

# MANUAL

## DE LA VIDA MODERNA

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

### “PÓNGAME UN VASO DE AGUA, POR... LEY”

Una norma pionera obliga  
a los bares a ofrecerla gratis.

Ofrecer un vaso de agua del grifo a los clientes de forma gratuita será obligatorio a partir de 2020 para todos los bares y restaurantes de Navarra, una iniciativa que también estudian adoptar Andalucía y Baleares. Así lo dicta la nueva Ley Foral de Residuos y su Fiscalidad, que se aprobó hace un par de meses y que es pionera en España. Además de promover el trago sin desembolso, establece por primera vez objetivos mínimos de reutilización de productos para el sector de la hostelería, a quienes también afectará la prohibición generalizada de utilizar en el futuro bolsas de plástico, vender cápsulas de café, vajillas desechables y envases de monodosís. Así se aspira a promover los recipientes reutilizables y acabar con los de un solo uso. De acuerdo con la norma, todos los hogares y comercios de esta Comunidad deberán asimismo disponer de un contenedor marrón en 2022; es decir, destinado a la recogida selectiva de residuos orgánicos.



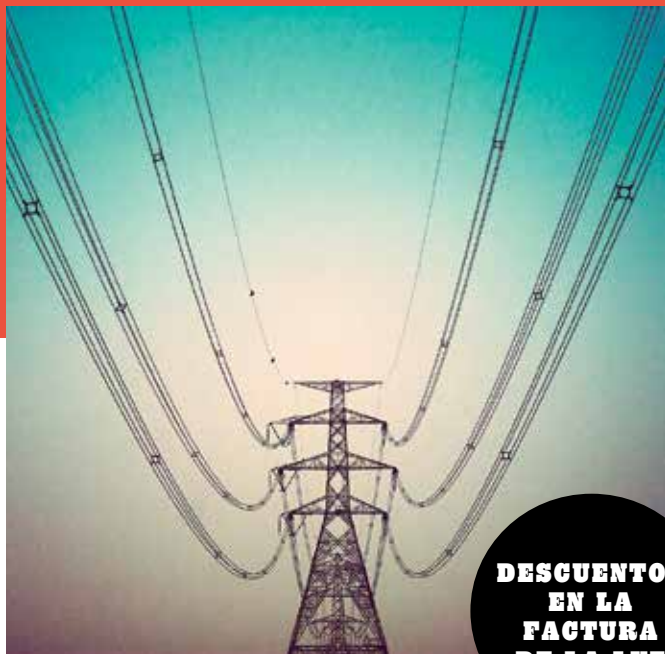
**MENOS  
ENVASES  
DE UN  
SOLO USO**

**Fuera vajillas  
desechables,  
cápsulas de  
café, bolsas  
de plástico. A  
partir de 2020,  
su venta estará  
prohibida en  
Navarra.**



### YA NO VEMOS LA TELE EN LA TELE

El consumo de televisión a través de Internet se ha duplicado en España en los tres últimos años, pasando de un 20% a un 40%. Los datos pertenecen al último Estudio General de Medios, llevado a cabo entre abril y junio de 2018, de donde también se desprende que los españoles tampoco escuchan ya mucho la radio en la radio. Los *smartphones* se han convertido en un dispositivo imprescindible para acceder a los contenidos radiofónicos (así como a los televisivos), desplazando incluso al ordenador y la *tablet*. El 56% de los encuestados se decanta por el móvil para seguir programas de radio, mientras que la forma de leer prensa también está cambiando. El 66% de las personas afirma que la consulta *online* a diario.



## DESCUENTOS EN LA FACTURA DE LA LUZ

### ¿TENGO DERECHO AL BONO SOCIAL DE ELECTRICIDAD?

Una gran parte de la población tiene derecho a disfrutar del bono social de electricidad, un mecanismo regulado por el Gobierno que protege a los consumidores menos pudientes a la hora de enfrentarse a la factura de la luz. Sin embargo, muchas personas no lo solicitan porque no saben si se encuentran dentro del colectivo que puede acceder a estos descuentos (de entre el 25% y el 40%) o porque el sistema para pedirlo es complejo. Para que nada de esto suponga una traba, la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia y la Fundación Civio han creado una aplicación web que permite comprobarlo de manera rápida, sencilla y confidencial y a la que se puede acceder desde las webs *cnmc.es* y *civio.es*. El objetivo es evitar que cerca de dos millones de hogares pierdan estos descuentos en el mes de octubre si no se acogen al nuevo modelo.



1. **Compra siempre en sitios contrastados**, con reputación y referencias de otros usuarios.
2. **Fíjate en el e-mail del proveedor**. Suelen tener dominios propios. Si no, cuidado.
3. **Si ves una súper oferta, ojo**. Suele tratarse de un cebo y los productos nunca llegan.
4. **No te fíes de los anuncios mal redactados** o que usen palabras que nadie utiliza.
5. **Contacta con el vendedor por teléfono** para asegurarte de que realmente existe.

## EVITAR TIMOS EN INTERNET

La Red es un terreno abonado para las estafas y hay que andarse con ojo. Estas son algunas de las recomendaciones que la Guardia Civil da a quienes compran artículos *online* para esquivar a vendedores fantasma y ladrones.

## ‘Moon milk’,

### LA LECHE SE PONE DE MODA EN INSTAGRAM

El vaso de leche caliente con miel y limón siempre ha sido un clásico a la hora de cuidar la garganta, conciliar el sueño antes de irse a la cama o, simplemente, disfrutar de un momento reconfortante en el hogar. Esto está cambiando. A la fórmula tradicional le están saliendo muchas competidoras y su

rastrero puede seguirse en las redes sociales con el *hashtag* #Moonmilk. Siempre tomando como base la leche, los internautas se ponen creativos y le añaden canela, cardamomo, jengibre, extractos de flores o especias, combinaciones fotogénicas que luego comparten en Instagram o Pinterest.



6. **El precio tiene que figurar en euros**. Si la moneda es distinta, no compres.

7. **Evita usar wifi gratis o equipos públicos**. Puede haber estafadores al acecho.

8. **No envíes datos bancarios por e-mail** ni hagas operaciones con bancos desconocidos.

9. **Contacta con tu banco** si crees que te han timado y cambia las contraseñas.

10. **Ante una estafa, denuncia** ante la Guardia Civil, Policía o en sus respectivas webs.



## COLONOS DEL MAR

**E**n 2001 empezó a construirse en Dubái Palm Islands, una península artificial en forma de palmera destinada a albergar complejos turísticos y comerciales en terrenos robados al mar. Casi veinte años después, y pese a las críticas que aquel proyecto despertó entre los ecologistas, las ansias de conquistar el océano y someterlo a los caprichos humanos parecen no haber cesado. Lo último es

el Seasteading Institute (o instituto de los colonizadores del mar), un organismo impulsado por ingenieros de Silicon Valley, expertos en *software* y algún que otro multimillonario, como el cofundador de Pay Pal Peter Thiel. Su objetivo es crear micropaíses flotantes en los que sus habitantes puedan crear desde cero su propia sociedad, leyes y forma de autogobierno. Estas ciudades-Estado estarían compuestas por módulos que pueden unirse y separarse, y –dilemas medioambientales aparte–, establece-

rían su propio régimen fiscal propiciando la evasión de impuestos. La idea inicial consistía en ubicar estas mini naciones en aguas internacionales, aunque la excesiva lejanía de tierra firme evidenció pronto la dificultad de llevarlo a cabo. Ahora, el Gobierno de la Polinesia Francesa, con el que los miembros del Instituto estaban en conversaciones para tramitar un hipotético asentamiento, acaba de romper el acuerdo de colaboración que firmó con ellos. ¿Conseguirá esta utopía hacerse realidad?

A la caza de los  
**‘MILLENNIALS’**  
SON LOS CONSUMIDORES  
**MÁS PODEROSOS DEL MUNDO**  
Y LAS EMPRESAS LUCHAN POR  
CONQUISTARLOS.

Ni generación perdida, ni frívolos, ni consumistas. Los jóvenes entre 18 y 34 años representan el 24% de la población y su entrada en la mayoría de edad es todo un reto para las empresas. Son digitales, hiperconectados, con altos valores sociales y sus gustos chocan de frente con los de la generación anterior. Prefieren las marcas pequeñas y locales, productos originales y que inspiren confianza. Están acostumbrados no solo a comunicarse *online*, también a comprar casi todo por Internet. Entre sus gustos están los productos orgánicos y naturales. Según los expertos, las compañías que no sepan cubrir sus necesidades tendrán un problema.



# ¿Qué es el 'plogging'?

SUECIA INVENTA UNA **NUEVA MODALIDAD DEPORTIVA** QUE LUCHA POR LA NATURALEZA.

Nació en Estocolmo, pero se ha extendido a otros lugares de Europa o Estados Unidos. El *plogging* es una nueva modalidad deportiva que consiste en ir recolectando la basura que uno encuentra a su paso cuando sale a correr. Su nombre surge de la conjunción entre la palabra inglesa *running* y la voz sueca *plocka upp*, que significa recoger, y muchos aseguran que, además de contribuir a cuidar el medio ambiente, los ejercicios de brazos y las sentadillas que deben llevarse a cabo contribuyen a quemar todavía más calorías. Esta cruzada por la naturaleza tiene, por supuesto, su eco en Instagram, donde sus fieles comparten tanto fotos de sus entrenamientos como del volumen de desperdicios que han logrado despejar del espacio público.



**Adiós a los baobabs.** Los árboles "mágicos" de África se mueren. Desde 2005, ocho de los 13 ejemplares más antiguos y grandes del continente han colapsado. Aunque se sospecha que puede ser por los cambios en el clima, los científicos no se ponen de acuerdo en las causas de estas desapariciones.

## MENOS CARNE, PESCADO Y FRUTA

LOS **PLATOS PREPARADOS** SE IMPONEN EN LA CESTA DE LA COMPRA DE LOS ESPAÑOLES.

**+ Comida en la basura.** En 2017 se desperdició un 5,7% menos de alimentos que el año anterior.



La cesta de la compra en España ya no es lo que era. Un año más, la demanda de carne, pescado y fruta sigue descendiendo en la lista de la compra. Según los datos de 2017 presentados por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, el consumo de carne fresca disminuyó un 2,2%, hasta los 1.696 millones de kilos; el pescado, un 3,3%, y la fruta, un 3,5%. También se redujo la compra de aceite de oliva, marisco, azúcar y pan. Al mismo tiempo, aumentó el consumo de aceite de girasol (un 21,1% más), tartas y helados (7,5%) y platos preparados (4,8%).



### Las grandes empresas de Internet no respetan tus derechos

Facebook, Google y Microsoft no respetan la protección de datos. Es una de las conclusiones del Consejo de Consumidores noruego, que asegura que, a través del diseño de su interfaz, Facebook guía a sus usuarios para que configuren su página personal de una manera predeterminada, que no es la que mejor garantiza su privacidad, sino la que más conviene a la empresa. En Google y Microsoft también sucede: las opciones que más restringen el uso de los datos de los consumidores son las menos accesibles para ellos.