

consumer EROSKI

AÑO XXXIIV - ÉPOCA III - enero 2008 - Nº 117
www.consumer.es

la revista del
consumidor de hoy

A FONDO GIMNASIOS

ALIMENTACIÓN

Exceso de proteínas
en la alimentación
infantil

ANÁLISIS

Cereales infantiles
de desayuno

Cepillos de dientes
eléctricos

OTROS TEMAS

- Seguros de coche
- EPOC: la enfermedad de los fumadores
- Entrevista a José Antonio Maldonado, meteorólogo

CONSEJO DE REDACCIÓN: Arantza Laskurain,
Ricardo Oleaga, Iñaki Larrabeiti,
Marta Areizaga.

DIRECTOR: Ricardo Oleaga.
REDACTOR JEFE: Iñigo Marauri.
EDICIÓN EN INTERNET: Iker Merchán.
DISTRIBUCIÓN: Edurne Ormazabal.

INVESTIGACIÓN 'A FONDO': Equipo de
CONSUMER EROSKI.

ANÁLISIS COMPARATIVOS
RESPONSABLE: Iñaki Larrabeiti.
INTERPRETACIÓN Y DIVULGACIÓN: Mónica Cid.
RESPONSABLE DE LABORATORIO: Juan Carlos
San Vicente.
QUÍMICA: Jaione Pagalday.
MICROBIOLOGÍA: Miguel Romeo.
GENÉTICA: Mercedes García Goti.
REDACCIÓN: Ricardo Oleaga. Iker Merchán.

OTROS CONTENIDOS
Coordinadora de redacción: Miren Rodríguez.
Fotorreportaje: Amaia Uriz.
Nuevas tecnologías: Jordi Sabaté.
Prueba de uso: Benyi Arregocés.
Entrevista: Iñigo Marauri.
Alimentación: Maite Zudaire. Xavier Pujol.
Salud: Eukeni Olabarrieta. Xavier Pujol.
Psicología: Xavier Pujol.
Informe y Motor: Ana López.
Medio ambiente: Mercè Fernández.
Economía doméstica: Patricia Pérez.
Derechos: Lidia Barrio.
Diseño y Maquetación: duplo+Ramon Cosme.
Fotografía: Rubén García. Zig Zag. Felipe Loyola.
Infografías: Estudio 90 grados.
Ilustración: Marta Antelo.
Fotomecánica: Lithos.
Impresión: Altair Quebecor.

Redacción y Administración de CONSUMER EROSKI:

Eroski Publicaciones
Bº San Agustín, s/n
48230 Elorrio (Vizcaya)
Telf: 946 211 487_Fax: 946 211 614

Depósito legal: TO-707-1997
ISSN: 1138-3895

consumer EROSKI es una revista de consumo editada por Eroski Scoop, con el patrocinio de Fundación Eroski. La cooperativa de consumo Eroski, asociación de consumidores legalmente reconocida y fundadora de Grupo Eroski, destina el 10% de sus beneficios a la información del consumidor.

consumer EROSKI informa al consumidor sobre sus derechos y le ayuda a tomar las decisiones que más le convienen en su vida cotidiana.

consumer EROSKI es un medio de comunicación comprometido con el consumo sostenible y sensibilizado con la reducción del impacto medioambiental.

consumer EROSKI es una revista gratuita que no admite publicidad.

consumer EROSKI no publica ninguna información relacionada con la actividad empresarial de la cooperativa que la edita.

consumer EROSKI no permite la reproducción de los contenidos que publica, salvo autorización expresa. Y queda prohibida la utilización de cualquier contenido de esta revista con fines comerciales o publicitarios.

Actualidad y ocio

- 4 EL VIAJE DEL GAS: DEL YACIMIENTO A LA CALDERA
- 6 ENTREVISTA A JOSÉ ANTONIO MALDONADO, METEORÓLOGO
- 10 NAVEGAR CON SEGURIDAD POR LA RED
- 12 PRUEBA DE USO DE CÁMARAS DIGITALES COMPACTAS



34

Investigación

- 34 **GIMNASIOS**
Se ha analizado la calidad de la oferta y los precios de 200 gimnasios de 18 capitales. Se ha constatado una evidente mejora respecto si se compara con los resultados de un estudio similar elaborado en 2003, pero la atención y el asesoramiento al cliente siguen aún en baja forma. Las diferencias de coste de matrícula y cuota mensual entre las ciudades son muy grandes.
- 42 **ANALIZADAS ONCE MUESTRAS DE CEREALES DE DESAYUNO INFANTIL**
Adecuados para variar los desayunos y hacerlos más completos y nutritivos, son energéticos y gustan mucho a los niños. Elegir los más saludables, la clave.
- 47 **ANALIZADOS SIETE CEPILLOS DE DIENTES ELÉCTRICOS A PILAS Y CON BATERÍA RECARGABLE**
No hace falta recurrir a los más caros para adquirir un cepillo que cumpla bien su función.
- 52 **INMIGRACIÓN**
La ciudadanía también puede colaborar con acciones en su vida cotidiana para disminuir las dificultades que afrontan quienes llegan de otros países en busca de un futuro mejor.

Bienestar

- 16 EXCESO DE PROTEÍNAS EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL
- 22 EPOC: LA ENFERMEDAD DE LOS FUMADORES
- 26 CESÁREAS: ¿CUÁNDO SON NECESARIAS?
- 28 SEXO, ¿A MIS AÑOS?
- 30 PISCIFACTORÍAS SOSTENIBLES



16

62

Lo más práctico

- 58 CONSEJOS PARA CONTAR CON UN SEGURO SOBRE RUEDAS
- 62 PUNTOS DE ENCUENTRO FAMILIARES PARA LA CONVIVENCIA
- 66 CÓMO RECONOCER Y COMBATIR LA FATIGA AL VOLANTE

SUMARIO (117)

¿Quieres más información sobre ALIMENTACIÓN?

Entonces, te interesa saber que en su edición en Internet CONSUMER EROSKI pone a tu disposición su amplio canal de ALIMENTACIÓN, elaborado por especialistas y que te ofrece informaciones exclusivas: noticias, informes, reportajes, entrevistas, fotografías...

¿TE LO VAS A PERDER?

- + Además, si te suscribes a nuestro boletín electrónico semanal recibirás lo más destacado de lo publicado sobre ALIMENTACIÓN en los últimos siete días.

Tienes toda la información aquí, sólo te costará un clic

www.consumer.es

- + **ADEMÁS, TODO CONSUMER EROSKI DESDE 1998**
Tienes también a tu disposición en Internet (www.consumer.es) todas y cada una de las informaciones publicadas en esta revista desde enero 1998, incluyendo análisis comparativos, temas de portada, informes, consultorio legal, etc.

Del Yacimiento a la Caldera

El gas natural es una mezcla de gases, en proporciones variables, donde el metano (CH₄: un átomo de carbono unido a cuatro de hidrógeno) constituye más del 70%. Otros gases que pueden encontrarse en proporciones apreciables son el nitrógeno (hasta el 20%), dióxido de carbono (hasta el 20%) y etano (C₂H₆, hasta el 10%). Proviene de la degradación de materia orgánica que, sometida durante millones de años a una alta presión en ausencia de oxígeno, se convirtió en gas. En muchos casos va asociado a yacimientos de petróleo, aunque en otras ocasiones se descubre aislado. Es el combustible fósil con menor impacto medioambiental de todos los utilizados, tanto en la etapa de extracción, elaboración y transporte, como en la fase de utilización.



En barco o bajo el mar

El gas natural se transporta entre los yacimientos y las áreas de distribución mediante los gasoductos. Se trata de unas tuberías de acero de gran diámetro, en los que el gas viaja a 72 bar de presión (su volumen es reducido 72 veces) y a una velocidad máxima de 40 km/h. Está previsto que este año comience a construirse el gasoducto que unirá Argelia con Almería, sumándose al llamado Medgaz, que llega a Cádiz desde Marruecos bajo el Estrecho de Gibraltar. Cuando no es posible tender gasoductos submarinos, el gas se licua a 160 grados bajo cero, con lo que su volumen queda reducido 600 veces y se transporta en grandes buques metaneros de 300 metros de eslora.

De las plantas gasificadoras a la red

Si el gas llega por barco, el puerto receptor lo dirige al almacenamiento -depósitos subterráneos que acumulan gas para afrontar crisis



energéticas- o a plantas de regasificación para su reconversión en gas. Éste se inyecta a la red de gasoductos que transportan el gas por todo el país. Las infraestructuras actuales de gas natural en España se componen de tres plantas de regasificación de gas natural licuado, unos 6.000 kilómetros de gasoductos de transporte, más de 31.000 kilómetros de gasoductos de distribución, tres almacenamientos subterráneos, tres yacimientos y cuatro conexiones internacionales (con Marruecos, con Francia y dos con Portugal), además de otras instalaciones auxiliares y estaciones de compresión.

Miles de kilómetros de gaseoductos

Los gasoductos de alta presión son el sistema de transporte clave en esta energía. Se compone de tubos de acero de alto límite elástico, de una longitud de 12 metros y 12 pulgadas (alrededor de 30 centímetros) de diámetros cada uno, unidos por tres equipos recurrentes de soldadores cuyo trabajo es radiografiado para



impedir microscópicas aberturas. Como protección pasiva contra la corrosión, los gasoductos están revestidos en su parte exterior con una lámina de polietileno que evita el contacto directo del acero con el terreno. Las cañerías pueden discurrir sobre una cordillera a 2.000 metros de altura, o a cientos de metros bajo el nivel del mar. Cada cierto número de kilómetros hay una estación de válvulas controladas remotamente que ofrecen datos para medir el flujo, la presión y la temperatura. Estas mediciones indican la necesidad de cortar el flujo de gas en caso de emergencia.

De las estaciones de regulación a la distribución doméstica

Las estaciones de regulación son los puntos de llegada de la red de gaseoductos de transporte y de salida de los gaseoductos de distribución. El gas llega a 72 bar, y en estas estaciones se reduce la presión hasta 16 bar como pauta para iniciar el proceso de adaptación a la presión final a la que se utiliza por empresas y particulares, que puede bajar hasta 20 milibar. También se adapta



la temperatura, que en la planta es de 196 grados bajo cero. Para su consumo como combustible debe alcanzar los 15 grados. En estas instalaciones se efectúa la medición del gas entregado y se incorpora al gas THT o mercaptanos, un producto odorizante (el gas natural en origen es un producto inodoro) que el consumidor identifica inmediatamente.

El gas en casa

La compañía distribuidora local recibe el gas de las estaciones de regulación, lo adapta a la presión que debe ser ofrecida (entre 4 bares y 20 milibares) y lo conduce hasta sus clientes. El gas natural puede utilizarse en los hogares para cocinar, lavar y secar, y obtener agua caliente, calefacción y climatización. La revisión periódica de su instalación, obligatoria cada cuatro años según la normativa vigente, incluye la inspección general de la instalación de gas, la revisión del circuito hidráulico de la calefacción, el mantenimiento de la caldera y aparatos de gas y la comprobación del correcto consumo. ★

“Hay demasiado tremendismo con el cambio climático”

José Antonio Maldonado informa desde hace dos décadas a millones de personas sobre anticiclones, borrascas, marejadillas o vientos de fuerza cinco. Para todas ellas, no es un presentador de información meteorológica, es “el” hombre del tiempo. La seriedad en su trabajo, distinguido por audiencias y compañeros de profesión, se combina con el desparpajo y la bonhomía fuera de cámara.

La ausencia permanente de nubes con lluvia en los mapas que usted utiliza cada noche es un fenómeno preocupante. Aparte de la danza de la lluvia y las rogativas, ¿qué se puede hacer para luchar contra la sequía?

En los años 50 ya se realizaron pruebas para crear lluvia artificial, pero no salió bien y en la actualidad tampoco se ha hallado la fórmula adecuada.

Entonces, ¿cuál es el futuro que le espera a nuestro país?

Ése es otro tema más que complejo. Me está preguntando por el cambio climático.

Sí, un concepto sobre el que, por cierto, usted se muestra escéptico.

No sé si la palabra escéptico es la adecuada. Para empezar, a mí la expresión de cambio climático me parece incorrecta porque desde hace 4.600 millones de años que existe la tierra, el clima siempre ha estado cambiando, siempre, de forma permanente. Por tanto, tendríamos que hablar más bien de la influencia del hombre en el cambio del clima. Los expertos del Panel del Cambio Climático dan un 90% de probabilidades de que el calentamiento global, que de eso sí que no cabe duda, sea a consecuencia de la industrialización. ¿Hay que tomar medidas? Desde luego. Ahora bien, de ahí a que sea el problema más grande de la humanidad, eso no lo comparto. Me parece que se hace demasiado tremendismo.

Eso no es lo políticamente correcto.

Será lo no políticamente correcto para algunos políticos, no creo que para todos.

Pero parece que está de moda.

Bueno, yo con el señor Al Gore no comulgo en absoluto. Yo con un señor que tiene un jet privado, que con-

sume energía a tope y que sea el profeta, el adalid de esto, pues no. Que organizara esa convención en Sevilla, a la cual me invitaron pero no fui, en la que pedían que dieras 10 conferencias al año gratis, en las que no podías salirte en absoluto del guión, eso no es profesional. Y luego Gore cobra más de 200.000 euros por conferencia. No me explico que a ese hombre se le pueda dar el premio Nóbel de la Paz.

¿Cree que se hace mucha demagogia con este asunto?

Yo creo que se ha salido de madre, sin que yo diga “no estoy de acuerdo”. Sí estamos incidiendo, pero no quiero ser tan tremendista ni decir que es el problema más grande que tiene el mundo.

Por cierto, ¿qué le lleva a un físico como usted a presentar el tiempo?

Es que yo después de estudiar Físicas hice oposiciones al cuerpo facultativo de meteorólogos. Como mi vocación frustrada es la aviación y entonces Meteorología pertenecía al Ministerio de Aviación...

¿Se ha perdido entonces un gran piloto y se ha ganado un gran hombre del tiempo?

Un gran hombre del tiempo no se ha ganado...

¿Pero ha podido pilotar en alguna ocasión?

Sí, porque me saqué el título de piloto civil y he pilotado avionetas.

¿Sigue pilotando?

No, me cortó las alas mi mujer hace años.

Por su profesión, usted será un experto en conversaciones del ascensor.

Desde luego que sí. En el barrio no me preguntan tanto, pero en mi casa sí.

Y los amigos y familiares, ¿le dan mucho la murga?

Bueno, en mi entorno no mucho, aunque sí tengo amigos agricultores que me llaman en muchas ocasiones, y me preguntan si tienen que regar ya o no...

Y para otros menesteres como la celebración de bodas...

Uyy, también, también. Bodas y bautizos.



**JOSÉ ANTONIO
MALDONADO**
Meteorólogo

Además, su mujer también pertenece al gremio.

Sí, es meteoróloga. Mis hijas, cuando van a algún evento, de viaje, o incluso de un día para otro, me preguntan por el tiempo que va a hacer.

¿Por qué eligió usted la televisión?

Yo ya escribía en periódicos, durante 26 años he estado dando el tiempo en Radio Vitoria, también hablaba en Radio Intercontinental aquí en Madrid. Había hecho un programa, llamado 'Gol y al Mundial 82', que no tenía nada que ver con el tiempo, en 1982. Pero yo era el capitán de ese equipo y ahí me conocieron un poco en televisión y, en un momento determinado, aquí hacía falta alguien. Porque durante tres años en TVE no hubo 'hombre del tiempo'. Cuando ya se crea la televisión matinal, a un miembro de la casa le encargan que viaje por el mundo y vea cómo se hacen los matinales. Y una de las cosas que trae apuntadas es que hay una cara físicamente dando el tiempo, no un mapa, sino alguien que luego diga a la gente: "ése se ha equivocado"... entonces deciden reinstaurar para el matinal a alguien dando el tiempo, y alguien dio mi nombre. Así de casual es mi presencia en TVE. Hice una prueba y pensé que estaría unos días o unos meses, y me he tirado toda una vida.

Entonces, ¿daba bien en cámara?

Eso creyeron ellos.

¿Y su familia, qué le dijo cuando le vio por primera vez por televisión?

Hombre, al principio se sorprendía, pero en mi casa no se pone el tiempo si estoy yo, porque allí estoy más visto que el tebeo. Igual tienen puesta otra cadena...

Le piden el tiempo hasta en la Semana Santa de Sevilla. Se puede decir que en ese caso usted tiene altas presiones divinas.

Sí, sí. La gente quiere saber el tiempo que va a hacer en Semana Santa un mes antes y eso es imposible. La previsión máxima es de diez días, pero puede cambiar de un día para otro, más aún en unos días tan inestables como son los de la época de Semana Santa.

Además, usted es cofrade.

Sí, y me tienen de meteorólogo de cabecera.

Y se fían de usted

Sí, sí. Llevo tres años en los que con nubes negras en el cielo había que tomar la determinación de salir o no y ellos me llaman. Hay una junta de gobierno de cada hermandad, que es libre de salir o no. La mía es La Virgen de la Soledad de la Plaza de San Lorenzo, que está pegado al Gran Poder, y es la última de la Semana Santa. Si salimos a las 7 y a las 6 la cosa está peliaguda, el hermano mayor de la cofradía dice por el micrófono de la iglesia: "los componentes de la junta, que acudan a la sacristía, que se va a reunir en el Cabildo, rogamos que acuda también nuestro hermano José Antonio Maldonado". Y entonces voy yo y me explico. Cuando doy mi explicación me salgo de la junta y ellos votan. Hasta ahora, las tres veces hemos decidido salir y hasta ahora las tres veces hemos tenido suerte, si no igual no estaba ya aquí yo. Cuando se decide salir, lo que hago es no vestirme de nazareno, voy de paisano, de azul oscuro, y voy con el móvil detrás del paso llamando a mis compañeros del Instituto de Meteorología que me hacen el favor de estar encima del radar, que es lo único que te puede dar una previsión del momento. Si vemos



“Si pensara que estoy mirando a una cámara que llega a cinco millones de personas no hablaría, me quedaría mudo”

que de aquí a media hora puede llover igual nos cobijamos en una iglesia antes de que llueva, para sorpresa del público, o si estamos llegando a la iglesia, como le pasó hace tres años o así, que se veía que en media hora iba a llover y nos quedarían como tres cuartos para llegar, pues yo le digo al hermano mayor que dentro de media hora lloverá y entonces cogemos la directa, a correr y para la iglesia ligero.

Hablando de Sevilla y del tiempo, usted, como Audrey Hepburn en "My fair lady", ¿ensaya recitando "la lluvia en Sevilla es pura maravilla"

No, no, pero estoy muy de acuerdo. Yo como soy un enamorado de mi tierra, me parece muy bien: la lluvia en Sevilla es pura maravilla.

Ya que le gusta tanto el deporte, pregunta obligada. ¿Betis o Sevilla?

Esa pregunta ya hasta me molesta, jsevillista hasta la muerte!, pero no soy antibético, entre otras cosas porque jugué en el Betis juvenil.

¿Qué tiene la información del tiempo que consigue que todos, padres, hijos, jóvenes, mayores, estén pendientes?

Es un asunto que interesa porque repercute en infinidad de campos. Interviene en la economía y en la salud, para empezar. Y a partir de ahí podemos ramificar. En la aviación es fundamental, como en el mar y el transporte por carretera. Está demostrado que, tras una bajada brusca de presión en el paso de un frente, hay un mayor número de infartos entre las personas predisuestas.

Por tanto, la responsabilidad es grande.

Yo entiendo que sí, que es grande, pero quizá me pongo más tenso cuando doy una conferencia para 100 personas que mirando a una cámara, porque si pensara que estoy hablando para cinco millones de personas no hablaría, me quedaría mudo.

¿Qué hay que hacer para ser nombrado mejor presentador europeo de información meteorológica?

No sé. Me nombraron pero no sé por qué. A alguien se lo tendrían que dar y se acordaron de mí. Creo que hay muchas personas mejores que yo.

Aunque vivimos en la era de los triunfitos, usted empezó con 42 años. ¿Un poco tarde, no?

Yo creo que ahora empiezan demasiado pronto. Bueno, me explico. Yo llegué a TVE siendo un meteorólogo completamente hecho. Y ahora estamos buscando gente y no la encontramos.

¿Cuántos meteorólogos hay en España?

La plantilla es de 196.

No hay mucho donde elegir.

Bueno, para sustituirme a mí si buscaremos a alguien de allí pero para presentadores y para el canal 24 horas no buscamos meteorólogos, ya nos conformamos con que sean periodistas.

¿Recuerda cómo fue su estreno?

Ese día no es que tuviera miedo escénico, tenía pánico. La cinta que lo muestra está por ahí. Y yo me veo mal, pero también me he visto mal otras veces. La verdad es que a mí no me gusta verme porque siempre pienso que lo podría haber hecho mejor.

¿No se le ha hecho difícil señalar durante 20 años una pantalla en la que no aparece nada?

Eso no tiene ninguna dificultad, es como coger una cuchara para comer.

Usted es uno de los afectados por la prejubilación en TVE. ¿Qué echará de menos, la información del tiempo o sus pinitos en Telepasión?

Buenoooo, en esos programas nos lo pasábamos muy bien grabando, pero ya se acabó. Pero creo que si echaré de menos mi trabajo actual.

¿Su carrera en TVE ha transcurrido con mar en calma, marejadilla, mar arbolada...?

Hombre, mar en calma en 22 años es imposible, pero ha sido una travesía placentera. Nunca ha habido mar gruesa, quizá marejadilla con rachas de marejada.

El momento más soleado que recuerda es...

Bueno, el hecho de estar aquí me ha dado muchas oportunidades que otro no ha tenido, como el ir a las olimpiadas para informar sobre el tiempo.

¿Y momentos borrascosos?

No he tenido grandes problemas y he tenido la inmensa suerte de tener como compañero a Paco Montesdeoca, que eso es un lujo.

Hablando de borrascas, ¿ha recibido muchas quejas por predicciones fallidas?

Bueno, me acuerdo de la Semana Santa del año 1998. Se vio que iba a ser mala, cuando venía desde hacía un mes un anticiclón de caballo y seguía el tiempo bueno. Entonces tú anuncias el viernes que la Semana Santa va a ser mala y la hostelería del norte se enfadó y nos dieron palos gordos gordos. Ese sí fue un momento borrascoso y ahí sí que me llevé disgusto. Nos dieron bastante también el Domingo de Ramos y el Lunes Santo. Pero ya el lunes empezó a cambiar y hubo que poner cadenas en Despeñaperros. ◀



Protegerse de las estafas en Internet

Utilizar la Red para comprar, efectuar gestiones bancarias o disfrutar de servicios de pago requiere tomar unas mínimas precauciones

"¡Saludos, respetado cliente! Estamos en el deber de comunicarle que el servicio de apoyo técnico de nuestro banco debe realizar una serie de trabajos profilácticos". Esta frase es real y ha llegado a cientos de miles de buzones de correo electrónico atribuida a una conocida caja de ahorros. Su contenido es más

que sospechoso y, sin embargo, en muchas ocasiones consigue su objetivo: pasar por un correo legítimo. Es el típico caso de 'phishing' (la variante de estafa más conocida de Internet) donde se engaña al usuario para que recale en una determinada página web haciéndole creer que es la de su banco

(suelen ser copias de las reales) y deje sus datos bancarios. Después, los delincuentes utilizan esos datos en la página real del banco, introducen las claves del usuario y sacan dinero de su cuenta sin que éste se dé cuenta.

Un reciente estudio del Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) estima que con esta estafa los ladrones obtienen de media casi 600 euros por cada internauta 'que pica'. Además, se calcula que una tercera parte de la población 'conectada' ha sido objeto de fraude en alguna ocasión. No se conocen cifras precisas, pero se calcula que el fraude en Internet mueve miles de millones de euros en todo el mundo.

¿Por qué picamos?

Más que con la tecnología punta, los estafadores juegan con la buena fe del usuario. Los 'correos trampa' están diseñados para que el internauta crea que está en la página de su banco y ofrezca datos tan importantes como las contraseñas. Otros correos buscan generar un impulso de adquisición de objetos o de ganancia económica. Por ejemplo, un clásico es el truco del 'heredero nigeriano' en el que un exdictador africano pide ayuda para sacar fondos del país. Todo mentira, claro. En este caso, como en muchos otros, la falta de información juega un papel importante: según el estudio del INTECO, aproximadamente la mitad de los internautas no relacionan la palabra 'phishing' con estafas: no saben lo que es y es posible

que hayan sido estafados en más de una ocasión sin saberlo. Simplemente contestan a estos mensajes creyendo que se tratan de correos enviados por su banco de toda la vida.

¿Cómo defenderse y navegar con seguridad?

La mejor manera de mantenerse protegido ante los correos tramposos es facilitar la dirección de correo electrónico personal únicamente a las personas allegadas sin que, en ningún momento, queden registrados en alguno de los servicios de la red en los que se solicita al usuario una inscripción inicial para entrar. Sin embargo, esta máxima no siempre es posible, ya que son muchas las ocasiones en que es imprescindible dejar una dirección de correo, como en el momento de contratar un billete aéreo on line o de realizar cualquier compra. En estos casos se puede optar por un email desechable como los de Spangourmet.com que se autodestruyen en unos minutos, o de los servicios análogos de Yahoo! Mail que permiten crear decenas de emails de usar y tirar.

Otra precaución a tener en cuenta es no contestar a las cadenas de mensajes masivos (generalmente jocosos) que corren por la Red entre amigos. Ante la invasión de correos como estos es importante pedir que nos eliminen del envío porque cualquiera que esté incluido puede ver las direcciones de los demás. Esta es una de las principales vías de entrada de los estafadores, ya que

muchos ordenadores están infectados por programas espía que captan estas direcciones para revenderlas. Afortunadamente, la eficacia contra los correos electrónicos no solicitados (lo que se conoce como 'spam') de los servicios de correo online (como Gmail o Yahoo! Mail) es muy alta, y filtra la mayoría de mensajes. Pero siempre se cuela alguno, por lo que conviene eliminarlo y enviarlo a la carpeta de 'spam' ante la mínima duda sobre el origen y asunto de un correo. Tampoco hay que fiarse de las direcciones web que se ofrecen en los 'correos trampa', aunque sean del tipo 'https' (lo que se conoce como conexiones seguras).

El correo que contenía el texto con el que se ha iniciado este reportaje ofrecía una conexión teóricamente segura (comenzaba por 'https') que, sin embargo, llevaba al usuario a una página trampa, por lo que el inicio 'https' es una condición necesaria para que una página de pago sea segura, pero no suficiente. Para rematar, se hizo la prueba del filtro anti-phishing del navegador Internet Explorer 7, y éste certificó la página como buena. ¿La solución? No entrar nunca a la página de nuestro banco haciendo clic en el enlace de un correo electrónico o de otra página web y escribir siempre 'a mano' en el navegador las direcciones más comprometidas. Ni siquiera guardarlas en favoritos. No hay que olvidar que los bancos no piden las claves del usuario porque ya las conocen.

MEDIDAS PARA COMPRAR CON SEGURIDAD

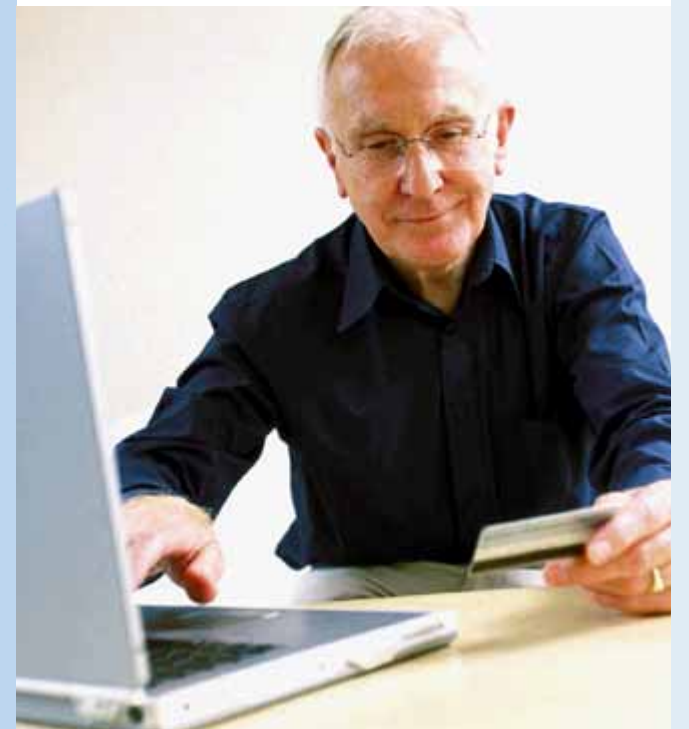
La mayoría de webs de comercio electrónico (las que venden entradas para espectáculos, libros, discos o cualquier otro servicio) tienen hoy sistemas de seguridad más que eficientes. Dejar los números de las tarjeta en estos servicios no tiene por qué ser peligroso. Sin embargo, hay una serie de reglas fundamentales para evitar disgustos:

No comprar en cualquier sitio de la Red. Buscar siempre los más renombrados o pertenecientes a empresas reconocidas.

Comprar siempre que se pueda contra reembolso. En su defecto, se pueden utilizar servicios de micropagos específicos para la Red como PayPal, que son cuentas que el usuario recarga periódicamente según su necesidad, pero que no muestran sus datos bancarios.

Asegurarse de que el servicio ofrece la posibilidad de emitir una factura, tal y como obliga la ley. Es una garantía de seriedad.

Comprobar que la página donde se dejan los datos de la cuenta es del tipo 'https'. Se muestra un candado o una llave en la barra de direcciones y ésta, además, tiene un color diferente. Sólo así nos aseguraremos de que nadie "capta" la transacción en el camino.



La Nikon ofrece más prestaciones y ocupa menos espacio que Canon, Samsung y Panasonic

CONSUMER EROSKI realiza una prueba de uso de cuatro cámaras compactas digitales, cuyo precio se encuentra entre los 155 y los 200 euros

Las cámaras compactas digitales son perfectas para los usuarios que se inician en el mundo de la fotografía y también para quienes viajan y prefieren un aparato ligero. La calidad de sus imágenes, al igual que su precio, está por debajo de las réflex digitales, pero cumplen de sobra con todas las aspiraciones de una persona que quiera fotografiar sus viajes y a sus amigos y familiares sin tener que complicarse en exceso.

La oferta de modelos y marcas es amplísima. Para esta prueba se han seleccionado dos de las cámaras más vendidas de este segmento, la Nikon Coolpix L12 y la Canon Powershot A550, ambas de firmas especializadas en fotografía, y otros dos aparatos, Panasonic DMC-LS75 y Samsung Digimax S1000, de empresas de tecnología en las que la fotografía digital es sólo uno de sus numerosos campos de producción. El precio de venta al público de los modelos probados va de los 155 euros a los 200 euros. Se han adquirido en un establecimiento de Internet, se han utilizado durante un mes y se han comprobado aspectos como la facilidad de uso o los modos de escena predefinidos, que permiten a los usuarios obtener fotos en diferentes ambientes sin necesidad de conocimientos sobre fotografía.

La 'guerra' por los megapíxeles de resolución (las cámaras probadas tienen un mínimo de siete) puede confundir a los usuarios, porque este dato no es el único que avala la calidad de la cámara. De hecho, con el tamaño de los sensores CCD (la parte de la máquina digital que capta la imagen) de las cámaras compactas, la utilización de más de 6 megapíxeles puede generar fallos en las fotografías.

En estas cámaras, utilizar más de 6 megapíxeles puede generar fallos en las fotografías



Nikon Coolpix L12

156 euros.
7,1 megapíxeles.
Zoom Óptico 3X.
Pantalla de 2,5 pulgadas.



La más pequeña y usable, con abundantes prestaciones.

La más pequeña en todas las dimensiones (ancho, alto y fondo) y la más ligera, por lo que resulta muy cómoda para llevar dentro de la ropa o en un bolso. Sobresale en el apartado de ayuda al usuario (cuenta con explicaciones en la propia cámara de sus funciones). Además es muy sencilla de utilizar.

Dispone de la opción "Retrato de un toque", mediante el cual la cámara detecta la cara de la persona fotografiada y la enfoca mientras de forma automática activa la reducción de ojos rojos. Cuenta con bastantes modos predefinidos para tomar fotografías (15 en el modo escenas). La cámara se repone con rapidez después de tomar una foto con flash. Hemos comprobado que, junto con la Samsung Digimax, es la más rápida de las cuatro en este aspecto.

Aunque ofrece una amplia gama de sensibilidades ISO (de 100 hasta 1.600) para fotografiar en entornos poco iluminados, no permite fijar este parámetro manualmente. Por otro lado, cuando se ven las fotos no se giran de forma automática las imágenes tomadas con la cámara en posición vertical.

Canon PowerShot A550

155 euros.
7,1 megapíxeles.
Zoom Óptico 4X.
Pantalla de 2 pulgadas.



Voluminosa y con pantalla pequeña, aunque con buen sistema de autoenfoque.

Es la cámara más grande tanto en fondo como en altura, la segunda más pesada (160 gramos) y la única que incorpora un visor óptico que reduce el tamaño de la pantalla LCD a 2 pulgadas (2,5 el resto).

Cuenta con el mayor zoom óptico, 4x, que equivale en película de 35 milímetros a un 35-140 milímetros. Destaca el sistema de autoenfoque, que elige de forma automática entre nueve zonas imaginarias en que divide cada encuadre. Sobresale también la función de "autovisualizado", que reproduce las fotos automáticamente, sin necesidad de pasarlas de forma manual. Sin embargo, es la que dispone de un menor número de modos predefinidos de tomar fotografías y su rango de sensibilidades ISO para fotografiar en lugares con escasez de luz es el más reducido de las cuatro cámaras (80-800). Ha sido la segunda cámara que más tarda en reponerse tras tomar una foto con flash.

Samsung Digimax S1000

155 euros.
10,1 megapíxeles.
Zoom Óptico 3X.
Pantalla de 2,5 pulgadas.



Mayor resolución, mayor definición en pantalla y divertidos efectos.

La máquina menos ligera (169 gramos), más ancha, con mayor resolución (10,1 megapíxeles) y con la pantalla LCD de mayor definición (230.000 píxeles). Resaltan los divertidos efectos que se le pueden aplicar automáticamente a las fotografías: diferentes marcos, fotos compuestas o en distintos colores. También se puede configurar el temporizador de disparo a dos segundos, lo que ayuda a tomar fotografías con rapidez en entornos con poca luz. Junto con la Nikon, ha sido la más rápida en reponerse y volver a estar lista, después de tomar una foto con flash.

Por el contrario, ni el dial de la parte posterior, porque sobresale muy poco, ni el botón de disparo, por su dureza, son muy usables y tampoco gira las fotografías tomadas en posición vertical.

Panasonic DMC-LS75

160 euros.
7,2 megapíxeles.
Zoom Óptico 3X.
Pantalla de 2,5 pulgadas.



Bastantes modos predefinidos, aunque poco usable.

Cuenta con una amplia variedad de modos predefinidos, donde destaca el modo "Niños", que permite imprimir su edad en cada una de las tomas si se introduce la fecha de nacimiento. Además, resalta la función "High Angle", que aumenta la luminosidad de la pantalla LCD y ayuda a obtener fotos cuando se levanta la cámara por encima de la cabeza.

Alcanza el valor más alto de sensibilidad ISO, con 3.200, para captar fotografías en entornos poco iluminados. Por otro lado, se puede navegar por las fotografías en páginas que contienen hasta 25 miniaturas o en modo calendario, que ordena las fotos por las fechas en que se tomaron.

Sin embargo, el manejo de esta cámara es menos intuitivo y resulta complicado fijar con precisión el zoom, que es de ruleta. De igual forma, el dial de selección de modo no favorece un cambio ágil, por encontrarse en el centro de la parte superior de la cámara. Por otra parte, es la que más tiempo tarda en reponerse después de haber sacado una foto con flash.

Nos ha interesado este mes...



Matricular el coche por Internet

Se acabaron las interminables colas y los días de espera para matricular el coche. Desde este mes de enero será posible estrenar el vehículo recién comprado sin demoras, ya que estos trámites podrán hacerse en una sola mañana. Un convenio firmado entre la Dirección General de Tráfico y el Consejo General de los Colegios de Gestores Administrativos ha permitido sustituir los clásicos formularios y los trámites personales en las Jefaturas Provinciales de Tráfico por un solo trámite y más rápido, sencillo y ecológico.

Más información en www.consumer.es/motor



Debate sobre los riesgos de consumir carne roja

Un estudio de la Fundación Mundial para la Investigación del Cáncer (WCRF) y del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer advierte de los riesgos de la carne roja y de su relación con el desarrollo de cáncer de colon. "La carne roja y la procesada podrían aumentar en un 30% las probabilidades de desarrollar cáncer colorrectal", concluye la investigación tras analizar 7.000 estudios sobre cáncer publicados desde 1960. Tras el estudio, las recomendaciones de consumo de carne roja se centran en eliminar totalmente de la dieta el tocino, y reducir a 500 gramos semanales el resto de variedades de carne roja. Por otro lado, el Instituto de la Carne Americano considera las recomendaciones de la WCRF «extremas» e «infundadas». Tampoco ha tardado en reaccionar la Comisión de Carne y Ganadería del Reino Unido, rebajando la importancia de las conclusiones del informe de la WCRF.

Más información en www.consumer.es/alimentación



Cómo hacer un politono para el móvil

Con los nuevos teléfonos móviles cada persona puede crear, a su gusto y de forma gratuita, diferentes tonos. Para ello se necesita disponer de un ordenador y una forma de conexión entre el terminal y el PC (USB, Bluetooth, infrarrojos o un adaptador de la tarjeta MicroSD, habitual en los móviles). Si se desea que el tono esté formado por un fragmento concreto de alguna de las canciones preferidas, se debe recurrir a un programa de edición de audio que permita cortar la canción, o realizar un montaje con varias pistas diferentes que se mezclen y se superpongan, igual que una mesa de mezclas profesional. Entre las múltiples alternativas que se encuentran disponibles, destaca para este uso Audacity, un programa gratuito de código libre, con versiones para Windows, GNU/Linux y Macintosh.

Más información en www.consumer.es/tecnologia



Vacuna para la hipertensión

En un abrir y cerrar de ojos para el mundo científico, 10 años, podremos contar en nuestro botiquín con una vacuna para controlar la hipertensión. Así lo aseguran los investigadores del Hospital Universitario de Lausana (Suiza) tras un estudio realizado en 72 pacientes con hipertensión de leve a moderada, a los que se inyectó 100 ó 300 microgramos de la vacuna o de placebo. El grupo estaba formado por 65 hombres y 7 mujeres con una media de edad de 51,5 años. Como resultado la terapia logró reducciones significativas de la presión, sobre todo durante las primeras horas de la mañana, la franja horaria de mayor riesgo. Los investigadores aseguran que el éxito radica en que la vacuna confiere una protección durante 24 horas, meta que no consiguen todos los tratamientos antihipertensivos.

Más información en www.consumer.es/salud

RINCÓN DEL LECTOR

CONSUMER EROSKI invita y anima a sus lectores a que nos escriban sobre las cuestiones que les preocupan o las reflexiones que les surgen en su vida cotidiana como consumidores, y nos envíen los textos para esta sección. Por razones de espacio, las cartas no deberán exceder de 20 líneas –CONSUMER EROSKI podrá resumirlas si sobrepasan ese límite– y deberán incluir nombre y dos apellidos del lector, la dirección completa, el número de DNI y el del teléfono.

CONSUMER EROSKI no divulga datos sobre los lectores cuyas cartas se publican. Esta es una sección donde aparecen exclusivamente las cartas de los lectores. Los lectores también pueden manifestar sus opiniones, críticas o comentarios sobre los contenidos de esta revista. Serán incluidos en esta sección.

Salud y alimentación

Creo que se debería incluir más información en su publicación sobre las últimas enfermedades crónicas, y de forma especial cómo combatirlas o mitigarlas con dietas alimenticias.

Sergio R.
Correo electrónico

Investigación sobre correo postal

Considero interesante una investigación sobre el correo postal en España, ya que he observado que el plazo de entrega de los envíos postales puede variar de un día a varias semanas en función de la localidad que haga la entrega, siendo el servicio muy eficiente en el primero de los casos y extremadamente deficiente en el segundo, lo que puede ocasionar perjuicios irreparables. Un ejemplo claro son las citaciones a reuniones u ofertas de trabajo que no llegan a tiempo.

Ángel A.
Correo electrónico

info@consumer.es

Para ponerse en contacto con nosotros:

Por carta:
Revista CONSUMER
Bº San Agustín s/n
48230 Elorrio (Vizcaya).

Por e-mail:
info@consumer.es.

CONSUMER EROSKI no comparte necesariamente las opiniones expresadas en esta sección, ni mantiene correspondencia sobre sus contenidos.

CONSUMER EROSKI RESPONDE

Los responsables de la revista CONSUMER EROSKI atendemos directamente las inquietudes, sugerencias e impresiones de los lectores sobre los contenidos de la publicación. Todas las personas interesadas pueden llamar de lunes a viernes, de 10.00 a 12.00 horas, a los siguientes teléfonos: **946211293** y **946211627**. Estaremos encantados de charlar con ustedes. Su opinión es muy valiosa para nosotros y queremos contar con su colaboración para mejorar una revista que, ante todo, pretende ser amena, atractiva, rigurosa y útil para usted.

Demasiadas proteínas en la dieta infantil

La ingesta de proteínas animales en exceso implica más calorías, más grasas saturadas, colesterol y sodio. Estos nutrientes están asociados al desarrollo en la edad adulta de obesidad, trastornos cardiovasculares o hipertensión

La energía que aportan las proteínas en la edad infantil debería suponer entre el 10% y el 15% de las calorías totales de la dieta. Algo más de la mitad de ellas, alrededor del 65%, tendrían que ser de origen animal, mientras que el 35% restante deberían provenir del consumo de vegetales. Pero las dietas infantiles actuales tienden a alejarse de esta pauta general y, por lo común, los niños comen mayor cantidad de alimentos proteicos (lácteos y carnes, principalmente) de lo que sería recomendable. Hay que tener en cuenta que ingerir proteínas animales en exceso implica un aporte mayor de calorías, grasas saturadas, colesterol y sodio. No es casualidad que estos nutrientes sean los que, en exceso, se asocian al desarrollo de las enfermedades crónicas de mayor incidencia en la edad adulta: obesidad, trastornos cardiovasculares, hipertensión arterial y problemas renales.

Desde edades tempranas, se tenga en cuenta la cantidad justa de alimentos proteicos de origen animal que se precisan, en especial las que aportan los lácteos, las carnes y derivados, los pescados y los huevos. A ellas cabe sumar los gramos de proteína vegetal de los cereales, las legumbres y los frutos secos, teniendo en cuenta que muchas de ellas se complementan si se consumen distintos vegetales de forma conjunta.

PROTEÍNA PARA EL CRECIMIENTO

El primer año de vida es crítico desde el punto de vista nutricional porque es en esta etapa del ciclo vital cuando el crecimiento es más intenso. En sólo doce meses el bebé triplica el peso que tenía en el momento de nacer y casi duplica su talla.

ALIMENTACIÓN INFANTIL





OFRECER AL NIÑO MÁS ALIMENTOS PROTEICOS DE LOS QUE NECESITA ES TAN POCO SALUDABLE COMO NO CONSUMIR FRUTA O VERDURA

PROTEÍNAS, LAS JUSTAS PARA LA EDAD

Un niño de dos o tres años necesita a diario 1.200-1.300 calorías. Las proteínas deben aportar el 10-15% del total de calorías, lo que equivale a 130-195 calorías. Si un gramo de proteínas aporta 4 calorías, el niño precisa de media unos 40 g de proteínas diarias (entre 32,5 y 48,75 g).

La tabla muestra los gramos de proteínas que aportan los principales alimentos proteicos de origen animal por ración de consumo. También se incluyen dos ejemplos de menús, un menú equilibrado en proteína animal y un menú (relativamente habitual) que proporciona una cantidad de proteína animal exagerada para las necesidades diarias del pequeño.

ALIMENTOS PROTEICOS	Gramos de proteína por ración de consumo
• Un vaso de leche entera o semidesnatada (220 ml)	3,2
• Un yogur (125 g)	5,5
• Un petit suisse (60 g)	4,2
• Natilla (130 g) / Flan de huevo (110 g)	4,8 / 5,3
• Dos quesitos o 2 lonchas de queso de fundir (20 g)	2,4
• Una loncha jamón york, pavo... (25 g)	4,5
• Un huevo mediano	8
• 100 g de filete de carne (cerdo, ternera, pollo...)	22
• 100 g de pescado	20



Cumplido un año, el niño entra en una etapa de transición entre la fase de crecimiento rápido, propia del lactante, y el periodo de crecimiento estable, que se extiende desde casi los tres años hasta el comienzo de la pubertad. Pero es ya en el primer año de vida cuando se evidencia el efecto fisiológico de los nutrientes: los azúcares y la grasa de la leche y de los alimentos complementarios que come el niño en este tiempo le proporcionan la energía necesaria para ganar peso. Las proteínas que toma deben ser las suficientes para el crecimiento y el desarrollo sano de todos los tejidos del cuerpo.

En términos generales, el pediatra sólo tiene una fórmula para medir una nutrición correcta: comparar el peso y la talla del niño con los percentiles establecidos para la población infantil según la zona y

la edad. Si el peso, la talla o ambos son insuficientes para su edad, el pediatra examinará la salud del niño y será quien estime si es preciso complementar la dieta. Si, por el contrario, el peso es desproporcionado, el especialista dará las instrucciones precisas para moderar la cantidad de alimentos de la dieta infantil.

NIÑOS SOBREALIMENTADOS

Son todavía muchos los progenitores que se preocupan porque sus hijos rechazan el bistec que les han preparado. El conflicto tal vez sería menor si las raciones fuesen las razonables y no se transmitiese el concepto equivocado de que el hambre se sacia con proteínas.

Muchas personas no conciben no tomar carne, pescado o huevo tanto en la comida como en la cena. Tienen la sensación

de que el menú basado en un primer plato de ensalada y un segundo a base de arroz, pasta o legumbre, no sacia ni su apetito ni el de los niños. Nada más lejos de la realidad. No es sano, por ejemplo, que un niño de dos años tome dos petit suisse para merendar, que coma dos ruedas de lomo o dos quesitos de postre porque estos alimentos se suman al medio litro de leche diaria que toma el niño, y al huevo o a la rueda de pescado de la cena. El resultado es un aporte de proteínas superior a los 40 gramos y a las 1.200-1.300 calorías diarias recomendadas para su edad.

Ofrecer al niño cantidades de alimentos proteicos mayores de los que necesita es un hábito tan insano como lo es no insistir en que coma frutas, verduras o pescados. Desde el punto de vista nutritivo, se descompensa el aporte de proteínas y calorías, y está demostrado que influye en la génesis del exceso de peso e incluso de la incipiente obesidad infantil.

El hábito de consumir como postre o entre horas alimentos proteicos (yogur, queso, petit suisse, jamón, embutidos...) desplaza a otros alimentos igualmente saludables y con toda seguridad más apropiados para ese momento. En esas comidas debieran tener cabida la fruta y los frutos secos, por lo general ausentes.

LA CANTIDAD JUSTA

Las proteínas proporcionan los aminoácidos esenciales para el crecimiento y desarrollo de tejidos y órganos. En los niños pequeños los requerimientos de proteína disminuyen progresivamente durante sus primeros tres años. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que en el primer semestre de vida el bebé precisa unos 2,2 gramos por kilo de peso y día, cantidad que disminuye a 1,6 g/Kg/día entre el segundo semestre y el año, y a 1,2 g/ Kg/día durante los tres primeros años. Esta etapa, junto con la adolescencia, son los dos momentos de la vida en los que las necesidades proteicas son superiores a las de las personas adultas, que la OMS estima en 0,8 g/kg/ y día. ◀

	EQUILIBRADO	HIPERPROTEICO	
	Gramos proteína	Gramos proteína	
Desayuno			
Un vaso de leche Cereales	3,2	• 3,2	Un vaso de leche Cereales
Almuerzo			
Mandarina		• 4,4	Yogur líquido (100 ml)
Comida (plato combinado)			
Arroz con tomate y Pechuga de pollo (50 g) y un poco de ensalada Fruta	11	• 15,4	Arroz con tomate y Pechuga de pollo (70 g) Fruta
Merienda			
Yogur bebible y 2 galletas	4,4	• 8,4	2 petit suisse
Cena			
Puré de verduras Huevo revuelto Pan y vaso de leche	8	• 8	Puré de verduras Huevo revuelto Pan y 2 quesitos
	3,2	• 2,4	
TOTAL PROTEÍNA (g)	29,8	44,2	TOTAL PROTEÍNA (g)
(62% del total de proteínas, respecto al valor máximo)			(90% del total de proteínas, respecto al valor máximo)

Al total de proteína animal de la dieta habría que sumar los gramos de proteína vegetal aportadas por los cereales, las legumbres y los frutos secos, que no se contemplan en el ejemplo. Cuando se consumen conjuntamente legumbres, arroz y verduras, las proteínas vegetales se complementan y son de gran calidad, equivalentes a las de origen animal. **Las proteínas de origen animal deben aportar el 65% de las proteínas de la dieta infantil, y el 35% debieran ser de origen vegetal.**

MENÚ TIPO...

De fácil masticación

Desayuno: Café con leche. Bizcocho de yogur. Zumo de naranja.	Almuerzo: Queso fresco con miel. Albóndigas de ternera con salsa de champi-	Comida: ñones. Pan de molde y compota de manzana y ciruelas pasas.	Merienda: Yogur con plátano batido.	Cena: Crema de puerro, patata y zanahoria. Salmón con tomate y	cebolla, horneado. Pan de molde y yogur.
--	--	---	--	---	--

EL CONSEJO: En algunas circunstancias es preciso modificar temporalmente la textura de los alimentos considerados duros. La falta de piezas dentarias, la colocación de una nueva dentadura, haberse sometido a cirugía máxilo-facial o padecer trastornos neurodegenerativos, infecciones orales o cáncer oral, son algunas de ellas. Siempre que sea posible el menú debe incluir alimentos que sean identificables. Una dieta exclusivamente triturada puede ser contraproducente para el enfermo.

LA DESPENSA

Patatas de invierno

La patata responde mejor al clima frío, por eso en distintas zonas del país se recogen en los meses invernales. No obstante, hay que matizar que la temporada de patata depende del momento de su recolección: patata extratemprana (entre enero y abril), temprana (de abril a junio), semitemprana (de junio a septiembre), y tardía (entre octubre y enero).

En el momento de comprar patatas es importante escoger las de mayor calidad: enteras, sanas, consistentes, sin puntos germinados, ni zonas verdes ni deformaciones exageradas.

En función de su calidad se distinguen los diferentes tipos de patata:

Patatas primor (etiqueta azul): Son las de mayor calidad, su piel es suave y se desprende con facilidad.

Patata calidad (etiqueta roja). Considerada de nivel intermedio, entre la primor y la patata común (etiqueta blanca), de mayor tamaño.

Patata común. Se suele vender en envases

de cinco kilos como mínimo. Las bolsas de 2 ó 3 kilos corresponden siempre a patatas primor o calidad, por lo que el precio es mayor.

Una vez en casa, las patatas se conservan en buenas condiciones durante 7-8 meses en una despensa fresca y oscura, a una temperatura entre 8°C y 10°C. A medida que envejecen, o si les da la luz, surgen en su piel zonas verdes que contienen sustancias tóxicas como la solanina. No conviene guardarlas en el frigorífico, ya que el frío hace que se acumulen los azúcares y que, por tanto, adquieran un sabor dulce.

En una dieta equilibrada pueden consumirse patatas a diario o varias veces por semana. Aunque se ha considerado como un alimento pobre en nutrientes y con demasiadas calorías, lo que aumenta su valor energético es la forma de cocinarlas. Por ejemplo, las patatas fritas triplican las calorías (250 Kcal/100 g) en comparación con la misma ración de patata hervida, asada o al vapor (80 Kcal).



7 CLAVES PARA... comer legumbres

- 1. Frías y calientes.** Las legumbres se pueden disfrutar en una gran diversidad de combinaciones en cualquier época del año. En invierno, el aroma de un plato humeante reconforta e invita a probarlo. Y en verano hay múltiples recetas de ensaladas que aportan energía fresca.
- 2. En puré** es la manera ideal de que los pequeños se acostumbren a su sabor y los mayores vean reforzados sus platos a nivel energético y nutritivo.
- 3. Revuelto** de guisantes y habas tiernas. Resultan deliciosos en la época de recolección, cuando están en su máximo esplendor de sabor, color y textura.
- 4. Ensalada** de garbanzos, lentejas o judías, frías y combinadas con vegetales. Una refrescante ensalada a la que le puede añadir las legumbres germinadas.
- 5. Plato combinado** de legumbres y cereales. Concentra en sí mismo los elementos nutritivos precisos para hacer un menú equilibrado. Un plato de legumbres con arroz equivale proteicamente a un filete de carne. Una sana manera de aligerar los menús de grasas y colesterol.
- 6. En paté,** como el hummus, una crema de garbanzos con sésamo típica de países árabes. Resulta delicioso untado con pan como acompañante de comidas y cenas.
- 7. Albóndigas o croquetas** vegetales. Suele ser el garbanzo (también el guisante) el ingrediente estrella para elaborar estos platos que habitualmente se preparan con carne, pescado o huevo.

Estas sugerencias y 15 recetas más figuran en la próxima Guía Práctica CONSUMER EROSKI "Legumbres, Cereales y patata".



N Los expertos Nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

Somos madre e hija de 56 años y 24 años. No estamos obesas, pero sí tenemos cierto sobrepeso. Aunque no comemos grandes cantidades de hidratos o grasas, parece que estamos "superalimentadas", aunque sea de alimentos saludables. ¿Qué cantidades aproximadas de alimentos cotidianos (leche, huevos, azúcar, pan, aceite, carne, pescado...) están indicadas para nuestras edades?

Las cantidades o raciones y el tipo de alimentos a consumir dependen de las necesidades de cada persona. A su vez, las necesidades se determinan en función de la edad o etapa de la vida, la talla y la complejidad (delgada, mediana, fuerte), el sexo o el grado de actividad física. Además, en la planificación de una dieta equilibrada hay que tener en cuenta no sólo las cantidades sino también la frecuencia de consumo diaria o semanal recomendada.

Aunque no es tarea fácil determinar cuáles son las cantidades que, a nivel general, se ajustan más a las necesidades individuales, pueden guiarse por las raciones de consumo recomendadas para los distintos alimentos. La combinación de frecuencia de consumo, respetando la cantidad por ración, les ayudará a conseguir una dieta más adecuada. Es igualmente importante no dejar pasar muchas horas sin probar alimento. Conviene, por tanto, planificar los desayunos, los almuerzos y las meriendas para tomar algo cada 3 o 4 horas.

Una ración es...

40-60 gramos de pan (4-6 dedos de pan de barra); 3-4 biscotes o rebanadas finas de pan tostado;

2 rebanadas de pan de molde; 5-6 galletas sencillas; 3-4 puñados de cereales de desayuno (40-50 gramos); un plato de arroz; pasta o legumbres (60-80 g en crudo); una patata mediana (150-200 g); 125 g de carnes y ave; 140 g de pescado, blanco o azul; 2 huevos medianos; un vaso de leche (220 ml); 1 cucharada de aceite que, a lo largo del día, podrían ser 3-4 cucharadas según calorías de la dieta. El mejor consejo para reducir las calorías del aceite es limitar a la mitad la cantidad que se añade y cocinar más a menudo los alimentos a la plancha, al horno, al vapor o al microondas, que apenas requieren grasas; 1 sobre de azúcar. Los edulcorantes sin calorías son útiles para endulzar y no suman calorías a la dieta.

¿En qué momento es conveniente que los niños pequeños empiecen a tomar leche de vaca?

La Organización Mundial de la Salud advierte de que la leche de vaca no es un alimento adecuado para que lo tome el niño antes de su primer año debido a su composición. Contiene mayor cantidad de proteínas que la leche materna o las fórmulas lácteas infantiles adaptadas, por lo que puede suponer una carga de trabajo excesiva para los riñones todavía inmaduros del bebé. Además, las proteínas de la leche de vaca, entre ellas la caseína, la más abundante, son más alergénicas, por lo que introducirla antes en la dieta puede inducir a provocar una alergia. En caso de antecedentes familiares de alergias alimentarias, se recomienda retrasar más allá del primer año la toma de este alimento.

CONSULTORIO NUTRICIONAL. El objeto del Consultorio Nutricional es ofrecer una respuesta a las dudas que pueden surgir a los consumidores sobre cualquier aspecto vinculado con la Alimentación, la Nutrición y la Dietética. Nuestros expertos nutricionistas responderán a las cuestiones que los lectores quieran remitir por correo electrónico a la dirección info@consumer.es o por correo postal (Revista CONSUMER EROSKI, Barrio San Agustín s/n, 48230 Elorrio (Vizcaya)).

EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Amilopectina

El almidón es el carbohidrato de reserva de cereales, legumbres, tubérculos y hortalizas de raíz, como zanahorias y remolachas. Está formado por una larga cadena de moléculas de glucosa unidas entre sí, formando cadenas lineales (amilosa) o ramificadas (amilopectina). La proporción de cada una de ellas es lo que determina las características culinarias del alimento. Los cereales y derivados tienen mayor proporción de amilopectina, lo que explica que tengan mayor capacidad de gelatinización y de espesar a temperaturas bajas (50-70°C). Esta particularidad química diferencia a los cereales de las legumbres, cuyo almidón es más abundante en amilosa.



LA EPOC

enfermedad de fumadores

La curación de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) no es posible, pero hay tratamientos para mejorar la calidad de vida de los enfermos y, sobre todo, estrategias para prevenirla. La mejor, dejar de fumar



La EPOC es una enfermedad de carácter crónico que se caracteriza por una dificultad creciente del paso de aire a través de los bronquios. Debido a la merma del flujo respiratorio, los enfermos experimentan ahogo (disnea) en el momento de andar, realizar esfuerzos o ejercicio físico o cuando padecen un resfriado o una infección respiratoria. Los síntomas iniciales de la enfermedad son tos, expectoración matutina y dificultad para respirar. La bronquitis crónica o el enfisema pulmonar son sus manifestaciones más frecuentes, y el tabaco, el principal culpable. Estudios recientes avalan que cerca del 90% de los enfermos diagnosticados son o han sido fumadores.

Pese a que el hábito tabáquico es la causa principal de EPOC, la exposición al humo de la combustión de biomasa (leña y carbón) en lugares cerrados, el trabajo en un ambiente laboral con gran cantidad de partículas de polvo en suspensión, como sucede en algunas granjas, o la contaminación atmosférica explican un buen número de casos. A estas causas hay que añadir la posibilidad de padecer un déficit de la enzima alfa-1-antitripsina (DAAT), un trastorno genético hereditario que causa la destrucción de tejido pulmonar y que se puede detectar con un simple análisis de sangre. No obstante, el déficit suele tardar hasta siete años en ser diagnosticado correctamente.

DETECCIÓN PRECOZ

La EPOC suele manifestarse a partir de la quinta o sexta década de la vida, aunque cada vez aparece a edades más tempranas (en ciertos casos puede desarrollarse a partir de los 40 años). A menudo, quien la padece no concede importancia a sus primeros síntomas, en especial la expectoración matutina, que se asocian a achaques propios del proceso natural de en-

vejecimiento. Debido a esta confusión, no se consulta al médico. Y cuando se llega al especialista, raras veces se debe a la tos o por la expectoración. Es la disnea lo que causa la alarma.

La espirometría, una prueba sencilla al alcance de cualquier centro de atención primaria, suele ser el primer paso para establecer el diagnóstico. A través de ella se puede medir el grado de obstrucción de los bronquios y se puede clasificar la enfermedad según el grado de afectación en leve, moderada o severa.

Según el estudio IBERPOC, que recoge datos sobre la enfermedad en España, se estima que el 9% de la población padece EPOC, aunque sólo una pequeña proporción, uno de cada cinco, han sido diagnosticados. De todos los casos, según el estudio, la mitad se diagnostica en fases avanzadas. Los datos señalan también que esta patología respiratoria es mucho más frecuente en hombres (el 87% de los pacientes) que en mujeres. La incorporación tardía de la mujer al hábito tabáquico y el hecho de que la enfermedad se manifieste en edades avanzadas y tras un largo periodo de latencia explican la diferencia. Dado el cambio de hábitos de la mujer con respecto al tabaco, no obstante, se prevé que la proporción de mujeres afectadas aumente.

La crudeza de los datos refuerza la necesidad de establecer un diagnóstico precoz para iniciar cuanto antes el tratamiento y mejorar el pronóstico. Al respecto, los especialistas abogan por plantear dos grandes frentes de batalla.

Por un lado, se recomienda que todas las personas de más de 40 años que experimenten una dificultad creciente para respirar ante el mínimo esfuerzo, y que sean o hayan sido fu-

madores, acudan al médico de familia para confirmar si sus síntomas se corresponden con un diagnóstico de EPOC. Esta simple actuación bastaría, según el documento de consenso elaborado por la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR), SEMERGEN y la Sociedad de Respiratorio de Atención Primaria, para mejorar la detección y el manejo del enfermo en los primeros niveles de la atención sanitaria.

El segundo frente, mucho más complejo, pasa por identificar a las personas que padezcan DAAT. Los especialistas, en particular los neumólogos, insisten en el valor del consejo genético para limitar la transmisión del déficit o para detectar posibles casos dentro de un grupo familiar.

DEJAR DE FUMAR. LA MEJOR ESTRATEGIA

Determinadas las causas que conducen a la aparición de EPOC, el abandono del tabaco, así como evitar ambientes cargados con humo de biomasa o contaminación atmosférica excesiva, son las mejores, por no decir las únicas, estrategias preventivas válidas. El mismo principio sirve cuando la enfermedad ya se ha manifestado. El abandono del tabaco, además de fármacos paliativos y, en última instancia, la administración de oxígeno, son las únicas opciones para mejorar las expectativas y la calidad de vida del paciente.

Muy a menudo no basta con el imprescindible abandono del hábito tabáquico. Es entonces cuando se recurre a fármacos paliativos para intentar contener la progresión de la enfermedad. En fases estables, la opción más habitual son los broncodilatadores, medicamentos que pueden administrarse a demanda



¿CÓMO PREVENIR LA EPOC?

- No fumar
- Evitar ambientes pulvigenos (con partículas en suspensión el aire) en el medio laboral.
- Evitar la contaminación atmosférica
- Hacer ejercicio físico: andar o pedalear en bicicleta media hora diaria.
- Hacerse el test del déficit de alfa-1 antitripsina (para establecer un tratamiento precoz)



10 RAZONES PARA PREVENIR LA EPOC

- 1 En el mundo, la EPOC es responsable de tres millones de muertes al año
- 2 En España provoca 18.000 muertes anuales
- 3 Es la primera causa de muerte prevenible
- 4 Es la cuarta causa de muerte desde 2000
- 5 Será la tercera causa de muerte en 2020, sólo superada por enfermedades cardiovasculares y cáncer
- 6 La OMS estima que estará detrás del 27% de muertes a partir de 2020
- 7 En España genera un gasto sanitario de 3.000 millones de euros
- 8 Una de cada cinco personas con EPOC no ha sido diagnosticada
- 9 La mortalidad de las mujeres se ha duplicado en los últimos 20 años
- 10 El 50% de los pacientes con EPOC que acuden a las consultas de atención primaria fallecen a los 10 años del diagnóstico.

Fuentes: SEPAR y Consenso Nacional sobre EPOC en Atención Primaria

EN LAS FASES LEVES, BASTA UN CAMBIO DE HÁBITOS: DEJAR EL TABACO Y PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO



para aliviar la sensación de disnea en un determinado momento, o de forma pautada por el especialista, para intentar aliviar la obstrucción de los bronquios.

En los casos de exacerbaciones de la EPOC (empeoramiento súbito de la enfermedad), se recurre a la inhalación de corticoides. El uso de antibióticos queda restringido a la presencia de infección bacteriana, que se manifiesta con un aumento de la expectoración, esputo purulento y mayor dificultad al respirar. En

fases más avanzadas también se utilizan corticoides orales. El uso de teofilina y aminofilina, aunque mejoran la disnea y la tolerancia al esfuerzo, es actualmente controvertido por el alto riesgo de aparición de efectos adversos.

En las fases más avanzadas de la enfermedad, el paciente puede necesitar un aporte extra de oxígeno. En estos casos se recomienda oxigenoterapia en domicilio. Aunque la tecnología ha mejorado notablemente en los últimos años, lo más habitual es que el paciente se vea forzado a vivir atado a una bombona de oxígeno. Normalmente, entre 16 y 19 horas al día.

En casos extremos puede optarse por el trasplante de pulmón, aunque es una opción reservada para pacientes jóvenes en los que hay un riesgo vital manifiesto.

REHABILITACIÓN RESPIRATORIA

La rehabilitación respiratoria, una técnica aplicable en todas las fases de la enfermedad, representa una técnica válida para mejorar la función respiratoria. En las fases leves el programa de rehabilitación es sencillo. Basta un cambio de hábitos de vida, abandonar el tabaco, hacer ejercicio y realizar fisioterapia respiratoria. En la fase moderada o grave, la rehabilitación puede intensificarse mediante fisioterapia y entrenamiento muscular. El esfuerzo que se exige en cada caso varía en función del paciente, pero por norma general el programa supera los tres meses de duración.

Aunque no mejora la función pulmonar ni se ha podido demostrar que la rehabilitación respiratoria tenga un impacto en un menor uso de recursos sanitarios, se ha comprobado que reduce la sensación de disnea, mejora la capacidad de esfuerzo para la vida diaria y aumenta la calidad de vida de los pacientes en cualquier fase de la enfermedad.

En cuanto a la oferta de este tipo de tratamiento, sólo Andalucía contempla explícitamente la rehabilitación respiratoria, tanto domiciliaria como ambulatoria, en su cartera de servicios de atención primaria, mientras que en Cataluña se ha descrito un plan de rehabilitación conjunto para varias áreas asistenciales (neurología, traumatología, neumología y suelo pelviano). ◀

NOTICIAS.....

Fumar eleva el riesgo de psoriasis

A los ya conocidos efectos que tiene el tabaco sobre la salud se suma uno nuevo: el riesgo de padecer psoriasis. Una enfermedad cutánea crónica e inflamatoria que, en la mayoría de los casos, forma parches de piel enrojecida con escamas plateadas y blancas. Un estudio realizado por la Escuela de Medicina de Harvard y publicado en el American Journal of Medicine asegura que los fumadores tienden a sufrir alteraciones en algunas células inmunes, y la psoriasis tiene su origen, precisamente, en una reacción anormal del sistema inmunitario que acelera el recambio de la piel. Fumar induce, además, a la inflamación. Las investigaciones sugieren también que la nicotina y otras sustancias químicas potencialmente tóxicas que están presentes en el humo de los cigarrillos -óxido nítrico, el peroxinitrito y los radicales libres de compuestos orgánicos- activan una respuesta excesivamente agresiva del sistema inmune. Según el estudio, el riesgo disminuye de manera gradual poco tiempo después de dejar el tabaco.



Quien avisa no es traidor...

Comer pescado ayuda a conservar la memoria de los mayores

Si con frecuencia olvida dónde guardó un importante documento o, de manera recurrente, descubre que dejó las llaves dentro de casa, debería comer más pescado. Un estudio de la Universidad de Oxford sugiere que la ingesta de pescado ayuda a reducir la frecuencia de esos olvidos, y que el efecto es mayor cuanto más pescado se consume. El equipo de científicos evaluó la capacidad cognitiva y la cantidad diaria media de pescado y mariscos que consumían 2.031 hombres y mujeres de 70 a 74 años de Noruega occidental. Como resultado se concluyó que tomar hasta 80 gramos diarios de pescado graso o magro favorece, además de la memoria, la comprensión visual, mejora las habilidades motoras espaciales, la atención, orientación y fluidez verbal.

en 4 palabras

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO:

El túnel carpiano es un canal situado en la muñeca por el que pasan los tendones flexores de los dedos y el nervio mediano. El síndrome se produce por la compresión de este nervio, y provoca sensación de hinchazón en las manos, hormigueo y entumecimiento. Afecta especialmente a los dedos pulgar, índice, medio y parte del anular y sus síntomas son más frecuentes durante la noche o al despertar. Evitar posturas o movimientos forzados y tener adaptado el de trabajo de manera que favorezca la relajación de la mano y de la muñeca son las mejores recomendaciones para prevenir su aparición.



Josep Maria Farré, psiquiatra del Instituto Universitario Dexeus

«En la adicción patológica al sexo hay que reforzar el autocontrol»

¿La sexualidad nace con Freud? Gracias a Freud sabemos que la sexualidad es clave en el comportamiento. Pero también sabemos que, fisiológicamente, es posible sobrevivir sin impulsos sexuales.

El problema tal vez sea definir qué es normal y qué no cuando se habla de sexo. Es probable que lo único malo sea lastimar a alguien o lastimarse a uno mismo, y eso tiene más que ver con el control de los impulsos que con su intensidad. Para un psiquiatra, la frontera entre lo que es un trastorno y lo que no es muy difusa. Incluso en comportamientos como el voyeurismo, el fetichismo o el exhibicionismo, poco aceptados socialmente.

Visto así, la adicción al sexo tal vez no sea una enfermedad. Muchos pueden pensar que es una suerte, más que un problema de salud. Otra cosa es cuando nos referimos a personas que ven peligrar su estabilidad emocional, las relaciones familiares y sociales, el trabajo o los medios económicos por causa de un impulso imposible de frenar.

¿Cómo se identifica? En líneas generales se trata de individuos impulsivos e inseguros, con un cierto 'vacío existencial'. Tienen necesidad de practicar sexo de forma repetitiva a través de breves encuentros con personas anónimas.

¿Hay tratamiento? Disponemos de fármacos capaces de compensar la disminución en los niveles cerebrales de beta-endorfinas y serotonina; pero lo que interesa es reforzar el control. La psicoterapia de grupo brinda muy buenos resultados; les permite reestructurar sus vidas y adquirir técnicas de habilidad social y de solución de problemas.

Cesáreas,

¿Cuándo son necesarias?

El parto por cesárea se está convirtiendo en un recurso habitual, pero, aunque suele aludirse a motivos de seguridad para la salud de la madre o del bebé, en dos de cada cinco casos las razones no están bien definidas

La vivencia del parto es muy personal. Mientras para unas mujeres el parto vaginal es una experiencia humana profunda, intensa, llena de emociones, que fortalece la unión madre-hijo, para otras puede representar dolor, sufrimiento y temor. Por ello, algunos médicos mantienen que la cesárea es, además de más segura que el parto vaginal, más ventajosa: garantiza una mayor seguridad para el recién nacido, menor traumatismo del piso pélvico de la madre y ausencia de dolor y sufrimiento durante el proceso del parto. Aunque no niegan sus desventajas: mayor riesgo de morbilidad materna, problemas en embarazos posteriores (rotura de cicatrices uterinas, mayor riesgo de morbilidad neonatal) y secuelas psicológicas adversas.

Con independencia del motivo, lo cierto es que el número de cesáreas que se practican en los países desarrollados sigue creciendo, pese a que no hay evidencias científicas que apoyen su uso en todos los casos.

LAS CESÁREAS NO DEBEN SUPERAR EL 15% DE LOS PARTOS

Los partos por cesárea suponen, de media, una tasa del 29% de todos los alumbramientos en los países desarrollados. Pero hace treinta años suponían sólo el 6% del total. En el sector público la cifra ronda el 25%, mientras que en el sector privado, donde se asiste la tercera parte de los nacimientos, la tasa es muy supe-



rior: el 44%. Los estudios de tendencia parecen confirmar que este incremento se mantendrá de forma sostenida. Ante el peso de las cifras, los expertos de la OMS recomiendan que las cesáreas no excedan el 15% de los partos.

CAUSAS DE LA MAYOR DEMANDA

Se ha sugerido como causa la mayor demanda por parte de las embarazadas, aunque encuestas realizadas entre obstetras evidencian que la mayoría se muestran reacios a practicarlas según las peticiones de las mujeres embarazadas. Lo que sí puede tener cierto peso es que, en la actualidad, estos profesionales desarrollan su actividad en un contexto que promueve las prácticas defensivas. Ante el riesgo de problemas asociados al parto, y a una posible reclamación por mala praxis o negligencia, optan por la vía más segura para la madre y el niño.

Una segunda explicación es la edad de la madre, ya que la tendencia actual es retrasar el momento del nacimiento del hijo. Otros aspectos que pueden influir son los problemas derivados de sobrepeso, hipertensión y diabetes. Además, más de la mitad de las mujeres que tuvieron el primer hijo por cesárea 'reinciden' en el segundo e, incluso, el tercero. Finalmente, también se aduce como causa el incremento de embarazos múltiples debido a la fertilización 'in vitro'.

Otra variable a tener en cuenta es la económica. Algunas entidades de seguros privados costean la totalidad del parto cuando es por cesárea, por ser cirugía mayor, y no abonan nada cuando el parto es por vía vaginal, lo que podría animar a algunas madres a solicitar cesárea para poder dar a luz en clínicas privadas sin coste para ellas. Una revisión realizada en EE.UU. sobre 10 millones de partos revela que los factores de riesgo explican sólo

un 23% de las cesáreas, pero figuran un 40% en el epígrafe 'otras causas' para los que no constan motivos claros.

CIRUGÍA MAYOR

La cesárea es un parto a través del abdomen mediante una incisión en la pared abdominal y otra en el útero; es una intervención de cirugía mayor y, por tanto, no exenta de riesgos. Asimismo, está plenamente justificada en determinadas circunstancias y, en ocasiones, ya se planifica durante el embarazo cuando se diagnostica placenta previa, cesárea en el parto anterior, amenaza para la vida del niño, enfermedad de la madre (insuficiencia cardíaca, hipertensión severa o diabetes, entre otras), infección por virus herpes en los genitales femeninos o una desproporción pélvico-cefálica (niño muy grande o con malformaciones o pelvis materna estrecha) que hace imposible el parto vaginal. En otras ocasiones, la indicación de cesárea se hace durante el mismo transcurso del parto debido al sufrimiento fetal, una mala colocación del bebé, cuando no progresa la dilatación, desprendimiento extenso de placenta, hemorragia vaginal severa, prolapso de cordón umbilical o sospecha de rotura del útero, entre otras.

Aunque se trata de una cirugía mayor, los riesgos son mínimos y la cesárea se considera una intervención muy segura tanto para la madre como para el niño. Las cifras disponibles indican que el riesgo de mortalidad, de 0,04 por mil en el parto vaginal, se multiplica por tres ante un parto por cesárea. Si bien las cifras son ínfimas, no deja de comportar riesgos asociados como hemorragia grave, infecciones, trombosis pelviana o de extremidades inferiores para la madre y complicaciones derivadas del uso de la anestesia para ambos. ◀

SEXO

¿a mis años?

La vida sexual en las personas mayores es conveniente y natural, siempre que se adapte a las características de esta etapa del ciclo vital



En numerosas ocasiones nos olvidamos de que, desde que nacemos hasta que morimos, somos seres sexuales. La idea de que la vida sexual es algo "para jóvenes", que se inicia en la pubertad y que desaparece en un momento dado de nuestra madurez, no sólo es incierta, sino que constituye una creencia absurda que condena a quienes la tienen interiorizada a renunciar a experiencias gratificantes y saludables, y a restringir el marco de sus relaciones afectivas.

A lo largo de nuestro ciclo vital se producen muchos cambios relativos a nuestra sexualidad: la forma y tamaño de nuestros rasgos sexuales, la concentración de determinadas hormonas asociadas, nuestro comportamiento sexual... Pero eso no significa que la sexualidad aparezca o desaparezca, simplemente evoluciona y se transforma.

Sin embargo, muchas personas que superan los 50-60 años tienden a suponer que su sexualidad

irá remitiendo, que ya no es para ellos. Nada más lejos de la realidad, porque la necesidad de relacionarse con otras personas, de expresar sentimientos, de recibir afecto, no tiene edad y no se pierde.

Es cierto, sin embargo, que hacia el final de la madurez y durante la vejez se van a producir **importantes cambios** en los individuos (aunque no mayores que en otros momentos del ciclo vital) que afectarán a la vivencia de su sexualidad. Entre otros:

▶ **La salud física o mental:** "achaques" propios de la edad que modifican la forma de hacer las cosas o enfermedades que pueden limitar su capacidad de maniobra.

▶ **La falta de pareja** o una actitud de oposición por parte de un miembro de la pareja a mantener relaciones sexuales.

▶ **La monotonía de las relaciones**, normalmente asociada a dificultades de comunicación sobre un tema "tabú".

▶ **Ciertas actitudes negativas y ansiógenas** ante cambios fisiológicos normales: la disminución de estrógenos tras la menopausia en las mujeres conlleva una importante reducción de la lubricación vaginal que puede ocasionar dolor si no se utilizan lubricantes, o la ansiedad causada por la mayor dificultad del hombre para conseguir erecciones.

▶ **La aparición de actitudes inhibitorias** asociadas al alejamiento de los cánones de belleza social y al sentimiento de no sentirse atractivos/as.

▶ **El más que probable estrés asociado a la pérdida de la pareja**, al deterioro de la red social y del nivel socioeconómico, o los problemas de salud en la familia que afectan transitoriamente al interés sexual.

Pero los **factores sociales** son los que, con mayor frecuencia, se vinculan a actitudes de inhibición en la satisfacción de un interés y de unas necesidades sexuales que no desaparecen:

▶ En nuestra cultura, por el hecho de que la sexualidad de las personas mayores no pueda asociarse con la procreación, tiende a negarse su existencia, o al menos es un tema tabú.

▶ Las personas mayores que manifiestan a través de su comportamiento su interés sexual reciben el calificativo peyorativo de "viejos verdes" y el sentimiento de culpa resultante les lleva a inhibir cualquier expresión asociada a sus deseos.

▶ Las mujeres, tradicionalmente educadas para la represión de sus deseos sexuales (aún son muchas las que se sienten avergonzadas por sentir deseo), no inician conductas de aproximación sexual, aceptando con resignación la frustración resultante.

▶ Como reflejo de ello, en las residencias de ancianos no sólo no se facilita este tipo de actitudes, sino que se limita cualquier posibilidad de actividad sexual entre los residentes.

Si se consiguiera establecer una conversación natural y fluida entre las personas mayores y sus hijos, estos últimos comprobarían que la actividad sexual de sus padres sigue viva, orientada hacia una interacción más afectiva, donde las caricias y la ternura van supliendo la leve pérdida de algunas respuestas sexuales. Es necesario tomar conciencia de que la práctica de relaciones sexuales mejora su estado de ánimo, constituye una importante fuente de satisfacción personal y consolida las relaciones afectivas con su pareja. ◀



¿Cómo podemos promover, a través de la educación sexual de nuestros hijos, el desarrollo de actitudes sanas y positivas ante un interés y un deseo sexual que les acompañará a lo largo de su vida?

• DECIR O NO DECIR

Es imposible no educar. Bien por acción, bien por omisión, explicando o no explicando, siempre se está educando. La sexualidad no es una excepción. Por ello conviene estar atentos para que forme parte de nuestras vidas y de las de ellos de una forma natural.

• CONTESTAR A LAS PREGUNTAS

Cuando aparecen las preguntas que a menudo interpretamos como *incómodas*, es conveniente responder con naturalidad y con la verdad. Él o ella marcarán hasta dónde desean saber. Si les da más información de la que quieren, cambiarán de tema, o simplemente la obviarán. Si por el contrario se da una información demasiado escueta, volverán a preguntar. Ellos marcan el ritmo.

• NO TODO LO APRENDEN SOLOS

Si no contesta a sus preguntas, si no está disponible para ellos en este tema, buscarán otra fuente.

• TRANSMITIR NATURALIDAD

La sexualidad sigue un ritmo evolutivo y no se saltan etapas por más que se sepa o se hable de ella. De hecho, se ha comprobado que es todo lo contrario. Cuanto más sabe un niño o niña acerca de valores sexuales (educar en sexualidad no es hablar de prácticas sexuales), más tranquilamente se acerca a ella, al tiempo que dispone de más recursos para decidir y adquiere mayor capacidad de reflexión.

• CUESTIÓN DE RECURSOS

Educar en sexualidad es proporcionar recursos, autoestima, capacidad de negociación y valores que a menudo aplicamos en otras esferas de la vida. Conviene no olvidarlo cuando tenemos que responder a preguntas *incómodas*.

Piscifactorías sostenibles

La acuicultura es el mejor instrumento para luchar contra la sobrepesca. Pero las especies cultivadas consumen pescado y generan residuos

En los últimos años el consumo de pescado a nivel mundial se ha disparado. No sólo porque las flotas pesqueras son más eficaces en las capturas sino también por la concienciación creciente por parte de los consumidores de lo saludable que es comer pescado de forma regular. Un informe reciente de la Organización para la Alimentación de las Naciones Unidas (FAO) estima que, teniendo en cuenta el crecimiento de la población mundial, se necesitarán, sólo para mantener los actuales niveles de consumo, unos 40 millones de toneladas adicionales de pescado cada año durante las dos próximas décadas. Conseguirlo sólo será posible con la acuicultura.

El informe es una llamada de atención sobre las mejoras que precisa este sector. Las piscifactorías han incrementado el volumen de pescado en el mercado y han permitido reducir los precios, pero no han logrado mitigar la sobrepesca y ello ha comportado nuevos problemas para el medio ambiente. Dificultades todas ellas, eso sí, con solución. No se trata de dar la espalda a la acuicultura sino de lograr que sea sostenible.

PECES SEMI-VEGETARIANOS

El principal problema de las piscifactorías es que necesitan pienso a base de harina y aceite de pescado o pequeños crustáceos que, a su vez, deben conseguirse a través de capturas. Se ha calculado que para obtener un kilo de salmón se necesi-

tan de dos a cinco kilogramos de pescado azul, como anchoas, arenques o caballa. Sucede lo mismo con la acuicultura de la lubina, la dorada o el rodaballo, tres de las especies más cultivadas en España y otros países desarrollados, lugares en los que las preferencias, cuando se habla de pescado, se decantan hacia peces predadores.

No obstante, cada vez es mayor el número de piscifactorías que sólo utilizan harinas avaladas por organismos internacionales, que certifican que se elaboran con peces capturados en caladeros que no están sobreexplotados. Otra alternativa es la acuicultura de peces herbívoros o semiherbívoros, como la carpa o la tilapia, muy cultivados en países en desarrollo, o de moluscos como los mejillones. Pero ante el deseo de seguir criando predadores, una acuicultura sostenible debería sustituir parte de la dieta de los peces con productos de origen vegetal, como soja, semillas de girasol o maíz.

Se ha apuntado incluso la posibilidad de aplicar una dieta totalmente vegetariana aunque, en este caso, se deberían añadir suplementos que garanticen el aporte de elementos esenciales para el desarrollo de los peces, como la metionina, un aminoácido esencial que sólo se puede obtener a través de aceite o harina de pescado. Otra solución innovadora y que además garantiza a los peces el aporte de grasas Omega-3 son las macroalgas o, incluso, la

fermentación de residuos terrestres para obtener microorganismos productores de ácidos grasos Omega-3.

EVITAR RESIDUOS

Las piscifactorías también generan residuos, ya sean de pienso, de excrementos o de fármacos, que pueden degradar las aguas y los ecosistemas circundantes. Entre las soluciones más fáciles de implementar se apuntan los circuitos cerrados con sistemas para depurar el agua y el cultivo simultáneo de varias especies. Por ejemplo, si se disponen de jaulas de lubinas, se pueden colocar a su alrededor cuerdas con mejillones o cultivos de algas para aprovechar los residuos orgánicos y depurar el agua. Y debajo se puede situar otro tipo de peces que también consuman los residuos orgánicos. También se están ensayando métodos imaginativos como dar la comida a los peces en comederos, una iniciativa que contribuiría además a economizar pienso

(actualmente se dispersa el alimento en el agua, por lo que hay una gran cantidad que se pierde).

Otra forma de evitar la creación de residuos es minimizar el uso de antibióticos o fármacos antiparásitos que se aplican. Sin embargo, esta práctica requiere de la puesta en marcha de otras medidas, ya que la alta densidad de peces en las piscifactorías los hace muy proclives a estas infecciones. Por ello, la opción más sostenible es buscar otra forma de mantener a los peces sanos, como vacunas o el cultivo simultáneo con otros animales que se alimenten de los parásitos.

Por otro lado, ejemplares escapados de piscifactorías pueden suponer una amenaza para los organismos acuáticos de la zona, ya sea por depredación o por competencia por alimentos, o por contaminación genética si se cruzan con especies locales. Para evitarlo, se recomienda la sustitución de las típicas redes por tan-

ques cerrados. En la misma línea, la acuicultura ubicada en la costa está dañando ecosistemas únicos, como los manglares, y supone una competencia añadida por el territorio y las reservas de agua dulce. Para ello, se está estudiando apostar por la acuicultura de mar y trasladar sus instalaciones mar adentro.

LA OPCIÓN DEL CONSUMIDOR

Con todos sus defectos, la acuicultura es el mejor arma que tiene la sociedad para luchar contra la sobrepesca, la escasez de agua y la pobreza en países en desarrollo. Se calcula que para producir un kilogramo de carne se necesitan unos 8.000 litros de agua dulce, mientras que para un kilogramo de pescado de mar el gasto de agua es casi nulo. Se está hablando, por

tanto, de cambiar el modelo actual basado en grandes piscifactorías intensivas de una sola especie por piscifactorías que aportan un mayor beneficio ambiental. Por ejemplo, las piscifactorías junto a los arrozales mitigan los efectos negativos de la agricultura, y la cría de moluscos y algas marinas en la costa mejora la calidad de las aguas. De cualquier forma, está en manos del consumidor potenciar una acuicultura sostenible, según revela el trabajo *Catch of the Day* (La pesca del día) del *Worldwatch Institute*. Así, una persona puede comprar más a menudo mejillones o pequeños peces, cuyo cultivo es más sostenible, y menos grandes predadores (salmón o atún). La recomendación es que se consuman pescados de la parte baja de la cadena alimentaria (menor coste y especies menos amenazadas) . ◀



El placer de deslizarse por la nieve

El esquí alpino, o de pista, es el deporte blanco por excelencia. Esta modalidad se diferencia del esquí nórdico, o de fondo, en que se practica en pistas descendentes que se remontan con medios mecánicos.

Gafas

Los cristales deben ser de buena calidad, que protejan los ojos de la radiación solar y de los rayos ultravioleta.

Hidratarse

Llevar encima un botellín de agua o una bebida isotónica, unas galletas o unos frutos secos.

LA POSTURA CORRECTA

Cabeza adelantada, mirada al frente (no a los esquís).

Brazos relajados, codos doblados y manos adelantadas.

Caderas adelantadas, notando su peso sobre los pies.

Rodillas flexionadas y un poco separadas. Es la zona más expuesta a las lesiones.

Ropa

Debe ser cómoda, ha de favorecer la flexibilidad del cuerpo, resistente al frío, impermeable y transpirable.

MÚSCULOS QUE TRABAJAN

Sobre todo se trabajan los cuádriceps, debido a la típica postura del esquiador -con las piernas juntas y flexionadas-. Dicha postura también fortalece los abdominales.

Calorías consumidas en una hora de práctica (aprox.): **550-650 kcal**

BENEFICIOS PARA EL CUERPO

Incrementa el número de glóbulos rojos y blancos dada la altura a la que se practica, mejora la capacidad cardiovascular y libera la ansiedad y el estrés.

LA CUÑA

Se utiliza para reducir la velocidad y para frenar. Para hacer la cuña hay que frenar en "V", manteniendo unidas las puntas de los esquís (espátulas) mientras se separan las colas lo máximo posible.



LOS BASTONES

Deben ser ligeros y resistentes. La medida exacta es la que permite apoyar el palo en el suelo por el mango y sujetándolo por debajo de la arandela el brazo quede en ángulo de noventa grados.



CLASIFICACIÓN DE LAS PISTAS

- Pistas muy fáciles o de principiantes.
- Pistas fáciles o intermedias.
- Pistas difíciles.
- Pistas muy difíciles.

TIPOS DE NIEVE



Polvo

No compacta y de consistencia ligera.



Polvo dura

Fina capa de nieve polvo sobre una base compactada.



Costra

Base blanda y superficie endurecida con el aire frío.



Sopa

Muy líquida, propia del final de temporada.

LAS BOTAS

En la elección de las botas es fundamental la comodidad, la rigidez lateral, la elasticidad frontal o capacidad de flexión -entre 14 y 22°- y una correcta sujeción al pie y al tobillo.

Sujeción

Hay que asegurarse de que la bota no queda grande, porque de ser así, la fractura está garantizada.



LAS FIJACIONES

Tienen dos dispositivos de seguridad (regulables) que liberan la bota de la fijación en caso de sobrepasar una determinada torsión. Se protege así la pierna del esquiador de una posible fractura en caso de caída.

Sistema de regulación

Se ajusta la fuerza de desenganche dependiendo de cada esquiador. Menos dura cuanto más inexperto.

LAS TABLAS

Hay que tener en cuenta el nivel como esquiador y el uso que va a dar a las tablas. La longitud y la línea de cotas (anchura en milímetros de la espátula, patín y cola del esquí) son las características principales en las que hay que fijarse.

Espátula

Hay que fijarse en su anchura y elevación, ya que de ella dependerá la capacidad y el radio de giro del esquí.

Longitud



Para esquís de velocidad la longitud puede superar hasta en 20 cm la altura del usuario.



Para esquís polivalentes la longitud suele ser igual a la altura o un poco superior según el nivel.



Para modalidades que requieren virajes cortos (Fun, Skiboard...) la longitud es bastante inferior.

Canting



Sistema de regulación que permite variar el ángulo lateral de la caña en relación a la suela.

Freno

Se activa automáticamente cuando el esquí se separa de la bota, para evitar que deslice suelto y sin control pendiente abajo.

Cola

Marca el final de los virajes. Cuanto más estrecha más fácil será derrapar.

Patín

Cuanto más estrecho sea en relación a la espátula y la cola menor será el radio de giro, por lo que el control sobre el esquí es mayor.

Tipo carving

El diseño es más corto y ancho, en forma de parábola y permite velocidad sin pérdida del control. Dan al esquiador una mayor estabilidad y exigen menos esfuerzo físico para realizar los giros.



La atención y el asesoramiento al cliente de los gimnasios siguen en baja forma

SE HA REGISTRADO UNA MEJORA RELEVANTE EN SERVICIOS Y HORARIOS OFERTADOS. SUSPENDEN LA PRUEBA EL 14% Y UNO DE CADA TRES ESTABLECIMIENTOS LOGRA UNA CALIFICACIÓN DE “MUY BIEN” O “EXCELENTE”

Uno de cada cinco españoles acude habitualmente a alguno de los 7.000 gimnasios censados en nuestro país, un negocio que factura 2.000 millones de euros al año. Sin embargo, la constancia no es el rasgo característico de sus usuarios: la mitad de los que empieza a ir a un gimnasio, muchos de ellos tras los excesos navideños, deja de acudir a los seis primeros meses. Tampoco estas empresas, o, al menos, una parte significativa de ellas, parecen esforzarse en exceso en fidelizar a su clientela: la atención al usuario y el asesoramiento técnico, deportivo y médico al usuario son las principales deficiencias que CONSUMER EROSKI ha constatado en el análisis realizado en 200 centros de 18 capitales. También las medidas de seguridad (extintores, salidas y luces de emergencia, entre otras medidas) son mejorables en muchos gimnasios.

Los técnicos de esta revista, haciéndose pasar por clientes interesados en inscribirse, han visitado 15 gimnasios en Madrid y Barcelona, 12 en Bilbao, Málaga, Sevilla, Valencia y Zaragoza, y 10 en Alicante, Córdoba, Murcia, Valladolid, A Coruña, Granada, Oviedo, Pamplona, San Sebastián, Vitoria y Logroño. Además de las tarifas y los horarios, también se han analizado aspectos relacionados con los servicios que ofrecen y el estado de las instalaciones (seguridad, limpieza, mantenimiento y equipamiento), así como la atención y el asesoramiento al cliente, incluido si realizan examen médico o velan por su estado físico.

Los gimnasios obtienen una nota media final de “aceptable”, un aprobado ‘raspado’, y el 14% no

logra superar la prueba. No obstante, la proporción de suspensos se ha reducido de forma considerable si se compara con el 50% registrado en estudio similar realizado por CONSUMER EROSKI en 2004. Otro síntoma evidente de mejora es que un 29% de los 200 locales deportivos sometidos a estudio reciben un “excelente” o un “muy bien”. Pese a la evolución positiva, el cuidado del usuario (que se plasma en aspectos como la información que se le ofrece, el seguimiento personalizado y profesional o el interés por su salud) sigue estando en baja forma. De hecho, suspende. Los establecimientos peor parados en este aspecto se ubican en Málaga, Oviedo y Zaragoza, que obtienen un rotundo “mal”, y en A Coruña, Alicante, Barcelona, Bilbao, Madrid y Vitoria, con un “regular”.

No obstante, los avances, en líneas generales, son significativos. Los más notables se han detectado en **los servicios** que ofrecen los establecimientos (de un “aceptable” se ha pasado a un “muy bien”). Cada vez es más amplio el abanico de actividades, desde ejercicios al aire libre o encuentros sociales hasta gabinetes estéticos, a lo que hay que añadir el número creciente de gimnasios con zona de aguas o SPA. También se han registrado mejoras en los **horarios** y los diversos aspectos relacionados con las **tarifas**. En 2003 los gimnasios suspendían este apartado con un “regular”, mientras que en la actualidad logran el “aceptable” gracias a la mayor oferta horaria. En cuanto al **estado de las instalaciones**, la situación se mantiene igual que en el estudio anterior y repiten con un “bien”.

Analizados
200 gimnasios
de 18 ciudades
de todo el país

Al esfuerzo físico que se realiza en un gimnasio se le suma el económico. La media del importe de la matrícula (la exigen tres de cada cuatro centros visitados) es de 70 euros (90 euros si tiene SPA o zona de aguas, 44 euros si no dispone de estas instalaciones), aunque se han constatado grandes diferencias entre capitales (286 euros de media en Madrid frente a los 26 euros de Valladolid o los 25 de Córdoba y Granada). La cuota mensual media ronda los 56 euros (66 euros con SPA, 48 si no cuenta con este servicio) y, de nuevo, las diferencias entre las capitales, aunque menos acusadas, son significativas.

Si una vez analizada la calidad de los gimnasios se incluye el factor relativo a las tarifas, los establecimientos con una buena **relación calidad-precio** son los de Bilbao, Córdoba, Logroño y Madrid, así como los de Pamplona, Valencia y Vitoria. En el resto de capitales la valoración es de "aceptable", salvo en Oviedo, que suspende con un "regular".

La salud de los socios no parece importar mucho

Los beneficios del ejercicio físico para la salud pueden ser tan grandes como los perjuicios, en especial cuando se practican actividades de forma imprudente, en un estado de forma inadecuado o se realiza un sobre-esfuerzo. Es necesario, por tanto, que los centros

SÓLO UNO DE CADA SIETE GIMNASIOS REALIZAN EXAMEN MÉDICO PREVIO AL NUEVO USUARIO



presten una especial atención a la salud de sus socios y que cuenten con profesionales del sector. No obstante, se ha constatado que el desinterés e incluso las negligencias respecto a esta cuestión están a la orden del día.

Sólo el 14% de los gimnasios asegura realizar un **examen médico previo** al cliente que acaba de inscribirse con el fin de conocer cuál es su forma física (en 2004 lo hacían dos de cada diez). Eso sí, en seis de cada diez de los que lo hacen, el examen es **completo**, es decir, llevan a cabo un chequeo, prueba de esfuerzo, análisis de masa ósea y grasa, toma de la presión arterial, etc., mientras que en el resto sólo se realiza una toma de pulsaciones y la recogida de datos del peso y altura... Los gimnasios más profesionales en este aspecto fueron los de A Coruña, Córdoba y Vitoria, frente a los de Murcia, Oviedo, Pamplona, Valencia y Valladolid, los más deficientes en este apartado.

La escasa proporción se repite también en los establecimientos que disponen de **consulta médica (de hecho, el porcentaje, un 18%, es incluso inferior al registrado en 2004)** y únicamente en dos de cada diez **preguntaron** al técnico **sobre su estado de salud**, si padecía alguna lesión o enfermedad o cuestiones como si llevaba una vida sedentaria, si fumaba o tomaba algún tipo de medicación. En ningún centro de Logroño, Valladolid y Zaragoza mostraron interés por estos aspectos, lo contrario de lo que sucedió en la mitad de los visitados en Oviedo y en cuatro de cada diez de Málaga y Vitoria.

La situación se agrava si se tiene en cuenta que sólo el 15% de los gimnasios ofrecía un **seguro médico**, si bien al menos ocho de cada diez disponían de un seguro de responsabilidad civil, que cubre accidentes y lesiones producidas en este tipo de establecimientos. En diez gimnasios, tres de Zaragoza y Barcelona y uno de A Coruña, Logroño, Madrid y Oviedo, respectivamente, ofrecían la posibilidad de contratar un seguro médico no incluido en la cuota del gimnasio y que habría que abonar aparte.

Cuando una persona acumula años sin hacer deporte o nunca lo ha practicado, debe comenzar de una manera controlada, con actividades acordes a su estado físico y necesidades. Los expertos aconsejan empezar con ejercicios cardiovasculares que ayuden a coger fondo. Para ello se **precisa del asesoramiento de un monitor profesional que diseñe una tabla individualizada de ejercicios**. Pero en once de los gimnasios señalaron que no ofrecían este servicio (dos en Logroño, Málaga, Murcia y Valencia y

uno en Oviedo, Pamplona y Sevilla, respectivamente).

Hay centros en los que parece no importar que todo esté en orden y no surjan contrariedades: en el 16% de los gimnasios no contaban con **un monitor en todas las salas** que vigilara que todos los usuarios se encontraban bien y que todo transcurría sin problemas. Los centros más afectados por esta carencia fueron los de Córdoba, Logroño y Murcia, frente a los de A Coruña, Barcelona, Oviedo y Valladolid, donde todos los gimnasios visitados cuidaban este aspecto.

El **jacuzzi** o la **sauna** pueden resultar muy relajantes, pero se desaconsejan en embarazadas, personas con presión arterial descompensada, cardiopatías severas, varices, etc. No obstante, cuatro de cada diez gimnasios con estos servicios no informaban de los riesgos de su uso. También hay que conocer los efectos secundarios que pueden causar los **rayos UVA**, como cáncer y enfermedades de la piel y ojos. Sin embargo, uno de cada tres gimnasios no informaba sobre este particular. Los mejores gimnasios en este punto fueron los de Bilbao, Granada y Oviedo. En el lado opuesto, los de Sevilla, Valencia y Valladolid.

En siete de cada diez centros, por otra parte, manifestaron que sus empleados contaban con la **titulación adecuada** para llevar a cabo su labor profesional. No obstante, en uno de cada cuatro se negaron a contestar esta cuestión cuando el técnico de esta revista, haciéndose pasar por un futuro cliente, se interesó por ello. En el resto de los gimnasios, la respuesta fue ambigua. De hecho, ésta es una de las razones por las que en el 13% de los gimnasios el **trato** que prestaron al técnico de la revista no fue el que cabía esperar. Los gimnasios en los que la persona que acompañó al técnico a las visitas fue más atenta y mejor información ofreció fueron los de A Coruña y Valencia, a diferencia de los de San Sebastián. Además, uno de cada tres gimnasios **carecía de cartel que informara de la existencia de hojas de reclamaciones** (ninguno de los visitados en Alicante, Logroño, San Sebastián, Valladolid y Valencia).

Matrícula y cuota

El pago de la matrícula es un requisito obligatorio en la mayoría de los gimnasios. Sólo uno de cada cuatro de los 200 centros analizados no cobraba cantidad alguna por apuntarse. En el resto, la media de la inscripción era de 70 euros. No obstante, se observaron claras diferencias de unos a otros, sobre todo, entre los que tienen SPA o zona de aguas y los que no. El **precio medio de la matrícula** en los **establecimientos que tenían SPA**, el 45% de los estudiados, ascendía a **90 euros**. ▶



aunque con diferencias abismales entre capitales. El importe medio más caro fue el de Madrid (286 euros), los menos onerosos, los visitados en Oviedo (42 euros), Logroño (38 euros) y Valladolid (26 euros).

La inscripción en los gimnasios que carecían de SPA o zona de aguas tenía un coste medio de **44 euros. En este caso las variaciones entre capitales son menores** (de los 60-75 euros de media de Sevilla, Córdoba, Vitoria, Oviedo y San Sebastián a los 25 euros de Granada y Málaga).

Al desembolso inicial se suma la cuota mensual, que asciende a una media de 56 euros, aunque esta cantidad también varía de forma considerable si el establecimiento cuenta o no con SPA. En **los recintos deportivos con SPA**, la mensualidad media es de **66 euros**. La mensualidad más onerosa se encontró en un establecimiento de Valencia, donde había que pagar 175 euros todos los meses. El más económico se halló en Barcelona (25 euros mensuales). Es en estas ciudades donde compensa más comparar los diferentes gimnasios, ya que una persona puede llegar a ahorrarse hasta 139 euros en la capital valenciana y casi 70 euros en la barcelonesa.

En los establecimientos que no cuentan con SPA la mensualidad media es de 48 euros. En este caso también se recomienda que los clientes comparen precios

antes de apuntarse a un local deportivo, porque en ciudades como Bilbao, Murcia y San Sebastián se pueden llegar a ahorrar 70 euros al mes, es decir, casi 840 euros al año.

Por otra parte, en el 65% de los gimnasios analizados los técnicos no vieron las tarifas expuestas, en ninguno de los de Alicante, San Sebastián y Valencia, y sólo en uno de A Coruña y Sevilla.

Los técnicos de esta revista se interesaron por las opciones de pago que ofrece el centro en caso de que el socio vaya a faltar un periodo de tiempo, por ejemplo por vacaciones, y avise con antelación. Un 18% de los gimnasios visitados obligan al cliente a pagar la mensualidad completa durante ese periodo o, en su defecto, a abonar de nuevo la matrícula cuando se reincorpore. En el 37% de los gimnasios exigían el desembolso de una cuota de mantenimiento inferior a la cuota mensual (nueve de cada diez de los de Córdoba y Vitoria). En el 45% restante no obligaban a pagar cantidad alguna en el periodo de ausencia y al volver sólo se abonaba de nuevo la cuota mensual (la mayor parte de los de A Coruña, Alicante, Granada, Málaga, Murcia y Valladolid).

Tarifas y horarios a la carta

Sólo el 15% de los centros estudiados reducía la cuota mensual si el socio optaba por acudir sólo tres días a la semana. La mensualidad media a abonar en estos casos ascendía a 42 euros, aunque en un gimnasio de Pamplona bastaban 15 euros, y por el contrario en uno de Madrid había que pagar 150 euros, siendo la única posibilidad la de ir tres días a la semana. No obstante, casi cuatro de cada diez establecimientos ofrecían mensualidades más baratas en función de la franja horaria a la que se acudía al gimnasio (sin embargo, la mayoría de los de A Coruña, Alicante, Logroño, Murcia, Oviedo, Pamplona, San Sebastián, Valencia y Vitoria no tenía tarifas reducidas). Dos de cada tres establecimientos además ofrecen algún tipo de descuento.

El servicio que ofrece este tipo de centros es cada vez más amplio. Sólo un 10% cierra sábados y domingos y cuatro de cada diez no cierran ningún día de la semana. A esto hay que sumar una **amplia oferta de horarios**. Los días laborables los gimnasios están abiertos una media de 14 horas y media, que se reducen a la mitad los sábados y los domingos.

Además, disminuye el número de establecimientos que **cierra al mediodía (sólo un 22%)**, porque cada vez son más las personas que eligen estas horas del día

EQUIPAMIENTO, ORDEN Y LIMPIEZA, SATISFACTORIOS EN LA MAYORÍA DE LOS GIMNASIOS

para practicar deporte. La disponibilidad se extiende también al periodo vacacional. Si hace cuatro años el 12% de los gimnasios analizados cerraba en agosto, en la actualidad la proporción se ha reducido al 7,5%.

Equipamiento y seguridad

El estado de las instalaciones fue, en líneas generales, correcto. Sólo dos de cada diez mostraban un estado obsoleto y viejo. En todos los gimnasios las **salas** se encontraban en buen estado de **limpieza** y conservación, contaban con **suelo entarimado y espejos**, aunque cuatro de diez carecían de bancos y de colgadores para la ropa. En el 30% de los centros tampoco se hallaron **fuentes con agua potable** en las salas o zona de vestuarios.

El **estado y mantenimiento de las máquinas** es otro de los elementos que definen la calidad de un gimnasio. Hasta en trece centros había **peligro de golpear** con las partes salientes de las máquinas (proporción que aumenta hasta el 30% en el caso de los centros analizados en la capital donostiarra y a dos de cada diez en la capital malagueña y vallisoletana). En la gran mayoría de los gimnasios visitados, el **material** estaba perfectamente **ordenado**.

La categoría de un gimnasio, además de por la gama de servicios y actividades que ofrece, también se mide por el estado de los vestuarios, así como por su equipamiento. En ocho de cada diez centros todas las **duchas** eran **individuales, en número suficiente y permitían regular la temperatura del agua**. En idéntica proporción contaban con suelo antideslizante. Sin embargo, en el 14% de los gimnasios los vestuarios no eran lo suficientemente **espaciosos**, aunque el 85% disponía de taquillas.

En cuanto a la seguridad ante posibles emergencias, en seis de cada diez gimnasios había a la vista **extintores** en número suficiente y distribuidos de forma adecuada. Igual de preocupante es el hecho de que en el 63% de los gimnasios visitados no se hallaron **salidas de emergencia**, y en el 22% de los centros



• • • Precio medio de la cuota mensual de los gimnasios que no tienen SPA o zonas de aguas

CIUDAD	Coste medio de la cuota mensual (en euros)	La cuota mensual más cara (en euros)	La cuota mensual más barata (en euros)	ahorro máximo posible ⁽¹⁾ (en euros)	Porcentaje de ahorro
A Coruña	45	52	35	17	33%
Alicante	38	48	18	31	64%
Barcelona	49	49	49	0	0%
Bilbao	62	110	39	71	65%
Córdoba	47	65	40	25	38%
Granada	38	42	29	13	31%
Logroño	42	54	35	19	35%
Madrid	53	81	40	41	51%
Málaga	45	60	36	24	40%
Murcia	58	150	40	110	73%
Oviedo	46	56	39	17	30%
Pamplona	52	30	42	18	30%
San Sebastián	51	80	19	62	77%
Sevilla	43	66	36	30	45%
Valencia	44	50	34	16	32%
Valladolid	45	70	33	37	53%
Vitoria	51	73	35	38	52%
Zaragoza	52	58	49	9	16%
TOTAL	48	150	18	133	88%

(1) Ahorro máximo posible: se ha calculado la diferencia entre el coste medio de la matrícula más cara y la más barata para obtener la cantidad que es posible ahorrar en cada ciudad.

• • • Precio medio de la cuota mensual de los gimnasios que tienen SPA o zonas de aguas

CIUDAD	Coste medio de la cuota mensual (en euros)	La cuota mensual más cara (en euros)	La cuota mensual más barata (en euros)	ahorro máximo posible ⁽¹⁾ (en euros)	Porcentaje de ahorro
A Coruña	53	64	46	18	28%
Alicante	66	105	50	55	52%
Barcelona	54	94	25	69	74%
Bilbao	89	118	65,5	53	44%
Córdoba	62	73	30	43	59%
Granada	52	64	40	24	38%
Logroño	58	69	41,5	28	40%
Madrid	118	167	96	71	43%
Málaga	5	78	35	43	55%
Murcia	63	79	50	29	37%
Oviedo	46	60	31	29	48%
Pamplona	67	77	60	17	22%
San Sebastián	88	114	62	52	46%
Sevilla	62	64	60	4	6%
Valencia	67	175	36	139	79%
Valladolid	57	63	53	10	16%
Vitoria	67	98	54	44	45%
Zaragoza	62	78	54	24	31%
TOTAL	66	175	25	150	86%

(1) Ahorro máximo posible: se ha calculado la diferencia entre el coste medio de la matrícula más cara y la más barata para obtener la cantidad que es posible ahorrar en cada ciudad.

no se encontraron **carteles en los que se informará a los usuarios de cómo actuar en caso de emergencia.**

Otros servicios: aparcamiento, cafetería, guardería, taquillas...

Uno de cada diez gimnasios contaba con aparcamiento propio (el 7% en 2004), pero sólo en uno de cada 20 este servicio era gratuito para los socios. También es minoritario el servicio de **guardarropa**, (circunscrito al 17% de los centros estudiados). Mucho más habitual es la posibilidad de **alquilar una taquilla de manera permanente**, un servicio disponible en más de la mitad de los centros, si bien hay que puntualizar que tiene un coste medio de seis euros y medio al mes. Además, en dos de cada cinco gimnasios se **alquilaban toallas.**

Después de haber practicado deporte es recomendable reponer fuerzas y para esto muchas personas toman un café o comen un tentempié, por esto llama la atención que sólo uno de cada tres gimnasios analizados disponía de cafetería, aunque al menos dos de cada tres sí contaban con máquina expendedora de bebidas (el precio medio del botellín de agua era de 0,80 euros). Asimismo, únicamente en el 16% había **restaurante**, aunque en uno de cada cuatro se encontraron máquinas expendedoras de comida.

Por otro lado, cabe comentar que los técnicos de la revista preguntaron en cada gimnasio con el fin de valorar la **accesibilidad** de los centros, si era posible que una persona en silla de ruedas se apuntase para hacer uso de las instalaciones y en dos de cada cinco la respuesta fue afirmativa (en ninguno de San Sebastián ni Valladolid). ◀

• • • Notas finales de los 200 gimnasios analizados por CONSUMER EROSKI

Nota final	Excelente	Muy bien	Bien	Aceptable	Regular	Mal	TOTAL
PORCENTAJE (%)	2,5	26,8	26,3	30,3	10,1	4	100

• • • Valoración global de los 200 gimnasios visitados por CONSUMER EROSKI

CIUDAD	Horarios y aspectos relacionados con las tarifas ⁽¹⁾	Atención y asesoramiento al cliente ⁽²⁾	Estado de las instalaciones ⁽³⁾	Servicios básicos ⁽⁴⁾	Valoración final ⁽⁵⁾	Relación calidad/precio ⁽⁶⁾
A Coruña	Aceptable	Regular	Bien	Muy bien	Aceptable	Aceptable
Alicante	Bien	Regular	Bien	Excelente	Bien	Aceptable
Barcelona	Bien	Regular	Bien	Excelente	Bien	Aceptable
Bilbao	Bien	Regular		Muy bien	Bien	Bien
Córdoba	Aceptable	Aceptable	Aceptable	Muy bien	Aceptable	Bien
Granada	Bien	Aceptable	Bien	Bien	Aceptable	Aceptable
Logroño	Regular	Aceptable	Bien	Muy bien	Aceptable	Bien
Madrid	Bien	Regular	Muy bien	Muy bien	Aceptable	Bien
Málaga	Muy bien	Mal	Bien	Muy bien	Aceptable	Aceptable
Murcia	Aceptable	Aceptable	Bien	Muy bien	Bien	Aceptable
Oviedo	Bien	Mal	Muy bien	Muy bien	Aceptable	Regular
Pamplona	Aceptable	Aceptable	Bien	Bien	Aceptable	Bien
San Sebastián	Aceptable	Bien	Aceptable	Bien	Bien	Aceptable
Sevilla	Bien	Aceptable	Bien	Muy bien	Bien	Aceptable
Valencia	Regular	Aceptable	Bien	Muy bien	Aceptable	Bien
Valladolid	Aceptable	Aceptable	Aceptable	Bien	Aceptable	Aceptable
Vitoria	Aceptable	Regular	Muy bien	Bien	Aceptable	Bien
Zaragoza	Bien	Mal	Muy bien	Excelente	Aceptable	Aceptable
TOTAL	Aceptable	Regular	Bien	Muy bien	Aceptable	Aceptable

(1) **Horarios y aspectos relacionados con las tarifas:** se ha analizado el número de horas que los gimnasios permanecen abiertos tanto en días laborales como en sábados, domingos y festivos, si cierran por vacaciones, y aspectos relacionados con los precios, como la exposición de las tarifas al público, la obligatoriedad de domiciliar la cuota, etc... (2) **Atención y asesoramiento al cliente:** se han valorado cuestiones como la titulación del personal del establecimiento deportivo, si en cada sala hay un monitor para ayudar a los usuarios, si hay gabinete médico y los seguros incluidos en el precio, así como si se realizan exámenes médicos. También se han tenido en cuenta las normas de uso. (3) **Estado de las instalaciones:** se ha estudiado el equipamiento de las salas, aspectos como la iluminación, la ventilación y el estado de mantenimiento y limpieza tanto de las máquinas como de los vestuarios y aseos. Asimismo, se ha tenido en cuenta la seguridad, se ha observado el número de extintores, las puertas de emergencia, etc. (4) **Servicios básicos:** se ha analizado la oferta de los servicios de los gimnasios. Se han tenido en cuenta los básicos, como las actividades más demandadas por los clientes, si los centros tienen o no SPA, si hay suficientes máquinas. Y en cuanto a los vestuarios se ha observado el número de duchas individuales y si están provistas de rejillas, entre otros aspectos. (5) **Valoración final:** nota media final de los cuatro apartados anteriormente señalados. (6) **Relación calidad/precio:** nota final entre el precio de los gimnasios (mensualidad y matrícula).

¿CÓMO ELEGIR GIMNASIO?



1. ¿Dónde está: lo más adecuado es que se encuentre cerca de las zonas en las que la persona se mueve habitualmente. Así habrá menos excusas para no acudir. Además, si utiliza el coche para desplazarse, es importante la disponibilidad de un parking o la facilidad de aparcamiento.

2. Tarifas, precios y compromisos contractuales: es bueno comparar precios y servicios de diferentes centros. Un gimnasio puede tener abundantes instalaciones, pero si no se van a utilizar todas, quizás convenga más inscribirse en otro más modesto y barato. Conviene informarse de los compromisos que se adquieren al adherirse, ya que en algunos centros obligan a domiciliar la cuota, a pagar un mínimo de meses por adelantado, etc.

Asimismo, interesa preguntar por la facilidades para desapuntarse o si se debe seguir pagando en periodos en los que no va a acudir al gimnasio, por ejemplo en vacaciones.

3. Horarios y calendario: el interesado debe asegurarse de que los horarios de apertura del gimnasio son compatibles con su ritmo de vida. Se recomienda preguntar si cierran al mediodía, los días festivos o en vacaciones.

4. Titulación y disposición del personal: es importante que las personas que están a cargo de dirigir las clases, así como de supervisar la actividad de la sala de máquinas y de otros ejercicios cuenten con la titulación adecuada (licenciado en educación física, título homologado de entrenador deportivo...). También debe haber siempre monitores a disposición de los clientes para resolver las dudas, corregir las posturas incorrectas en el uso de máquinas o cuando se realizan ejercicios. En caso de que fuera necesario, deberían diseñar una tabla de ejercicios adaptada a las necesidades de cada persona.

5. Servicios y actividades a gusto del cliente: es útil comprobar si el gimnasio cuenta con servicios como guardería, cafetería, restaurante, lavandería y fisioterapia, entre otros.

6. Visita guiada: la persona interesada puede solicitar una visita por las instalaciones para observar las clases, el ambiente del gimnasio, la limpieza, el orden o la disponibilidad de monitores. Ver el interior y la actividad del establecimiento ayudará a hacerse una idea y tomar una mejor decisión.

7. Instalaciones: es importante que sean suficientes, es decir, que haya más de una máquina para cada ejercicio, que sean espaciosas y que estén bien acondicionadas.

8. Estado de conservación y limpieza: un gimnasio debe de cumplir estrictamente con las normas de higiene y limpieza, tanto en las salas en las que se realizan ejercicios como en los vestuarios. Además, todo tiene que estar ordenado y el centro debe contar con armarios adecuados para guardar los elementos con los que se practica deporte, así como con taquillas para que los socios puedan guardar sus pertenencias durante el tiempo que estén ejercitándose.

9. Zona de SPA o de aguas: si al futuro cliente le interesa que haya una zona de aguas, conviene que consulte antes de apuntarse: son muchos los gimnasios que carecen de estas instalaciones.

10. Examen médico previo: cada persona tiene unas necesidades y una condición física diferentes, por eso es muy importante que antes de comenzar a realizar una tabla de ejercicios determinada se realice un chequeo médico completo.

11. Ambiente: conviene elegir un gimnasio al que acudan personas con los mismos intereses que el futuro cliente, en el que se sienta integrado y a gusto. Si no, ésta puede ser una excusa, quizá la perfecta, para dejar de ir.

12. Ventilación: conviene comprobar que el establecimiento cuenta con suficientes sistemas de ventilación así como con aire acondicionado.

13. Pertenencia a grandes cadenas: algunos gimnasios pertenecen a grandes firmas y permiten a sus socios hacer uso de los diferentes centros que tienen repartidos en diferentes zonas de la ciudad o incluso en otras localidades.



Cereales infantiles de desayuno

Los menos grasos y azucarados les gustan igual y son más saludables

ADECUADOS PARA VARIAR LOS DESAYUNOS Y HACERLOS MÁS COMPLETOS Y NUTRITIVOS, SON ENERGÉTICOS Y GUSTAN MUCHO A LOS NIÑOS. ELEGIR LOS MÁS SALUDABLES, LA CLAVE



Los cereales en copos o expandidos constituyen una buena opción para la primera colación del día, porque tienen menos grasa que la bollería y aportan una cantidad adecuada de hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. Hay muchas clases de cereales de desayuno y, en contra de lo que podría pensarse, acertar en el tipo de cereales que se consumen habitualmente no es cuestión menor. Los niños deben alimentarse, desde sus primeros años de vida, de un modo saludable: el aumento de la incidencia de la obesidad infantil se considera ya, por su irrefrenable tendencia al alza, un problema de salud pública en las sociedades más desarrolladas. Los nutricionistas aconsejan que los desayunos se conciben en las familias como una comida más, y que cuando se opte por estos cereales transformados se elijan los que contienen menos azúcares, grasas saturadas y sal. La buena noticia es que los padres no deben temer que los niños los rechacen. Porque, como

demuestra la cata realizada por CONSUMER EROSKI para el análisis comparativo de 11 muestras de tres de las variedades de cereales de desayuno más consumidas en nuestro país (azucarados, chocolateados y con miel), los niños no aprecian la diferencia entre los cereales de desayuno más saludables y los demás: les gustan igual unos que otros.

Qué son

Los cereales analizados se obtienen a partir de diversos granos de cereal, principalmente de trigo, maíz, arroz, y en ocasiones, de la mezcla de harinas (maíz, arroz, avena y trigo). La gran variedad de productos la determinan tanto su proceso de elaboración como los ingredientes incorporados. Además de los propios cereales, azúcar, miel y chocolate o cacao, como ingredientes comunes incluyen aditivos como edulcorantes (fructosa, jarabe de glucosa-fructosa), aceite vegetal, sal, extracto de malta de cebada

y colorante (caramelo, beta-caroteno...). Además, se les añaden vitaminas del complejo B (tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, piridoxina y vitamina B12), vitamina D, y diversos minerales, por lo general, calcio y hierro. También pueden contener otros ingredientes, como leche en polvo, huevo y frutos secos.

Son muy energéticos (cien gramos de estos cereales aportan entre 350 y 400 calorías, según las muestras), debido tanto a su gran contenido en hidratos de carbono (entre el 74% y el 82% del producto, según la muestra de que se trate) como a su pobre cantidad de agua. La aportación de proteínas (entre el 5% y el 9%) y grasas (entre el 1% y el 8%) varía mucho entre las muestras analizadas y siempre depende más de los ingredientes añadidos que del tipo de cereal. Importante es también la cantidad de fibra (entre el 5% y el 8% del producto).

SON PRODUCTOS MUY ENERGÉTICOS (ENTRE 350 Y 400 CALORÍAS CADA 100 GRAMOS)

	Nestlé Nesquik	Nestlé Chocapic	Kellogg's Choco krispies	Kellogg's Chocos	Nestlé Crunch cereales	Nestlé Chocapic DUO	Nestlé Cheerios	Nestlé Estrellitas	Kellogg's Miel Pops	Kellogg's Smacks	Kellogg's Frosties
Producto	Chocolateados	Chocolateados	Chocolateados	Chocolateados	Chocolateados	Chocolateados	Con miel	Con miel	Con miel	Azucarados	Azucarados
Formato (g)	500	500	500	500	375	325	375	375	375	375	375
Precio (euros/kilo)	4,88	6,05	5,26	5,68	5,26	8,12	5,36	5,28	6,77	5,68	5,53
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Correcto	Correcto
Humedad (%)	3,2	3,6	3,9	3,9	3,3	2,3	3,1	3,1	4,2	3,1	4,5
Hidratos de carbono (%)	77,3	75,9	79,4	75,9	74,4	73,5	75,8	81,2	79,7	81,3	81,9
Azúcares (%)	17,9	33,3	25,3	46,1	34,5	42,4	46,1	17	27,2	44	41,9
Proteína (%)	7,7	7,7	6,4	7,6	7,3	7,9	9,1	6,4	5	7,2	4,6
Grasa total (%)	3,4	4,3	2,2	1,9	7,3	8,1	3,5	3,1	1,2	1,1	2,8
Trans (%) ¹	0,10	0,30	---	---	0,10	0,10	0,10	0,20	0,60	---	---
Saturada (%)	47	44,7	56,7	58,6	50	57,2	25,1	59,5	12,8	22	19,2
Monoinsaturada (%)	37,1	36,4	34,7	32,4	37,4	34	45,1	39,8	28	27,3	39,8
Poliinsaturada (%)	16	18,9	8,6	8,8	12,7	8,7	30	1	59,1	50,7	41
Valor calórico (Kcal/100 g)	371	373	363	351	392	399	371	378	350	364	371
Fibra total (%)	6	6,4	5,3	8,2	6,3	6,1	5,5	4,8	8,1	5,8	4,5
Fibra soluble (%)	1,8	2	1,4	2	1,4	1,8	2,1	1,8	1,2	2,4	1,5
Fibra insoluble (%)	4,2	4,4	3,9	6,2	4,9	4,3	3,4	3	6,9	3,4	3
Sodio (g/100 g) ²	0,22	0,17	0,5	0,43	0,03	0,13	0,64	0,14	0,27	0,008	0,43
Vitaminas ³											
Niacina (mg/100 g)	21,8	21,9	20,8	21,5	22,4	17,3	16	11,6	18,5	18,8	18,6
Vitamina B1 (mg/100 g)	1,2	0,9	1	1,1	1,1	0,9	1,2	1,8	1,9	2,2	1,8
Vitamina B2 (mg/100 g)	1,8	1,6	1	0,8	1,2	1,2	1	0,9	1	1	1,6
OGM ⁴	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata (de 1 a 9)	7,2	7,5	7,1	7,3	7,1	7,9	7,1	7,1	7,4	6,9	7,2

(1) **Grasas Trans:** Grasas parcialmente hidrogenadas capaces tanto de aumentar el colesterol malo de la sangre como de disminuir el bueno. (2) **Sal:** El consumo máximo de sal en los niños de entre 1 y 3 años es de 2 gramos al día, de entre 4 y 6 años de 3 gramos y los que se encuentran entre los 7 y 10 años de 5 gramos. (3) **Vitaminas:** Debido a los márgenes de error de la analítica, se consideran contenidos incorrectos de vitaminas los que se encuentran un 30% o más por debajo de lo indicado en el etiquetado de cada producto. (4) **OGM:** Organismos modificados genéticamente.

Las conclusiones

El estudio comprobó que todas las muestras se ajustaban a los requisitos fijados por la norma de calidad (grado de humedad), que sus etiquetas ofrecían toda la información obligatoria, que su estado higiénico-sanitario era correcto y que no contenían ingredientes modificados genéticamente. La medición de la cantidad de vitaminas realizada en laboratorio reveló que, al respecto y en general, estos cereales de desayuno se ajustan a lo declarado en sus etiquetados. La excepción tuvo como protagonista a la vitamina B2: los cereales Kellogg's Chocos contenían un 36% menos de B2 de lo declarado y Nestlé Estrellitas un 39% menos, déficits suficientes para incumplir la norma de etiquetado. Para compensar el margen de error de la metodología analítica y asegurar la fiabilidad del resultado, se consideraron incorrectos resultados por encima del 30% de déficit en vitaminas respecto de lo declarado. En lo nutricional, el análisis de

grasas reveló que en dos de estos once cereales el perfil lipídico era poco saludable: no sólo la mitad de su grasa era saturada (eso ocurrió también en otras dos muestras) sino que además eran los de más grasa total (7% y 8% del producto).

Por otra parte el contenido de grasas trans (menos saludables aún que las saturadas, provienen de la hidrogenación parcial de aceites vegetales) se comprobó irrelevante: cuatro muestras carecían de grasa trans, en tres representaba sólo un 0,10% del total de grasa, y únicamente en una (que además tenía muy poca grasa: el 1%) la trans era el 0,60% de la grasa. Los cereales más azucarados fueron Nestlé Cheerios, Kellogg's Chocos (ambos, un 46% de azúcar), Kellogg's Smacks (44%), Nestlé Chocapic Duo y Kellogg's Frosties (ambos, 42% de azúcar). Y los más salados, Nestlé Cheerios (640 mg de sodio/100 g) y Kellogg's Choco Krispies (500 mg /100 g). La mejor relación calidad-precio es Nestlé Nesquik,

chocolateados, los cereales más baratos (salen a 4,88 euros el kilo) y con una buena composición nutricional.

Fortificados en vitaminas y minerales

Los fabricantes de las once muestras estudiadas fortifican los cereales de desayuno con vitaminas y minerales. Pero no incorporan estos micronutrientes de uno en uno, sino en forma de preparados que adquieren a empresas especializadas y en las concentraciones exactas que el fabricante ha establecido en cada producto. Por ello, aunque algunos de los cereales analizados llegan a estar enriquecidos hasta con 10 vitaminas y varios minerales, el laboratorio ha analizado sólo tres vitaminas (niacina, B1 y B2), presentes en todas las muestras). Si hay déficit en las tres vitaminas, muy probablemente habrá un bajo contenido en todas. Los resultados del análisis específico de laboratorio indican que, en general, los fabricantes enriquecen sus productos tal y como indican en

UN BUEN DESAYUNO, LA MEJOR MANERA DE COMENZAR EL DÍA, CADA DÍA

Son innumerables los estudios que demuestran la relación directa entre un buen desayuno y un rendimiento escolar satisfactorio. Después del ayuno nocturno, el organismo necesita reponer las reservas consumidas durante el sueño; de ahí la importancia del desayuno, que debe aportar un 25% de las calorías que se necesitan cada día. Estará compuesto por un lácteo (son ricos en calcio), alimentos ricos en hidratos de carbono (dan energía) como el pan, cereales de desayuno o galletas, y una fruta o zumo (ricos en fibra, vitaminas y minerales). Un desayuno como el descrito, rico en hidratos de carbono complejos, ayuda a limitar la ingesta de grasa total diaria. Los cereales en copos o expandidos, conocidos como cereales de desayuno y considerados un alimento adecuado para todas las edades, aportan, además de energía, otros nutrientes (vitaminas, minerales, fibra) que contribuyen al funcionamiento de nuestro organismo. Se estima que la mitad de la población juvenil de nuestro país basa su desayuno en el consumo de estos cereales, que poco a poco han conseguido desplazar a alimentos más grasos y calóricos, como la bollería. Ante la gran variedad de cereales de desayuno que ofrece el mercado, los expertos recomiendan que los que se consuman más habitualmente sean los más saludables, esto es, los que aportan menores cantidades de azúcares sencillos, grasas saturadas y sodio.

UNO A UNO, 11 CEREALES INFANTILES DE DESAYUNO



NESTLÉ NESQUIK "Cereales de trigo, maíz y arroz tostados al chocolate"

Caja de 500 gramos. Salen a 4,88 euros/ kilo, los más baratos.

La mejor relación calidad-precio.

De los menos azucarados (18%).

En cata reciben 7,2 puntos: gusta su "color" y "sabor", pero también opinan los jóvenes catadores que están "duros" y que "saben poco a chocolate".



NESTLÉ CHOCAPIC "Cereales de trigo tostados con chocolate"

Caja de 500 gramos. Salen a 6,05 euros/ kilo.

En cata reciben 7,5 puntos: gustaron por su "sabor" y su "forma"; pero fueron criticados por "grandes" y por su "sabor poco intenso".



KELLOGG'S CHOCO KRISPIES "Arroz tostado con chocolate"

Caja de 500 gramos. Salen a 5,26 euros/kilo.

De los menos azucarados, pero entre los más salados (500 mg de sodio cada cien gramos).

En cata reciben 7,1 puntos: gusta su "sabor"; pero también consideran algunos catadores que "se ablandan mucho al mezclarlos con la leche".



KELLOGG'S CHOCOS "Trigo tostado con sabor a chocolate"

Caja de 500 gramos. Salen a 5,68 euros/kilo.

Los más azucarados (46%), pero de los menos calóricos. Uno de los dos con más fibra (8,2%). Contenido en vitamina B2 inferior al declarado (un 39%), incumple la norma de etiquetado.

En cata reciben 7,3 puntos: gustan por su "sabor" y "forma"; pero no tanto "la sensación al masticar" y su "sabor poco intenso".



NESTLÉ CRUNCH CEREALES "Arroz, trigo y maíz tostados con chocolate con leche"

Caja de 375 gramos. Salen a 5,26 euros/kilo.

Perfil lipídico poco saludable: mucha grasa (el 7,3%) y la mitad de ella, saturada.

De los más calóricos (392 calorías cada cien gramos). Muy poco salados.

En cata reciben 7,1 puntos: gusta su "color", pero a su vez son criticados por "mucho sabor a chocolate" y por "duros".



NESTLÉ CHOCAPIC DUO "Copos de trigo y arroz tostados con chocolate (el 25% recubiertos de chocolate blanco)"

Caja de 325 grs. Salen a 8,12 euros/kilo, los más caros.

El peor perfil lipídico: son los más grasos (8,1%) y además, el 57% de su grasa es saturada. Muy azucarados (42% de azúcar). Mucha grasa y mucho azúcar equivale a mucha energía: 399 calorías cada cien gramos.

En cata consiguen 7,9 puntos: gustan por sus "dos colores" y por la "mezcla de sabores"; fueron criticado por "trozos blancos demasiado dulces" y por "grandes".



NESTLÉ CHEERIOS "Anillos de cereales con avena integral tostados y miel"

Caja de 375 gramos. Salen a 5,36 euros/ kilo.

Los más proteicos (9%), pero también los más azucarados (46%) y los más salados (640 miligramos de sodio cada cien gramos).

En cata logran 7,1 puntos: gustaron por su "sabor", y fueron criticados por su "color oscuro" y por resultar "muy blandos con la leche".



NESTLÉ ESTRELLITAS "Cereales de maíz, trigo y avena tostados con miel"

Caja de 375 gramos. Salen a 5,28 euros/ kilo.

No tienen mucha grasa (3%), pero el 60% de ella es saturada. Poco azúcar (casi el 5%), pero muchas muestras aportan mayor cantidad. Contenido en vitamina B2 inferior al declarado (un 36%), incumple la norma de etiquetado.

En cata consiguen 7,1 puntos sin destacar en ningún parámetro.



KELLOGG'S MIEL POPS "Maíz inflado con miel y azúcar"

Caja de 375 gramos. Salen a 6,77 euros/ kilo, de los más caros

Una opción interesante, por ser la mejor composición nutricional: un perfil lipídico muy saludable (sólo el 1% de grasa, y además, de ella, muy poca es saturada), poco azúcar (27%) y mucha fibra (8%).

En cata logran 7,4 puntos: gustaron por "bastante sabor a miel" y por "crujientes"; a buena parte de los jóvenes catadores les parecieron "muy dulces".

sus etiquetados y que lo hacen en cantidades similares a las declaradas, incluso en algunos casos las concentraciones encontradas fueron superiores a las anunciadas. Pero en dos muestras la cantidad de vitamina B2 fue inferior a la declarada en la etiqueta; en concreto un 36% inferior en Nestlé Estrellitas y un 39% menor en Kellogg's Chocos. Toda vez que en estas muestras la cantidad de las otras dos vitaminas analizadas se ajustaba a lo declarado, no puede concluirse que la cantidad de las vitaminas añadidas no analizadas fuera inferior a la declarada.

Los cereales de desayuno infantil fortificados con vitaminas y minerales se consideran alimentos funcionales dado que ayudan a cubrir una parte de las necesidades nutritivas de vitaminas y minerales en etapas de crecimiento y desarrollo. Algunos de estos nutrientes intervienen como cofactores de reacciones implicadas en el metabolismo y la obtención de energía de los nutrientes y, por lo tanto, son de gran importancia para los niños en pleno crecimiento. No obstante, si la dieta infantil es variada en alimentos y bien proporcionada en cantidades los niños puede cubrir con alimentos naturales sus necesidades de estos nutrientes.



KELLOGG'S SMACKS
"Trigo inflado y azucarado"

Sale a 5,68 euros/kilo
Caja de 375 gramos.
Muy poca grasa (1%). Sin grasa trans.
Entre los más azucarados (44%), pero los menos salados.

En cata, reciben 6,9 puntos: fueron criticados por su "color" y por ser "blandos".



KELLOGG'S FROSTIES
"Copos de maíz tostados y azucarados"

Sale a 5,53 euros/kilo
Caja de 375 gramos. Los menos proteicos (4,6%).
Buen perfil lipídico: carece de grasa trans, tiene poca grasa (3%) y su proporción de saturada es modesta (19%).
Mucho azúcar (42%).
Tiene bastante fibra (4,5%), pero otras muchas muestras aportan mayor cantidad.

En cata, reciben 7,2 puntos: gustó su "sabor", pero fueron criticados por "grandes" y "muy dulces".

En Síntesis

✚ Se han analizado once cereales de desayuno en formatos desde 325 hasta 500 gramos y de tres variedades distintas: dos cereales azucarados, tres con miel y los seis restantes con chocolate o chocolateados, todos ellos dirigidos al consumo infantil. Los formatos van desde 325 hasta 500 gramos, y salen a un precio por kilo de entre 4,88 euros (Nestlé Nesquik) hasta 8,12 euros Nestlé Chocapic Duo (también, chocolateados). Los de miel salen en torno a 5,80 euros el kilo y los azucarados entre 5,60 y 5,87 euros el kilo.

✚ Son muy energéticos (entre 350 y 400 calorías cada cien gramos), debido tanto a su gran contenido en hidratos de carbono (entre el 74% y el 82% del producto) como a su escaso contenido en agua. El contenido en proteínas (entre el 5% y el 9%) y grasas (entre el 1% y el 8%) varía mucho y depende más de los ingredientes añadidos que del tipo de cereal empleado.

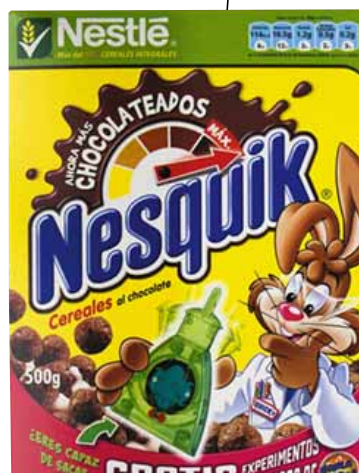
✚ Para un consumo habitual los cereales de desayuno más saludables son los menos azucarados, menos grasos y menos salados.

✚ El perfil lipídico de Nestlé Chocapic Duo y Nestlé Crunch es poco saludable, ya que más de la mitad de su grasa es saturada y son los de más grasa total: 8% y 7%, respectivamente. Al contrario, Kellogg's Miel Pops (de miel) o Kellogg's Frosties (azucarados) no sólo no llegan al 20% de saturada, sino que apenas tienen grasa (1% y 3%).

✚ El contenido de vitamina B2 fue inferior al declarado en Kellogg's Chocos (un 39% menos) y Nestlé Estrellitas (un 36% menos). Por tanto, ambos cereales de desayuno incumplen la norma de etiquetado. Las demás muestras contienen vitaminas en cantidades similares o superiores a las que indican en sus etiquetas.

✚ Los consumidores del panel de cata (niños y jóvenes de entre 12 y 18 años) no hallaron diferencias organolépticas reseñables entre las muestras de cada uno de los tres grupos (cereales azucarados, chocolateados y con miel). Por tanto, los padres pueden elegir los más saludables: es de esperar que los niños no se quejen por el cambio.

✚ La mejor relación calidad-precio es Nestlé Nesquik chocolateados, los más baratos (4,88 euros el kilo) y con una buena composición nutricional. Otra opción sería Kellogg's Miel Pops (6,77 euros el kilo), la mejor desde una perspectiva nutricional: sólo un 1% de grasa, mucha fibra (8%), poca sal y no excesivamente calóricos.



Los más caros no siempre compensan

Cepillos de dientes a pilas y con batería

NO HACE FALTA RECURRIR A LOS DE MAYOR PRECIO PARA ADQUIRIR UN CEPILLO QUE CUMPLA BIEN SU FUNCIÓN

Los cepillos de dientes eléctricos no tienen por qué ser más efectivos que los manuales, pero sí pueden hacer más llevadera una tarea tediosa, en la que la clave no es el sistema empleado, sino el método y la constancia. Eso sí, no sólo aportan comodidad: por lo sencillo de su uso (no requieren ninguna fuerza ni apenas destreza), son especialmente útiles para que las personas ancianas o discapacitadas puedan mantener una higiene bucal adecuada.

Se han analizado en el laboratorio y se han sometido a una prueba de uso tres cepillos de dientes a pilas y cuatro provistos de batería, dos de gama media y otros dos de gama alta. Los cepillos a pilas son los más baratos (de los 8,75 euros de Binaca a los 18 euros de Braun Advancepower), seguidos de los eléctricos económicos (rondan los 20 euros). Los dos de gama alta superan los 100 euros. Pero, tan importante como el precio del producto es el del cabezal, que se debe cambiar cada tres meses. Por ejemplo, el de Philips Sonic Care asciende a 17 euros, muy por encima de los 50 céntimos del de Binaca. Por ello, y como el número de cabezales que viene con cada cepillo difiere de unos modelos a otros, se ha calculado el coste que supondría utilizar estos equipos durante dos años (cepillo más cabezales necesarios): Braun Professional Care es el más caro (140 euros) y Binaca es, de lejos, el más barato (12,25 euros).

¿Tan dispar rango de precios influye en la calidad? Los dos equipos más caros han demostrado una calidad superior y el más barato, la peor



con diferencia. Sin embargo, los productos de precios medios cumplen con holgura su función, por lo que la mejor relación calidad precio para los que busquen un equipo a pilas es Colgate Actibrush (36 euros al cabo de dos años), y para los que lo quieran a batería es Braun Vitality (50 euros): los dos convencieron al 80% de los consumidores y superaron con holgura el análisis. Para los que busquen un producto de calidad superior, una opción interesante es Braun Professional Care (140 euros). Los siete son seguros, y el único etiquetado incorrecto es el de Binaca Aquafresh, que viene en inglés, y no en castellano como indica la norma.

La importancia del cabezal

Como dos de los cepillos Braun analizados incorporan el mismo cabezal, sólo se han analizado en el laboratorio seis cabezales: Braun Oral-B Pro-White y Precision Clean, Philips

Sensiflex y Elite, Binaca Aquafresh Duo-Clean y Colgate Multiaction.

Un cepillo pequeño permite llegar mejor a todas las zonas de la boca, incluso a las muelas posteriores. Los cabezales de los Braun son redondos y los más pequeños del estudio. Los de Colgate, Binaca y Philips Sensiflex son dobles (una parte del cabezal amplía la zona de limpieza o permite llegar a recovecos) y Philips Elite cuenta con la clásica forma de un cepillo de dientes convencional. Los de Braun y Binaca rotan mientras que Colgate ofrece una doble rotación (cada cabezal rota en un sentido distinto). Philips Elite es oscilante, y Philips Sensiflex combina rotación con oscilación.

Cuanto mayor sea el número de fibras, mayor será su superficie limpiadora. Binaca cuenta con el mayor número de mechones totales (43), seguido de Philips Sensiflex con 35. Oral-

B Pro-white sólo tiene 16 mechones. Pero este dato puede ser engañoso, porque Oral-B Pro-white ofrece el mayor número de fibras en total (250 fibras). Aquafresh cuenta con el cabezal menos poblado. El diferente color de los mechones de fibras no está relacionado con su eficacia. El diámetro de los mechones influye en la dureza del cepillo: los filamentos más finos son los de los recambios de Oral-B y los más gruesos los de Binaca, Colgate y Philips Sensiflex.

Fibras de diferente longitud

El de Binaca es el único cabezal en el que todas las fibras son de la misma longitud, lo que hace que su superficie de limpieza sea plana y por tanto menos eficaz para adaptarse al contorno del diente. Los cabezales con fibras de longitudes diferentes (y por tanto mejores) son los dos de Philips. En el proceso de fabricación de los cabe-

zales, tras cortar las fibras, se deben redondear y pulir para que no queden aristas en sus extremos. Los seis demostraron estar bien pulidos.

Se probó la resistencia al desgaste de los cabezales sometiéndolos a un uso intensivo durante tres horas que simulaba una utilización convencional durante tres meses. El cabezal se movía de forma rectilínea a 150 traslaciones por minuto sobre una placa metálica de desgaste de aluminio con ranuras cónicas. Philips Elite obtuvo el peor resultado, si bien es cierto que es el aparato que cuenta con fibras de mayor largura, con lo que el efecto del desgaste. Los que menos se desgastaron fueron Oral-B Precision Clean (5%), Colgate (6%) y Oral-B Pro-White (8%). También se comprobó la fuerza necesaria para arrancar los mechones de fibras del cabezal. Lo mínimo que deben soportar son 1,5 decaNewtons. Los seis cabezales aprobaron.

LOS CABEZALES CON FIBRAS DE DIFERENTES LONGITUDES SON MÁS EFICACES



LOS CONSUMIDORES OPINAN

Se pidió a veinte usuarios que se cepillaran los dientes con estos equipos tal y como lo harían en casa. Puntuaron diferentes apartados del 1 al 10 y decidieron si comprarían o no el producto (sin indicarles el precio).

Entre los cepillos de batería gustó especialmente Braun Professional Care (7,9 puntos sobre 10 y lo comprarían el 75% de los usuarios), por la calidad y el número de sus accesorios: viene con dos cepillos de dientes y tres cabezales. Fue el mejor valorado en todos los apartados salvo en selección de velocidad, en lo que gustó más Philips Sonic Care (el resto de cepillos no dispone de esta función). En los demás apartados, Philips Sonic Care (6,1 puntos) ha generado un alto índice de rechazo (el 70% no lo adquirirían) por su tecnología de limpieza, que, según los consumidores, "vibra en exceso generando una sensación incómoda en la boca". Braun Vitality (7,1 puntos; 80% de usuarios lo comprarían) destacó por su ergonomía, movimiento del cabezal y efectividad y en Philips HX1622 gustó lo pequeño de su cargador.

El mejor valorado de los de pilas fue Colgate Actibrush (7 puntos) por su diseño y la forma del cabezal y sólo el interruptor se consideró que debía mejorarse. A poca distancia quedó Braun Advancepower (6,8 puntos). Binaca Aquafresh, a pilas, fue ampliamente rechazado por los consumidores, el 95% no lo compraría: por su poca efectividad, su criticado diseño y por un cabezal que, según los consumidores, "no está a la altura del resto".

Marca Modelo	COLGATE Actibrush	BRAUN Advancepower	BINACA Aquafresh	BRAUN Vitality	BRAUN Professional Care	PHILIPS Sonic Care	PHILIPS HX1622
Funcionamiento	Pilas	Pilas	Pilas	Batería	Batería	Batería	Batería
Cabezal de recambio	Colgate Multiaction	Oral-B Pro White	Aquafresh Duo Clean	Oral-B Precision Clean	Oral-B Pro White	Elite 7000 Series	Sensiflex
Componentes del equipo	1 cepillo dientes 1 cabezal	1 cepillo dientes 1 cabezal	1 cepillo dientes 1 cabezal	1 cepillo dientes 1 cabezal	2 cepillo dientes 3 cabezales	1 cepillo dientes 2 cabezales	1 cepillo dientes 1 cabezal
Precio (euros/unidad):							
Equipo	12,35	18,01	8,75	19,90	114,34	99,95	21,97
Cabezal recambio	3,31	5,13	0,50	4,36	5,13	17	4,67
Precio tras un uso de 2 años (euros)	35,52	53,92	12,25	50,42	139,99	133,95	54,66
Etiquetado y marcado	Correcto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cabezal:							
Unidades	2	3	2	3	3	2	3
Tipo de cabezal	Doble	Redondeado	Doble	Redondeado + caucho	Redondeado + caucho	Clásico	Doble
Tipo de movimiento	Rotación doble	Rotación	Rotación	Rotación	Rotación	Oscilación	Rotación + oscilación
Número de mechones	3	3	2	3	3	3	2
Color de mechones	Blanco/Verde /Azul	Blanco/Verde /Azul	Blanco/Amarillo	Blanco/Verde /Azul	Blanco/Verde /Azul	Traslúcido/Verde /Azul	Verde /Azul
Número de mechones (n° total)	15/8/8 (31)	6/6/4 (16)	33/10 (43)	8/8/10 (26)	6/6/4 (16)	14/10/8 (32)	19/16 (35)
Número de fibras por mechón (n° total)	42/40/64 (146)	54/94/102 (250)	30/28 (58)	60/62/58 (180)	54/94/102 (250)	56/44/66 (166)	38/50 (88)
Diámetro de las fibras (micrómetros)	175/176/153	137/137/155	177/179	154/152/153	137/137/155	155/179/128	177/152
Logitud de las fibras (milímetros)	8/7,9-10,3/8	7/7/8	8-8,2/8	7/7/1,1-8,4	7/7/8	8-10/8,1-11,2/8-10	6,4-9,5/6,4-7,5
Perfil recorte pelo	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio
Desgaste del cepillo (%)	6	8	13	5	8	37	8
Resistencia arrancamiento mechón (daN)	2,4	3,5	2,4	3,5	3,5	3,2	1,9
Equipo eléctrico:							
Tiempo descarga (hh:mm)	2:15	6:50	4:20	0:45	0:56	5:00	1:25
Velocidad rotación (r/min)	4343	5441	5056	3960	8998	(2)	3848
Potencia (W) ¹	3,7	4,6	6,2	2,1	2,6	(3)	2,5
Estanqueidad al agua	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio
Tiempo carga batería	No procede	No procede	No procede	19:30	19:10	19:40	19:50
Prueba de uso:							
Valoración global / Intención de compra	7 / 80%	6,8 / 75%	4,7 / 5%	7,1 / 80%	7,9 / 75%	6,1 / 30%	6,4 / 50%
Calidad global	Buena	Buena	Regular	Buena	Muy buena	Muy buena	Buena

(1) **Potencia:** refleja la potencia obtenida en condiciones de bloqueo de motor. (2) No pudo evaluarse su velocidad de rotación por contar con un movimiento oscilante y no rotacional como el resto de los equipos. (3) No pudo evaluarse su potencia, porque su tecnología no incorpora partes susceptibles de ser bloqueadas y, con independencia de la presión que se ejerza, consume siempre lo mismo.

Comportamiento eléctrico

En términos generales, los de pilas aguantan más que los de batería. Braun Advancepower es el mejor (6 horas y 50 minutos, mes y medio de cepillados), y Braun Vitality es el que menos dura encendido (46 minutos, apenas 5 días de cepillados). También se midió el número de rotaciones por minuto y se comparó con lo que duraban encendidos. Así, el de más oscilaciones es Braun Advancepower, que consigue el doble de rotaciones que el segundo, Binaca Aquafresh. También se midió la potencia en vacío y con diferentes cargas hasta bloquear el motor. Si ni siquiera con la máxima fuerza se bloqueaba el motor, se paraba con la mano. Braun Advance Power, Colgate y Braun Professional Care fueron los mejores y sólo se pudieron bloquear con la

mano. Philips Sonic Care no pudo medirse en las dos últimas pruebas porque su funcionamiento no se basa en rotaciones, sino en oscilaciones.

Los cepillos eléctricos están a menudo en contacto con el agua, por lo que deben garantizar una adecuada estanqueidad. Los siete superaron las pruebas normalizadas a 15 centímetros y a 1 metro de profundidad. Para comprobar la estanqueidad del compartimento de pilas se abrió y cerró diez veces, sin que se apreciaran defectos ni deformaciones. La apertura del de Braun fue algo más difícil que la del resto.

En los cepillos de batería es importante saber el tiempo que tardan en cargarse. En los cuatro es similar, y muy considerable: sobre las 20 horas, por lo que el usuario se verá obligado a utilizarlos cuando todavía no han terminado de cargarse. En

cuanto a su seguridad, los cuatro aprobaron las estrictas normas de corriente de fuga, rigidez dieléctrica y características del dispositivo de anclaje del cable de alimentación.

Calidad global

Se han ponderado los resultados de todas las pruebas para descubrir el cepillo de mejor calidad. Entre los de batería, Philips Sonic Care y Braun Professional Care (los dos de gama alta) resultaron los mejores, con una valoración de "muy buenos", mientras que Philips HX 1622 y Braun Vitality se quedaron en "buenos". El mejor de los que funcionan a pilas fue Braun Advancepower, que, junto a Colgate, llegó al "bueno". Binaca suspende con un "regular" por sus pobres resultados y por no incorporar los etiquetados en castellano como indica la ley. ◀

UNO A UNO, 7 CEPILLOS DE DIENTES A PILAS Y CON BATERÍA



Colgate Actibrush
A pilas

Cepillo: 12,35 euros. Precio con la reposición de cabezales durante dos años: 35,52 euros.

➔ **La mejor relación calidad-precio de los de pila.**

Calidad global: Buena.

Cabezal doble. Autonomía de 2 horas y 15 minutos.

Prueba de uso: 7 puntos sobre 10, el mejor valorado de los de pilas. Gustó su estética y forma del cabezal, pero su interruptor es mejorable.

Braun Advance Power
A pilas

Cepillo: 18 euros. Precio con la reposición de cabezales durante dos años: 53,92 euros.

Calidad global: Buena, la mejor de los de pilas.

Cabezal redondo. Con el mayor número de fibras, que son además las más resistentes al arrancamiento. La mayor autonomía, casi 7 horas funcionando y con el mayor número de oscilaciones.

Prueba de uso: 6,8 puntos sobre 10. Es un cepillo efectivo y equilibrado en todos los aspectos.

Binaca Aquafresh
A pilas

Cepillo: 8,75 euros, el más barato. Precio con la reposición de cabezales durante dos años: 12,25 euros.

Calidad global: Regular, la peor.

Cabezal doble. Incumple la norma de etiquetado, por no indicar la información y marcado obligatorio en español. El menor número de fibras. Autonomía de 4 horas y 20 minutos.

Prueba de uso: 4,7 puntos sobre 10, el peor. Es un cepillo poco efectivo, con una estética criticada y con un cabezal de calidad inferior al resto.

Braun Vitality
Con batería recargable

Cepillo: 19,90 euros. Precio con la reposición de cabezales durante dos años: 50,42 euros.

➔ **La mejor relación calidad-precio de los de batería recargable.**

Calidad global: Buena.

Cabezal redondo. Las fibras más resistentes al arrancamiento. El menor número de oscilaciones y la menor autonomía (45 minutos).

Prueba de uso: 7,1 puntos sobre 10. Gusta su ergonomía, movimiento del cabezal y efectividad.



Braun Professional Care
Con batería recargable

Cepillo: 114,34 euros, el más caro del estudio. Precio con la reposición de cabezales durante dos años: 139,99 euros.

● **Otra opción interesante.**

Calidad global: Muy buena.

Cabezal redondo. El mayor número de fibras y las más resistentes al arrancamiento. Autonomía de casi 1 hora. 2 cepillos en el 'pack'.

Prueba de uso: 7,9 puntos sobre 10, el mejor. El de mayor satisfacción de uso y percepción de la efectividad. Solo parece mejorable su sistema de selección de la velocidad.

Philips Sonic Care
Con batería recargable

Cepillo: 99,95 euros. Precio con la reposición de cabezales durante dos años: 133,95 euros.

Calidad global: Muy buena

Cabezal de forma clásica. El único que oscila en vez de rotar. Sus fibras se desgastan más que el resto. Autonomía de 5 horas.

Prueba de uso: 6,1 puntos sobre 10, el peor de los de baterías. Su tecnología de vibración no ha gustado, porque el cabezal vibra en exceso generando una sensación incómoda en la boca.

Philips Hx1622
Con batería recargable

Cepillo: 21,97 euros. Precio con la reposición de cabezales durante dos años: 54,66 euros.

Calidad global: Buena.

Cabezal doble. El peor en la prueba de arrancamiento de mechones. Autonomía de 1 hora y 25 minutos.

Prueba de uso: 6,4 puntos sobre 10. Destaca el pequeño tamaño de su cargador.

✗ **Se han analizado siete cepillos de dientes eléctricos, cuatro de ellos de batería recargable y tres a pilas que cuestan desde los 8,75 euros de Binaca Aquafresh hasta los 114 euros de Braun Professional Care, que viene con dos cepillos por ese precio. Diversas investigaciones coinciden en que más que el sistema de limpieza bucal, lo importante es la constancia y la técnica empleada. Un cepillado apresurado y descuidado no es efectivo ni con un cepillo manual ni con uno eléctrico.**

✗ **Todos los cepillos aprueban los ensayos físicos y mecánicos. Los mechones del cabezal de Philips Sensiflex son más fáciles de arrancar y los Philips Elite se desgastan más que el resto. Binaca Aquafresh incumple la norma de etiquetado por no mostrar sus marcados en castellano. En todos ellos, las fibras han sido redondeadas de forma adecuada.**

✗ **Los cepillos a pilas ofrecen una mayor autonomía que los de batería recargable, salvo Philips Sonic Care, que es de los que más dura.**

✗ **Braun Professional Care es el mejor valorado por los consumidores (7,9 puntos) seguido de Braun Vitality y Colgate Actibrush (7 puntos). Binaca Aquafresh es el que menos ha gustado: suspende con 4,7 puntos.**

✗ **Los de mayor calidad son Braun Professional Care (114,34 euros) y Philips Sonic Care (99,95 euros), ambos con un "muy bien", seguidos de Braun Advance Power (18,01 euros), Colgate Actibrush (12,35 euros), Braun Vitality (19,9 euros) y Philips Hx1622 (21,97 euros), todos ellos con un "bien". Binaca Aquafresh (8,75 euros) suspende.**

✗ **La mejor relación calidad-precio de los de pilas es Colgate Actibrush, barato y con una buena calidad. Para los que prefieran cepillos de batería recargable, Braun Vitality ofrece una buena calidad con un precio ajustado. Los que opten por cepillo de la mayor calidad pueden decantarse por Braun Professional Care.**





La inmigración es cosa de todos

EL CONJUNTO DE LA SOCIEDAD TAMBIÉN PUEDE COLABORAR EN LA DISMINUCIÓN DE LAS DIFICULTADES QUE AFRONTAN QUIENES LLEGAN DE OTROS PAÍSES EN BUSCA DE UN FUTURO MEJOR

¡Lo peor ya ha pasado! Esta expresión, tan común entre los inmigrantes que llegan a España, poco tiene que ver con la realidad. Las dificultades, lejos de terminar, se transforman. Una vez 'instalados', los principales problemas de las personas que acuden a nuestro país en busca de un futuro mejor (superan ya los 3,7 millones, el 8,4% de la población) son cuatro: conseguir una vivienda, un trabajo, la obtención de la tarjeta sanitaria, la escolarización de sus hijos y el reconocimiento de la reagrupación familiar.

VIVIENDA

A las dificultades generales (precios astronómicos de compra y alquiler de pisos, hipotecas eternas e intereses por las nubes) se suma en ocasiones el recelo, cuando no el rechazo, por parte de los dueños de estos inmuebles, y los problemas, en especial idiomáticos, para disponer de una información adecuada sobre el mercado inmobiliario. Contar con una residencia fija y estable es un requisito básico para que los inmigrantes inicien su andadura en el nuevo país. No hay que olvidar que, incluso desde un punto de vista jurídico, es un elemento imprescindible para acceder a las garantías de un estado de derecho.

Acuciados por la urgencia de buscar un alojamiento, muchos inmigrantes se ven obligados a desembolsar grandes sumas de dinero por un habitáculo que, con frecuencia, es insalubre y, además, está situado en barrios marginales. Sin embargo, y según un estudio de la Universitat de Barcelona, uno de cada cuatro inmigrantes tiene casa propia

en España y los titulares del 33% de los préstamos para la adquisición de una vivienda que se formalizan en nuestro país son extranjeros, en su mayoría inmigrantes latinoamericanos.

La desconfianza y reticencias de los propietarios de las casas se manifiestan en el temor al mal uso y deterioro de la vivienda, problemas con los vecinos, desvalorización del inmueble si la zona llega a ser catalogada socialmente como "de inmigrantes", etc. Esto se traduce, principalmente, en dos actitudes: el rechazo a alquilar a inmigrantes sin conocerles, o arrendarles una vivienda pero aplicando un sobreprecio que compense los riesgos mediante fórmulas como cobrar por número de personas que habitan o fraccionar el tiempo de cobro de forma inusual.

¿Cómo colaborar?

El primer paso para desterrar este tipo de creencias y actitudes es no generalizar y tratar de ayudar en la medida de lo posible. He aquí algunas fórmulas:

- Facilitar a la persona inmigrante el teléfono del Ayuntamiento de la localidad de residencia. Allí le informarán de los distintos programas de ayuda para vivienda y, si no están aún en vigor, le desviarán a otros departamentos que sí les puedan ayudar.
- Acompañar a una inmobiliaria al compañero de trabajo inmigrante, al conocido o a la persona contratada o que ayuda en casa o cuida familiares enfermos para 'traducirle' aspectos tan importantes como la comisión que se queda la agencia inmobiliaria y los términos del contrato.

- Muchas ONG pueden facilitar vivienda a los inmigrantes durante los primeros días hasta que encuentren un trabajo y puedan alquilarla por sus propios medios.

ASISTENCIA SANITARIA

La mayoría de los inmigrantes que llegan desconocen el funcionamiento del servicio de atención sanitaria. El tipo de cobertura al que pueden acceder depende de la situación personal de cada inmigrante. Los regulares tienen los mismos derechos que el resto de ciudadanos, pero quienes se encuentran de forma irregular y no están inscritos en el padrón de algún municipio, sólo tienen derecho a la asistencia sanitaria de urgencia, que incluye la atención de enfermedades graves y accidentes hasta que recibe el alta médica. Otra opción es estar empadronado, en cuyo caso se tiene acceso a la atención sanitaria en las mismas condiciones que el resto de ciudadanos. En este caso está cubierta la atención de enfermedades graves, los accidentes, la atención primaria y especialistas, y la atención de embarazos, partos y posparto. No obstante, los menores de edad y las embarazadas, sea cual sea su condición jurídica, tienen pleno derecho a la asistencia sanitaria.

Para solicitar la atención médica hay que dirigirse al Centro de Atención Primaria correspondiente al domicilio del solicitante, con el alta del empadronamiento y un documento personal para que le identifiquen. Allí se expide la tarjeta sanitaria individual que acredita como usuario del Sistema Nacional de Salud.



¿Cómo colaborar?

- La aportación empieza por superar tópicos como que los inmigrantes “gastan el presupuesto de Sanidad para españoles” o “son personas sin derechos a las que se les da atención gratuitamente”. El gasto que supone la atención sanitaria a los inmigrantes es inferior a los ingresos que la inmigración aporta a nuestro país, tanto a través de las cotizaciones sociales obligatorias e impuestos como mediante su participación en la generación de riqueza.
- Su desconocimiento sobre el funcionamiento del servicio de atención sanitaria les impide, en muchos casos, utilizar correctamente los servicios de salud que tienen a su alcance.
- La solidaridad en momentos críticos –operaciones de gravedad, un mal diagnóstico, la muerte de un familiar– es muy importante. La expresión de desagrado por compartir la cama de un hospital con una persona de otro país que apenas comprende lo que le dice la enfermera no le ayuda a sobrellevar la convalecencia.
- Cada vez es más común que el bullicio, las flores y bombones que acompañan al recién nacido y su madre en una parte de la habitación del hospital contraste con la austeridad y la pobreza de recursos de una mujer inmigrante sola o con su pareja. Gestos como una sonrisa o el ofrecimiento para ayudar a la madre a incorporarse no sólo hace que se sienta mejor físicamente, sino que entiende que “no estorba”. Los psicólogos aseguran que ésta es una de las situaciones que más marcan en la vida de la madre.

ENSEÑANZA

Uno de los motores de la inmigración, junto con la mejora de la situación económica, es el logro de más oportunidades de futuro para los hijos. En la legislación española se indica expresamente el derecho y la obligación de los niños y jóvenes, sea cual sea su origen, a integrarse en el sistema escolar hasta cumplir los 16 años. Los padres inmigrantes no tienen más que inscribir a sus hijos en el colegio público más cercano.

El primer estudio elaborado en España sobre “Hijos de inmigrantes que se hacen adultos: marroquíes, dominicanos, peruanos”, editado por el Observatorio Permanente de la Inmigración, echa por tierra el tópico de que los hijos de los inmigrantes instalados en España, muchos de ellos ya españoles de nacimiento, abandonan los estudios de forma prematura: no sólo su tasa de escolarización es similar a la de los españo-

les de entre 16 y 25 años, sino que casi uno de cada cuatro sigue estudiando tras la Enseñanza Secundaria Obligatoria. Mientras el 14'7 % se encuentra cursando el Bachillerato Superior, el 8% asiste a la Universidad.

En el ámbito de la educación superior, la homologación de títulos extranjeros representa uno de los principales problemas para muchos titulados inmigrantes, que comprueban las dificultades y trabas burocráticas que deben afrontar para que se reconozca la equivalencia de su formación respecto a un título oficial español vigente con validez en todo el territorio nacional. Para su homologación, los títulos deben ser oficiales y estar expedidos por las autoridades competentes para ello, de acuerdo con el ordenamiento jurídico del país de que se trate.

¿Cómo colaborar?

- Como padres, tíos y abuelos, la labor integradora empieza en la promoción de valores de respeto, tolerancia y convivencia para que vean a los hijos de los emigrantes como unos compañeros de estudio más. No está de más predicar con el ejemplo estableciendo relaciones personales con otros padres o madres de alumnos del mismo centro escolar.
- En nuestro país son varias las asociaciones de padres de alumnos que ayudan a comprar el material escolar de los niños de familias desfavorecidas, entre ellas los inmigrantes, e incluso, a contribuir con el coste de la matrícula si fuera necesario.

TRABAJO

Los inmigrantes que llegan a España trabajan en su mayoría por cuenta ajena. Según datos del Ministerio de Trabajo, el número de extranjeros afiliados a la Seguridad Social a 31 de octubre de 2007 ascendía a dos millones, el 13% del total del sistema. Por lo que respecta a trabajadores inmigrantes por cuenta propia, el número de afiliados es de 217.054, un 11% del total. Según datos de la Federación Nacional de Trabajadores Autónomos (ATA), el 27% de los emprendedores extranjeros se dedica al sector del comercio y reparación de vehículos, seguido de la construcción, con el 22% y hostelería (15%). Lo que no recogen las estadísticas oficiales es que muchos inmigrantes se ven obligados a trabajar por sueldos inferiores y, en ocasiones, sin estar asegurados.

¿Cómo colaborar?

- Los compañeros de trabajo pueden explicar a los trabajadores inmigrantes cuáles son sus derechos y le faciliten la dirección del sindicato de la empresa o



DERECHOS DE LOS INMIGRANTES con permiso de residencia...

Tienen todos los derechos y libertades reconocidos en el Título I de la Constitución, en los términos establecidos en los tratados internacionales, en la Ley Orgánica de Extranjería y en sus normas de desarrollo, en igualdad de condiciones que los españoles.

- **Derecho y obligación de conservar la documentación que acredite su identidad expedida por las autoridades de su país de origen o procedencia, así como la que acredite su situación en España.**
- **Derecho a la libre circulación por el territorio español y a elegir su residencia.**
- **Derechos de reunión y de asociación.**
- **Derecho a la educación y al desempeño de actividades de carácter docente o de investigación científica, así como a la creación y dirección de centros docentes.**
- **Derecho a ejercer una actividad remunerada por cuenta propia o ajena y al acceso al sistema de la Seguridad Social, en aquellos supuestos en los que se obtenga previamente una autorización de trabajo.**
- **Derecho de los trabajadores extranjeros a la libertad de sindicación y de huelga.**
- **Derecho a la asistencia sanitaria si se encuentra inscrito en el padrón del municipio en el que resida habitualmente.**
- **Derecho a ayudas en materia de vivienda.**
- **Derecho a las prestaciones y servicios de la Seguridad Social, así como a servicios y prestaciones sociales.**
- **Derecho a transferir sus ingresos y ahorros obtenidos en España a su país, o a cualquier otro.**
- **Derecho a la reagrupación familiar e intimidad familiar.**
- **Derecho a la tutela judicial efectiva.**
- **Derecho a la asistencia letrada de oficio, así como de intérprete, en determinados procedimientos administrativos o judiciales en materia de extranjería.**
- **Derecho a la asistencia jurídica gratuita en procesos judiciales siempre que acredite la insuficiencia de recursos económicos para litigar.**



DIRECCIONES de interés

- **Secretaría de Estado de Inmigración y Emigración**
<http://extranjeros.mtas.es>
- **Comisión Española de Ayuda al Refugiado CEAR**
Prestan atención jurídica, social, económica y humanitaria sobre el terreno a las personas refugiadas o desplazadas.
www.cear.es
- **Fundación MIGRAR**
En su portal ofrecen apoyo, asesoramiento y formación para favorecer una plena integración social de los inmigrantes
www.migrar.org
- **Canal de Solidaridad de CONSUMER EROSKI**
En este portal se ofrece información de utilidad para los inmigrantes y todos aquellos interesados en el ámbito de la solidaridad
www.consumer.es/solidaridad

del INE, donde le mostrarán una copia del convenio de la actividad profesional que realiza.

- Más de 760.000 personas se dedican al servicio doméstico, de las que un 90% son mujeres y 400.000 son extranjeras, la mayoría de ellas sin cotizar a la Seguridad Social. Un ejemplo de iniciativa solidaria es compartir el coste de las cuotas que debe pagar a la Seguridad Social entre diferentes familias donde trabaja una de estas personas. Es muy probable que por separado no puedan asumir este gasto, pero entre varios sí, sobre todo si son conocidos.
- Se debe evitar pagar en negro. La única forma que tienen de conseguir un aval bancario, un crédito o el permiso de empadronamiento es mediante la presentación de su nómina.
- En la web <http://www.trabajadorinmigrante.com/> informan sobre aspectos laborales, derechos de los trabajadores inmigrantes o cómo deben elaborar el currículum.

REAGRUPACIÓN FAMILIAR

La concesión de la reagrupación familiar es el puente que permite a los inmigrantes que ya han conseguido la tarjeta de residente traer a sus hijos y familiares directos a España. Pueden solicitar el reagrupamiento familiar quienes hayan residido legalmente en nuestro país durante un año y hayan obtenido autorización para residir, al menos, otro año más.

Son reagrupables los siguientes familiares:

El cónyuge no separado de hecho o de derecho.

Sus hijos o los del cónyuge, incluidos los adoptados, menores de 18 años o incapacitados, y que no estén casados.

Los menores de 18 años o incapacitados, cuando el residente extranjero sea su representante legal.

Sus ascendientes o los de su cónyuge, cuando estén a su cargo (por depender económicamente del reagrupante) y haya razones que justifiquen la necesidad de autorizar su residencia en España.

La reagrupación se solicita a través de un impreso oficial de autorización de residencia temporal a favor de los miembros de la familia que desea reagrupar, que puede obtener en las oficinas de extranjeros y las comisarías de Policía, además de en Internet (<http://extranjeros.mtas.es/>, <http://www.mtas.es/>, <http://www.mir.es/> y <http://www.map.es/>). ◀

LO + PRÁCTICO

58 Seguros de coche

62 Puntos de encuentro familiares

66 Cómo reconocer y combatir la fatiga al volante





Seguros de automóvil

Claves para contratar un seguro sobre ruedas

En los seguros de automóviles, conviene mirar con atención y no dejarse llevar por las supuestas ofertas y mejoras en las pólizas



En la actualidad, la caída en las ventas de automóviles y la disminución que ya han comenzado a notar las aseguradoras en sus ingresos ha hecho pasar a un terreno casi anecdótico la guerra de precios en el ramo del seguro de coche de la que se hablaba hasta hace unos pocos meses.

De hecho, la primera aseguradora del sector ha visto caer su cuota de negocio y ha reducido la captación de primas un 0,7% en los primeros nueve meses del año. A esto hay que añadir

la entrada en vigor en enero de 2008 de una nueva directiva de autos, que incrementa las indemnizaciones que debe cubrir el seguro obligatorio. Con la nueva Ley, este tipo de pólizas deben responder por una cantidad de hasta 70 millones de euros por siniestro para atender los daños personales de un accidente, y hasta 15 millones para indemnizar por los daños causados a los bienes. Ahora, más que nunca, conviene tener en cuenta una serie de consejos prácticos para contratar un seguro de coche.

“¡Oiga, que su coche está perdiendo dinero!” En los últimos años éste y otros muchos lemas publicitarios han impulsado a miles de conductores a poner en práctica el conocido dicho del “busque, compare y si encuentra un seguro mejor, cómprelo”. La fuerte competencia que se ha abierto en el ámbito de los seguros de coches ha llevado a las compañías a entrar en una dinámica de continuas bajadas de precios, lanzamiento de ofertas y bonificaciones por un sinfín de aspectos: por haber firmado ya otro seguro en la entidad o algún familiar directo del titular, por cambiarse de aseguradora, por ser buen conductor, por tener más de cinco años de carné... Ante el crecimiento del número de vehículos asegurados, que a cierre de 2006 superaba los 27 millones (y generaron un volumen de negocio superior a los 12.200 millones de euros), las compañías han aprovechado la coyuntura para mostrarse más agresivas en la captación de nuevos clientes.



Precio y calidad

El principal reclamo al que suelen prestar atención los conductores antes de contratar un seguro de coche o de cambiar de entidad con el que lo tienen contratado suele ser el precio. Es cierto que la forma de calcular los riesgos que utilizan las aseguradoras es distinta, lo que puede justificar diferencias significativas de precios entre unas y otras. Además, por lo general, está comprobado que las entidades que operan a través de Internet o por teléfono ofrecen tarifas

más bajas que la media del mercado, precisamente por los ahorros de costes derivados de su forma de negocio (sin oficinas, con una mayor implantación de la tecnología...). Sin embargo, la verdadera diferencia entre un seguro y otro está en las coberturas que ofrece.

El seguro tipo por excelencia en el ámbito de coches es el de todo riesgo, que cubre la responsabilidad civil obligatoria, asistencia en viaje, defensa jurídica y seguro del conductor y daños propios. El seguro de terceros, sin embargo, cubre sólo la responsabilidad civil obligatoria, asistencia en viaje, defensa jurídica y seguro del conductor. Al margen de estas coberturas básicas, lo normal es que las aseguradoras incluyan otro tipo de servicios muy útiles en caso de siniestro, pero que es necesario conocer y contratar para no llevarse a engaños en caso de necesitarlas. Cuando las coberturas entre diferentes compañías son las mismas habrá que fijarse no sólo en el precio del primer año, sino en lo que se pagará durante los siguientes años.

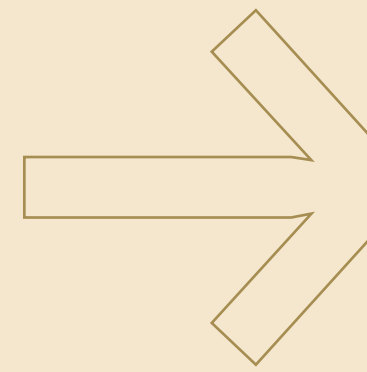
Accesorios y extras: Una de las coberturas más controvertidas y que causa un gran número de reclamaciones por parte de los asegurados es la relacionada con los accesorios y extras del vehículo. Por lo general, los seguros incluyen los artículos de serie del auto. En caso de que el conductor desee agregar nuevos elementos debe comunicarlo, lo que incrementaría el precio del seguro. Por ejemplo, un GPS no integrado en el coche no estaría cubierto por el seguro, con lo que la compañía no estaría obligada a →



Porcentaje de conductores que ha tenido algún siniestro con su vehículo en los últimos tres años, por Comunidades Autónomas

CC.AA.	%
Madrid	41,5
Navarra	35,1
Castilla La Mancha	30,3
Andalucía	30,2
Castilla León	30,1
Asturias	27,8
Extremadura	27,2
C. Valenciana	25,5
Canarias	25,2
Cataluña	25,0
Aragón	24,1
Baleares	23,4
Rioja	22,4
Murcia	21,8
Galicia	20,1
Cantabria	19,5
País Vasco	13,2

Fuente: UNESPA/IPSOS



LA DIFERENCIA ENTRE SEGUROS SE HALLA EN LAS COBERTURAS QUE OFRECEN, Y NO TANTO EN EL PRECIO

indemnizar por él en caso de robo. Los seguros a terceros, por su parte, no suelen incluir coberturas por robo, incendio y lunas, a no ser que el conductor contrate un seguro de terceros ampliado, en el que se contemplen dichas coberturas.

Franquicias: Los seguros más baratos son los que cuentan con franquicia, es decir, los que obligan al asegurado a pagar una cantidad fijada de antemano cuando se produce un siniestro. El resto, hasta cubrir el coste total de los daños, corre a cargo de la aseguradora. La franquicia puede darse tanto en seguros a terceros como a todo riesgo y su importe puede variar. Lo normal es que sea de 300 euros, aunque hay aseguradoras que imponen cantidades de 1.000 euros. En el caso de interesarse por la franquicia, antes de firmar el contrato, conviene valorar bien su coste para ver si compensa respecto a un seguro sin franquicia.

Seguros para jóvenes: La mayor siniestralidad entre jóvenes conductores hace que las aseguradoras apliquen a este colectivo primas de seguro más altas (que pueden llegar a ser hasta un 400% por encima de las de otro conductor de mayor edad). Las compañías aseguradoras añaden a estas razones su falta de experiencia al volante y su actitud más temeraria o agresiva frente a la conducción. Pese a todo, se aprecian diferencias notables entre entidades para calcular sus primas, por lo que conviene comparar antes de suscribir el seguro. En algunos casos, los jóvenes pueden contratar seguros a precios bastante asequibles y por debajo de la media si se comprometen a no usar el vehículo por la noche y no beber. En otros supuestos, algunas compañías exigen el pago de una sobreprima en caso de que un vehículo vaya a ser conducido por el asegurado habitual y por un conductor novel menor de 25 años. Sin embargo, en otras ocasiones si el

conductor tiene más de 25 años, aunque sea novel, no tendrá que pagar dinero extra por usar un vehículo ya asegurado.

Bonificaciones y penalizaciones: Uno de los ganchos más utilizados por las aseguradoras para captar clientes es el de aplicar bonificaciones. En realidad, los mayores descuentos se pueden apreciar si se cambia un seguro de una entidad a otra. No obstante, hay que tener cuidado porque pueden no ser pólizas comparables. Por lo general, las entidades que anuncian mayores descuentos son aquellas que comercializan seguros con franquicia que, comparados con pólizas que no llevan asociado este pago resultan, inevitablemente, más baratos, pero no ofrecen los mismos servicios.

En el caso de mantener una póliza en una misma entidad, las compañías suelen hablar de bonificación, cuando en realidad la bajada del precio de la prima suele deberse a la pérdida de valor del vehículo. En general, las entidades hablan en positivo de conductores bonificados a quienes no son penalizados. A los mejores conductores que no han sufrido siniestros en los últimos años y que cuentan con una experiencia de más de diez años no se les aplicarán penalizaciones.

Carné por puntos: Con la puesta en marcha del carné por puntos (que entró en vigor el 1 de julio de 2006), algunas aseguradoras han ampliado sus seguros con coberturas relacionadas con el nuevo sistema. Entre esos servicios pueden figurar subvenciones temporales durante el tiempo que no

pueda conducir el asegurado, por haber sufrido una retirada de carné, con el límite de tiempo que elija: 6, 12 ó 24 meses. También las aseguradoras contemplan compensaciones por los gastos de matriculación para asistir a los cursos de educación vial que permitirán rescatar puntos, asistencia jurídica telefónica; atención al detenido y defensa en infracciones administrativas de tráfico. Eso sí, para disfrutar de estas nuevas coberturas, los asegurados deben pagar una sobreprima. En algunos casos, las compañías han incorporado automáticamente estas coberturas en sus seguros, a cambio de un recargo en la póliza. No obstante, muchas aseguradoras no incluyen este tipo de servicios en sus seguros básicos. Los conductores que quieran tener derecho a ellas deben contratar un seguro adicional específico. Existen también entidades que no ofrecen este tipo de coberturas para hacer frente a

imprevistos relacionados con el carné por puntos.

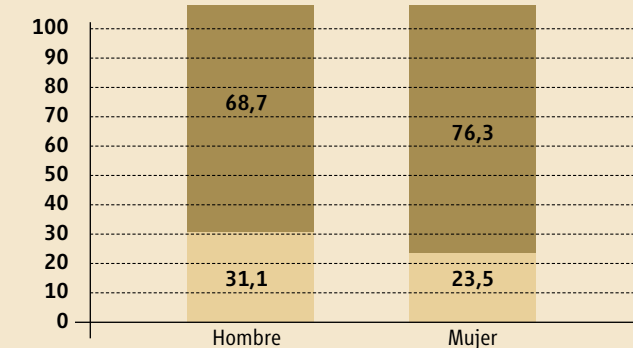
Cobertura en caso de siniestro total: Si un vehículo es robado, incendiado o forma parte de un accidente grave, en muchas ocasiones las aseguradoras declaran el auto como siniestro total. En este caso, las garantías también pueden variar mucho de unas sociedades a otras. Una tendencia que va cobrando cada vez más interés es la de valorar el vehículo como si fuera nuevo, en caso de sufrir un siniestro o un robo durante los dos primeros años de vida.

No obstante, por lo general, las compañías hablan en sus pólizas de indemnizaciones de acuerdo con el valor de mercado o valor venal del vehículo. En el primer caso (valor de mercado o de reposición), se hace referencia al valor que tiene el coche en caso de comprarlo en el momento del siniestro, con las mismas características y con su antigüedad en años. El valor venal es el valor que tiene el coche en caso de venderlo en el momento del siniestro, con las mismas características y con su antigüedad en años; no importan los kilómetros que tenga, o si el coche está más o menos cuidado.

La diferencia entre ambos conceptos no es despreciable ya que puede rondar el 20% (la indemnización para el asegurado será mayor si su póliza habla de valor de mercado). Por ejemplo, un coche usado puede intentar venderse por 6.000 euros (valor venal), cantidad que ascendería a 7.200 euros en caso de que se desee comprar ese mismo vehículo en un concesionario. +



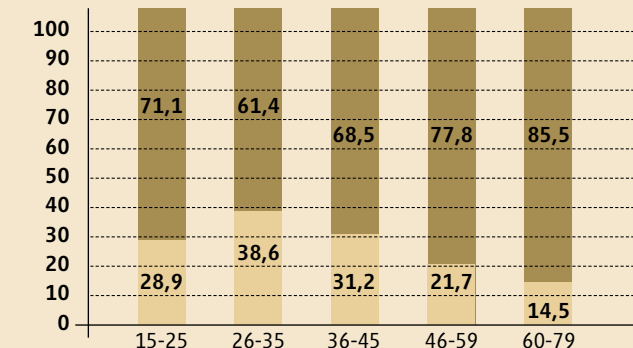
Porcentaje de conductores que ha tenido algún percance con su automóvil en los últimos tres años, por sexos



Fuente: UNESPA/IPSOS. Población General

■ No he tenido percances ■ He tenido percances

Porcentaje de conductores que ha tenido algún percance con su automóvil en los últimos tres años, por tramos de edad



Fuente: UNESPA/IPSOS. Población General

■ No ha tenido percances ■ Ha tenido percances

Menores, derechos de visita y puntos de encuentro

Puntos de Encuentro Familiares por la convivencia

Las parejas separadas con hijos disponen de centros públicos gratuitos que les pueden ayudar ante posibles conflictos

Son pocas las ocasiones en las que el rencor y los reproches no contaminan el proceso de separación de dos personas que han convivido como pareja durante cierto tiempo. Esta situación se agrava si han tenido hijos, porque la fórmula habitual es que el hijo viva con uno de los padres, mientras que con el otro puede disfrutar de su hijo en periodos vacacionales y en fines de semana alternos, además de organizar alguna visita entre semana. El incumplimiento de los regímenes de visitas ha sido uno de los principales problemas de los Juzgados de Familia, que no estaban dotados de herramientas eficaces para garantizar la relación paterno filial fijada en la resolución judicial.

Cada día es más común que, como fruto de estas peleas entre los miembros de la pareja ya extinta, los hijos se conviertan en objeto de manipulaciones. También puede suceder que el progenitor no custodio no atienda el régimen de visitas, hasta el punto de que los hijos se nieguen a relacionarse con alguno de los padres, o que pese sobre uno de ellos una orden de alejamiento respecto a su antigua pareja.

Para garantizar y facilitar el cumplimiento de las medidas de visitas acordadas por los Juzgados de Familia y por las entidades públicas competentes en protección de menores, surgieron en España a finales de 1990 los Puntos de Encuentro Familiares (P.E.F).

Su apogeo se produjo a partir de 2003, cuando entró en vigor la Ley

Reguladora de la Orden de Protección de las Víctimas de la Violencia Doméstica y en 2005, cuando se crearon los juzgados de violencia sobre la mujer.

¿Qué son los Puntos de Encuentro Familiares?

Los Puntos de Encuentro Familiares (PEF) son espacios físicos neutrales dotados de personal especializado en el que pueden tener lugar los encuentros con los hijos.

¿Cuándo y cómo se puede recurrir a estos Puntos?

El recurso a los PEF se puede producir siempre que las visitas generen conflicto o riesgo y en casos en los que sea el propio menor quien se niegue a relacionarse con el progenitor que no tenga la custodia. También pueden utilizarlos los padres y madres que no tienen habilidades para cuidar del menor o que no disponen de vivienda en el lugar del domicilio de los hijos; o que, aun disponiendo de ella, no reúne las condiciones higiénicas precisas o convive con otras personas cuya influencia sea negativa para el menor.

Son centros públicos gratuitos a los que se llega por recomendación del juzgado o de los servicios de asistencia social, y por un acuerdo entre la propia familia y el PEF.

Aunque pueden encontrarse diferencias en las distintas comunidades autónomas, en la mayoría son centros de gestión indirecta por empresas privadas o asociaciones que han accedido a través de un concurso público.

¿Qué se puede hacer cuando se incumple el régimen de visitas?

Hablar con el abogado y presentar en el juzgado un escrito denunciando el incumplimiento, solicitando la ejecución o modificación de las medidas. A partir de ahí, el juzgado puede emitir un informe dictaminando sobre los motivos del incumplimiento y aconsejando la acción de un PEF. El incumplimiento reiterado del régimen de visitas tanto por el progenitor custodio, obstaculizando la entrega, como por el otro ex cónyuge que no acuda a recoger al hijo, lo entregue a destiempo, etc. puede dar lugar a que se modifique el régimen de guarda y de visitas acordados.

¿Cómo se desarrollan los encuentros en un PEF?

El progenitor o familiar autorizado por la resolución judicial o por el Servicio de Protección a la Infancia traslada al menor al PEF y también lo recoge. Según las circunstancias de cada familia, el encuentro se desarrolla en el mismo Punto de forma tutelada (con personal presente) o sin tutela, y sin que los padres tengan contacto personal en caso de que medie un conflicto entre ellos. Siempre que no se aprecie ningún riesgo para el

menor se puede quedar con el progenitor que corresponda en un simple 'punto de entrega y recogida', desarrollándose la visita fuera del PEF.

¿Qué ventajas e inconvenientes ofrecen los Puntos de Encuentro Familiares?

Además de facilitar el cumplimiento de las resoluciones del Juzgado, con lo que se favorece el derecho de los hijos a relacionarse con sus padres, el PEF permite al progenitor al que le han otorgado la custodia disponer de información sobre el desarrollo de las

visitas y una mayor garantía de que los hijos estarán bien atendidos, al mismo tiempo que al otro padre se le facilitan las relaciones con su hijo. Ambos disponen de asesoramiento y mediación en estos centros para subsanar cualquier conflicto.

¿Cuál es el equipo técnico de un PEF?

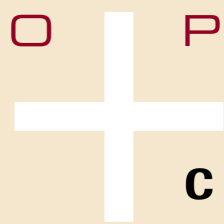
Se suele trabajar con un equipo multidisciplinar, habitualmente formado por psicólogos y trabajadores sociales.

¿Se pueden entender los Puntos de Encuentro como un negocio?

Muchos Puntos los gestionan asociaciones sin ánimo de lucro. Las principales denuncias recaen en la escasez de recursos destinados a estos centros y en la deficiente conexión o relación entre el Juzgado y el PEF para la gestión de las visitas. Incluso se han dado casos de demoras en iniciar la prestación del servicio por falta de medios o por trámites burocráticos. En el modelo valenciano se firmó un convenio entre instituciones públicas y colegios profesionales para la gestión de los PEF, sin adjudicar la gestión a entidades privadas, que parece que está dando mejores resultados. +

EN LOS CENTROS DE ENCUENTRO TRABAJAN EQUIPOS DE PSICÓLOGOS Y TRABAJADORES SOCIALES





Un vecino se niega a pagar las cuotas de la comunidad hasta que no arreglen el tejado

Hace un año que no pago las cuotas de mi comunidad debido a que no arreglan el tejado, a pesar de que hace poco tiempo sufrimos una inundación a causa de las lluvias. Pero no quiero tener problemas. ¿Qué pasos tengo que dar para solucionar esta situación?

Es obligación de todos los propietarios abonar los gastos generales, del mismo modo que la comunidad debe realizar las obras necesarias para el adecuado sostenimiento y conservación del inmueble con el fin de que reúna las debidas condiciones de estanqueidad, habitabilidad y seguridad. En situaciones de impago, la Junta de propietarios, siguiendo los pasos pertinentes, puede privar del derecho de voto al miembro moroso, salvo que éste hubiera impugnado o consignado judicialmente la deuda. También es posible depositar ante notario la suma total que se debe. Pero lo más conveniente para la persona afectada, dado que no discute la procedencia de la deuda ni su importe, es que se ponga al día en el pago y que exija a la comunidad la realización de las obras necesarias. Para ello debe seguir los siguientes pasos: solicitud por carta certificada o buro fax al administrador y presidente de la inclusión de la reparación del tejado en el orden del día de la próxima junta. Si lo considera urgente, el afectado puede reclamar la convocatoria de una Junta Extraordinaria con el argumento de la necesidad de reparar el tejado. Si no se atiende la solicitud, puede solicitar la colaboración de otros propietarios y, dado que la ley autoriza la convocatoria de Junta a un número de propietarios que representen al menos el 25 % de las cuotas de participación, pueden instar al presidente a convocar junta o convocarla ellos mismos.

Es aconsejable incluir en el orden del día la contratación de un técnico, aparejador o arquitecto, para que emita un informe sobre la necesidad o no de la obra. También puede acudir a un abogado o a asociaciones de propietarios de vivienda que pudiera haber en su provincia para que intenten mediar con la comunidad o, en última instancia, demandar a la comunidad de propietarios para que el juez declare, en su caso, la necesidad de la obra y condene a la comunidad a su realización. <

Le pagan la reparación como consecuencia del siniestro sufrido en un local, pero sin IVA

He sufrido un siniestro en un local en el que además de 'volverme loco' y realizar más de cien llamadas al perito, he conseguido que finalmente me paguen la reparación que he realizado pero sin el IVA. ¿Esto es legal?

El Impuesto sobre el Valor Añadido (IVA) es un impuesto que incide sobre el consumidor final y no sobre los empresarios o profesionales que se constituyen en simples recaudadores. Cuando el asegurado con derecho a indemnización es una empresa, un profesional o un autónomo puede deducir las cuotas de IVA de acuerdo a la Ley sobre el Impuesto sobre el Valor Añadido y, por ello, la compañía de seguros puede entender que no está obligada a pagarle el IVA. Ahora bien, si es consumidor final, tiene derecho a ser indemnizado íntegramente, incluyendo el IVA, puesto que no puede deducirlo. Este criterio es comúnmente aceptado por los Tribunales. Por tanto, si la persona afectada es un consumidor, debe reclamar fehacientemente el IVA, primero ante la compañía y su servicio de atención al cliente e, incluso, ante los tribunales. En caso de que fuera profesional o autónomo, también puede intentarlo siempre que pruebe que no ha repercutido el IVA o que no puede hacerlo o que el local no está vinculado a ninguna actividad profesional. En estos supuestos tiene más posibilidades de que prospere su reclamación. <



CONSULTORIO Escribanos, le sugerimos un camino para afrontar su problema

> Tras estudiar las posibilidades de cada caso, los servicios jurídicos de CONSUMER EROSKI sugieren las actuaciones más adecuadas para cada situación. Se trata sólo de una orientación. Recuerde que las cuestiones judiciales son complejas y están llenas de circunstancias que condicionan los casos e influyen en las sentencias.

> Envíenos una carta explicando su problema. Adjunte fotocopias de la documentación que disponga relativa al caso.

> La única contestación a las consultas recibidas será la publicada en estas páginas.



RESPONSABILIDAD PATRIMONIAL DE LA ADMINISTRACIÓN POR ACCIDENTE DE TRÁFICO

Dos personas fallecen por el mal estado de una carretera

Un conductor y un pasajero circulaban por la Nacional IV cuando sufrieron un accidente por una balsa de agua. El conductor perdió el control del vehículo y, por el efecto del aquaplaning, ambos fallecieron. Sus herederos reclamaron a la Administración una indemnización de 153.000 euros, pero sólo les concedieron el 50% porque ésta consideró que la culpa del accidente se debía, en parte, al estado de la carretera y, en parte, al conductor. Los herederos continuaron con la reclamación hasta llegar al Tribunal Supremo. Pero en el juicio no se aportó ninguna prueba que evidenciara la responsabilidad del conductor. Así, en sentencia de 21 de marzo de 2007, el Tribunal Supremo reconoció la anómala prestación del servicio público en una autovía nacional sin que el conductor pudiera reaccionar a tiempo. Por ello, obligó a la Administración a pagar toda la indemnización más los intereses de demora desde que se tramitara la primera reclamación, en 1998.



RESPONSABILIDAD POR PRODUCTOS Y SERVICIOS DEFECTUOSOS

Se le estropearon todos los aparatos eléctricos debido a un apagón

Un ciudadano sufrió una avería en todos los aparatos eléctricos de su hogar debido a una subida de tensión. Dio parte a su compañía de seguros y ésta le indemnizó por el importe en que se tasaron los desperfectos. Por su parte, la compañía de seguros reclamó los daños a la compañía suministradora de electricidad con la que el consumidor tenía contratado este servicio y ganó el juicio. La Audiencia de Santa Cruz de Tenerife, en sentencia de 23 de octubre de 2006, afirmó que la responsabilidad de la compañía eléctrica era clara ante la ausencia de pruebas que inculparan al usuario, de acuerdo a la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios. Y condenó a la compañía eléctrica a abonar a la demandante la cantidad de 1.398 euros, más los intereses.



RESPONSABILIDAD EXTRA CONTRACTUAL. RUIDOS Y CONTAMINACIÓN ESTÉTICA

Depreciación del valor de la vivienda por la proximidad de una empresa y el ferrocarril

Varias personas, propietarias de unas viviendas y un terreno situado en las proximidades de un viaducto, demandaron a una empresa siderúrgica a la que el viaducto servía para el transporte de materiales por ferrocarril entre dos de sus factorías. Alegando responsabilidad extracontractual, reclamaron una indemnización por la depreciación del valor de sus propiedades debido a la construcción del viaducto y por el ruido y el daño moral ocasionado por las obras. El Tribunal Supremo, en sentencia de 31 de mayo de 2007, consideró que sí había responsabilidad por parte de la empresa. Alegó que el nivel de ruido alcanzado por la circulación diurna y nocturna de trenes y el riesgo de desprendimiento de partículas de los materiales transportados afectaban al valor de las fincas o a las expectativas de alquilarlas. Por ello obligó a la empresa a pagar una indemnización de 12.202 euros por depreciación y 9.015 euros por daño moral.

SENTENCIAS

Un caso similar puede merecer una sentencia distinta

> Esta sección recoge sentencias de nuestros tribunales que, por su contenido, afectan a los consumidores y usuarios de todo tipo de productos y servicios. No olvide que ante hechos similares, las cuestiones de prueba, las circunstancias concretas de las partes implicadas e incluso el tribunal que sea competente en la causa puede determinar fallos distintos.

Cómo reconocer y combatir la fatiga al volante

El cansancio aumenta el tiempo de reacción y reduce la capacidad para procesar información y calcular distancias y velocidades



SEIS DE CADA DIEZ CONDUCTORES NO IDENTIFICAN LOS SÍNTOMAS DE LA FATIGA

La fatiga generada por la falta de descanso y de sueño, los atascos, el calor excesivo o la deshidratación, entre otros factores, están detrás del 30% de los accidentes de tráfico, por encima de otras causas como el estado de las carreteras o las condiciones meteorológicas adversas. El principal problema de la fatiga es que es un enemigo silencioso. De hecho, el 64% de los conductores no identifica sus síntomas.

Los desencadenantes de la fatiga

- La falta de sueño.
- La ausencia de descanso durante los trayectos largos.

- Las comidas copiosas y pesadas.
- La deshidratación.
- El consumo de alcohol.
- La ropa inadecuada.
- El excesivo calor y luz de las horas centrales del día.

La fatiga ha hecho acto de presencia si...

- Siente necesidad de moverse y cambiar de postura constantemente mientras conduce.
- Tiene sensación de brazos y pies dormidos.

- No para de tocarse la cara o el cuello.
- Nota malestar y cansancio general.
- Tiene tensión en el cuello.
- Le pican los ojos, y parpadea de forma constante.
- Tiene zumbido de oídos.
- Le "pesa" la cabeza.
- Comienza a sentir somnolencia, bostezo y se estira con frecuencia.
- Se equivoca al cambiar las marchas.
- Le cuesta concentrarse en la carretera, y realiza maniobras casi inconscientes.

Cómo evitar su aparición

- Antes de emprender un viaje largo, duerma lo suficiente. No se ponga al volante después de una jornada de trabajo sin haber descansado.
- Cargue el equipaje en el coche la noche anterior a la salida. Evitará arrancar por la mañana con un estrés suplementario porque no le entran todos los bultos, porque se alarga la tarea de carga y ya sale con un retraso que no había previsto.
- Conduzca con ropa cómoda y ancha. Las prendas estrechas y ajustadas impiden la libertad de movimientos, pueden dificultar la circulación de la sangre y generan estrés en el conductor.
- Procure no viajar en los momentos del día en los que el nivel de vigilancia es menor, esto es, entre las dos y las cinco de la madrugada y entre la una y las cuatro de la tarde.

- Evite las horas más calurosas del día para viajar, sobre todo si su vehículo no dispone de aire acondicionado.
- Ajuste bien el asiento, el reposacabezas y el volante de su vehículo.
- Conduzca a la velocidad recomendada (cuanto mayor es la velocidad, mayor atención se requiere y antes aparece la fatiga).
- Mantenga la temperatura interior del coche entre 20 y 21 grados.
- Si toma medicamentos compruebe si afectan a la conducción.
- No se engañe, la música fuerte o el aire fresco en la cara sólo sirven para maquillar temporalmente una realidad.
- Cada dos horas, o cada 150 ó 200 kilómetros, realice paradas de entre 10 y 15 minutos. Las personas mayores deben parar cada hora u hora y media.



- Si viaja con niños las paradas deberán ser más numerosas que en una situación normal. Los más pequeños no entienden y, si se aburren, están cansados o no se encuentran bien, dan la lata alterando los nervios del conductor.
- Para que el descanso sea efectivo, cuando salga del coche dé un paseo, muévase y realice algún ejercicio. Si tiene síntomas de somnolencia, no lo dude, una pequeña siesta de entre 15 y 20 minutos es lo mejor para restaurar los niveles de vigilancia.
- Refrésquese la cara con agua fría.
- Tan importante como no comer en exceso es evitar la hipoglucemia, es decir, unos niveles muy bajos de azúcar en sangre. No obstante, tampoco abuse de productos azucarados. Los glúcidos -féculas y azúcares- favorecen la somnolencia entre media y una hora después de su ingesta.
- Beba agua en abundancia para que la deshidratación no cause fatiga muscular y somnolencia.
- Nunca pruebe el alcohol si va a conducir.
- Tenga a mano algún caramelo o chicle para tomar cada cierto tiempo. Según un estudio del Grupo de Seguridad Vial y Accidentes de Tráfico (GSVAT), tanto masticar como saborear mantienen los niveles de atención del conducto y reducen el riesgo de quedarse dormido al volante.
- Lleve siempre gafas de sol en el coche. Úselas cuando el sol moleste y en las horas centrales del día para reducir la fatiga de la vista.+



Debe saber que...

Entre las 4 y 6 horas de conducción sin descanso, el tiempo necesario para calcular las distancias y las velocidades aumenta en un 63%, el tiempo de reacción aumenta un 86%, y se reduce a un 60% la atención selectiva y la capacidad de procesar información relevante para la conducción.

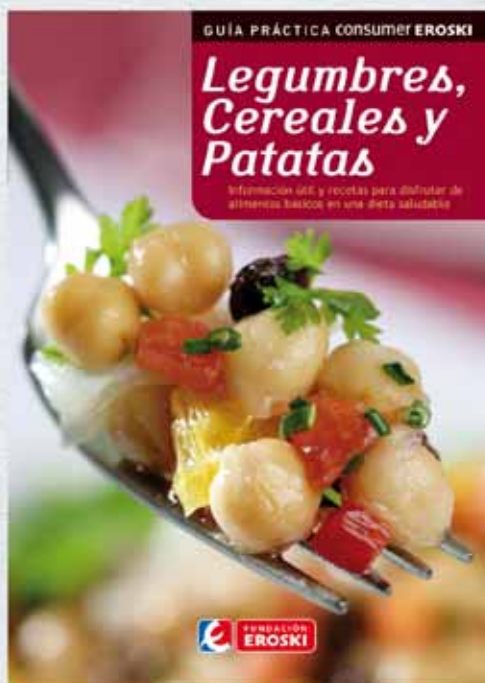
La falta de hábitos como descansar cada dos horas, hacer estiramientos y tomar líquidos (sin alcohol) incrementa entre un 10% y un 14% el riesgo de sufrir un accidente.

Según diferentes estudios, al cabo de 17 horas despierto y en actividad, los reflejos disminuyen tanto como si tuviéramos 0,5 gramos de alcohol en sangre.

LEGUMBRES, CEREALES Y PATATAS

Información útil y recetas: saca el máximo provecho a las legumbres, los cereales y las patatas

- Con 248 páginas de información
- Todos los tipos de legumbres, cereales y patatas
- Las categorías comerciales
- Su composición nutritiva
- Consejos para compra y conserva



NUEVA

Cómo conseguirla

OPCIÓN 1: En los hipermercados EROSKI. PVP: 20 euros.

OPCIÓN 2: Llamando al 902 540 340. Recibirá la guía contrarrembolso. Le costará 20 euros más 2,5 euros por gastos de envío.

OPCIÓN 3: Solicitándola en la dirección de email: info@consumer.es. La recibirá contrarrembolso. Le costará 20 euros más 2,5 euros por gastos de envío.