad, antes que escoger una clínica que no cuente con este servicio. También hay que asegurarse de que dispone de un servicio de urgencias que pueda intervenir en el supuesto de que algo saliera mal.

4. No todas las cirugías son iguales.

Benito recomienda que nos abstengamos de viajar a otros países en caso de cirugías complejas, como una abdominoplastia, intervención que elimina grasa y piel sobrante del abdomen.

5. No te vayas muy lejos. Tras la intervención, es posible que necesites revisiones médicas. Un control que puede ser sencillo si escoges un destino que esté a una distancia de entre tres y seis horas de vuelo; pero que puede complicarse en caso de distancias mayores.

6. Contar con una empresa en España que represente a

la clínica extranjera ofrece garantías.

"De esta forma es más fácil exigir responsabilidades y reclamar en caso de que algo vaya mal", añade Capomazza.

7. Permisos en regla. Antes de viajar para operarse hay que asegurarse de que la clínica a la que vamos tiene todos los permisos necesarios.

8. Conviene hacerse un seguro.

Es recomendable contratar no solo una póliza de viaje, sino también un seguro que cubra las posibles complicaciones que puedan derivarse de la cirugía. Además, debe contar con cobertura de anulación. Si llegamos al lugar de la intervención o del tratamiento y este no ofrece las suficientes garantías, el paciente tiene que ser capaz de anular la cirugía.

9. Confirma que el destino es seguro.

Para ello, consulta la información disponible en el sitio web del Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación.

10. Asegúrate de que entiendes todo.

En países donde se habla otro idioma, la barrera lingüística es una dificultad extra que a veces no se supera con un inglés básico. Busca un traductor de confianza.

Deporte



CROSSFIT FIJAR LOS LÍMITES EN EL DEPORTE DE MODA

Enero es mes de buenos propósitos y muchos de ellos tienen que ver con poner a punto el cuerpo. Hay quien decide hacerlo recurriendo al crossfit, una exigente disciplina nacida hace veinte años en California para **entrenar a marines y bomberos**. Sus ejercicios de alta intensidad ayudan a ponerse en forma, pero conviene **ejecutarlos de forma correcta para evitar lesiones**.



alta a la comba, carga la pelota medicinal, realiza 20 sentadillas (*squats*), sube a las anillas (*muscle-up*), levanta pesas, haz el pino 10 veces, sube a la barra a hacer 15 *pull-ups*... ¿Agotado? Descansa. Con el

entrenamiento funcional de alta intensidad que plantea el crossfit estás preparado para levantar una caja sin despeinarte, bajar peso de un armario con la ayuda de tus hombros o subir cinco pisos sin fatigarte.

Los ejercicios gimnásticos, de fuerza y aeróbicos en los que se basa este deporte te hacen trabajar aspectos como resistencia, potencia, técnica, velocidad, agilidad y flexibilidad en un tiempo determinado y con un número de repeticiones específicas. Para ello se implican de forma coordinada varios grupos musculares, y el trabajo del *core* (la zona media, abdominal, lumbar, etc.) siempre está presente.

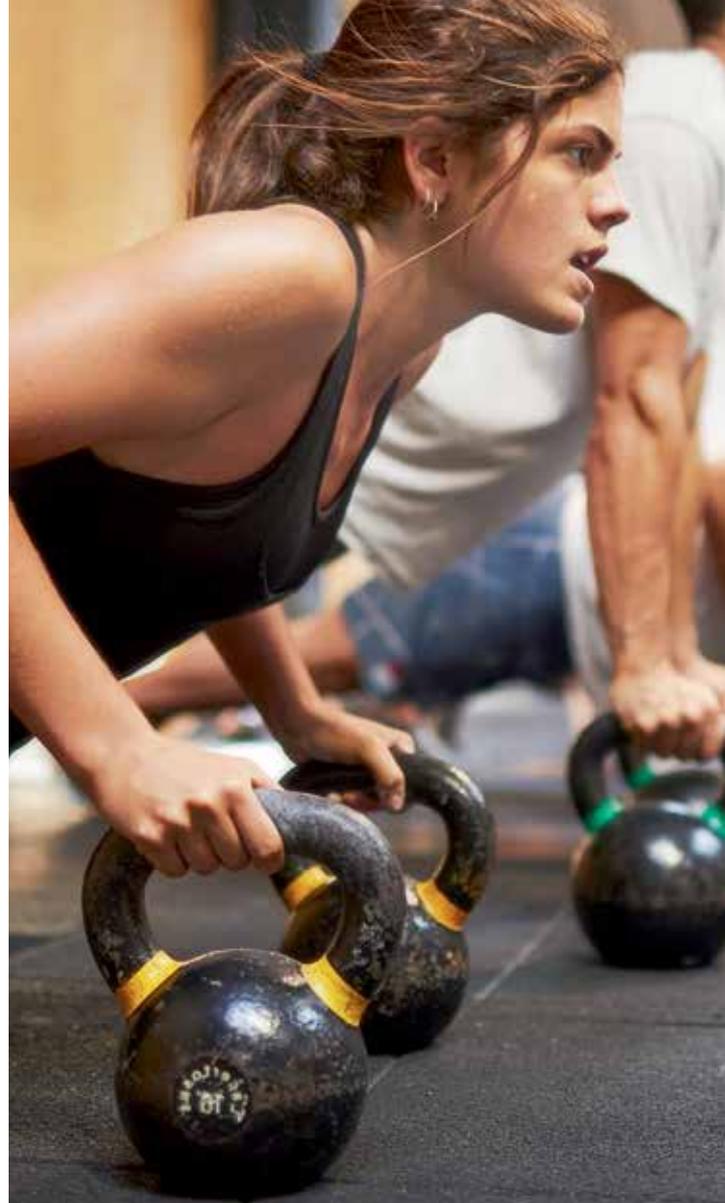
“El crossfit es la mejor manera de ponerte en forma. Resulta exigente porque hay que dominar la técnica y siempre existen aspectos que mejorar, retos que conseguir... pero la intensidad de los ejercicios la decides tú”, afirma Mikel Izquierdo, entrenador principal de CrossFit Zurriola en San Sebastián, el *box* (gimnasio) donde entrena y trabaja Alexander Anasagasti, número 1 de esta disciplina en nuestro país. Cada deportista fija sus propios objetivos en función de su fuerza, conocimientos técnicos y salud, y hay quien lo practica como complemento para deportes como *running*, baloncesto, karate o curlin.

Este sistema de entrenamiento lo ideó hace casi dos décadas el norteamericano Greg Glassman para poner en forma a bomberos y marines californianos, y hoy lo practican millones de personas en todo el mundo. En Europa, tras Reino Unido e Italia, España es el país donde más está creciendo, y la cadena CrossFit cuenta ya con cerca de 440 *boxes* abiertos.

PREGUNTAR AL MÉDICO NO ESTÁ DE MÁS.

Antes de iniciarse se aconseja un reconocimiento médico, aunque no es obligatorio porque se entiende que la intensidad debe ser progresiva y adaptada a la capacidad de la persona. “La mejor guía para saber hasta dónde puedes llegar es la percepción subjetiva del esfuerzo. Uno mismo sabe cuándo le está costando mucho”, sostiene Izquierdo. De ahí que resulten vitales el papel y la responsabilidad del *coach* (como mínimo formado con el curso que exige CrossFit), que adapta cada ejercicio en función de lo que perciba de su cliente y este le comente.

En cualquier caso, los médicos deportivos que tratan las lesiones más comunes de esta disciplina coinciden en que el reconocimiento médico es “recomendable”. Así lo defiende Sergi Sastre, coordinador de la Unidad de Rodilla y Artroscopia del Hospital Clínic de Barcelona. Este traumatólogo, *crossfitero* desde hace poco más de



¿QUÉ NECESITAMOS?

- **En cuanto al material**, tan solo un pantalón corto, camiseta y zapatillas deportivas.
- **Prepara la cartera**: por dos o tres entrenamientos a la semana se pagan en torno a unos 60 o 65 euros de gimnasio cada mes.
- **En cualquier caso**, resulta más económico que hacerlo en casa. “Necesitarías el material (pesas, barras, anillas, espacio para correr...), al entrenador y a tus compañeros. Al ser ejercicios en grupo hay mucho componente psicológico y motivacional. Además, cada día dirigimos un WOD (trabajo del día) diferente. Es divertido”, apunta el especialista.
- **Se recomienda una ingesta de proteínas** (carne, pescado y lácteos) un poco mayor, dentro de una alimentación saludable.



+
Juntos, mejor.
Al ser ejercicios que se hacen en grupo, el componente psicológico y motivacional es muy importante.

un año, matiza que sería conveniente “a cierta edad o si se han tenido lesiones previas, pues hay momentos en los que se trabaja en altas frecuencias cardiacas y es necesario conocer tus límites”.

De similar opinión es Luis Serratosa, coordinador del grupo de trabajo de Cardiología del Deporte de la Sociedad Española de Cardiología (SEC): “Debería exigirse”. Por eso, como mínimo, el reconocimiento médico debe incluir una historia clínica que recoja si existen antecedentes familiares de enfermedad cardiaca hereditaria o de muerte súbita; una exploración física que busque síntomas de alarma, como un soplo anormal o alteraciones que puedan sugerir una cardiopatía; y un electrocardiograma en reposo. “Si encontramos algo anormal, necesitaremos hacer un ecocardiograma o una prueba de esfuerzo. Con más de 35 años, siendo fumador y presentando niveles de colesterol alto o antecedentes de problemas coronarios, habrá que hacer-

El experto

Luis Serratosa

“El crossfit no supone un riesgo de muerte súbita para gente sana”



¿Qué riesgos comporta el crossfit? El principal problema es practicarlo con un control escaso, sin tener en cuenta las condiciones particulares de cada deportista, porque los problemas son traumatológicos, de lesiones.

¿Y cardiovasculares? El crossfit no tiene un efecto especialmente perjudicial en relación con la muerte súbita comparado con el de otros deportes de alta exigencia. Es más probable que pase en sujetos con cardiopatía, pero no supone un riesgo para gente sana. Si hay miocardiopatías, la alta intensidad aceleraría la progresión de la enfermedad, por lo que debemos practicar deportes de menor intensidad. Aquellos con insuficien-

cia o estenosis valvular deben realizar deportes de menor intensidad y con un menor componente de fuerza.

¿Hacer crossfit a menor intensidad o no hacerlo? En deportes donde se puede controlar más la intensidad (carrera, natación...) resulta más sencillo. Pero en este caso no es fácil controlar la intensidad del ejercicio de fuerza o de la exigencia aeróbica, porque en general son esfuerzos más intensos y repetidos, pero más cortos. Se puede hacer un mayor descanso, que los esfuerzos sean con menos peso...

¿Cuál es el umbral apropiado de máximas pulsaciones? En una persona sana debe ir de forma gradual, para que la adaptación sea la adecuada tanto desde el punto de vista musculoesquelético como cardiaco. Y si se tiene algún problema, no se debe superar el 85% de la frecuencia cardiaca máxima o el 50-60% del peso máximo que puede levantar en una repetición. Lo tendrá que decidir el especialista dependiendo del tipo de obstáculo.

¿Cómo ve la labor del coach? Lo deseable es que tenga suficiente formación y conocimientos y que, en cuanto detecte algún síntoma anormal, le diga a su cliente que se haga un reconocimiento médico. Los gimnasios deberían exigir un reconocimiento médico mínimo; además, disponer de los medios necesarios por si hay que atender un evento cardiaco grave de forma inmediata y efectiva, como personal formado en reanimación cardiopulmonar y un desfibrilador.

*Coordinador del grupo de trabajo de Cardiología del Deporte de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y jefe de servicio de Rehabilitación y Medicina del Deporte del Hospital Quirónsalud Madrid.

las”, asegura Serratos, para quien “lo importante es que lo realice un especialista con experiencia en reconocimientos médicos a deportistas”.

Con todos los datos, el doctor determinará la frecuencia cardíaca máxima o el porcentaje de peso máximo que puede levantarse. Porque, en principio, el crossfit es un deporte que se adapta a cada persona. “No podrá progresar lo mismo un sujeto de 20 años que ha hecho otros deportes que uno de 40 que empieza con el crossfit. Cada uno debe conocer sus límites, y no pretender ir más allá. Las personas mayores que quieran comenzar a hacer deporte, mejor que no lo hagan con crossfit”, aconseja Sastre.

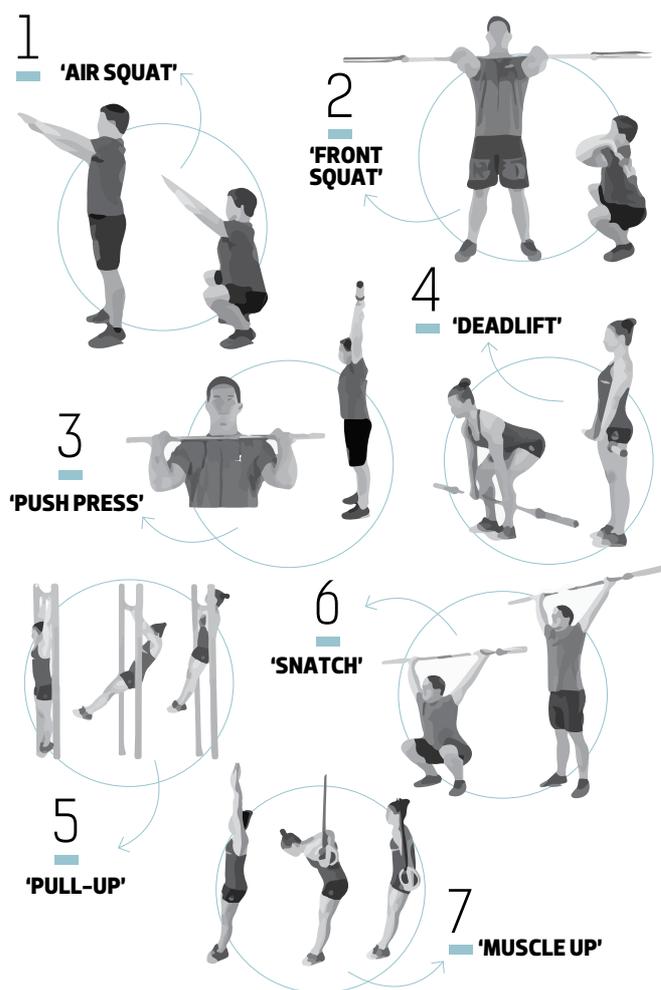
OJO CON RODILLAS, HOMBROS Y COLUMNA.

El crossfit no escapa a las lesiones, pero no es más lesivo que otros deportes. El índice está en 3,1 lesiones por cada 1.000 horas de entrenamiento, cuando el del *running* se mueve en una horquilla que va de 2,5 a 12,1 por cada 1.000 horas de carrera, por ejemplo.

Columna, hombro y rodilla son las partes del cuerpo que más sufren, “por una mezcla de mala posición, por querer levantar demasiado peso o tener lesiones previas”, apunta el traumatólogo. Problemas en la zona lumbar, tendinitis, sobrecarga de tendones o incluso roturas en rodillas y hombros. “Un trabajo de corrección postural y bajar el peso al que estaban acostumbrados ya produce mejoría en los casos de espalda, mientras que en los de rodilla y hombro, a veces es más difícil reincorporarte al 100%. En algunos casos hay quien ha tenido que dejarlo”, reconoce Sastre.

Otras lesiones pueden ser comunes a actividades de fuerza como la halterofilia. Entre ellas, la rabdomiólisis, un síndrome relacionado con la degradación muscular y las alteraciones renales por la salida masiva de proteínas a la sangre. También asociado a un aumento de la presión arterial, existe la posibilidad de que se produzca un desprendimiento de retina o la disección de la arteria carótida cervical, que puede derivar en cefalea intensa e infarto cerebral.

En el crossfit se producen lesiones, pero no más que en otros deportes: 3,1 por cada 1.000 horas de entrenamiento.





PRINCIPALES EJERCICIOS Y LESIONES DEL CROSSFIT

El gimnasio CrossFit SJD, en Sant Joan Despí (Barcelona), describe los movimientos más comunes de esta disciplina, mientras que Sergi Sastre, traumatólogo coordinador de la Unidad de Rodilla y Artroscopia del Hospital Clínic de Barcelona, los comenta desde el punto de vista médico.

1 'AIR SQUAT'. La sentadilla es un ejercicio esencial para el bienestar, ya que realizarla asegura una **funcionalidad vital en las articulaciones de rodilla y cadera** y un perfecto funcionamiento de los músculos flexores y extensores de estas articulaciones. Sirve para trabajar a nivel cardiovascular y de fuerza resistencia. **Lesiones.** De no ejecutarse correctamente, **puede dañar las rodillas y la espalda en la zona lumbar**. Si bajamos bruscamente y hasta la flexión máxima y/o nos gira la rodilla, hay riesgo de lesionarnos el cartílago de la rótula o los meniscos. En el caso de los tendones, el que corre más riesgo es el tendón rotuliano de la rodilla.

2 'FRONT SQUAT'. En esta sentadilla hay un peso en la parte frontal, lo que hace que, aparte de **trabajar la musculatura de las piernas**, se active el **core** (región abdominal y parte baja de la espalda) y **la parte alta de la espalda**. Según la carga, se practica la fuerza máxima, la fuerza resistencia o la potencia. Y como activa la mayoría de los músculos, en un rango de repeticiones correcto puede ser excelente para realizar un trabajo cardiovascular. **Lesiones.** Al ser una sentadilla a la que añadimos peso, los riesgos comentados **se ven agravados en el caso de la rodilla**. Y si no permanecemos con la espalda recta, sobre todo en la fase de subida, **es posible lesionarse la zona lumbar de la espalda**.

3 'PUSH PRESS'. Para trabajar la potencia y la fuerza de los extensores de cadera y del tren superior. Este ejercicio de empuje recluta **la musculatura del hombro y el tríceps**. Es esencial mantener la espalda recta y levantar la barra en posición vertical. **Lesiones.** Los tendones del manguito rotador del hombro tienen más riesgo, ya que trabajan con mucha tensión. **Es importante hacer pautas compensatorias** con gomas elásticas y tener una buena movilidad del hombro. Ayudará trabajar el core para poder conservar una posición adecuada cuando estamos con el peso levantado en vertical.

4 'DEADLIFT'. Ejercicio vital que nos enseña cómo **levantar de manera acertada un peso del suelo**. Recluta muchísima musculatura, sobre todo de la cadena posterior, y resulta ideal para el desarrollo de fuerza y potencia. **Lesiones.** La zona que más sufre es la parte más baja de la zona lumbar, por lo que **es de vital importancia mantener la espalda siempre recta**. Es frecuente querer arquearla al levantar el peso, lo que produciría lesiones tanto en la columna lumbar como en la zona muscular adyacente.

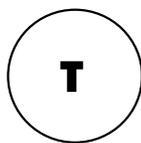
5 'PULL-UP'. Para hacer estas flexiones se necesita una barra fija y se ejecutan de dos maneras: de forma estricta, que es esencial para ganar fuerza; y como base para otras variantes, como **kipping** o **butterfly**, que **requieren más coordinación y técnica** y permiten hacer más repeticiones en menos tiempo. Trabajan la musculatura de la zona dorsal. **Lesiones.** Al hacerlo con un impulso inicial y con una torsión del hombro, **es posible lesionarse la articulación del hombro y el tendón** de la porción larga del bíceps. Por eso resulta esencial realizar una bajada lenta y controlada, sin dejarnos caer.

6 'SNATCH'. Este levantamiento es un ejercicio muy complejo, que requiere de una muy buena movilidad y coordinación. Aprendida la técnica, **resulta ideal para desarrollar la potencia**. Cobra mucha importancia toda la musculatura abdominal y lumbar para poder mantener una buena posición, y encontrar el peso apropiado para poder ejecutarlo bien. **Lesiones.** La rodilla tiene un alto riesgo de lesión, ya que **se produce una flexión máxima con peso** y con desaceleración brusca. Si torcemos la rodilla o nos desequilibramos, es posible lesionarse el menisco.

7 'MUSCLE UP'. Este ejercicio gimnástico ayuda a **desarrollar la fuerza relativa**, es decir, la fuerza que tenemos en relación con nuestro peso corporal. Se puede ejecutar de forma estricta o con **kipping**. Trabaja la musculatura dorsal, pectoral y el core. **Lesiones.** Las articulaciones que más riesgo corren son los hombros, ya que sobre ellos recae la mayor parte de la fuerza. Como estos ejercicios se realizan de manera explosiva, **pueden producirse rupturas fibrilares** en los grupos musculares que trabaja o lesionarse la porción larga del bíceps, al tener que ejecutar movimientos de torsión. También es susceptible de lesionarse o agravar lesiones previas en la articulación acromioclavicular del hombro.

“MAMÁ, QUIERO SER ‘YOUTUBER’”

NI FUTBOLISTAS,
NI CANTANTES.
LOS NIÑOS DE HOY
QUIEREN TRIUNFAR EN
INTERNET, Y DESEAN
HACERLO YA. NO
TIENEN INTENCIÓN
DE ESPERAR A LA
MAYORÍA DE EDAD
PARA VER HECHO
REALIDAD SU SUEÑO
Y LOS PADRES DEBEN
DECIDIR SI APOYARLES
O PARARLES LOS PIES.
ANTES DE AYUDAR
A UNA POTENCIAL
ESTRELLA ‘ONLINE’,
CONVIENE SOPESAR
PROS Y CONTRAS.
NO TODO ES BLANCO
O NEGRO.



Te suenan Martina, MikelTube, Pino o los hermanos The Crazy Haacks? Si la respuesta es no, pregúntale a tus hijos. Hablamos de niñas y niños que pueden convertirse dentro de unos años en personajes tan famosos como ElRubius, Patry Jordán o AuronPlay. Se trata de *youtuberos*, *yutuberos*, *yutúberes* o, como todo el mundo los conoce, *youtubers*; es decir, usuarios de la red social YouTube que con frecuencia comparten vídeos que ellos mismos producen y protagonizan. Son los ídolos de los chavales de hoy, el espejo donde mirarse y el modelo a imitar. Poco importa que se tengan 7, 10 o 14 años, la misma edad que cumple en 2019 esta famosísima plataforma de Internet.

Los pequeños han crecido mientras navegaban por los millones de vídeos que copan YouTube: filmes, series, programas, anuncios, conciertos, videoclips y, por supuesto, películas caseras de *youtubers*, estas últimas llenas de momentos personales, retos, juegos y promoción de productos y servicios. Estos canales son los que más adeptos han cosechado en los últimos años entre los menores españoles, según el estudio *Net Children Go Mobile*, realizado por la Universidad del País Vasco.

A pesar de que los niños que usan Internet prefieren visualizar vídeos musicales (57%) a tener una cuenta propia y figurar en los vídeos (14%), van reclamando el acceso a este espacio. Los menores que ayer deseaban ser artistas, hoy quieren ser *youtubers*. Y conseguirlo resulta mucho más fácil que subirse a un escenario. El formato está al alcance de cualquiera con ideas, un ordenador o un móvil y acceso a Internet.

DE MAYORES Y CHICOS.

La XIV encuesta *Qué quieres ser de mayor*, publicada por la empresa de recursos humanos Adecco, lo deja claro. La profesión de youtuber aparece en el cuarto lugar de las más deseadas por los chavales, únicamente por detrás de futbolista, policía y profesor. Ya es considerada una ocupación de la que poder vivir, a pesar de que tan solo un 14% de los españoles que se dedican a ello lo consiguen, como revela un estudio de la agencia de comunicación Cohn & Wolfe y la plataforma Brantube. Pero, ¿cómo lo consiguen?



A partir de los 14, los menores responden penalmente de sus acciones. Y son los padres los que pagan con sus bienes los daños causados por sus hijos.



Sus ingresos llegan por varias vías: Ganan dinero en función de la cantidad de personas que ven sus vídeos, por la publicidad que inviertan en ellos algunas marcas y hasta por escribir libros o pronunciar conferencias.

En la actualidad, para este perfil laboral no existe ninguna formación reglada. Al menos, de momento. La agencia 2btube ayuda a ser un *youtuber* de éxito y hasta organiza junto a Enforex campamentos de verano para niños de entre 11 y 17 años que quieren grabar, editar y subir sus propios vídeos. Además, la Universidad Autónoma de Madrid imparte desde este año el curso *Intelligence Influencers: Fashion & Beauty* sobre moda y belleza para convertirse en este tipo de personas que, por su trabajo, prestigio y presencia en ciertos ámbitos, pueden influir en el comportamiento de otros. Y los *youtubers* lo son.

El dilema se presenta cuando el anhelo de los más jóvenes por seguir los pasos de sus referentes se manifiesta a una edad demasiado temprana. No hay más que pasarse por los canales de los niños mencionados al principio de este reportaje para comprobar que varios de ellos ni siquiera han cumplido los 10 años, y que no llevan desde ayer en la plataforma.

¿Están preparados nuestros hijos para todo lo que conlleva liderar un canal de YouTube? Los padres deben conocer los pros y contras de dejar que sus pequeños se inicien en el fenómeno de consumir y compartir su día a día en Internet.

ANTES DE ARRANCAR, ESTUDIA LOS RIESGOS.

El mundo digital presenta muchas aristas. Antes de que tu hijo o hija se lance a colgar vídeos, conviene tener en cuenta los posibles efectos negativos que puede provocar emprender esta aventura y reflexionar sobre ellos:

Alta legal. Antes de tener un canal en YouTube hay que abrir una cuenta en Google. Y, para ello, en nuestro país es necesario haber cumplido los 14 años. Si el niño tiene menos, los padres deberán dar su autorización. “No puede haber menores de esa edad sin el consentimiento de los padres. Otra cosa es que se inventen datos, porque YouTube no controla la mentira”, puntualiza Jorge Campanillas, abogado de Iurismática Abogados y experto en derecho de nuevas tecnologías. El único requisito para demostrar la edad es rellenar la fecha de nacimiento. Si se descubre el engaño, eso sí, Google cancela el canal.

Pequeños con demasiada responsabilidad. Desde los 14 años, los niños responden penalmente de sus acciones. Como recuerda Internet Segura for Kids (IS4K), el Centro de Seguridad para Menores en Internet, estos son responsables de los insultos en las redes, de la publicidad engañosa que generen, de la violación de los derechos de autor de un tercero, de pornografía infantil... Pero son sus padres quienes deben pagar con sus bienes los daños causados por sus hijos. Los padres son responsables de todo. “Al dar el consentimiento están tutelando las acciones que realizan –puntualiza Campanillas-. Por eso aconsejo que se unan al niño y, juntos, ir aprendiendo mientras te das de alta en la plataforma, le enseñas qué contenidos no publicar o le explicas normas de educación a la hora de hablar o abordar contenidos, haciéndole ver que van a ser públicos y que cualquier persona lo verá”.

Siempre expuestos. “Si el menor se está exponiendo demasiado y con cuestiones que puedan ser contrarias a su propio bien, la Fiscalía de Menores podría actuar”, advierte el abogado. Si existen dudas acerca de la actividad a desarrollar por el pequeño *youtuber*, recomienda consultar con el ministerio fiscal, a fin de asegurarse de que publique un contenido acorde a su edad e intereses.

Sin privacidad, riesgo de ciberacoso... A través de los comentarios a los vídeos se pueden entablar relaciones con personas de las que se conoce poco. Por eso, Campanillas avisa: “Los padres deben estar ojo avizor a los comentarios de los vídeos para que no se den acciones delictivas que puedan poner al menor en situaciones peligrosas. Y si se producen, denunciarlas”.

Dependencia y dedicación. Detrás de cada vídeo subido a la plataforma puede haber mucho trabajo y esfuerzo. Pero un exceso de entrega llega a ocasionar bajo rendimiento escolar o aislamiento social, entre otros problemas. “Si dedican demasiado a las pantallas significa que lo estarán quitando de estudio, actividades de ocio, descanso, familia y amistades, lectura, higiene y alimentación... cuestiones muy importantes para su desarrollo”, advierte el psicólogo sanitario David Cortejoso.

(Sigue en la página 66)



El experto

David Cortejoso

“Vender a los niños la idea de que ser ‘youtuber’ es una profesión de futuro, de éxito y sencilla puede ser perjudicial”



¿Qué puede llevar a un niño a ser youtuber? Los menores tienen idealizados a los *youtubers*. Les encuentran divertidos y se han convertido en un amigo más disponible cuando quieren y al alcance de un clic. Pero se les está vendiendo la idea de que es una profesión divertida, reconocida y de éxito con la que se puede ganar dinero. Imaginemos que te dicen que puedes ejercer una profesión desde tu casa, haciendo cosas divertidas como revisiones de tus videojuegos favoritos y que, encima, vas a tener un montón de seguidores que alabarán todo lo que grabes y digas y que te pagarán muy bien por ello... El problema es que siempre no es así.

¿En qué caso no lo recomendaría? Cuando no tienen la edad legal y mienten para darse de alta, y cuando el menor no es lo suficientemente maduro o responsable. Tiene que existir una tutela y acompañamiento de los responsables del menor cuando comienza esta andadura, para que le enseñen qué puede y qué no puede compartir en Internet, qué actitudes y lenguaje son los adecuados, qué deben evitar, etc. Es necesario que los padres se impliquen y acompañen al menor. Internet es un

nuevo campo en el que también hay que educar a los hijos.

Hasta existen campamentos para poder ser youtuber. Al ser una actividad muy demandada por los jóvenes es normal que haya talleres, campamentos, academias, tutoriales o libros que te enseñen a ser *youtuber*. Está bien si es para enseñarte a crear contenidos y canales de calidad, mejorar la grabación y la edición de los vídeos, gestionar comentarios y suscriptores, etc. Pero venderles la idea de que esta dedicación es una profesión de futuro, de éxito y sencilla puede ser perjudicial.

¿Qué recomendaría a los padres? Lo primero, que averigüen las motivaciones de sus hijos para tener un canal. Abrirlo para ganar dinero o tener buena autoestima no suele ser lo más recomendable porque, por desgracia, los resultados pueden no ser lo que esperan, y eso puede afectarles. Lo segundo, que se impliquen. Que aprendan lo que es YouTube y cómo interactúan los menores con esta herramienta; que la usen. Solo mostrando interés a nuestros hijos por aquellas cuestiones que a ellos les interesan, se abrirán y confiarán en nosotros. Y si la propuesta es seria y los motivos válidos, ¿por qué no ayudarles?

*Psicólogo sanitario especialista en riesgos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y vicepresidente de Helptic, asociación de afectados por el uso de las TIC.



(Viene de la página 64)

Autoestima minada. Este trabajo no siempre es reconocido y puede que no se cumplan los objetivos deseados. “No se le puede vender la idea de que es sencillo ser un *youtuber* de éxito, con muchísimos seguidores y encima ganando bastante dinero. Muchas veces no alcanzan los resultados esperados y/o pueden tener comentarios negativos, lo que acaba afectando a su autoestima con repercusiones para su desarrollo y maduración. Tienen que aprender a centrar su autoestima en su propia valoración, no en la de los demás”, asegura el psicólogo.

LAS RECOMPENSAS DEL EMPRENDEDOR.

No todo en Internet es sinónimo de peligro. Diseñar un proyecto *online* también tiene sus ventajas.

Aprendizaje continuo. Para ser *youtuber* hay que contar con ciertas habilidades tecnológicas que “en el mundo donde nos movemos actualmente vienen muy bien para casi todo”, apunta Cortejoso. Pero no solo se aprende a editar vídeos, controlar el audio, preparar las presentaciones y, por supuesto, los contenidos, sino también a desarrollar aptitudes como el lenguaje o los idiomas. Creatividad, organización y responsabilidad son otros valores que se adquieren.

Autoestima reforzada. “Un *youtuber* abre su intimidad al mundo, por lo que suelen ser personas con una buena base de extroversión, que a su vez se retroalimenta con las grabaciones de los vídeos y con la interacción de su público y seguidores”, señala el psicólogo. La autoestima, por tanto, se ve fortalecida.

Más comunicación. Ejercer de *youtuber* facilita la comunicación con otras personas y el surgimiento de relaciones que no tienen que estar mediadas por la Red. “En ocasiones, los contactos se vuelven amistades cara a cara”, valora el experto.

Monetización del canal. Se lo toman como un juego, pero, en realidad, los niños pueden ver su actividad como un empleo, aunque no de manera oficial, porque por ley no pueden trabajar hasta los 16 años. De ahí que, si monetizan el canal y dejan que se añada publicidad, hay ingresos económicos que deberán gestionar los padres. “Según las cantidades que consigan, hay que tributar las ganancias. Deberán darse de alta en autónomos y declarar los ingresos”, recuerda Jorge Campanillas.

Consejos profesionales

Operado por el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE), Internet Segura for Kids (IS4K) es un equipo dedicado a promover en España el uso seguro y responsable de Internet entre los más pequeños y sus entornos de referencia. Cristina Gutiérrez, que forma parte de este equipo, reconoce que los padres les piden orientación sobre cómo tratar con los hijos su presencia activa en YouTube.

Entre las recomendaciones que les transmiten están **conocer las opciones de privacidad y seguridad** de la plataforma (como qué información mostrar o con quién compartir sus vídeos), sin olvidar la mediación parental para **acompañar y guiar** a los menores. Se trata de “adaptar las pautas que proporcionamos a la realidad de cada hogar y **valorar cada caso** para ajustar y prevenir aspectos como la **sobreexposición**, el **consumo excesivo** o inapropiado de vídeos, la **sexualización** o una **huella digital** (el rastro que dejamos al navegar por Internet) **distorsionada**; promover una relación saludable en las plataformas en línea, incluyendo los aspectos

de **buenos modales** y **reputación online**”.

También recuerdan que conseguirlo depende en gran medida de la implicación de los progenitores, aplicando la mediación parental activa, poniéndose al día sobre los principales riesgos y los mecanismos a su alcance, como la Línea de Ayuda de IS4K (900 116 117), y actuando como modelo a seguir por los hijos.

Sostienen que es muy importante abordar con los menores **cómo influye en su privacidad lo que cuentan** en sus vídeos, es decir, las motivaciones que les llevan a compartir imágenes de sí mismos y los conflictos que pueden acarrear. “Reflexionar sobre cómo quieren que otros les vean y visualizar esta actividad como un puzzle de sí mismos les ayudará a construir una buena identidad y reputación digitales. Si a ello sumamos el **no compartir detalles íntimos** que puedan identificarles de cara a extraños, así como el cumplimiento de los aspectos normativos, les proporcionaremos una experiencia lo más segura posible y sin renunciar a estas posibilidades”, comenta Gutiérrez.

SI SUBES VÍDEOS, SIEMPRE CON TUS PADRES

PUEDE QUE EL FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR NO TENGA SECRETOS PARA TI. PERO PARA SER 'YOUTUBER' NO SOLO HACE FALTA SABER DE TECNOLOGÍA. ANTES DE COLGAR TUS VÍDEOS EN INTERNET, PIENSA BIEN QUÉ QUIERES CONTAR A LOS DEMÁS Y APÓYATE EN TU FAMILIA. ELLOS SON QUIENES DEBEN ACOMPAÑARTE A LO LARGO DE TODO EL PROCESO.

-1-

¿Por qué quieres ser 'youtuber'? ¿De qué quieres hablar en tus vídeos? De los libros que lees, de videojuegos, de los sitios que visitas... Cuéntaselo a tus padres para ver cómo abordar esos contenidos sin que te afecte negativamente a ti o a los demás.

-2-

Hazte con el equipo básico: ordenador con conexión a Internet, cámara de vídeo y/o teléfono móvil.

-3-

Abre una cuenta en Google. Recuerda que, si tienes menos de 14 años, necesitas el consentimiento de tus tutores para hacerlo.

-4-

Decide con tu familia quién queréis que vea los vídeos que subirás: amigos o familia, suscriptores del canal o cualquier persona. Oculto, privado y abierto son las tres configuraciones posibles.

-5-

Un corto, un videoclip, un videoblog o una encuesta son distintas formas de presentar un vídeo, pero todas llevan su tiempo. Calcula cuánto tiempo libre tienes para hacerlo sin prisas, pero sin descuidar las amistades, los estudios, la familia o el deporte. Pide siempre ayuda o, al menos, opinión de tus mayores.

-6-

Ten en cuenta que, aunque Internet está lleno de imágenes y música, no todas las fotos o melodías pueden utilizarse gratis. Pide a tus padres que te ayuden a saber qué contenidos tienen *copyright* y cómo usarlos.

-7-

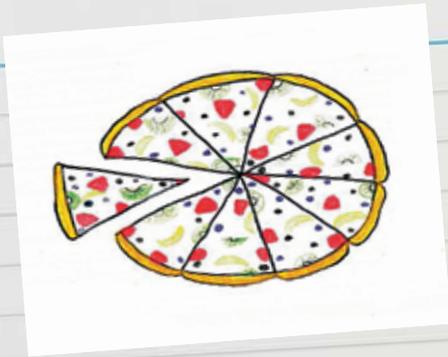
Haz el guion del vídeo, define qué filmar y cómo, graba los planos, edita el vídeo y súbelo. ¿Tú solo? No, siempre con la supervisión y ayuda de un adulto.

-8-

Deja que tu madre o tu padre gestionen los comentarios que generan tus vídeos. Aprende a aceptar las críticas y no te las tomes muy en serio. Es normal que no a todo el mundo le guste lo que haces.

DE MAYOR QUIERO SER CHEF

LA COCINA PUEDE SER DIVERTIDA, SOLO HAY QUE ECHARLE UN POCO DE IMAGINACIÓN. ANÍMATE A PREPARAR EN FAMILIA PLATOS SENCILLOS, SALUDABLES Y ORIGINALES.



Enseñadnos vuestra obra, familia

-  **1. Seguid las instrucciones** de la receta 'Pizza de frutas con salsa de queso'.
-  **2. Haced una foto** al plato terminado.
-  **3. Compartido en nuestro Facebook/Eroskiconsumer** con el nombre de la receta seguido de #Imaginefood y etiquetad a tres amigos/as.
-  **4. Los platos que más se parezcan al original... ¡Los publicaremos en esta revista!**

iHola!

Me llamo Rocío Navarro y estudio tercer ciclo de Primaria en el colegio Virgen de la Cabeza de Andújar (Jaén).

Os presento mi receta:
**PIZZA DE FRUTAS
CON SALSA DE
QUESO**

Finalista en la 2ª edición de Imagine Food - 2016

Imagina una receta. CONCURSO 'IMAGINE FOOD'

Lograr que los peques coman verduras, pescados y frutas puede ser a veces complicado. Por eso, la Fundación Eroski creó el concurso interescolar *Imagine Food*, dirigido a alumnos de primaria para

concienciar sobre la importancia de llevar una alimentación equilibrada y saludable a la vez que los niños se divierten. En este concurso los estudiantes dibujan recetas originales y saludables y las

30 finalistas son interpretadas por el chef Peio Gartzia y recogidas en el libro *Imagine Food*. En breve comenzará una nueva edición, así que si queréis que vuestro colegio participe, estad atentos a la web:

www.imaginefood.escueladealimentacion.es

f Súbelo a Facebook/Eroskiconsumer y comparte tu creación*



Una ración contiene:

CALORIAS
242

13%

GRASAS
7,6 g

11%

GRASAS SATURADAS
1,5 g

8%

AZÚCARES
7,3 g

9%

SAL
0,6 g

16%

* de la ingesta de Referencia (IR) para un niño de entre 5-10 años.

INGREDIENTES (4 personas)

- 1 base de pizza
- 100 g de crema de queso
- 1 kiwi
- 50 g de fresas
- 50 g de uvas
- 10 g de arándanos

PREPARACIÓN

Con la ayuda de un adulto, horneamos la base de pizza a 180 °C durante 10 minutos hasta que esté lo suficientemente crujiente. La sacamos del horno y esperamos a que se enfríe antes de colocar los ingredientes. A continuación,

untamos con la crema de queso toda la superficie de la pizza y sobre ella ponemos el kiwi pelado y troceado, las fresas lavadas y cortadas en rodajitas y las uvas lavadas y cortadas por la mitad. En los huequitos que queden, disponemos los

arándanos lavados. Servimos esta estupenda pizza como postre o merienda cortada en triángulos, de manera que sea fácil de comer con las manos bien limpias, las mejores herramientas para degustarla. ¿Has probado alguna vez una deliciosa pizza de frutas como esta?

* Las fotos que revelen imágenes de personas, así como los datos identificativos de los participantes, se integrarán en el fichero cuyo responsable es EROSKI S. COOP, para el cumplimiento de los fines antedichos y los mantendrá en su archivo mientras desarrolle acciones promocionales. Si los datos identificaran a un menor de edad, su publicación requerirá la autorización del padre, madre o tutor legal, cuyo consentimiento será comprobado por Eroski Consumer de modo efectivo. Todo participante podrá ejercitar su derecho de acceso, rectificación, supresión, revocar su consentimiento, oponerse a su tratamiento, limitar el mismo y/o solicitar la portabilidad de sus datos, a través de dpo@eroski.es, o dirigiéndose al Equipo DPO de EROSKI S. COOP. B° San Agustín, s/n. 48230 Elorrio (Bizkaia).

¿ES BUENO QUE TU PERRO DUERMA CONTIGO?

Recomendado por unos, desaconsejado por otros. Argumentos a favor y en contra de *compartir la cama con una mascota.*



El 60% de quienes comparten su vida con perros o gatos duermen con ellos. Lo dice el estudio *¿Son las mascotas en el dormitorio un problema?*, del Centro de la Medicina del Sueño de California (EE UU), que lanza una pregunta para la que no todos los investigadores tienen la misma respuesta.

La primera evidencia de convivencia entre perros y humanos se remonta unos 14.000 años atrás; y 8.000 años en el caso de los gatos. Pero nuestra relación ha cambiado mucho desde entonces, y para la mayoría de quienes viven con una mascota (el 46% de los españoles), ni el perro está ya relegado a dormir en una caseta ni el gato tiene como único cometido cazar ratones.

De hecho, para la mayoría de los ciudadanos en España, la mascota es parte de la familia. El 88% de quienes viven con una asegura que desearía no separarse nunca de ella (datos de la Fundación Affinity, 2013); y seis de cada diez reconoce dormir en su compañía.

NO TODO ES BLANCO O NEGRO.

Ocho de cada diez pacientes con problemas de sueño aseguran que sus peludos compañeros no interrumpen su descanso si se quedan junto a ellos. El 40% duerme mejor y afirma sentirse más caliente, feliz y relajado, como recoge un estudio de 2015 de la psiquiatra Lois Krahn, experta en enfermedades del sueño. Solo el 20% afirmó que su descanso empeoraba en compañía. El calor corporal, la respiración y el ronroneo de una

+
Sana y limpia.
Si tu mascota está sin vacunar o desparasitar, existe un mayor riesgo de contraer enfermedades.

mascota suele provocar sensación de bienestar y estimula la relajación y el sueño. Este momento de reposo invita además a acariciar al animal, que percibe a su vez cariño y protección. Por otro lado, puede hacer que los niños con dificultades para dormir descansen mejor, como recuerda Tamara García Cid, profesora de Comportamiento y Convivencia con Animales en la Universidad Autónoma de Madrid. Les dan cariño y evitan que se sientan solos o inseguros durante la noche.

Sin embargo, no todo son ventajas. El californiano Centro de la Medicina del Sueño concluyó en 2014 que quienes duermen acompañados descansan peor y sufren interrupciones del sueño. También tardan algo más en conciliarlo, lo que aumenta ligeramente las posibilidades de levantarse con sensación de cansancio.

Es importante respetar el calendario de vacunación y desparasitación. Las personas con alergias al epitelio (caspa o células muertas de la piel) del perro o gato deben mantenerse lejos de las mascotas por la noche. Por ello, si alguien de la familia lo sufre, hay que evitar la entrada del animal en el dormitorio y mantener limpios los muebles tapizados y las alfombras.

¡VETE DE MI CAMA!

Tener una mascota no implica que quieras dormir con ella. De hecho, hay muchas personas que no saben cómo echarlas de su cama. En estos casos, se recomienda revertir la situación poco a poco. Ayuda usar un refuerzo positivo para alejar al animal del edredón, por ejemplo con caricias y un premio



Los niños que tienen miedo a la oscuridad encuentran en su perro o su gato un apoyo para sentirse menos vulnerables. Les ayuda a descansar mejor y sentirse seguros.

comestible. También puedes felicitarle con cierta periodicidad, siempre que esté en su propia cama. La clave del éxito consiste en darle un lugar de descanso agradable y similar al tuyo.

Perros y gatos pueden sentirse atraídos hacia las camas de los humanos, en especial si están elevadas y se sienten en una posición privilegiada. También les gustan porque son cómodas. Si quieres que se vayan a la suya, ofréceles una que también lo sea. A los gatos les gustará especialmente si el espacio tiene los laterales ligeramente elevados: así se sentirán protegidos. Si disfruta metiéndose dentro del edredón, ofrécele una mantita en la que pueda acurrucarse de forma parecida. Otra clave, especialmente durante el invierno, consiste en colocar su cama cerca de un calentador o radiador—siempre de modo seguro y controlado— que pueda simular la temperatura corporal de sus dueños.

ENTONCES, ¿CUÁL ES LA MEJOR OPCIÓN?

La decisión de compartir la cama con tu perro o tu gato depende de ti. Si no hay problemas de alergia, las vacunas están al día, descansas bien y te hace feliz dejar que tu mascota duerma en la cama o dentro de la habitación, los expertos aseguran que no entraña peligro, ni siquiera para las embarazadas. Pero si decides que no tenga acceso al dormitorio, hazlo desde el primer día. Con coherencia, paciencia, premios y amor, será más fácil educarlo.

Trucos para mantenerlo caliente este invierno

Durante los meses de frío, perros y gatos visitan con más frecuencia el dormitorio de sus dueños. Y no es casualidad: en el edredón encuentran un refugio caliente, sobre todo si tienen compañía humana. Puedes tomar algunas medidas para ayudarles.

1. Camas térmicas.

Ciertas camas para gatos y perros emanan calor gracias a circuitos eléctricos seguros. Su funcionamiento es similar al de las mantas para humanos y existen en diferentes formatos: desde cuevas hasta sillones calientes. Si tu mascota es mayor o padece artritis, las disfrutará de forma especial, sobre todo si la colocas a la altura del suelo. Para los gatos, un éxito casi seguro son las hamacas que pueden colgarse del radiador.

2. Rincones calientes.

Intenta crear refugios mullidos y calientes, mejor cuanto más separados estén del frío del suelo. Si vives con gatos, resérvalos la ventana más soleada para colocar un árbol-rascador con cama gatuna en altura. ¿Más ideas caseras y divertidas? Coloca mantas estratégicamente para que mininos y perros se enrosquen y las usen como cueva.

3. Cajas de cartón.

Un truco divertido y barato para mantener a tu mascota caliente este invierno consiste en usar una caja de cartón y rellenarla de mantas y cojines. Recuerda adaptar sus dimensiones al tamaño de tu amigo. Si es mayor y no se mueve con facilidad, no olvides quitar uno de los lados de la caja o recortar un lateral.

4. Abrigos muy perrunos.

Los perros necesitan salir al parque incluso en invierno. Para que no cojan frío, puedes usar impermeables y abrigo, sobre todo si son mayores. No conviene que los dejes en la calle mientras haces la compra: es fácil que se resfríen o empeore su artritis.

ESTA CASA NO ES UNA RUINA

ADQUIRIR UNA VIVIENDA IMPLICA, EN MUCHAS OCASIONES, OPTAR POR UNA USADA, CON INSTALACIONES QUE SUPERAN CON FRECUENCIA LOS 50 AÑOS. SI ESTÁS INMERSO EN UN PROCESO DE COMPRA, CONOCE LAS CLAVES PARA NO LLEVARTE SORPRESAS DESAGRADABLES.

Durante el tercer trimestre de este año, y según las estadísticas del Colegio de Registradores de España, se vendieron en nuestro país 133.295 inmuebles, de los que 109.875 correspondieron a vivienda usada. Tras años de parón, las nuevas construcciones están regresando, pero la demanda ha crecido rápido y se ha situado por encima de la oferta. Si a ello le unimos el hecho de que las nuevas promociones suelen implicar un mayor coste, y que se ubican normalmente en el extrarradio de las ciudades, es fácil comprender que muchos compradores terminen adquiriendo viviendas de más de 50 años. Pero una finca de estas características puede entrañar problemas técnicos y legales.

MIRAR 'CON CIEN OJOS' Y CON TIEMPO.

El tiempo y la experiencia son claves para evitar sorpresas técnicas. Julio Iscar de Hoyos, arquitecto fundador de Uriel y del Valle Interiorismo, recomienda visitar siempre la vivienda en la que estemos interesados con luz natural y no tener prisa para mirarlo todo de arriba a abajo. “Ver los posibles daños es muchas veces una cuestión de experiencia. Yo mismo, cuando voy a una casa, aprecio cosas que hace 25 años no veía. Ir acompañado de un experto es la mejor opción, pero si no es posible hay que tomarse tiempo. Mirar la casa como si fuera nuestra y no hacerlo en 10 minutos”.

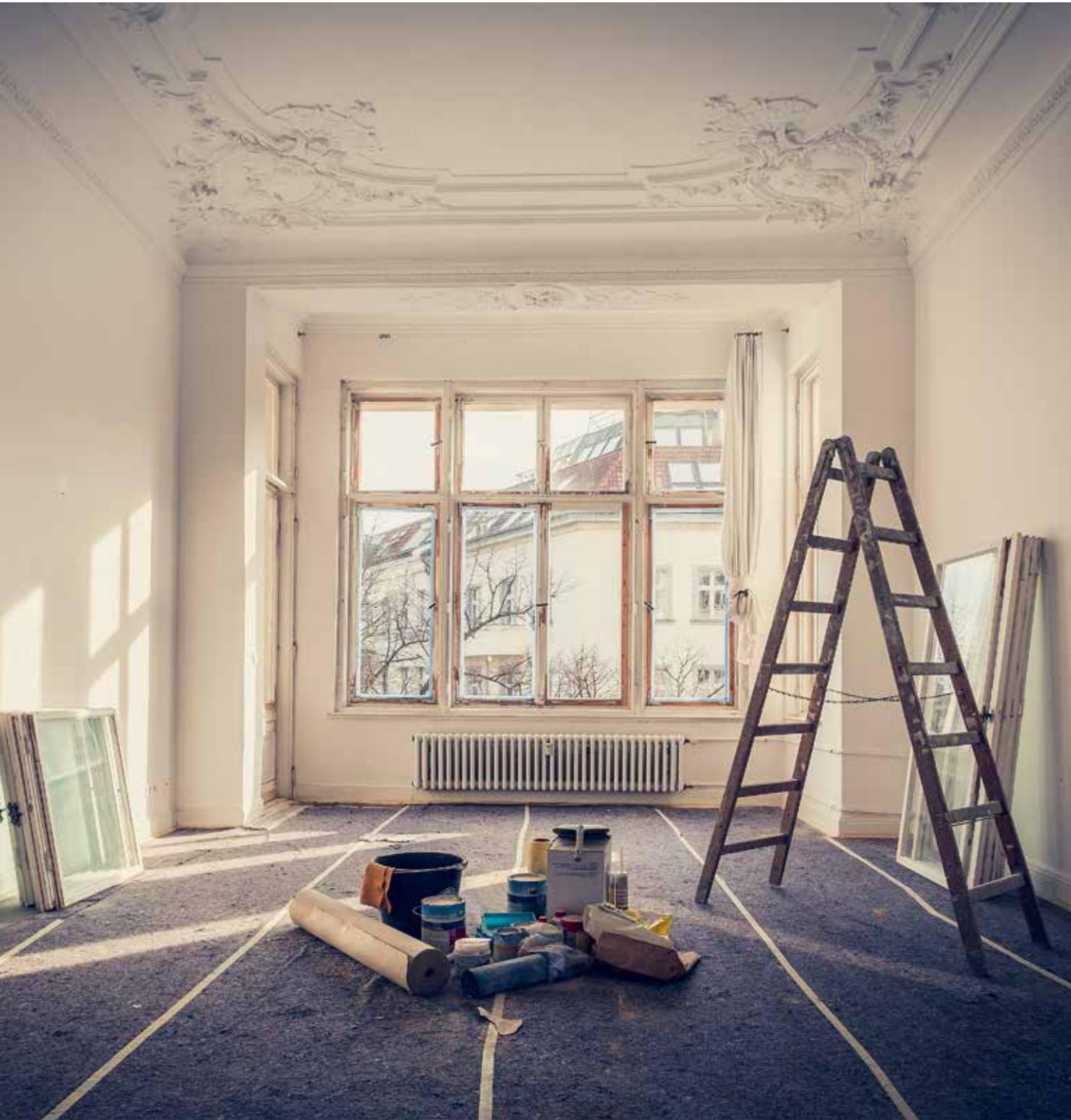
TRUCOS EN LA PRIMERA VISITA.

El arquitecto aporta algunas claves en las que fijarse a la hora de visitar una vivienda. “Muchas casas de más de 50 años tienen ventanas de madera. Si las abrimos y vemos que los marcos han cedido, es que algo le ha pasado al edificio”, afirma. Si no son de este material, se puede observar lo mismo en las puertas: “Si no cierran bien o han perdido sus ángulos rectos, es una señal de que el edificio tiene movimientos”, añade. Conviene recordar que la madera es, precisamente, uno de los materiales de construcción más recurrentes en casas de esta antigüedad.



Observa de cerca. Cuando compremos una vivienda con solera, conviene comprobar el estado de la instalación eléctrica y de la fontanería, antes de ocuparnos de reformar otras cosas.







Si golpeamos el alicatado de baños y cocina y suena hueco, puede ser por tres razones: que la pasta de agarre haya perdido su eficacia, que existan filtraciones de agua y los productos hayan perdido esa eficacia, o que estos sean de mala calidad”, continúa Iscar. Otro punto que tendremos que tener en cuenta, según el experto, son las manchas de humedad, ya que pueden haber sido originadas por filtraciones de agua que hayan afectado a las estructuras del edificio.

Con la madera hay que tener un cuidado especial, ya que muchos edificios pueden tener un problema de termitas. “En Madrid, por ejemplo, hay puntos catalogados de termiteros. He llegado a ver cómo un pilar de madera de 20x20 había sido reducido a 5x5”, advierte. Se trata de un problema muy complicado de apreciar, ya que estos insectos buscan la oscuridad de las estructuras de los edificios o la parte interna de los marcos de las puertas.

CUIDADO CON LOS 'VICIOS OCULTOS'.

“Una plaga de termitas formaría parte de lo que se denominan *vicios ocultos*. Es decir, problemas de las construcciones o los inmuebles que no somos capaces de ver con un reconocimiento visual, pero luego están ahí”, explica Lola Ripollés, profesora de EA Business School. Estos problemas suelen conllevar desembolsos a los que el nuevo comprador deberá hacer frente, salvo que pueda demostrar que el inmueble ha sido vendido de mala fe. Resulta prácticamente imposible probar que el vendedor conocía previamente el estado de la casa, y que en todo caso conllevaría un largo periplo judicial en el que lo más fácil es que el juez considere que el comprador es el responsable, al no haberse informado correctamente.

DÉJATE ASESORAR.

Ripollés también es partidaria de visitar la vivienda con un profesional. “Este tipo de compra suele ser la inversión más importante que hace una persona para los próximos 30 años de su vida. Considero que compensa gastarse 1.500 o 2.000 euros en un técnico que vaya a tu casa cuando estás pagando por ella 200.000 euros. Pero la mayoría de la gente no lo hace y luego llegan los lamentos”, señala.

COMPRAR Y REFORMAR, ¿MERECE LA PENA?

Una característica de los inmuebles de más de 50 años es, con frecuencia, su mal estado de conservación. Por ello, las compras suelen venir acompañadas por reformas integrales. “Muchas veces puede parecernos que está reformado, pero simplemente se le ha hecho un lavado de cara para poderlo vender a un mejor precio; hay que ser precavidos y no dejarse atraer por las apariencias”, afirma Iscar de Hoyos.

AGUA, ELECTRICIDAD, CALDERA Y CARPINTERÍA.

Un presupuesto de reforma puede ser tan alto como uno pueda permitirse, en la medida en que escoges la calidad de los materiales y su diseño; pero también conlleva un

mínimo de costes con aspectos que no deben obviarse bajo ningún concepto. Aquí hay dos reformas imprescindibles: la fontanería y la electricidad. “Lo peor que podemos hacer es llevar a cabo una reforma sin haber dado esos dos primeros pasos. Conozco un caso en el que, por no cambiar la fontanería, la casa sufrió 12 fugas en 10 años”, avisa el arquitecto y experto en rehabilitación de viviendas.

Tras estos dos vendrían, por orden de importancia, la carpintería exterior y el sistema de caldera, importante para la seguridad... y para la economía. “Una casa eficiente puede ahorrarnos mucho dinero. Para la carpintería exterior, ventanas de doble cara y con puente térmico; y con la calefacción, cuanto más independiente sea, mejor. Las comunidades con caldera central son muy poco eficientes”, asegura.

YA EN FAENA, MEJOR UN PROFESIONAL.

Dependiendo del presupuesto disponible, podemos completar la reforma con el resto de cambios que uno pueda permitirse: demolición de tabiques, carpintería interior, baños y cocina, suelos... “Lo importante es que confiemos en profesionales contrastados, porque si nos gastamos el dinero en materiales de calidad pero luego se colocan mal, el desembolso no servirá para nada. Tanto con los albañiles como con los materiales, lo barato puede salirnos muy caro”, finaliza el arquitecto.



La experta

Helena Gallardo

“Antes de comprar hay que conocer el estado legal y técnico del inmueble”



¿Qué documentación tenemos que solicitar antes de comprar una vivienda? Lo primero es una consulta en el registro de la propiedad para ver si el inmueble tiene alguna carga y comprobar el nombre del propietario. Muchas veces las herencias pueden complicarlo. Para casas construidas a partir de 1950 debemos pedir el informe de Inspección Técnica de Edificios (ITE), ya que si es negativo el banco podría denegar la hipoteca. Y por supuesto, el certificado de deudas con la comunidad de propietarios, en el que se acredite si el vendedor está al corriente en el pago.

¿De qué otros aspectos debemos informarnos? La cuantía de la mensualidad de la comunidad de vecinos es muy relevante, porque dependerá de los servicios, pero también de las derramas. Conviene hablar con el administrador o el presidente y cerciorarse de que no está prevista la instalación de un ascensor, la reforma de la fachada... Y si pensamos hacer obras, hay que comprobar si la vivienda está en una zona protegida: quizá no nos dejen hacerlas o nos cuesten más por tener que respetar las normas urbanísticas.

¿Algún consejo adicional? Tomarse el tiempo que sea necesario para conocer el estado real del edificio. Si no lo tenemos, un asesor acreditado puede ser muy útil, ya que se ocupará de encontrar, visitar y seleccionar los inmuebles que mejor se adapten a nuestras necesidades; investigará de la situación legal y técnica del inmueble y se ocupará del proceso de negociación de la opción elegida.

¿Un personal shopper inmobiliario puede ser un buen asesor? Este profesional defiende los intereses del comprador en una operación inmobiliaria y se ocupa de todo el proceso: localización, negociación y validación jurídica y técnica, para llevar a cabo una compra segura.

¿Por qué es útil su contratación? Cuando compramos una vivienda, puede que todo parezca estar en orden pero después descubramos que la instalación eléctrica no aguanta electrodomésticos potentes, que el edificio tiene aluminosis, cañerías de plomo, fugas... Ese experto comprueba si el inmueble arrastra algún tipo de carga y repasa las actas de la comunidad por si hay previstas derramas extraordinarias. Es decir, se encarga de evitar sorpresas desagradables después de haber comprado una vivienda. Además, negocia las hipotecas con el banco, lo que suele conllevar un importante ahorro.

* Coautora del libro *Personal Shopper Inmobiliario* y miembro de la junta directiva de AEPSI, Asociación Española de Personal Shoppers Inmobiliarios.



MANUAL

DE LA VIDA MODERNA

O cómo manejarse en un mundo cambiante y que tiende al 'verde'.



LLEGA LA COMIDA ELÉCTRICA

Crean alimentos a partir de aire, agua y paneles solares.

No suena apetecible, pero sí muy ecológico. Científicos finlandeses han conseguido producir un alimento que no es animal ni vegetal, pero que cuenta con carbohidratos, grasas y entre un 50% y 60% de proteínas. Sus únicos ingredientes son agua, dióxido de carbono extraído del aire, nitrógeno, bacterias oxidantes del hidrógeno y electricidad procedente de placas solares, todo ello aderezado con un poco de calcio, sodio, potasio y zinc. Nadie escogería esta combinación gastronómica en un restaurante, pero sobre ella se vierten grandes esperanzas para reducir la deforestación y la contaminación del planeta. Si todos consumiéramos esta fórmula en lugar de comer carne, la superficie de la tierra destinada a cultivos para alimentar animales de granja se reduciría en un 76%. Además, la comida eléctrica podría cultivarse en el desierto y quizás acabar con el hambre en el mundo. Por todo ello, las investigaciones continúan.



¿Eres mujer y haces deporte?

ELIGE BIEN TU SUJETADOR

Un estudio de la Universidad de Portsmouth concluyó que el 46% de las jóvenes en edad escolar son reacias a practicar deporte por culpa de su pecho, aunque solo un 10% admite usar un sujetador deportivo adecuado. Se trata de un detalle fundamental, ya que esta parte de la anatomía femenina carece de músculos. Se trata básicamente de un tejido adiposo unido al torso por ligamentos, por lo que correr sin la protección necesaria puede ocasionar dolores. No en vano, puede moverse desde los 4 hasta los 15 centímetros, dependiendo de si se anda o se corre. Y tampoco conviene escatimar: busca sujetadores de alto impacto, y no dejes que te alejen del deporte.



**UN ZUMO
CADA DÍA
AYUDA A
PENSAR
MEJOR**

COMER SANO MANTIENE FRESCA LA MEMORIA DE LOS HOMBRES

Tras estudiar la dieta de 27.842 hombres durante 26 años, investigadores de Harvard han concluido que aquellos que comen más frutas y verduras (especialmente de hoja verde, frutos rojos o zumo de naranja) son menos propensos a sufrir pérdida de memoria o habilidades cognitivas. ¡Al frutero!



CÓMO PONER CURSIVAS Y OTROS TRUCOS PARA WHATSAPP

- ¿Quieres poner algo en **negrita**? Te clea “*” antes y detrás del texto. Para *cursiva*, pon “_”. Para ~~tachar~~, “-”.
- Para saber si alguien **te ha bloqueado**, fijate en si puedes ver su última conexión, su descripción o la foto de perfil.
 - Para realizar una **copia de seguridad** en la nube (iCloud o Google Drive): Ajustes > chat > copia de seguridad.
- Puedes contactar con un número que no está en tu lista de contactos. Basta con poner en el navegador el link [https://api.whatsapp.com/send?phone="+34*****](https://api.whatsapp.com/send?phone=).



Reforestar a base de dron

SEMILLAS INTELIGENTES Y 'BIG DATA' PARA REPLANTAR HASTA 25.000 ÁRBOLES AL DÍA

La deforestación masiva es una de las causas del cambio climático. En 2012, un fuego en el Parque Natural del Alto Tajo quemó 1.000 hectáreas de terreno. El pasado verano, la *startup* navarra **CO2 Revolution** pudo reforestarla en apenas unas horas gracias a un dron, 100.000 semillas inteligentes y *big data*. Se trata de un innovador sistema que permite **reforestar grandes superficies en un tiempo 100 veces más rápido y con una décima parte del coste**, llegando a zonas de difícil acceso. ¿Y cómo funciona? Primero,

se hace un análisis previo: temperatura, precipitaciones, tipos de suelo, especies autóctonas y requerimientos de las poblaciones locales. Luego se introducen en el dron semillas pregerminadas, tratadas con fertilizantes y repelentes para depredadores, y se lanzan mediante GPS, mapas cartografiados y software propio. Cada dron puede plantar hasta 2.500 semillas por vuelo y 25.000 árboles en un solo día, con una efectividad superior al 80%, según afirma Juan Carlos Sesma, fundador de la empresa española.



Si tu hijo es hiperactivo, no te culpabilices

Existen muchos mitos sobre el Trastorno de Atención e Hiperactividad, como el que responsabiliza a los padres del problema. Un pediatra puede hacer un diagnóstico inicial, pero el definitivo correrá a cargo de un especialista en TDAH e incluirá información para la familia, apoyo escolar y un tratamiento con medicación.



UN PLÁSTICO QUE SE DILUYE EN EL MAR Y ES COMPOSTABLE

El laboratorio español TheCircularLab, de Logroño (La Rioja), ha creado un tipo de plástico de origen vegetal que es biodegradable en el mar y puede usarse para fabricar compost.

El nuevo material, desarrollado junto al Centro Tecnológico AINIA de Valencia, se obtiene de desechos vegetales a los que se extrae su glucosa. Con ella se alimenta a un microorganismo que produce una materia similar al plástico y que puede emplearse en la industria alimentaria, en envases de productos lácteos o bebidas, por ejemplo. Una vez usado, puede destinarse a un proceso de compostaje o biodegradarse en agua del mar, lo que tendría un efecto radicalmente diferente en los ecosistemas marinos. Según

la organización ecologista Greenpeace, más de 200 kilos de plásticos se vierten cada segundo a los mares y océanos del mundo.

Jorge García, investigador a cargo del proyecto, detalla que con ello se ofrecerá una salida a los residuos vegetales de grandes mercados para obtener un material que “se procesa igual que cualquier plástico, en bandejas o botellas, por ejemplo, y finalmente se puede hacer compost y se convierte en abono”.

El laboratorio riojano, perteneciente a Ecoembes, espera contar con las patentes finales hacia 2023. Las ciudades europeas deberían haber implantado ya la recogida y selección de residuos orgánicos, que podrían así tener una nueva salida.

Sí, mi hijo levanta PESAS

LA PRÁCTICA FAVORECE EL DESARROLLO ATLÉTICO DE LOS NIÑOS

Contrariamente a lo que se pensaba, diversos estudios sugieren que el ejercicio con pesas no incide negativamente en el crecimiento de los niños, sino que lo favorece. Un dato especialmente relevante cuando el sobrepeso afecta en España al 40% de la población infantil y, la obesidad, al 19%. Eso sí, deben contar con la supervisión de un adulto y adaptar la intensidad del ejercicio a su capacidad para prevenir lesiones.



Con móvil tonto se vive mejor

LOS TERMINALES DE CONECTIVIDAD LIMITADA PERMITEN LUCHAR CONTRA LA CRECIENTE ADICCIÓN TECNOLÓGICA

Hacer y recibir llamadas, y poco más. Los *dumb phones* o teléfonos tontos aumentaron sus ventas un 5% en 2017, mientras que las de sus hermanos *inteligentes* descendieron un 2%. No es una cifra elevada, pero demuestra que cada vez son más los que necesitan desconectar de las demandas que imponen redes sociales e Internet, ya sea durante las vacaciones o de vez en cuando: no en vano comprobamos nuestro *smartphone* cada 12 minutos; es decir, unas 150 veces al día. Si lo dejamos de lado nos mantenemos conectados sin renunciar a lo verdaderamente importante.



Cuidado con el 'phising' en Wallapop. Se trata del conocido como *timo del nigeriano*, en el que una o varias personas se ponen en contacto con el vendedor de ciertos productos (normalmente caros). Realizan una supuesta transferencia (falsa) por un importe superior en Wallapay y luego piden la devolución del importe *pagado de más*.

LAS AVISPAS Y SUS ARAÑAS ZOMBIES

UNA ESPECIE AMAZÓNICA MODIFICA LA CONDUCTA DE ESTOS INSECTOS

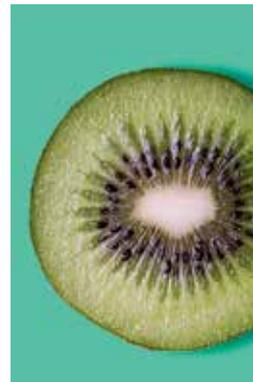


Un parásito sin piedad.

Esta larva tarda de 9 a 11 días en consumirse a la araña y convertirse en avispa.



Se trata de la avispa *Zatypota*, y es una nueva especie descubierta en la Amazonia ecuatoriana con una escalofriante relación parasitaria con las arañas sociales *Anelosimus eximius*, las cuales viven en colonias y son usadas como incubadoras, transporte y finalmente comida. El proceso comienza cuando una avispa hembra deposita una larva en el abdomen de la araña. El huésped se adhiere, se alimenta y se apropia de su cuerpo e incluso de su cerebro, con lo que modifica el comportamiento de esta. La araña se convierte ahora en un *zombie*, sale de la colonia y teje un capullo antes de quedarse inmóvil y servir de comida.



Así se distingue el sexo de los kiwis en la huerta

La mayoría de las variedades de kiwi que cultivamos precisan de una planta macho y otra hembra para alumbrar la fruta. Si, con el tiempo, extraviamos la etiqueta que identifica de qué se trata, las flores dan una pista segura. En la primavera del tercer año, el kiwi empieza a producir flores. Si estas solo tienen estambres —y por tanto carecen de pistilos— nos encontramos ante un kiwi macho. Las de los kiwis hembra, en cambio, poseen estambres y un pistilo en forma de sol.

Consultas

En colaboración con la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU)



En la cancelación de un vuelo, ¿tienen los bebés derecho a compensación?

Hace poco nos suspendieron un viaje que íbamos a hacer con nuestro hijo de seis meses, pero no sabemos si él merece indemnización.



El Reglamento europeo que establece las compensaciones y asistencia a los pasajeros aéreos en caso de cancelación, *overbooking* y retraso de vuelos, detalla que no se aplican a los pasajeros que viajen gratis o con un billete de precio reducido que no esté directa o indirectamente a disposición del público. Por eso, las compañías aéreas deniegan el derecho a compensación de los bebés en estos casos, alegando que son pasajeros que viajan gratis y sin ocupar plaza, al hacerlo en brazos de sus padres o tutores. Sin embargo, lo determinante en este caso es la condición de pasajero y no el precio pagado. El bebé tiene su tarjeta de embarque y paga tasas aeroportuarias, por lo que no viaja gratis. Además, hay que tener en cuenta que la norma

está pensada para otro tipo de pasajeros, como los tripulantes que viajan de forma gratuita, sin billete y que no pagan nada.

La cuestión ha sido resuelta por diferentes juzgados, aunque no de forma unánime, y mientras que en unos casos los jueces han entendido que los bebés son pasajeros de pleno derecho, en otros han considerado lo contrario.

Nuestro consejo es que reclame a la compañía y ante la AESA (Agencia Española de Seguridad Aérea), e incluso, si no ve estimada su declaración, plantee una demanda judicial que podrá presentar personalmente. Las exclusiones establecidas en el Reglamento, como hemos visto, están poco claras y, por lo tanto, sujetas a interpretación.

¿Cómo puedo reclamar si soy víctima de una intoxicación en un restaurante?

Salimos a celebrar mi nuevo trabajo, pero la comida estaba en mal estado y acabé en el hospital.

Lamentablemente, a veces resulta difícil poder demostrar que una intoxicación ha sido provocada por la comida servida en un restaurante, a no ser que haya varios afectados que coincidan en el tiempo y el lugar y se pueda demostrar epidemiológicamente. Ante la sospecha, hay que informar al médico u hospital al que se acuda para que se inicie también

una investigación de oficio desde los servicios sanitarios, por si pudiera haber más afectados o si debido al riesgo hubiera que retirar alimentos del mercado.

En cualquier caso, primero se debe reclamar ante el establecimiento y su aseguradora, haciendo constar los hechos, adjuntando copia de los informes médicos, las facturas de la consumición y los resguardos bancarios, si se pagó con tarjeta. Probar los hechos y la relación con el agente causal del daño resulta esencial y eso hay que tenerlo en cuenta, pues es habitual tirar la factura de la consumición y no disponer de ella si después nos hace falta. De esta primera comunicación debe conservar una copia, y también debe hacerla en las hojas de reclamaciones del establecimiento.

Además, puede presentar una reclamación administrativa a través de la oficina municipal de consumo (OMIC) o de la comunidad autónoma. Esta deberá

incluir el justificante de todos los perjuicios ocasionados y demostrados: gastos hospitalarios, farmacéuticos, días de baja, transporte, importe de la reclamación y cualquier otro gasto que le haya supuesto este trastorno. Si la respuesta no es inmediata y satisfactoria y no llegan a un acuerdo, puede intentar una mediación o un arbitraje y, como último recurso, la reclamación judicial.



Visto para sentencia



Elaborado por la Asociación Española de Derecho del Consumo



EL TRIBUNAL SUPREMO DICTA SENTENCIA CONTRA LAS CLÁUSULAS ABUSIVAS DE IBERIA

LAS CONDICIONES GENERALES DE LA CONTRATACIÓN GENERABAN UN GRAVE PERJUICIO AL CONSUMIDOR.

La Sentencia del Tribunal Supremo, de 13 de noviembre de 2018, confirma el carácter abusivo y nulo de tres de las condiciones generales de contratación de Iberia.

Iberia se reservaba la posibilidad de hacerse sustituir por otro transportista, utilizar aeronaves distintas o modificar o suprimir las escalas previstas. El Alto Tribunal recuerda a la aerolínea que la compañía con la que el cliente ha concertado un contrato de transporte aéreo debe llevarlo a su destino en las condiciones pactadas.

Sanciona también como abusiva la exoneración de responsabilidad del transportista por pérdida de enlace del siguiente vuelo del viajero, y declara nula la estipulación por la que la compañía se permitía cancelar el vuelo de vuelta cuando el usuario no hubiera utilizado el trayecto de ida (*no show*). Dicha cláusula supone un desequilibrio de derechos y obligaciones contraria a la buena fe, puesto que a un consumidor que ha cumplido con su obligación, que es únicamente el pago del precio, se le priva del disfrute de la prestación contratada, que ha decidido o ha podido disfrutar solo en parte. La protección de las tarifas de la compañía no justifica un perjuicio tan desproporcionado, previsto para todo supuesto de utilización parcial por parte del consumidor.



LA ASEGURADORA CUBRIRÁ EL RIESGO DE INVALIDEZ AUNQUE SE CONSUMIERAN DROGAS

EL SUPREMO DA LA RAZÓN A UN HOMBRE QUE TOMÓ COCAÍNA PORQUE EL CUESTIONARIO DE SALUD QUE SE LE HIZO RELLENAR ESTABA INCOMPLETO.

Un usuario, empleado de banco, reclamaba a la compañía de seguros una indemnización tras haberse reconocido una invalidez permanente contemplada en un seguro de vida contratado. Sin embargo, esta se negaba a pagarla alegando que el sujeto nunca le transmitió que fue consumidor de sustancias tóxicas durante 26 años. La sentencia del Tribunal Supremo estima ahora que nunca pretendió ocultar su adicción a la cocaína, heroína, cannabis, alcohol y sustancias psicoactivas, sino que se limitó a responder al cuestionario presentado por la aseguradora al concertar el seguro. Tras las sentencias desestimatorias en primera y segunda instancia, el Alto Tribunal le da la razón y señala que el deber de declaración del riesgo regulado en el art. 10 de la Ley del Contrato de Seguro ha de interpretarse como un deber de respuesta a lo que pregunte el asegurador, por lo que este habrá de asumir las consecuencias que deriven de un cuestionario incompleto. La sentencia del Supremo, de 10 de octubre de 2018, concluye que ninguna aseguradora podía ignorar a finales de los 90 el problema social del consumo de drogas ni sus efectos perjudiciales. Por ello, la aseguradora no puede descargar sobre el asegurado las consecuencias de su propia desatención.



MULTA DE 30.000 EUROS POR LLAMADAS COMERCIALES NO DESEADAS POR EL USUARIO

EL CONSUMIDOR HABÍA SOLICITADO SU EXCLUSIÓN DEL LISTADO DE LLAMADAS PROMOCIONALES.

Correos electrónicos, mensajes de texto y, sobre todo, llamadas telefónicas constantes que no cesaban pese a la petición del usuario de no ser molestado y la manifestación de su deseo expreso de no contratar servicio alguno. La Sentencia de la Audiencia Nacional de 10 de julio de 2018 confirmó la sanción impuesta por la Agencia de Protección de Datos a una empresa de *telemarketing* que, desoyendo las peticiones del usuario de ser excluido de cualquier base de datos con finalidad comercial, realizó dos llamadas para ofrecerle los servicios de una operadora de telecomunicaciones.

El usuario, trabajador por turnos, hastiado de las interrupciones para conciliar el sueño por razón de dichas llamadas comerciales, solicitó su inclusión en la conocida "lista Robinson", que tiene por finalidad evitar la recepción de este tipo de comunicaciones.

Al continuar recibiendo llamadas sobre las que ya había manifestado no tener interés alguno, acudió a la Agencia de Protección de Datos, quien decidió imponer a la pertinaz empresa una sanción de 30.000 euros. La Audiencia Nacional confirmó posteriormente la procedencia y cuantía de la multa, y con ello lanzó un mensaje claro respecto a la privacidad de los usuarios.

Y el mes que viene...

¿QUÉ HAY QUE CÓMER PARA VIVIR MÁS?

Si las costumbres no cambian demasiado, España será el país con mayor esperanza de vida en el año 2040 gracias a las bondades de su dieta mediterránea. Estos son los hábitos y alimentos que contribuyen a la longevidad.



Mi hijo me maltrata.

Una guía para saber cómo actuar cuando los menores son quienes agreden a sus padres.



Patinete eléctrico.

Es el transporte de moda, pero sus conductores todavía no conocen bien sus derechos y obligaciones. Un repaso a las normas de circulación que rigen el uso de este recién llegado.



Cocinar sin prisa.

Ventajas e inconvenientes de optar por la cocción lenta a la hora de preparar la comida.



Así se lee Nutri-Score. Aprende a interpretar el nuevo sistema de etiquetado frontal que el Gobierno quiere incorporar en los alimentos.

Lo más visto en

Redes sociales

www.consumer.es

¡Toda la actualidad sobre los temas que más te interesan en nuestras redes sociales! Síguenos en Facebook y Twitter.



Los frutos secos con más y menos calorías

 [EroskiConsumer](#)

Presentan un perfil nutricional muy interesante y pueden ayudarnos a controlar el peso corporal. Los frutos secos son nuestros aliados si sabemos cuántos consumir y cómo hacerlo. Para ello, conviene conocer cuáles son los que más y menos calorías aportan. Las nueces de Macadamia, por ejemplo, están en el primer grupo y las castañas, en el segundo. ¿Te gustaría saber cuál es la densidad calórica de los piñones, los pistachos, los anacardos o las avellanas?



Ocho alimentos para cuidar tus músculos (de forma saludable)

 [EroskiConsumer](#)

Tomar aceite de oliva, echar mano de nueces y cacahuets tres veces por semana, beber leche entera o no dar la espalda al huevo son algunos de los hábitos que ayudan a mantener los músculos sanos a través de la alimentación. Comer pescado azul, carne de pollo o pavo, frutas y verduras en abundancia y evitar el pan blanco también suma puntos.



¿Comemos suficientes legumbres?

 [eroskiconsumer](#)

Guisantes, lentejas, habas, garbanzos y judías blancas o alubias son algunas de las legumbres más consumidas en España, aunque en los últimos años tomamos menos de las que recomiendan los especialistas: entre dos y cuatro raciones a la semana.

Cada día, nuevos contenidos
en nuestra web

¡SÍGUENOS!

www.consumer.es

 EroskiConsumer

 eroskiconsumer



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo