

Barcelona

Av. Portal de l'Àngel, 7 · àtic A-B-C
08002 Barcelona
Tel. 93 302 41 38
Fax 93 317 85 75

Lleida

St. Pere Claver, 5 (Centre Cívic)
25005 Lleida
Tel. 973 27 02 20

www.cus-usuaris.org
salut@cus-usuaris.org
consum@cus-usuaris.org



**Coordinadora
d'Usuaris de la Sanitat**
- Salut, Consum i Alimentació -



agència catalana
del consum



**Coordinadora
d'Usuaris de la Sanitat**
- Salut, Consum i Alimentació -

DRETS I DEURES DELS USUARIS DE LA SALUT

SERVEIS A DOMICILI

US RESPONSABLE DELS SERVEIS DE SALUT

LES NOVES TECNOLOGIES

LA CONTRACTACIÓ ELECTRÒNICA: UNA EINA A L'ABAST DE TOTHOM

**RESCABAMENT DE DESPESES SANITÀRIES EN CASOS
D'ASSISTÈNCIA SANITÀRIA URGENT I DE CARÀCTER VITAL**

LA CUS OPINA SOBRE LES RETALLES EN SALUT.

TARGETA SANITARIA EUROPEA (TSE)

ACTES CELEBRACIÓ DIA DEL CONSUMIDOR 2011 A LLEIDA

EL CODI DE CONSUM MILLORA ELS DRETS DELS CONSUMIDORS

SECCIÓ DE CONSULTES

JORNADA ALIMENTS FUNCIONALS

JORNADA "EL BON GUST DELS ALIMENTS"

EDULCORANTS BAIXOS EN CALORIES

NOVA PIRAMIDE ALIMENTARIA

CONGELACIO DELS ALIMENTS

Com en altres ocasions, volem seguir més a fons el catàleg de Drets i Deures que com a ciutadans tenim. En aquesta ocasió parlarem dels drets relacionats amb l'accés a l'atenció sanitària, preneu-ne bona nota:



1. Dret d'accés als serveis sanitaris públics. El primer punt d'aquest dret ha estat ampliat recentment amb la llei de universalització, amb la qual tots els ciutadans residents a Catalunya tenen

dret a accedir a una atenció sanitària de qualitat al seu lloc de residència i comptar amb una oferta integrada de serveis de referència.

2. Dret a escollir els professionals i el centre sanitari. Tots els ciutadans de Catalunya poden triar el metge o pediatre d'un equip d'atenció primària de qualsevol CAP de Catalunya.

Per fer-ho cal anar al nou centre d'atenció primària (CAP) on vols que t'atenguin i demana la Sol·licitud de petició de canvi d'equip d'atenció primària (EAP), metge o metgessa, pediatre i empena-la, o fes-ho per internet si el teu centre és de l'Institut Català de la Salut (ICS).

Cal tenir en compte que algunes demandes poden comportar canvis en l'organització de la prestació dels serveis i que durant un any no es pots tornar a canviar si no és per un canvi de residència o un canvi de domicili laboral.

3. Dret d'obtenir medicaments i productes sanitaris necessaris per promoure, conservar o restablir la seva salut. El pacient té dret a estar informat, amb un llenguatge entenedor, de tot allò que faci referència al producte prescrit (indicacions, interaccions, efectes secundaris, etc.)

El professional sanitari té dret a no fer receptes dels medicaments que ell no hagi prescrit, vinguin de l'hospital o de la asseguradora privada.

8.4. Dret a ser atès, dins d'un temps adequat a la condició patològica i d'acord amb criteris d'equitat, adequació i disponibilitat de recursos, tipus de patologia, prioritat d'urgència, temps d'espera raonable prèviament establert i amb què es garanteixi la continuïtat assistencial.

Hi ha un llistat de 16 intervencions amb garantia de que no hauran d'esperar més de 6 mesos a ser operats.

8.5. Dret a sol·licitar una segona opinió. Només es podrà demanar una segona opinió mèdica en determinades circumstàncies d'especial gravetat. (Si us han prescrit la necessitat d'un trasplantament, en cas de malaltia rara, si patiu una malaltia degenerativa del sistema nerviós central, o càncer maligne). Cal emplenar una sol·licitud i lliurar-la a la unitat d'atenció al client del centre on us han diagnosticat la malaltia o a una unitat de registre oficial.

Aquests són serveis destinats a mantenir i reformar els habitatges i locals, les instal·lacions i les edificacions annexes. Exemples serien els serveis de pintura, d'obres, reparacions diverses....., que tant es poden fer en el mateix domicili com en el taller de la persona que ens ofereix el servei, sempre i quan s'installi posteriorment al domicili del consumidor.

No queden inclosos els serveis de lliurament. Qui ens presta el servei, ha de tenir redactada la tarifa de preus de la mà d'obra, dels materials, dels transports i/o desplaçaments, i abans de prestar el servei, el professional ha de lliurar un pressupost, que el consumidor ha d'acceptar o no per escrit. Es pot cobrar per les tasques d'elaboració del pressupost.

Aquest pressupost ha d'estar redactat almenys en català i ha de constar:

- Nom, adreça, telèfon i NIF del prestador del servei.
- Nom, adreça del client i serveis a realitzar
- Informació sobre quantitat, qualitat i preus dels materials.
- Preu de la mà d'obra per hora, dia, metre o superfície. Si un cop fet el pressupost es detecta qualsevol avaria o defecte, ho ha d'indicar per escrit el més aviat possible i fer una quantificació de la reparació.
- Els desplaçaments, que només es poden cobrar una vegada i altres tarifes aplicables al servei.
- Data aproximada del inici i acabament del servei.
- El període de garantia.
- Període de validesa de l'oferta realitzada en el pressupost.
- Data i signatura o segell de l'empresa i un requadre reservat a la signatura del consumidor-client, on expressament ha de constar en lletres majúscules, la frase: "Pressupost rebut abans de la realització dels treballs".
- El pressupost constarà d'original i còpia. L'original és per al client i l'empresa haurà de guardar la còpia signada durant un temps no inferior a un any des del venciment de la garantia.

En aquests serveis no es poden utilitzar materials o peces usades, excepte que el client ho autoritzi per escrit.

També hauran de constar les variacions del pressupost motivades per a modificacions demanades per l'usuari i la renúncia al pressupost.

Al final del servei s'haurà de lliurar una factura amb un import idèntic al pressupost i on ha de constar:

- Nom, adreça, NIF i telèfon del prestador.
- Nom i adreça del client
- Descripció del servei realitzat
- Preu total amb desglossament de materials, mà d'obra i altres, així com impostos.
- Període de duració de la garantia.
- Data i signatura del prestador del servei i del client.
- Transcripció literal del contingut de les normes reguladores vigents de la garantia.

Si l'empresa cobra per la elaboració del pressupost, ha d'informar al client, per escrit, del seu import.

Les despeses de desplaçament es cobraran una sola vegada, encara que la confecció del pressupost comporti més d'un desplaçament.

El nostre sistema públic de salut és dels millors a nivell europeu. Tot i que a vegades hi ha veus discordants, cadascú parla de la seva experiència personal, només cal anar a Andorra per veure com funcionen altres països. Diuen els experts que no hi ha cap altre país del món que tingui la nostra prestació farmacèutica, disposem de tots els fàrmacs necessaris inclús els més moderns, finançats totalment o en part.

Des de l'Administració se'ns demana què fem un ús racional del sistema públic de salut, cosa què compartim totalment, la responsabilitat de la nostra salut no la podem dipositar en mans dels professionals

Cal reconèixer el que tenim al nostre abast, però també cal dir que el sistema català de salut és millorable.

Als usuaris de la sanitat demanem:

- * Cal que els ciutadans siguem corresponsables de la nostra salut i que ens impliquem en fer un bon ús dels serveis sanitaris. En tots els àmbits del consum cal racionalitzar-ne l'ús, i més encara en el sanitari que considerem gratuït tot i que es paga a través dels impostos generals de l'Estat. Sovint tot allò que és gratuït no és valorat i per tant malbaratat.



A l'Administració Sanitària proposem:

- * Millorar la capacitat resolutiva de l'Atenció Primària per tal d'evitar la massificació de les serveis d'urgències hospitalàries.
- * Seguir amb la desburocratització del sistema, principalment a la Primària, on això resta temps per a l'atenció directa al ciutadà.
- * Millorar la funció del "metge de portes" a urgències hospitalàries.
- * Adequar els envasos dels medicaments als tractaments, per evitar-ne el seu malbaratament, ja que molts d'ells acaben als punts de reciclatge.
- * Cal educar a la població en el consum responsable de recursos sanitaris ja que correm el risc de quedar-nos sense recursos.
- * Cal compartir la responsabilitat entre tots: ciutadans, polítics i professionals sanitaris i Administració.
- * L'autocura responsable, aplicada a processos lleus, sempre sota el control del farmacèutic, pot ser molt efectiva; l'automedicació de processos no diagnosticats es considera irresponsable i perillosa per a la salut.



Les noves tecnologies no poden deixar de banda la comunicació més tradicional amb paper imprès, i per tant es el que ens motiva a presentar avui aquest nou format de revista.

Amb aquesta presentació volem posar a l'abast del nostres associats i ciutadans en general la informació dintre dels diferents camps en els que treballa la Coordinadora d'Usuaris de la Salut, Consum i Alimentació, la informació sobre els diferents camps sobre els que es vol incidir: com cuidar millor la nostra salut i fer bon us dels serveis sanitaris que tenim al nostre abast, d'esser uns consumidors responsables que fugin del consumisme compulsiu, al mateix temps que els animem a presentar per escrit les seves reclamacions per compres o serveis en el que els resultats de les mateixes no hagin estat els esperats.

El món associatiu no passa pel millor moment degut a les dificultats econòmiques que pateix el nostre país. Es de desitjar que les mesures correctores que s'han implementat ens portin a una nova situació que ens permeti un relleu de totes les nostres activitats, cosa que no dubtem redundarà amb un millor desenvolupament de les nostres tasques i que incidirà també de manera molt favorable en el serveis que prestem a la ciutadania.

Cal que entre tots reforcem el teixit associatiu. La societat civil organitzada necessita també la col·laboració i l'ajut de les institucions per poder dur a terme les seves tasques, ja que en cas contrari la manca de recursos de econòmics produiria desaparició de moltes entitats al no poder mantenir el personal especialitzat necessari per fer les seves tasques

La millor manera de defensar els drets dels usuaris i consumidors es tenir unes entitats associatives que siguin potents, amb un nombre creixent d'associats ja que d'aquesta forma la seva veu serà molt més forta a l'hora de fer proposicions, reclamacions, mediacions, suggeriments, etc. davant de l'empreses i institucions.

Des d'aquí, animem als nostres conciutadans a que es facin socis, ja que d'unió neix la força i tots junts defensarem molt millor els nostres drets.



No es cap novetat afirmar que Internet ha suposat una revolució en els hàbits de bona part de la societat. Internet s'ha convertit en un instrument que ens ha permès accedir a la informació i a innumerables productes i serveis comercialitzats des de qualsevol lloc del planeta. Al ja tradicional accés mitjançant els ordinadors, actualment hem d'afegir l'accessibilitat a través dels terminals de telefonia mòbil.

La facilitat amb què podem accedir als productes i serveis i els avantatges que, sense dubte, això representa, no ens ha de confondre: hem d'estar atents a tot el que fem per tal d'evitar disgustos. És per això que hem considerat convenient fer una referència a la seguretat en la contractació electrònica.

És important saber que en les compres fetes a través d'Internet hi ha diverses normes jurídiques que cal tenir en compte: són les mateixes que s'apliquen a un contracte celebrat presencialment més aquelles que són específiques de la contractació electrònica. Pretenem encaixar-les totes per tal de donar una visió completa del procés de contractació.

En el cas dels serveis de transport, podem adquirir-los directament a l'empresa que ens subministrarà el servei o bé a través d'una agència de viatges. En aquest cas, podrà ser la contractació d'un servei solt o d'un viatge combinat, amb la conseqüent aplicació d'una normativa diferent.

És per tot l'exposat què ens hem varem decidir a fer una distribució de la guia què varem editar al 2010, tenim previst de fer-ho als següents llocs.

Barcelona

Aeroport:	Prat de Llobregat
Renfe:	Estació de Sants, de França
Autobusos:	Estació del Nord
Marítima:	Baleària

Lleida

Aeroport:	Alguaire
Renfe:	Estació Lleida - Pirineus
Autobusos:	Estació Central



Les persones assegurades del sistema sanitari públic poden sol·licitar en qualsevol el rescabament de despeses si han hagut de rebre una atenció urgent de caràcter vital en un centre que no pertany a la xarxa sanitària pública.

L'article 4 del Reial decret 1030/2006, de 15 de setembre, pel qual s'estableix la cartera de serveis comuns del sistema nacional de salut (SNS) i el procediment per a la seva actualització, determina que la utilització de les prestacions sanitàries es realitzarà amb els mitjans disponibles en l'SNS, en els termes i les condicions previstes en la Llei general de Sanitat i en altres disposicions.



CatSalut
Servei Català
de la Salut



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Segell de data i recepció
(espai que omple l'Administració)

Sol·licitud de rescabament de despeses¹ (vegeu instruccions al dors)

Dades de la persona usuària									
1r cognom			2n cognom			Nom			
CIP ³		DNI			Data de naixement ⁴		Sexe ☐ home ☐ dona		
Adreça: Tipus de via ⁵				Nom de la via			Num.		Km
Bloc	Portal	Escala	Pis	Pista	Porta	Telèfon			
Codi postal		Localitat			ABS (espai que omple l'Administració)				
Dades de la persona que presenta la sol·licitud									
1r cognom			2n cognom			Nom			
Sexe		DNI/NIF							

L'apartat tercer de l'article esmentat disposa que, en els casos d'assistència sanitària urgent, immediata i de risc vital que hagin estat atesos fora de l'SNS es reintegraran les despeses, una vegada comprovat que no es van poder utilitzar oportunament els mitjans del sistema sanitari públic i que no constitueix una utilització desviada o abusiva d'aquesta excepció. En l'àmbit del CatSalut, el reintegrament d'aquestes despeses es fa d'acord amb el que està establert a la Instrucció 4/95.

En un termini màxim de dos mesos des de la comprovació de la validesa de la documentació, es rebrà una resolució aprovatòria o denegatòria a la seva sol·licitud i si és aprovatòria posteriorment rebrà l'ingrés en el compte que va especificar a la resposta de l'Administració.

La percepció d'un usuari o malalt sobre la urgència vital, no valida la utilització d'aquest recurs sinó es disposa d'un informe lliurat per un metge a poder ser del sistema públic, perquè no acceptaran el retornament de la despesa sinó es segueix el procediment fixat pel CatSalut.

En el cas de que es denegui es pot presentar un recurs.

Les notícies sobre les retallades en la sanitat catalana omplen diaris i mitjans audiovisuals. No hi ha dia que no se'n parli i la difusió que se'n fa d'ells és tan gran que fins i tot alguns mitjans europeus, ens han demanat la nostra opinió, la de tots els usuaris de la sanitat, sobre el tema retallades. Llegim o sentim coses com: "Es presentaven els pressupostos de la Generalitat i un grup de treballadors d'un gran hospital van anar fins el Parlament per protestar". "Encara es desconeix l'abast de la contenció econòmica per a cada centre hospitalari, però els sindicats sospiten que el 70% de les retallades de l'ICS, afectaran directament al personal". "Han tancat una planta de traumatologia, un quiròfan de tarda, dos llits a la UCI o dos a cardiologia, 15 CAPs d'urgències nocturnes, i quan acabin molts contractes de treballadors eventuais encara hi haurà més tancaments".



Catalunya és una de les comunitats espanyoles amb menys finançament públic per habitant. El Departament de salut comptarà enguany amb un pressupost similar al de 2007, tot i que la població ha augmentat en 400.000 persones.

El Departament de Salut català parla de reorganitzar prestacions i centres en funció de la massa crítica.

Això vol dir que no tots els hospitals faran de tot, cal evitar duplicitats d'equipaments d'alta tecnologia i complexitat. Alguns exemples ja previstos son la unificació del servei de radioteràpia de l'Hospital del Mar i el Sant Pau de Barcelona, i el de l'Hospital Clínic i el Plató.

Això implica desplaçaments més grans, per part de la ciutadania, per accedir als mateixos serveis, especialment en ciutats mitjanes i petites.

S'acaben alguns serveis extra, com les activitats concertades per reduir les llistes d'espera, i es revisarà el catàleg de 14 intervencions quirúrgiques amb garantia de sis mesos d'espera. Els pacients amb patologies no urgents veuran com les llistes d'espera s'allargaran.

Des de la CUS alertem a l'Administració Sanitària dels perills que això pot suposar; més visites a urgències, allargar les baixes laborals, malestar físic i moral dels pacients, desplaçaments per als familiars de pacients ingressats, etc.

També s'aturaran el 60% de les obres previstes en serveis sanitaris. Aplaudim altres mesures d'estalvi com ara potenciar la recepta electrònica i l'ús de les noves tecnologies, potenciació de la història clínica compartida (correu electrònic en substitució d'algunes consultes convencionals).

Recordem a tothom que en cas de rebre les conseqüències de les retallades, que cal fer la reclamació per escrit a la Unitat d'Atenció a l'Usuari (UAU) del centre sanitari corresponent, és la única manera que la queixa arribi als responsables sanitaris.

La Targeta Sanitària Europea (TSE) és el document personal i intransferible que acredita el dret a rebre les prestacions sanitàries que siguin necessàries, des d'un punt de vista mèdic, durant la seva estada temporal per motius de treball, estudis, turisme, al territori de la Unió Europea, de l'Espai Econòmic Europeu i a Suïssa, tenint en compte la naturalesa de les prestacions i la durada de l'estada, d'acord amb la legislació del país d'estada.

La Targeta Sanitària Europea (TSE) no és vàlida quan el desplaçament sigui per rebre tractament mèdic.



Es pot demanar i renovar per Internet, a la Seguretat Social, o bé a qualsevol dels Centres d'Atenció i Informació de la Seguretat Social (CAISS). Aquesta s'enviarà al domicili del sol·licitant en un termini no superior a 10 dies.

La Targeta Sanitària Europea (TSE) té una validesa de 2 anys.

Si no es pot obtenir la TSE, sempre es pot demanar un Certificat Provisional Substitutori (CPS).

Estats en què té validesa la TSE: Alemanya, Àustria, Bèlgica, Bulgària, Xipre, Dinamarca, Eslovàquia, Eslovènia, Estònia, Finlàndia, França, Grècia, Hongria Irlanda, Islàndia, Itàlia, Letònia, Liechtenstein, Lituània, Luxemburg, Malta, Noruega, Països Baixos, Polònia, Portugal, Regne Unit, República Txeca, Romania, Suècia i Suïssa.

El dia 15 de març és el DIA MUNDIAL DEL CONSUMIDOR com tots ja sabem, per aquest motiu la nostra Associació "CUS, SALUT, CONSUM I ALIMENTACIÓ" creu necessari que aquest dia es realitzin actes dirigits als consumidors.

La nostra Associació des que ha obert les seves portes a Lleida ha fet la festa al carrer, aquest any el nostre estand s'ha traslladat als Mercats Municipals de Lleida: el Mercat de Balafra situat al carrer Alcalde Porqueres, 98 i el Mercat de Ronda-Fleming remodelat al març d'aquet any, situat entre Dr. Fleming, 12 i Passeig de Ronda, 92.

S'obsequia als assistents amb diversos tríptics relacionats amb el consum.

Paradeta del Mercat Fleming



El passat 30 de juny de 2010, el Parlament de Catalunya va aprovar la Llei 22/2010 de 20 de juliol, que fa referència al Codi de Consum de Catalunya, en vigor des de finals del mes d'agost. Un nou codi que defineix què és el consum responsable, basat en relacions de consum que s'ajustin a criteris de racionalitat i sostenibilitat en relació a la preservació del medi ambient, la qualitat de vida, l'especificitat cultural, el comerç just, l'endeutament familiar, els riscos admissibles, entre d'altres factors d'especial rellevància. Per tal de conèixer més a fons aquesta Llei, que per primera vegada en el marc d'un text legal ha definit què és el consum responsable, us presentem els aspectes més destacables i que més canvis propicien en l'actual normativa de consum.

- Les empreses prestadores de serveis de subministraments, transports, comunicacions i altres serveis bàsics hauran de tenir una seu a Catalunya per tal que els consumidors que ho necessitin s'hi puguin adreçar i formular les queixes o reclamacions pertinents.

- Tots els telèfons d'atenció d'incidències i reclamacions dels clients de les empreses de serveis bàsics (subministraments, transports, sanitaris, assegurances, telefonia....), hauran de ser gratuïts.

- Les empreses hauran de garantir el retorn de les quantitats que es cobrin anticipadament per la compra d'un bé o la contractació d'un servei.

- Tots els serveis que es prestin tindran una garantia mínima de sis mesos. (S'entén com a serveis prestats que no entren en la garantia de dos anys)

- Si un consumidor contracta amb un intermediari (botigues de telefonia, compravenda de segona mà...), és com si ho fes directament amb el prestador de servei, en respon directament.

- Els tiquets i els comprovants de compra no es podran esborrar (actualment els tiquets de paper tèrmic s'esborren) i hauran de durar el mateix que la vida útil del producte, atès que són necessaris per a qualsevol reclamació.

- El dret a una informació clara i precisa s'amplia. Estem parlant, sobretot, de les companyies que subministren serveis bàsics. Això vol dir que, abans de contractar, els consumidors hauran de tenir tota la informació sobre compensacions, reemborsaments, indemnitzacions i el mètode que s'utilitza per tal de calcular l'import quan un servei no tingui la qualitat desitjada.

Cal destacar que aquesta informació ha d'escriure's en una lletra adequada que permeti la lectura i comprensió del text. En els serveis de tracte continuat (subministraments, telefonia....), l'empresa no pot deixar de prestar el servei per manca de pagament d'algun rebut o factura, si aquest ha estat objecte d'una reclamació no resolta. Tampoc es podran interrompre els subministraments bàsics o inscriure els consumidors en cap fitxer de morosos, llevat que hi hagi més de dues factures impagades i s'hagi notificat de forma fefaent l'impagament amb una antelació mínima de 10 dies.

- Les empreses públiques hauran d'estar adherides a l'arbitratge de consum.

- Les grans empreses tenen sis mesos per adaptar-se a les noves obligacions d'aquesta llei i les petites i mitjanes empreses disposen d'un any.

Tal i com hem indicat, aquestes són algunes de les novetats del nou Codi de Consum i que com a consumidors ens afecten.



El Consell de Persones Consumidores de Catalunya ha manifestat la seva satisfacció per l'aprovació d'aquesta Llei que representa avenços importants i situen a Catalunya com a capdavantera dins del territori espanyol en la protecció de les persones consumidores i usuàries.

El nou Codi de Consum de Catalunya defineix, per primera vegada en un text legal, què es el 'consum responsable' i es determina que les relacions de consum s'hauran d'ajustar als criteris de racionalitat i sostenibilitat, en relació amb la preservació del medi ambient, la qualitat de vida, l'especificitat cultural, el comerç just, l'endeutament familiar, els riscos admissibles i altres factors que determinen l'adequat desenvolupament socioeconòmic.

- 1- El full de reclamacions és obligatori en tots els establiments a disposició dels consumidors que els demanin.
- 2- Si al sol·licitar un servei et fan un cobrament de més del 25% i superior a 100, ten dret a un aval o assegurança.
- 3- Contractes més aclaridors amb la mida i el contrast de la lletra que facilitin la lectura i la comprensió del text.
- 4- Les companyies de serveis bàsics (llum, gas, telèfon, aigua,...) han de disposar d'un telèfon gratuït per incidències i reclamacions.
- 5- Les empreses tenen un màxim d'un mes per respondre a una reclamació.
- 6- La Publicitat, Promoció i Informació no poden induir a confusió.
- 7- Dret a tenir un model de contracte amb les condicions generals abans de signar.

Consum responsable és:

- moderat
- informat
- reflexiu
- sostenible i
- social

SECCIÓ DE CONSULTES

Amb aquest nou format què hem volgut donar a la revista INFOCUS amb l'ampliació de continguts, iniciarem una nova secció per donar veu als nostres socis i col·laboradors.

A partir d'aquest número, qualsevol persona vinculada a la CUS, Salut, Consum i Alimentació què ens faci arribar les seves consultes, queixes, reclamacions i/o suggeriments, podran ser publicats previ autorització expressa de la mateixa.

Us animen a què aquells temes o situacions pels que esteu interessats i vulgueu publicar, consultar o denunciar, referents a l'àmbit de la salut, el consum o l'alimentació, ens els feu arribar en el format què considereu més còmode per vosaltres. Les vies de comunicació són les habituals: correu electrònic de la pròpia web, telèfon o correu ordinari. Us agrairem què indiqueu si voleu o autoritzeu a què el vostre escrit pugui ser publicat, guardant l'anonimat.



Aquest mes de setembre hem realitzat una jornada sobre els aliments funcionals, a Barcelona ciutat.

La majoria de persones saben què els anomenats "aliments funcionals" són a mig camí entre els aliments i els medicaments.

Es necessari protegir al consumidor, que continuament es veu bombardejat per agressives campanyes publicitàries sobre productes que indiquen què eviten la osteoporosi, milloren el sistema immunològic, regulen o redueixen la tensió arterial, baixen el colesterol, etc.

Però què sap el consumidor sobre aquests productes?

Cal remarcar que els aliments funcionals no son productes miracle, poden ajudar a prevenir alguna patologia, però mai poden substituir cap tractament mèdic. Des de la C.U.S.: SALUT, CONSUM I ALIMENTACIÓ, recomanem a totes aquelles persones que pateixen malalties cròniques que es posin en mans dels seu metge, qui els informarà adequadament sobre aquest tema. Per a la resta de persones, sense patologies ni tractaments mèdics, que facin servir el sentit comú pensant en la seva butxaca.

El proper mes d'octubre està prevista una jornada a Lleida sobre el bon gust dels aliments. En la qual participaran segons el programa preliminar encara per confirmar, el Sr. Antoni Mateu i Serra, Cerent de la Regió Sanitària de Lleida i de la Regió Sanitària Alt Pirineu i Aran, el Sr. Albert Llop, President de la CUS, Salut, Consum i Alimentació, la Dra. Gemma Oms Oliu, Professora de la Universitat de Lleida. Àrea de Nutrició i Bromatologia el Departament de Tecnologia d'Aliments.

Una taula rodona amb el Sr. Joan Carles Massot, productor; El Sr. Antoni Escarp, productor Fruits de Ponent; la Sra. M^a José Sardoy, Cap de qualitat Plusfrésc; el Sr. Joan Segura, President DOP les Garrigues. La clausura la farà el Sr. Miquel Padilla, Vicepresident de la Diputació de Lleida.

Esperem comptar amb el suport de :



**Consell Català de la
Producció Integrada**

Aquesta jornada vol posar de manifest la gran importància que tenen els sabors dels aliments. Educar el sentit del gust, des de la infància, és bàsic per aconseguir una dieta variada. Segons alguns estudis ja el fetus és capaç de detectar sabors. Nosaltres no volem anar tant lluny ni qüestionar cap evidència científica o no.

En l'educació del sabor, l'exemple dels pares és un element imprescindible ja que no podem exigir a un nen què mengi allò què els pares no mengen. El nostre objectiu és fomentar la salut enriquint la dieta, tant dels grans com dels petits, a través de la incorporació de nous aliments amb nous sabors.

Volem respondre preguntes com ara: Però tot això com s'aconsegueix?, quins són els aliments què menys agraden als nens? L'exemple és tant important com diuen els pedagogs?. Aquestes i altres respostes esperem trobar-les a través dels participants en les ponències d'aquesta jornada que presentem.



Diputació de Lleida



Generalitat de Catalunya
**Agència Catalana
de Seguretat Alimentària**



Cada vegada més consumidors utilitzen edulcorants baixos en calories com l'aspartam o la sacarina. Això ha despertat una àmplia polèmica sobre si aquests additius són o no segurs per a la salut dels consumidors.

Segons els estudis científics presentats, majoritàriament realitzats en animals, els edulcorants baixos en calories, són segurs i resulten una ajuda eficaç en el control del pes i en la prevenció de l'obesitat

Andrew Renwick, professor emèrit de la Universitat de Southampton al Regne Unit, afirmava el passat 25 de maig a Brussel·les, que "la seguretat de tots els additius alimentaris, inclosos els edulcorants baixos en calories, és avaluada per una sèrie d'assaigs en animals i en humans, generalment de forma més limitada ". Entre les conclusions d'aquests estudis, destaquem que en tots els casos la ingesta mitjana d'edulcorants, estava molt per sota al valor corresponent de Ingesta Diària Acceptable (IDA). Especial referència es feia sobre l'aspartam, que ha estat objecte de controvèrsia des de la seva aprovació inicial per la FDA, i explicaven que és l'additiu nutricional sobre el qual més estudis s'han realitzat.

El periodista Trevor Butterworth, col·laborador habitual de The Financial Times i The Wall Street Journal, argumentava, que les dades científiques estudiades i els resultats de anàlisi experts i independents mostren una i una altra que no hi ha proves de risc per a la salut ".

Tommy Visscher, expert holandès en obesitat va dir "No cal suprimir el desig de menjar aliments dolços, sinó que n'hi ha prou amb administrar la seva ingesta". Un nou edulcorant, la estevia, està en el punt de mira de tots. Uns parlen dels seus avantatges i altres dels seus efectes adversos. En aquests moments està pendent de ser aprovada per la Autoritat Europea de Seguretat Alimentària (EFSA). La FAO, la OMS i la FDA ja han establert que la estevia és segura per al consum com a additiu alimentari i que és una opció adequada per a les persones amb diabetis i obesitat.

Les últimes investigacions en salut suggereixen algunes modificacions en la piràmide alimentària.

- A la base de la piràmide: les fruites i les hortalisses. Tots dos grups d'aliments prevenen patologies cardiovasculars i el càncer, contenen fibra, vitamines i fitoquímics antioxidants. Una ració de fruites equival a 140-150 gr en cru i net, diàriament s'han de consumir de 420-450 grams.
- Segon graó: els cereals, però integrals. El grau de refinament dels cereals té una associació inversa amb la salut cardiovascular.
- Els llegums, milloren posicions. Els llegums i els cereals integrals, es consideren aliments bàsics, ja que contenen abundants hidrats de carboni, nutrients que l'organisme precisa en major quantitat per a un funcionament íntegre.
- Oli d'oliva i fruita seca. El greix insaturat, abundants en l'oli d'oliva, i en la fruita seca, han demostrat efectes beneficiosos per a la salut cardiovascular.
- Llet i derivats: no tots són iguals. El formatge és un producte derivat de la llet, i la seva composició bromatològica s'allunya de la llet i el iogurt, excepte les versions menys curades, com els formatges frescos. Existeixen altres fonts dietètiques de calci, com les sardines, la fruita seca, les llavors de sèsam o les verdures de fulla verda.



- La proteïna animal, la justa. Pot provenir de la carn (amb preferència per les carns blanques enfront de les carns vermelles), el peix (blanc i blau) i els mariscs, els ous, el pernil o els formatges. S'ha d'insistir en un consum setmanal de tots aquests aliments.

- Per beure: aigua. Cal prescindir de les begudes alcohòliques. Els beneficis del vi o de la cervesa, (que no està exempt de riscos) es poden obtenir després de la ingesta d'altres aliments rics en antioxidants, sense el perjudici de l'alcohol.

ACTIVITAT FÍSICA

Es recomana dedicar diàriament uns 30 minuts a la pràctica d'activitat física.

Per què la congelació conserva els aliments i els manté segurs?

La congelació retarda el deteriorament dels aliments i perllonga la seva seguretat evitant que els microorganismes es desenvolupin i ralentint l'activitat enzimàtica, que fa que els aliments es facin malbé. Quan l'aigua dels aliments es congela, es converteix en cristalls de gel i deixa d'estar a la disposició dels microorganismes que la necessiten per al seu desenvolupament. No obstant això, la majoria dels microorganismes (a excepció dels paràsits) segueixen vivint durant la congelació, així doncs, cal manipular els aliments amb cura tant abans com després d'aquesta.

Consells per Congelar

- Els congeladors han d'estar sempre a -18°C o menys.
- Els congeladors funcionen millor quan estan plens.
- Congeli aliments molt frescos.
- Condimentar amb precaució ja que el fred fixa els sabors.
- És important protegir els aliments utilitzant *bolsitas i recipients especials.
- Deixi refredar els aliments abans de congelar-los.
- Els aliments que s'han congelat i descongelat mai han de tornar a congelar-se, tret que s'hagi cuinat.

Congelació lenta: Produeix canvis de textura i valor nutritiu.

Congelació ràpida: Manté les característiques nutritives i organolèpticas.

El temps d'emmagatzematge o Conservació en el congelador (-18°C): dependrà de si l'aliment està cru o bullit, de la seva qualitat i del greix que contingui.



Coordinadora d'Usuaris de la Sanitat

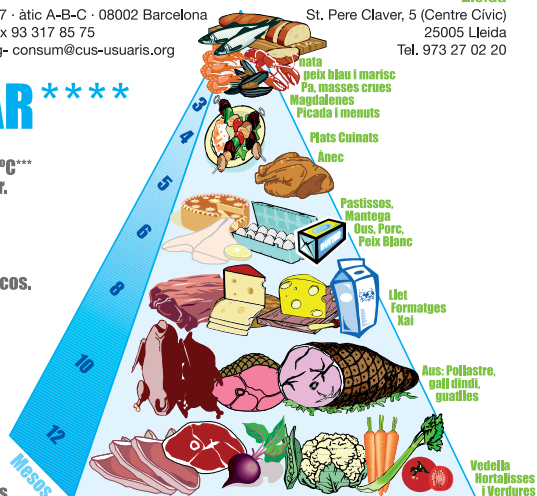
www.cus-usuaris.org

Barcelona
Av. Portal de l'Àngel, 7 · àtic A-B-C · 08002 Barcelona
Tel. 93 302 41 38 · Fax 93 317 85 75
salut@cus-usuaris.org - consum@cus-usuaris.org

Lleida
St. Pere Claver, 5 (Centre Cívic)
25005 Lleida
Tel. 973 27 02 20

COM CONGELAR ***

- * Els congeladors han de mantenir $-18^{\circ}\text{C}^{***}$ per conservar i $-24^{\circ}\text{C}^{****}$ per congelar.
- * Els congeladors funcionen millor si son ben plens.
- * Congelar tan sols aliments molt frescos.
- * Cal separar clares de rovells i batre'ls abans de congelar.
- * Condimentar amb moderació, el fred fixa els sabors.
- * És important protegir els aliments amb bosses o recipients adequats.
- * Cal refredar els aliments amb bosses abans de congelar-los.



Temps de conservació dels aliments al congelador

FEM VALER ELS TEUS DRETS

Si vols fer valer els teus drets com a consumidor o com a usuari dels serveis de salut, fes-te'n soci de la CUS, Salut, Consum i Alimentació.

Som una entitat sense afany de lucre legalitzada al 1979, de caràcter independent sense afinitat política a grups empresarials o governs, el nostre partit són els ciutadans i per això defensem els seus interessos com a consumidors de forma independent i rigorosa dins de l'àmbit de la sanitat pública i privada, el consum i l'alimentació.

Units tindrem més força per fer valer els nostres drets.

SOCI _____

Nom i Cognoms _____

D.N.I. _____

Domicili _____

Codi Postal _____ Ciutat _____

Tel. _____ Mail. _____

Número del compte _____

_____ de _____ de 20_____

Signat

La persona interessada consent expressament que les dades que ens facilita mitjançant aquest formulari s'integrin en el fitxer propietat de la CUS: Salut, Consum i Alimentació i que té per finalitat remetre informació relativa a actes, seminaris, l'entitat. En qualsevol cas, podeu exercir els vostres drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició mitjançant una comunicació escrita amb la còpia del D.N.I., adreçada a la seu de la CUS: Av. Portal de l'Àngel 7, at. ABC. 08002 Barcelona.

Quota ordinària : 20€ anuals

La 1ª anualitat, si va acompanyada de visita mèdica, social o de consum serà de 30€.

Soci protector: a partir de 36€ anuals.