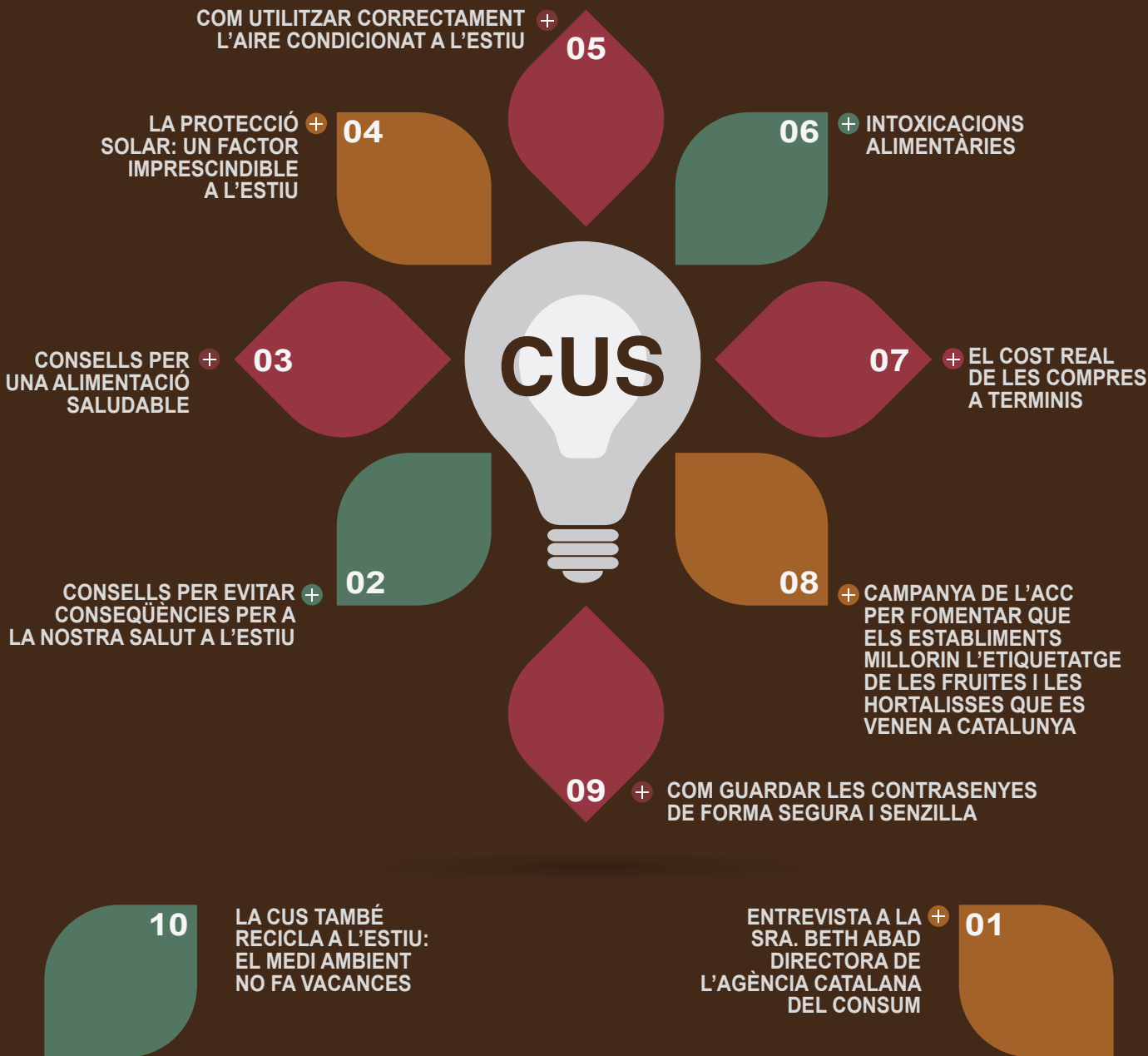




salut, consum i alimentació





Entrevista a la Sra. Beth Abad Directora de l'ACC



• Tot just ara fa un any de seu nomenament com a directora de l'ACC. En l'etapa anterior tenia vostè alguna experiència prèvia en el món del consum?

De forma directa no, però com a senadora vaig formar part de la Comissió de Sanitat, Consum i Benestar social, entre d'altres. Per tant, en la meua etapa en el Senat sí que vaig tractar temes de consum.

• Com ha evolucionat darrerament el món del consum a Catalunya?, s'han produït nous fets o situacions que afectin els interessos de les persones consumidores? (clàusules terra, preferents, bo social, clíniques dentals, etc).

Els hàbits de consum han canviat i continuaran canviant, la forma de consumir és diferent amb la irrupció

de la tecnologia i de les compres per internet, per exemple.

Per conèixer aquest canvi en el comportament de les persones consumidores, i per saber quines seran les tendències en el futur, des de l'Agència hem encarregat una enquesta d'opinió i un estudi, que ens han de permetre avançar-nos a aquests nous models de consum. D'aquesta manera, podrem ser més proactius en la defensa dels drets dels consumidors i, quan calgui, establir mecanismes de regulació i de control que garanteixin aquests drets.

• Creu que l'actual Codi de Consum de Catalunya segueix sent una eina plenament vigent o caldria començar a pensar en actualitzar-lo?

El Codi de consum és una norma que va ser pionera en el seu moment i que va millorar la protecció de les persones consumidores del nostre país, però tot és susceptible de ser millorat.

Fa pocs mesos es va fer una modificació del Codi per poder perseguir i sancionar les empreses que allotgen a internet continguts que facin apologia de malalties com ara l'anorèxia i la bulímia.

La intenció és seguir ampliant la protecció dels consumidors en sectors que estan en auge i que, en ocasions, poden generar situacions d'indefensió. Un exemple clar serien les compres per internet o a través de plataformes digitals.

- Els béns i serveis destinats a les persones consumidores no poden afectar la salut ni la seguretat dels ciutadans. Com i qui s'encarrega de fer efectiu aquest control?

Des de l'Agència treballem per protegir els consumidors sempre que consumeixen productes o serveis. Des de la nostra Subdirecció de Disciplina de Mercat, es fan les inspeccions oportunes per detectar productes insegurs i, si escau, aquests productes s'immobilitzen o es retiren definitivament del mercat per ser destruïts.

Passa el mateix amb aquells serveis que no s'ofereixen respectant les regles del joc i que poden vulnerar els drets dels consumidors. L'Agència té tota la potestat per sancionar les empreses infractores.

- La protecció dels interessos econòmics i socials de les persones consumidores (entre els que s'inclou la pobresa energètica) es quelcom vital. Com protegeix l'ACC la població més vulnerable?

Des de l'aprovació de la Llei 24/2015 de pobresa energètica, des de l'Agència s'han gestionat les denúncies de les famílies i els consumidors vulnerables a qui han tallat subministraments bàsics sense respectar el que estableix la normativa. Abans d'interrompre els serveis, les empreses han d'adreçar-se als serveis socials per comprovar si la persona es troba en situació de vulnerabilitat.

Hem actuat davant de tall indeguts i, quan ha calgut, hem imposat les sancions oportunes per protegir els drets dels consumidors més vulnerables.

- Un vessant no massa conegut per les persones consumidores es el tema de la protecció jurídica, administrativa i tècnica. Com són d'importants aquests procediments per garantir la protecció dels consumidors?

D'una banda, com ja he comentat, des de l'Agència podem exercir les accions pertinents per fer cessar les activitats que puguin vulnerar els drets i els interessos legítims de les persones consumidores: inspeccions, sancions, etc.

I d'una altra banda, hem de fomentar els procediments voluntaris de resolució dels conflictes que puguin sorgir entre consumidors i empreses. Aquest és, sens dubte, un dels objectius que m'he marcat com a directora: potenciar la mediació i l'arbitratge com a vies òptimes per a resoldre les reclamacions de consum. Per això necessitem que les empreses coneguin els avantatges que ofereixen aquests sistemes alternatius i extrajudicials. Són sistemes gratuïts i molt més àgils i senzills que la via judicial. A més, fomenten la fidelització dels clients, perquè saben que si l'empresa està adherida al Sistema Arbitral de Consum, serà molt més fàcil arribar a un acord en cas que sorgeixin problemes.

- Aquest any l'Escola del Consum de Catalunya compleix 15 anys. Quina ha estat l'experiència fins ara i quina és la projecció de futur?

La valoració d'aquests 15 anys no pot ser més positiva, l'Escola ha format prop de 250.000 alumnes per tot el país, nens i joves que són els consumidors del futur.

Aquesta és una tasca imprescindible, hem de fer que els nostres infants i joves esdevinguin consumidors responsables, crítics i conscients de les conseqüències dels seus actes de consum.

L'objectiu dels tallers de l'Escola és, precisament, fer reflexionar sobre tots els aspectes que intervenen en la nostra tria de productes i serveis. D'aquesta manera, potenciem un consum més reflexiu, en contraposició del consum impulsiu que, en moltes ocasions, genera frustració i insatisfacció.

En definitiva, l'Escola és un dels serveis de l'Agència que cal protegir i potenciar.

- Quins són els sectors més conflictius si ens referim a queixes i/o denúncies rebudes a l'ACC i quin és el paper de la JACC?

L'any 2018, els sectors que van generar més reclamacions dels consumidors catalans van ser, en primer lloc, les telecomunicacions i Internet; després alguns serveis generals com ara els turístics, el comerç minorista, les vendes per internet o els serveis immobiliaris; i a continuació els transports, especialment el transport aeri.

La feina del personal de l'ACC per resoldre totes aquestes reclamacions ha estat molt valuosa, ja que ha permès que més del 52% de les reclamacions gestionades durant l'any passat, es resolguessin per la via gratuïta i voluntària de la mediació o l'arbitratge de consum.

Valoro moltíssim el paper de la Junta Arbitral de Consum i de l'arbitratge com a sistema alternatiu de resolució de conflictes. Ja he dit que una de les metes que m'he marcat



és aconseguir que les empreses i els consumidors percebin l'arbitratge com a mitjà idoni per a resoldre les reclamacions de consum, perquè ofereix avantatges tant als consumidors com a les empreses.

- Els consumidors coneixen prou l'ACC i el exercici dels seus drets i deures?

Precisament, el passat 14 de juny vam posar en marxa una campanya institucional per donar a conèixer a tota la ciutadania de Catalunya què és l'Agència Catalana del Consum i què fa per protegir els drets de les persones consumidoras.

Com diu el lema de la campanya, l'Agència està sempre al costat dels consumidors en les

seves relacions de consum diàries, perquè poden adreçar-s'hi a per a informar-se, per demanar assessorament o perquè els ajudem a resoldre els conflictes que puguin tenir quan contracten un servei o compren qualsevol producte. Volem estar al costat dels consumidors cada vegada que consumeixen, per això vam triar aquest eslògan per a la campanya: Cada vegada que consumeixes.

Però no ens aturem aquí, seguirem desenvolupant la tasca imprescindible de difusió dels drets de les persones consumidoras. Ara es parla molt de l'apoderament dels consumidors i aquest apoderament passa necessàriament per la informació, perquè un consumidor informat és menys vulnerable, menys influenciable i més autosuficient.

- Finalment, quins son els reptes de futur que es planteja al capdavant de l'ACC?

El repte principal és consolidar l'Agència com a organisme de referència en polítiques públiques de consum a Catalunya.

Això implica potenciar encara més la tasca que fem per informar, orientar, protegir, fer recerca i innovació, tot plegat amb l'objectiu final de defensar millor els drets de les persones consumidoras.

Consells per evitar conseqüències per a la nostra salut a l'estiu

A l'estiu és habitual que augmentin les consultes i visites als serveis d'urgències, sobre tot a causa de certes malalties relacionades amb l'època estival. Des de la CUS volem facilitar-vos alguns consells que esperem us siguin d'utilitat i evitin, en cas que no sigui necessari, que hagueu de desplaçar-vos als serveis d'urgències i gaudir d'un bon estiu.

Otitis externa

La causa principal és l'entrada d'aigua a l'orella juntament amb les altes temperatures d'aquesta època de l'any. Es recomana la utilització de taps adequats per ficar-nos a l'aigua, no introduir objectes al canal auditiu i assecar correctament les orelles després del bany.

Cistitis

Un consell bàsic és protegir la zona genital, evitant portar massa temps el banyador humit i canviant-lo quan sigui possible.

Conjuntivitis

Utilitzar sempre ulleres de busseig al mar o la piscina, protegir adequadament els ulls amb ulleres de sol homologades i posar-se gorres o viseres al cap.

Cremades solars

Un dels grans riscos de l'estiu. Hem d'utilitzar cremes solars amb un factor màxim de protecció (50) i progressivament reduir-lo fins 20 en casos de pells bronzejades. Davant el dubte consultar al professional.



A close-up, side-profile photograph of a person with short dark hair and a light beard, wearing a blue athletic shirt. They are holding a clear plastic cup to their lips with their right hand and drinking. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage and a hint of a crowd.

Hidrocució (tall de digestió)

Hem d'evitar els canvis bruscos de temperatura corporal. És convenient refrescar la pell abans de ficar-se en l'aigua i entrar-hi lentament en especial després d'un àpat copios. Evitar també exposicions prolongades al sol i hidratar-se convenientment al llarg del dia.

Peu d'atleta (fongs)

Habitualment apareix entre els dits dels peus i es caracteritza per causar sensació de picor, cremor i ardor. Cal assecat-se acuradament els peus després del bany, especialment entre els dits, i mantenir una bona hidratació amb una crema adequada.

Deshidratació

Les altes temperatures propicien que es perdi gran quantitat d'aigua corporal amb la suor, la micció o la femta. Si no es reposa líquid en quantitats suficients i no s'actua davant els primers símptomes les conseqüències poden ser molt greus. Hem de tenir especial cura amb els nens i la gent gran.

Diarrees agudes

Solen durar entre 3 i 7 dies. Són d'origen víric i bacterià i suposen un potencial risc de deshidratació.

Intoxicacions alimentàries

Es produeixen a l'ingerir aliments en mal estat per efecte de la calor o per reaccions al·lèrgiques. És molt important no trencar la cadena de fred.

Faringitis i bronquitis

En la majoria dels casos estan causades pels canvis bruscos de temperatura, que suposa estar en un local amb aire condicionat massa fred i sortir a la calor intensa del carrer de forma sobtada.

Malalties de transmissió sexual

A l'estiu augmenten les possibilitats d'un contacte sexual esporàdic. Si no s'utilitza la deguda protecció (preservatiu) el risc d'adquirir una d'aquestes malalties augmenta considerablement.

Reaccions al·lèrgiques a picades d'insectes

Cal destacar de manera específica les de vespes i abelles (himenòpters) i, es recomana la utilització de repel·lents d'insectes per la persones sensibilitzades.

Ref. Canal de salut



Consells per una alimentació saludable

La nostra salut és l'aspecte més valorat per les persones, tenir cura d'ella i mantenir-la suposa aprendre a variar certs estils de vida i en aquest sentit l'alimentació és un aspecte fonamental. Us oferim una sèrie de consells relacionats amb l'alimentació a l'estiu.

Un aspecte interessant és que a l'estiu varia la nostra rutina alimentària i això pot produir excessos i desequilibris que dificulten mantenir els nostres hàbits saludables.

Aquestes són algunes recomanacions bàsiques:

Hem d'incrementar la ingesta d'aigua i de fruites i hortalisses que podem ingerir en forma de gaspatxo o sopes fredes.

Mantenir també a l'estiu el patró de dieta mediterrània: oli d'oliva, consum diari de fruites i verdures, pa i altres aliments procedents de cereals (pasta, arròs i especialment els seus productes integrals) o llegums, moderar el consum de carns vermelles i processades substituint-les per peixos i ous, promoure la ingesta d'aliments poc processats i afavorir el d'aliments frescos.



En aquesta època estiuenca tenim abundants varietats de fruites i hortalisses que, a més de hidratar-nos, són molt baixes en calories. A mig matí i a mitja tarda són bons moments per prendre peces de fruita o porcions de síndria o meló que malgrat el seu sabor dolç tenen una baixa aportació de sucres.

Si volem controlar el pes, eliminar les begudes calòriques com refrescs ensucrats, begudes alcohòliques o begudes "sense alcohol" i substituir el sucre per edulcorants que no aportin calories. Poden substituir-se per aigua, begudes "light o sense sucre" i infusions.

No excedir-se en el consum de carn vermella. S'aconsella consumir més racions de peix que de carn a la setmana preferentment peix blau.

Moderar les quantitats de menjar i controlar les quantitats d'aliments que, tot i ser saludables, aportin més calories per no prendre un excés dels mateixos (fruits secs, llegums, pasta, arròs).

Per no incrementar l'aportació de calories l'elaboració dels platós ha de ser senzilla. Per exemple, consumir les verdures crues per aprofitar millor les vitamines i minerals.

Limitar la quantitat de greix i utilitzar preferentment oli d'oliva en elaboracions senzilles com planxa, en el seu suc, cuit etc.

Consumir gelats ocasionalment ja que no constitueixen part essencial d'una

alimentació saludable. En el cas de les postres o els refrigeris, és aconsellable el consum de fruita, o de postres lactis que la continguin ja que ens permetrà aportar prebiòtics i probiòtics.

Realitzar activitat física suau o moderada de manera regular per no augmentar el pes corporal i incrementar les calories que gastem i sempre regular, almenys 4 a 5 vegades per setmana.

Aquestes recomanacions us ajudaran a gaudir d'un bon estiu menjant de manera saludable.

Ref. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)



La protecció solar: un factor imprescindible a l'estiu

Estem a l'estiu: altes temperatures, temps de vacances, muntanya, platja, piscina i l'impuls d'adquirir un bronzejat ràpid per lluir un aspecte més atractiu però compte perquè tant la utilització de cabines de bronzejat com l'exposició intensa al sol pot comportar problemes seriosos en la nostra pell i ulls que cal evitar.

El sol té aspectes molt positius per a la nostra salut en general sempre que es faci un bon ús.

Millora algunes malalties de tipus dermatològica com la psoriasi i la dermatitis atòpica.

Millora el nostre estat d'ànim.

Permet la síntesi de la vitamina D, essencial per prevenir el raquitisme en els nens i l'osteoporosi en els ancians.

Afavoreix la circulació sanguínia.



Però el sol pot també generar algunes reaccions desfavorables que hem d'evitar perquè no ens afectin de forma directa. També cal dir que no totes les persones tenen la mateixa sensibilitat davant els raigs solars.

Cada persona té un tipus de pell diferent i una major o menor tolerància al sol. Els dermatòlegs cataloguen la pell de les persones en funció de les seves característiques i les inclouen en diferents grups de risc:

Tenir més de 50 anys

Pell clara, ulls clars i cabell ros o pèl-roig o persones que pateixen cremades amb freqüència

Haver patit cremades solars a la infància

Tenir més de 50 lunars

Tenir moltes pigues

Tenir història familiar de càncer de pell

Passar massa temps al sol, ja sigui per motius laborals o d'oci

Exposar-se al sol de forma intensa en curts períodes de temps com passa a les vacances

Utilitzar o haver utilitzat cabines de bronzejat

Estar trasplantat d'algun òrgan





Un cop dit això explicarem com podem evitar o reduir al màxim els efectes del sol a la nostra pell:

Una correcta protecció solar és imprescindible per disminuir la incidència de càncer de pell que ha augmentat espectacularment en els últims anys.

Per realitzar una correcta exposició solar hem d'observar les següents recomanacions:

Evitar l'exposició directa a la radiació solar especialment en les hores centrals del dia (11-16 hores) amb elements com para-sols o gorres. No hem de confiar-nos en circumstàncies que comporten una falsa seguretat com l'aire fresc o l'alta nuvolositat (els raigs poden travessar els núvols). Romandre a l'ombra sempre que sigui possible.

Utilitzar protecció ocular (ulleres) i filtres solars (de factor de protecció 30 o superior) abans de sortir de casa (30 minuts abans d'exposar-se al sol), repetint l'aplicació cada dues hores, després del bany o una sudoració excessiva.

Aplicar la crema solar per tot el cos, extremant la precaució en àrees sensibles com la cara, coll, llavis, cuir cabellut, espatlles i escot. Utilitza també protector labial.

L'exposició solar ha de ser progressiva. Deixar que la pell s'acostumi al sol de manera gradual i sobretot eviti les cremades solars.

Beure aigua i líquids per evitar la deshidratació.

Evita perfums i colònies alcoholiques que continguin essències vegetals, perquè actuen com a foto sensibilitzants.

Alguns medicaments poden induir foto sensibilitat, per tant, cal consultar amb el metge.

Protegir el cap amb barrets, gorres o sota l'ombra d'un arbre o para-sol. Aquest punt és especialment important en gent gran i nens petits.

Evitar l'exposició solar a menors de 3 anys.

Com utilitzar correctament l'aire condicionat a l'estiu

L'ús de l'aire condicionat a l'estiu a més de que requereix una utilització correcta per evitar problemes de diversa índole també pot disparar la factura elèctrica de forma espectacular.

Anem a comentar alguns factors que incideixen en el seu ús correcte i no ens faran pagar més en la nostra factura energètica.

Qualsevol equip d'aire condicionat disposa d'un termòstat amb què baixar o pujar la temperatura. Per a un ús correcte de l'equip la temperatura ha d'estar entre 23 i 25 graus. És la temperatura adequada per mantenir l'ambient fresc sense necessitat de gastar en excés. Per sota dels 20 graus, l'equip consumirà una energia excessiva per refredar l'habitable a aquest nivell de temperatura.

Si l'aparell és nou no cal fer cap tipus de neteja o manteniment, però si ja fa més d'un any que el tenim instal·lat és imprescindible que abans d'encendre'l, netegem bé els filtres. Per a això cal treure la tapa de l'equip, desmuntar els filtres, i netejar totes les restes de pols i brutícia que poden tenir acumulats. D'aquesta manera podrà realitzar de forma més eficient la seva funció i no transmetrà cap bacteri a l'ambient.

Els aparells d'aire condicionat tenen una lama o deflector que podem moure amb només prémer un botó per orientar el flux d'aire. Es recomana dirigir-lo cap amunt per evitar així un raig directe d'aire fred i perquè aquest pugui descendir de manera adequada per refredar l'ambient.

Un cop haguem acabat d'usar l'aire condicionat es recomana ventilar bé l'ambient. Es tracta d'evitar l'acumulació de bacteris i pols que amb l'aire condicionat es mouen, però romanen en l'estada.

Quant a l'ús és recomanable la seva utilització en les hores en què fa més calor, apagant l'equip a primera hora del matí o a la nit quan refresca o utilitzar la funció de programació per a la seva encesa i apagat.

Finalment, abans de comprar un equip d'aire condicionat, triar el model que millor s'adapti a les nostres necessitats, comprovar que sigui del tipus inverter i equipat amb un compressor d'alt rendiment perquè el seu ús sigui eficient i amb una despesa no excessiu.

Ref. OKDiario



Intoxicacions alimentàries

Com tots sabem els mesos estivals són una època especialment crítica per a la seguretat alimentària ja que les altes temperatures afavoreixen el desenvolupament de microorganismes. Extremar les precaucions en la manipulació i conservació d'aliments a l'estiu és una cosa absolutament necessari.

Recordem alguns consells bàsics:

Verificar visualment la higiene de l'establiment on vam comprar els aliments i la correcta manipulació pels professionals que l'atenen.

L'envàs del producte ha d'estar en perfectes condicions i hem de rebutjar els que estiguin abonyegats, oxidats, bombats o deteriorats i, per descomptat, vigilar la data de caducitat.

Ordenar la seqüència de compra en relació al tipus d'aliment que adquirim: En primer lloc el que no son peribles, després els aliments frescos i finalment els productes congelats.

En l'establiment on comprem els aliments peribles han d'estar exposats en frigorífics o congeladors.

No transportar en la mateixa borsa aliments i productes de drogueria, neteja o químics.

No s'han d'emmagatzemar en espais propers el menjar humà, menjar animal, ni articles de neteja.

Un cop a casa emmagatzemar en primer lloc els aliments congelats, després els aliments frescos i en últim lloc els no peribles.

És fonamental no interrompre la cadena de fred. Els productes que en arribar a casa s'hagin descongelat s'han de consumir o cuinar i no es poden tornar a congelar.

No introduir aliments calents a la nevera.

Posar a la nevera en llocs separats els aliments crus dels cuits. És recomanable col·locar els cuits a les prestatgeries superiors i els crus en les inferiors per evitar degotejos. També hem de facilitar la circulació d'aire entre els aliments.

No guardar a la nevera llaunes de conserves amb restes del producte sobrant.

Al rebost col·locar els aliments separats del sòl i evitar caigudes i cops. Els aliments han de col·locarse en prestatges separats del sòl i evitar la humitat o calor excessiva.

Ref. Ainia Network



El cost real de les compres a terminis

Cada vegada és més habitual comprar electrodomèstics, aparells electrònics o mobles a terminis. Les grans cadenes de comerç i molts centres comercials ofereixen als consumidors la possibilitat de fragmentar els pagaments a partir de certes quantitats al llarg de diversos mesos i amb l'al·licient de no pagar interessos.

Una pregunta que ens fem sovint és si això és realment així i en aquest cas què hi guanyen si acceptem la compra a terminis.

Moltes empreses pretenen amb aquesta forma de venda a terminis facilitar-li la compra al client i per això les facilitats de pagament són cada vegada més freqüents especialment a través de la targeta de client de cada establiment. També hem de considerar que aquestes facilitats de pagament de les compres suposen una mena de reclam per la captació de nous clients tot i que aquest sistema de finançament és opcional i el consumidor pot decidir si l'interessa o no.

Ens hem de fixar en alguns detalls importants al fer aquest tipus d'operació. Molts establiments ens ofereixen una interessos del 0% però normalment això s'aplica només en pagaments petits i a curt termini.

Normalment es cert que les cadenes no cobren cap tipus d'interès nominal però el que cal mirar és la TAE, o taxa anual equivalent, que inclou totes les despeses i comissions associades al finançament de la compra. Succeeix que, en termes reals, l'interès sigui, en la majoria dels casos, superior al 10%, encara que l'interès nominal sigui gairebé sempre del 0%. Les empreses estan obligades a informar al consumidor en un lloc visible de la TAE, que és el concepte que cal comprovar per saber quant ens costa de més comprar a terminis comparat amb pagar al comptat.

Hem de saber que les empreses de comerç tenen al darrere operadors financers, o bé pròpies o bé -en la majoria de casos- vinculades a un banc ja que, en especial, les cadenes minoristes no tenen l'expertesa necessària per gestionar pagaments a terminis i opten per deixar-ho en mans de companyies del sector financer.

Aquestes financeres s'encarreguen d'assessorar els grups sobre les condicions i els terminis dels pagaments fraccionats i dels detalls legals. Les operacions estan regulades per la llei de contractes de crèdit de consum a partir de préstecs de més de 200 euros destinats a l'adquisició de productes de consum, més enllà del sector immobiliari.

En cas necessari les cadenes de distribució deixen als bancs la gestió d'impagats i clients morosos per tal de gestionar els possibles interessos de demora o la inclusió de clients en llistes negres de morosos.

Ref. Ara



Campanya de l'ACC per fomentar que els establiments millorin l'etiquetatge de les fruites i les hortalisses que es venen a Catalunya



Quan els consumidors comprem fruites i hortalisses ens trobem amb un problema molt habitual a l'hora de conèixer l'etiquetatge d'aquest productes. Per això, l'Agència Catalana del Consum ha decidit endegar una campanya institucional per tal d'informar sobre tot allò que cal saber respecte d l'etiquetatge de fruites i verdures.

La campanya d'informació i control de l'etiquetatge de fruites i hortalisses fresques que ha endegat l'Agència Catalana del Consum (ACC) ha inspeccionat 133 establiments d'arreu de Catalunya, dels quals el 79% han esmenat el errors d'etiquetatge detectats i només s'han obert 26 expedients sancionadors. Pel que fa a productes, l'ACC ha revisat l'etiquetatge de més de 7500 fruites i hortalisses, i el 76,8% compleixen la normativa de consum

La Campanya "Què cal saber sobre l'etiquetatge de les fruites i hortalisses fresques" ha abordat tres àmbits d'actuació: divulgació, formació i inspecció.

L'objectiu principal de la campanya ha estat controlar el grau de compliment normatiu en fruites i hortalisses venudes a doll, i més concretament que la informació que s'adreça al consumidor sigui precisa, clara i fàcil de comprendre i que no indueixi a error a les persones consumidores.

Pel que fa a l'actuació inspectora, s'ha dut a terme en 133 establiments de Catalunya, i s'ha revisat l'etiquetatge de més de 7500 fruites i hortalisses fresques. Pel que fa a la resolució de les actuacions, destaca que el 79% dels establiments requerits han fet les esmenes indicades i l'Agència només ha incoat expedient sancionador a 26 establiments.

En relació amb la inspecció de l'etiquetatge de productes, el 76,8% de les fruites i hortalisses que han estat objecte de control, compleixen la normativa de consum. Per tipologia d'establiment, la majoria d'incompliments es troben en botigues especialitzades i de queviures, on el 35,7% de l'etiquetatge de les fruites i hortalisses inspeccionades no complia amb la normativa.

L'ACC ha fet controls sobre la disponibilitat, la col·locació i la

presentació de la informació alimentària obligatòria en fruites i hortalisses, tenint en compte les mencions establertes tant a la norma general –denominació comercial del producte, preu per unitat de mesura, zona d'origen–; com a les específiques –varietat, categoria, calibre (diàmetre/pes/longitud)–. En la programació, la campanya ha inclòs la diversitat d'establiments existents: mercats municipals, botigues especialitzades i de queviures i supermercats.

El 79% dels establiments han esmenat el errors d'etiquetatge i l'ACC només ha obert 26 expedients sancionadors

Pel que fa a la resolució de les actuacions inspectores arreu de Catalunya, dels 133 establiments inspeccionats, l'ACC ha detectat incompliments en matèria d'informació al consumidor en l'etiquetatge de fruites i hortalisses fresques en 122 establiments. Els incompliments són: manca de la denominació comercial, de la indicació de la varietat, de la categoria comercial, de l'origen o del preu.

Pel que fa a l'àmbit territorial, dels 62 establiments inspecci-



onats a Barcelona, s'ha incoat expedient sancionador a 13; a Tarragona s'ha obert proposta sancionadora a 10 dels 30 establiments inspeccionats; a Girona a 1 establiment d'un total de 20; a Lleida, dels 14 establiments inspeccionats només a 2 i a Terres de l'Ebre, la inspecció als 6 establiments s'ha resolt sense cap proposta sancionadora.

La campanya s'ha organitzat a dues voltes: a la primera es van fer requeriments amb termini o arxius per manca d'infracció segons si es detectaven o no incompliments; i a la segona es va comprovar l'adequació a la normativa. En cas que en la segona visita es constatés que no s'havien esmenat els incompliments detectats, s'ha proposat incoació d'expedient sancionador.

En tot l'àmbit territorial de Catalunya, l'ACC ha inspeccionat l'etiquetatge d'un total de 7523 fruites i hortalisses, de les quals el 76,8% compleixen amb la normativa establerta, mentre que només el 24,2% han presentat algun tipus d'incompliment en la informació adreçada a les persones consumidores.

Pel que fa a l'actuació divulgativa, l'Agència Catalana del Consum (ACC) ha distribuït per les botigues i parades dels mercats dedicades a la venda de fruites i hortalisses fresques de tot el territori, 40.000 fulletons informatius explicant les dades mínimes que han de contenir obligatòriament les etiquetes i els casos en què hi ha normativa específica.

Ref. ACC



Com guardar les contrasenyes de forma segura i senzilla

Els gestors de contrasenyes ens proporcionen la seguretat d'una caixa forta digital per emmagatzemar les contrasenyes d'accés a tots els nostres serveis i pàgines a internet de manera que no sigui necessari recordar-les.

Els desenvolupadors de contrasenyes han creat els anomenats gestors de contrasenyes. Es tracta de programes que són autèntiques caixes fortes digitals amb un altíssim nivell de seguretat on podem guardar totes les nostres contrasenyes i tenir-les ordenades d'una forma clara i accessible per a poder trobar-les sense problemes i aplicar-les sense haver de recordar-nos d'elles. Fins i tot alguns serveis les apliquen directament quan entrem a la pàgina des del navegador.

També permeten crear-les i registrar-les directament cada vegada que ens donem d'alta en una pàgina nova; el gestor les guardarà juntament amb la resta. El gran avantatge d'aquestes plataformes es que permeten crear contrasenyes molt complicades i després oblidar-nos d'elles, ja que el gestor les recordarà per nosaltres. També poden servir com a magatzem de dades personals i per poder accedir només haurem de recordar una única contrasenya

Existeixen alguns gestors de contrasenyes independents que poden ser útils

LastPass: és el més conegut i complet de tots. Té extensió per als principals navegadors, així com versió per a mòbil i tauleta, optimitzant l'ús de l'empremta digital enlloc de la contrasenya d'accés. Permet que guardem formularis amb dades personals per aplicar a noves pàgines, així com targetes de crèdit per realitzar compres. Aplica les claus directament i permet captar les noves que es creen. A la seva base organitza els comptes d'una manera clara i accessible. És de pagament, encara que té una versió bàsica gratuïta. Web: LastPass.



KeePassPasswordSafe: KeePass és un administrador de contrasenyes de codi obert -a diferència de Lastpass- Desenvolupat per emmagatzemar contrasenyes i tot tipus d'informació important, confidencial i privada de manera segura. Un dels avantatges quant a seguretat és que les bases de dades es protegeixen utilitzant els millors algoritmes de xifrat actualment coneguts (AES i Twofish). Ara bé, no és possible sincronitzar la base de dades entre diversos dispositius o equips, el que sí permet que LastPass. De totes maneres és un gestor de contrasenyes multi plataforma, estant disponible per a Windows, Max OS X, Linux i Android. Web: KeePass.

1Password: Té La mateixa filosofia de KeePass, però és més fàcil d'usar sense deixar de ser de codi obert. D'altra banda està preparat per sincronitzar-se en diferents dispositius a través de Dropbox. Té aplicacions per a Windows, Mac, iOS i Android. Web: 1Password.

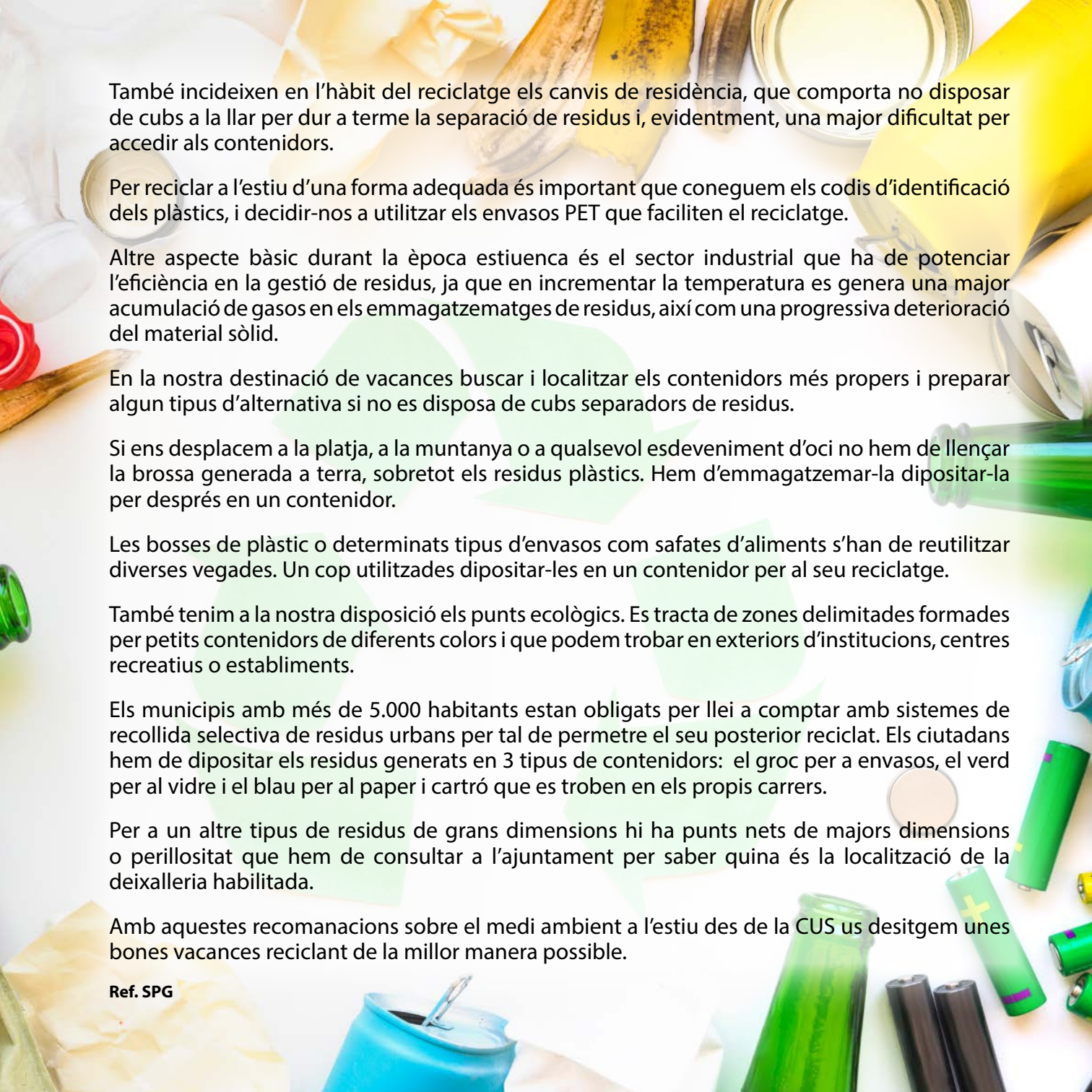
La CUS també recicla a l'estiu: el medi ambient no fa vacances

A la CUS també ens preocupa el reciclatge a l'estiu per això volem facilitar alguns consells pràctics a tenir en compte.

A l'estiu parlem sovint de sol, platja, muntanya, activitats d'oci i de temps de relax per poder gaudir de les vacances. De qualsevol manera no hem de deixar de banda els hàbits saludables. Això inclou, el fet de tenir cura del medi ambient ja que estadísticament el reciclatge baixa a l'estiu un 12% en relació a altres èpoques de l'any.

Amb la calor augmenta el consum d'envasos causa de la major ingesta de begudes refrescants i altres aliments líquids i també a les activitats estivals d'oci sense excloure envasos relacionats amb els productes d'higiene i cosmètica.





També incideixen en l'hàbit del reciclatge els canvis de residència, que comporta no disposar de cubs a la llar per dur a terme la separació de residus i, evidentment, una major dificultat per accedir als contenidors.

Per reciclar a l'estiu d'una forma adequada és important que coneguem els codis d'identificació dels plàstics, i decidir-nos a utilitzar els envasos PET que faciliten el reciclatge.

Altre aspecte bàsic durant la època estiuenca és el sector industrial que ha de potenciar l'eficiència en la gestió de residus, ja que en incrementar la temperatura es genera una major acumulació de gasos en els emmagatzematges de residus, així com una progressiva deterioració del material sòlid.

En la nostra destinació de vacances buscar i localitzar els contenidors més propers i preparar algun tipus d'alternativa si no es disposa de cubs separadors de residus.

Si ens desplaçem a la platja, a la muntanya o a qualsevol esdeveniment d'oci no hem de llençar la brossa generada a terra, sobretot els residus plàstics. Hem d'emmagatzemar-la dipositar-la per després en un contenidor.

Les bosses de plàstic o determinats tipus d'envasos com safates d'aliments s'han de reutilitzar diverses vegades. Un cop utilitzades dipositar-les en un contenidor per al seu reciclatge.

També tenim a la nostra disposició els punts ecològics. Es tracta de zones delimitades formades per petits contenidors de diferents colors i que podem trobar en exteriors d'institucions, centres recreatius o establiments.

Els municipis amb més de 5.000 habitants estan obligats per llei a comptar amb sistemes de recollida selectiva de residus urbans per tal de permetre el seu posterior reciclat. Els ciutadans hem de dipositar els residus generats en 3 tipus de contenidors: el groc per a envasos, el verd per al vidre i el blau per al paper i cartró que es troben en els propis carrers.

Per a un altre tipus de residus de grans dimensions hi ha punts nets de majors dimensions o perillositat que hem de consultar a l'ajuntament per saber quina és la localització de la deixalleria habilitada.

Amb aquestes recomanacions sobre el medi ambient a l'estiu des de la CUS us desitgem unes bones vacances reciclant de la millor manera possible.



COORDINADORA D'USUARIS
DE LA SANITAT

FES-TE SOCI!

La CUS, Salut, Consum i Alimentació

és una associació de consumidors amb més
de 35 anys de treball al servei del consumidor.

LA UNIÓ FA LA FORÇA I LA FORÇA ÉS DELS CONSUMIDORS,
per això us proposem que us associeu i tindreu drets d'informació, formació i reclamació.

Per una quota anual de soci bàsic de 20€ oferim entre d'altres:

- La defensa dels vostres interessos en l'àmbit de la sanitat pública i privada
- Assessorament i informació de tots els temes relacionats amb el món del consum.
- Informació sobre alimentació i seguretat alimentària.
- Concertar visites amb els nostres tècnics tant de salut, consum i alimentació.
- Gestió, quan sigui necessari, de reclamacions.
- Mediacions.
- Assessorament mèdic sobre errors mèdics i negligències.
- Tramesa del nostre BUTLLETÍ periòdic.
- Participació en xerrades i tallers.
- Alertes i informacions a través del web.
- Accés directe als continguts restringits.
- Participació a les Assemblees de la CUS: Salut, Consum i Alimentació

- **BARCELONA.** AV. PORTAL DE L'ÀNGEL, 7, ÀTIC, A.B.C.

08002 - BARCELONA - T/ 93 302 41 38 F/ 93 317 85 75

- **LLEIDA.** ST. PERE CLAVER, 5 (CENTRE CÍVIC) 25005 - LLEIDA - T/973 27 02 20

- **MOLLERUSSA.** AV. DEL CANAL S/N. 25230 MOLLERUSSA. T/ 973 270220

- **TÀRREGA.** CENTRE D'ENTITATS. C/ SEGLE XX, 2. 25300 TÀRREGA. T/ 973 270220

*si vols més
informació no
dubtis en posar-te
en contacte amb
nosaltres*

web. www.cus-usuaris.org

e-mails. salut@cus-usuaris.org / consum@cus-usuaris.org

facebook.  CUS

twitter.  @cus_usuaris

canal youtube