

RECUERDA QUE NO DEBES ESCRIBIR EN ESTE CUADERNILLO, PARA QUE
PODAMOS REUTILIZARLO. LAS ACTIVIDADES SE HACEN EN LA LIBRETA.

BLOQUE



ÁMBITO LINGÜÍSTICO

1. La comunicación gráfica.
2. La comunicación en los actos de consumo.
 - 2.1. Actos de consumo.
 - 2.2. Asociaciones.
 - 2.3. Libro de reclamaciones.
 - 2.4. OMIC.
3. Actas de reuniones.
4. La carta.



ÁMBITO CIENTÍFICO-TECNOLÓGICO

1. La alimentación y la nutrición
2. Alimentación sana y equilibrada. La dieta mediterránea.
3. Trastornos alimenticios.
4. Agricultura ecológica.
5. Técnicas de conservación de alimentos
6. Etiquetado de alimentos



ÁMBITO SOCIAL

1. La Ley de Igualdad
2. La Ley de Dependencia
3. El Congreso e los diputados, el Senado.
4. La Ley Orgánica
5. El envejecimiento de la población



LA COMUNICACIÓN GRÁFICA.



Además del habla, la escritura y los gestos, es frecuente en los actos de comunicación el uso de **logos**, **anagramas**, **pictogramas** y **otras imágenes gráficas**.

Vamos a distinguir qué son cada uno de ellos:

- Un **logotipo**, o logo, es un símbolo que representa a una entidad. Normalmente está formada por una imagen o un grupo de letras y dibujos y se convierte en la imagen representativa de la marca comercial, organismo o institución.
- Un **pictograma** es una imagen conocida que comunica algún significado. Por ejemplo, los pictogramas que identifican los aseos de hombres y mujeres.
- Un **anagrama** está formado por letras y corresponden a la marca de una empresa. Puede llegar a convertirse en un logotipo cuando se convierte en su imagen, como ha pasado, por ejemplo, con el AVE.



1. Distingue entre las siguientes imágenes cuáles son logos, cuáles pictogramas y cuáles anagramas, según lo que has leído en el recuadro anterior:

a)



b)



c)



d)





f)



g)



h)



i)



j)



Las diecisiete **Comunidades Autónomas** también se han preocupado de crear una serie de **signos propios** con los que representar su identidad.

En el caso de Andalucía, conviene que seamos capaces de identificar aquéllos que representan a las instituciones, organismos o entidades con las cuales podemos tener necesidad de comunicarnos.

- La **Junta de Andalucía** se representa con un **logotipo** que puede aparecer de estas tres formas:



La Junta de Andalucía explica así el logotipo que la identifica:

"El Símbolo Genérico es **una síntesis del escudo**, con atributos de **Modernidad y Dinamismo**. Contiene, de forma sintética, los elementos definitorios del escudo de Andalucía:

La Bandera, en forma de arco de medio punto, se expande convirtiéndose en ondas que se proyectan hacia el exterior.

Hércules se concentra en un triángulo, figura estática, que como una brújula apunta hacia el Norte.

Con esta simbología se representa a la nueva Andalucía, una Andalucía de progreso, en movimiento y en comunicación constante con las nuevas tendencias y tecnologías, sin renunciar a su historia, su cultura y sus raíces."

2. ¿En qué lugares podrías encontrarte el logo de la Junta de Andalucía?
3. ¿Por qué los colores que aparecen son el blanco y el verde?
4. ¿Qué crees que quiere decir que el triángulo representa a una brújula que apunta hacia el Norte?
5. Se menciona a Hércules en el texto. ¿Con qué figura se hace referencia a él en el logotipo de la Junta?
6. ¿Recuerdas quién era Hércules y por qué aparece en nuestro escudo?
7. ¿Qué valores pretende representar el logo de la Junta, según el texto?

➤ Otros logotipos y anagramas de organismos de la Junta de Andalucía que conviene conocer:



- El **BOJA** es el Boletín Oficial de la Junta de Andalucía, una publicación donde aparecen los **acuerdos del Parlamento** y las decisiones de la Junta cuando ya son oficiales, y son de obligado cumplimiento: **leyes, órdenes, convocatorias, nombramientos...**



8. ¿Por qué BOJA se escribe con todas sus letras mayúsculas?

9. ¿Para qué consultarías el BOJA?

El BOJA está al alcance de todo aquél que quiera consultarlo a través de internet. Éste que ves a la derecha es el logotipo del BOJA digital.



10. ¿Qué significa "formato digital"?

11. ¿Qué crees que deberías teclear en el ordenador si quieres acceder a un número concreto del BOJA donde aparezca algo que te interesa?
 12. ¿Te parece importante que haya una versión digital de Boletín Oficial de la Junta? ¿Por qué?
- El **Parlamento de Andalucía** también tiene su logotipo, que incluye una imagen del edificio que lo alberga junto con su nombre:

El Parlamento es el organismo que **aprueba las leyes** de la Comunidad Autónoma, y está integrado por los **representantes del pueblo andaluz**, que los elige cada cuatro años.



El edificio que hoy ocupa el Parlamento fue, en otro tiempo, conocido como el **Hospital de las Cinco Llagas**, en Sevilla. Esta institución de caridad fue construida en el siglo XVI, y funcionó como hospital hasta 1972, cuando se cerró porque amenazaba ruina. Empezó a restaurarse en 1987, y se inauguró como Parlamento el **28 de febrero de 1992**. El **Pleno del Parlamento** se reúne en lo que fue la antigua capilla del hospital.



El edificio tiene ocho patios, en uno de los cuales se encuentran las palmeras que se ven en la foto y aparecen también representadas en el logotipo.

13. ¿Qué es una *institución de caridad*?
14. ¿Qué crees que son las **Cinco Llagas** que aparecen en el nombre del edificio?
15. ¿Por qué crees que se eligió el 28 de febrero para inaugurar el Parlamento?
16. ¿Qué es un Pleno?



- El **Defensor del Pueblo Andaluz** es otra institución que tiene su propio logotipo.

El Defensor del Pueblo Andaluz es **nombrado por el Parlamento andaluz** durante **cinco años**. Es **independiente** de cualquier otro poder y su función es velar por el cumplimiento de lo establecido en el Título I de la Constitución española, el que trata acerca de **los derechos fundamentales de los españoles** (a la vida y la integridad física, a la igualdad sin discriminación, a la libertad ideológica, a la libertad de movimientos y a la seguridad...). **Los ciudadanos pueden recurrir a él cuando consideran que se ha violado alguno de estos derechos fundamentales**, y el Defensor del Pueblo investigará el caso, si lo considera procedente, y hará lo posible para



que quien corresponda tome las medidas oportunas para resolverlo. Eso sí, **no tiene poder ejecutivo**, pero anualmente su oficina publica un informe acerca de las

quejas tramitadas y del estado de las mismas. También puede actuar **de oficio**, ante cualquier problema o situación que llegue a su conocimiento y considere que merece su intervención.

La **oficina** del Defensor del Pueblo Andaluz está en Sevilla, en la **C/ Reyes Católicos nº 21, C.P. 41001 Sevilla**.

17. ¿Cuáles son las funciones del Defensor del Pueblo Andaluz?
18. ¿Qué derechos son los que se encarga de defender?
19. ¿Por qué es importante que el Defensor del Pueblo no dependa de ningún otro poder?
20. ¿Qué quiere decir que el Defensor del Pueblo no tiene poder ejecutivo?



21. ¿Qué significa "actuar de oficio"?
22. Imagina que tienes que dirigirte al Defensor del Pueblo Andalúz porque consideras que se ha violado alguno de tus derechos fundamentales. Dirígete a él mediante **un escrito con forma de instancia**.

- El **Servicio Andalúz de Salud** también tiene su anagrama:



Servicio Andalúz de Salud

accesibilidad, equidad y satisfacción de los usuarios, buscando la **eficiencia y el aprovechamiento óptimo de los recursos**.

23. ¿Por qué es un anagrama y no un logotipo?
24. ¿Qué letras aparecen en él, aparte de la leyenda de la parte inferior?
25. Explica qué quieren decir las palabras *accesibilidad* y *equidad*.
26. ¿Qué significa que el SAS busca "la eficiencia y el aprovechamiento óptimo de los recursos"?
27. ¿A dónde te dirigirías si quieres presentar una queja porque te han atendido mal en la consulta de un médico o en un hospital? ¿Cómo lo harías?

edu@junta



LA ALIMENTACIÓN COMO PARTE DE LA NUTRICIÓN



1.-Diferencia entre alimentación y nutrición



Los conceptos nutrición y alimentación son diferentes. Ya hemos visto en el bloque 4.1 que la **nutrición es el intercambio de materia y energía con nuestro medio**; comprende el conjunto de actividades que nuestro cuerpo realiza desde que toma los alimentos, hasta que llegan a cada una de las células de nuestro cuerpo. Ello se realiza gracias a la acción conjunta de diferentes aparatos (digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor) que sirven de intermediarios entre el exterior y las células:

La **alimentación** es parte de la nutrición. **Consiste en la ingestión de alimentos para obtener de ellos los nutrientes** que nuestro cuerpo necesita para mantener la salud.

Es una de las actividades cotidianas más comunes. Al ser un acto voluntario, existen diversos factores que determinan que nuestra alimentación sea adecuada o no a nuestras necesidades.



Estos factores pueden ser de tipo:

- **Biológico** como el sexo, peso, talla, edad, crecimiento...
- **Personal** como la educación, la economía...
- **Climático** como la temperatura, la vegetación...

Por ello, las personas debemos ser conscientes de la importancia que tiene una buena alimentación para poder realizar con normalidad una gran variedad de actividades diarias, reponer el desgaste y asegurar el buen funcionamiento del cuerpo.

Una **alimentación es adecuada** si **cubre las necesidades** del organismo en su justa medida, en función a las características personales, ambientales y la actividad que desarrolla. Numerosos estudios demuestran que determinadas alteraciones y enfermedades están directamente relacionadas con una mala alimentación, ya sea por exceso o por defecto.



2. - Alimentación sana y equilibrada

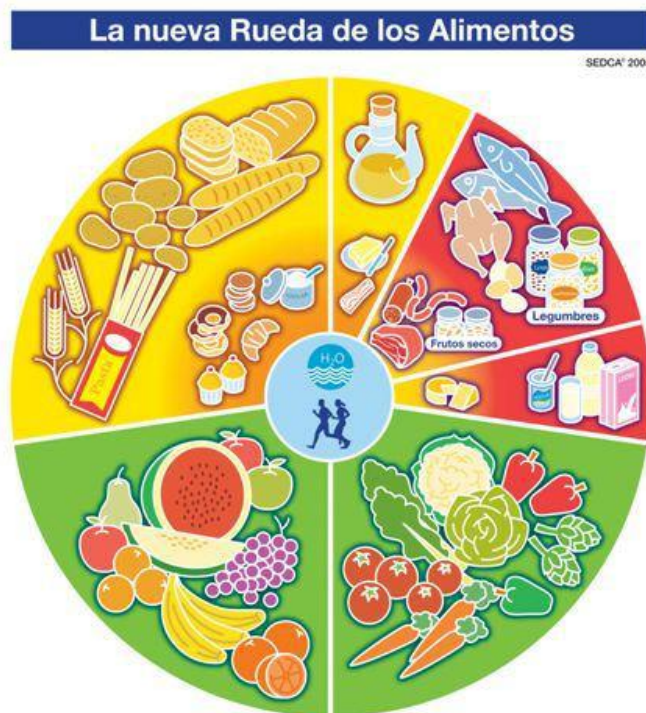
. Los nutrientes son aquellas sustancias contenidas en los alimentos que son imprescindibles para el mantenimiento de las funciones de nuestro organismo. Nos permiten obtener energía, formar y mantener estructuras corporales y regular los procesos metabólicos. Excepto los organismos autótrofos, plantas y algunos otros, que realizan la fotosíntesis, el resto de los seres vivos obtenemos estos nutrientes a través de los alimentos. De ahí la importancia de saber "alimentarse adecuadamente".

Los diferentes nutrientes se clasifican según la función que desempeñan:

- **Energéticos:** aportan energía para el funcionamiento celular. Necesitamos nutrientes energéticos para poder hacer todas nuestras actividades. Dentro de este grupo están:
 - **Hidratos de carbono:** de los que obtenemos energía rápidamente.
 - **Grasas:** constituyen la principal reserva energética del organismo.
- **Plásticos** o de construcción: son los que forman parte de las estructuras de nuestro cuerpo como: células, tejido, corazón, huesos, etc. Dentro de este grupo están
 - las proteínas.
- **Reguladores:** permiten que las reacciones químicas producidas en nuestro cuerpo se desarrollen con normalidad. Dentro de este grupo se incluyen
 - las vitaminas,
 - Los minerales y agua.



La Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, en colaboración con otras entidades, ha diseñado la "Nueva rueda de los alimentos".



Consiste en una herramienta gráfica para distinguir los distintos tipos de alimentos, clasificados en seis grupos, según la función que ejercen en nuestro organismo:

Grupo I: Energéticos. Predominan los hidratos de carbono, como en los productos derivados de los cereales, patatas y azúcar.

Grupo II: Energéticos. Predominan las grasas, como en la mantequilla, aceite y otras grasas en general.

Grupo III: Plásticos. Predominan las proteínas de origen animal como en los productos cárnicos, huevos, pescados y también legumbres y frutos secos.

Grupo IV: Plásticos. Abundan las proteínas, como en los productos de origen lácteo.

Grupo V: Reguladores. Predominan las vitaminas y minerales, como en las hortalizas.

Grupo VI: Reguladores. Abundan las vitaminas y minerales. En este grupo se incluyen las frutas.

Sus características son:

- ♣ Indica aquellos que deben consumirse con mayor o menor frecuencia, ya que se representan en mayor o menor tamaño, según su importancia.
- ♣ Se incluyen el agua, como elemento esencial, y el ejercicio físico por su importancia para la salud.
- ♣ Para una alimentación adecuada debemos consumir diariamente alimentos de los distintos grupos en las cantidades apropiadas.

Numerosos estudios demuestran que en los países desarrollados, parte de la población padece enfermedades asociadas a una alimentación inadecuada, no sólo por motivos de desnutrición, sino por malnutrición. Se consumen en exceso algunos alimentos y a la vez persisten carencias de los nutrientes esenciales, algo que afecta seriamente a la salud. Estos desequilibrios han sido relacionados con muchas enfermedades de nuestra sociedad: obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, arteriosclerosis, etc.

La dieta podemos definirla como el **conjunto de alimentos que consumimos habitualmente**. Pero una dieta equilibrada es el conjunto de alimentos que proporciona al organismo los nutrientes, vitaminas, minerales y agua, en las cantidades adecuadas. No se trata de algo ideal y universal, sino que cada persona debe alimentarse en función a sus circunstancias individuales. Para ello tendremos en cuenta: nuestra complexión, estatura, edad, sexo, actividad cotidiana, el clima, las condiciones medioambientales en las que nos movemos, etc. Somos diferentes, por tanto nuestras necesidades alimenticias también lo son.



3. - La dieta mediterránea

Desde hace varios siglos, los pueblos de la ribera del mar Mediterráneo han tenido una forma particular de alimentarse. Han recibido la influencia de las diferentes civilizaciones que han pasado por ellos. Las culturas griega y romana sentaron las bases de lo que conocemos actualmente como "dieta mediterránea". Consiste en una alimentación basada en hortalizas, cereales y leguminosas, frutas, aceite de oliva y consumo de pescado. Combinar todos estos productos con dosis apropiadas de otros, nos asegura una nutrición adecuada.



ACTIVIDADES

28. ¿Qué comiste ayer? Completa el siguiente esquema:

Desayuno:	Comida	Merienda	Cena	Otros alimentos
Escribe en un cuadro como este cuáles de esos alimentos son:				
Energéticos				
Plásticos				
Reguladores				

29. En la lista siguiente indica si se trata de un alimento o de un nutriente:

- pan
- pollo
- hidratos de carbono
- agua
- leche
- grasas
- arroz
- sales minerales
- vitaminas
- naranjas

30. Contesta:

- ¿Son necesarios los nutrientes para movernos?
- ¿Qué aportan los nutrientes a las células para facilitar el movimiento?
- ¿Son necesarios los nutrientes para poder crecer?
- ¿Qué aportan los nutrientes a las células para poder crecer?
- ¿Qué tipo de nutriente son las proteínas?. ¿Para qué sirven?
- ¿Qué tipo de nutriente son los hidratos de carbono?. ¿Para qué sirven?
- ¿Qué tipo de nutriente son las grasas?. ¿Para qué sirven?
- ¿Qué tipo de nutriente son las vitaminas?. ¿Para qué sirven?
- ¿Qué pasaría si comiésemos muy pocas proteínas?
- ¿Qué pasaría si comiésemos demasiadas grasas?
- ¿Qué pasaría si comiésemos muy pocas vitaminas?
- Una persona que sólo come hamburguesas, ¿está bien nutrida? ¿por qué?



31. Ahora, consulta la "Rueda de los Alimentos", para contestar a las siguientes cuestiones:

- Si comemos carne, ¿qué nutriente tomamos en mayor cantidad?
- Si quisieras tomar muchas vitaminas ¿qué alimentos comerías?
- Si quisieras reducir la cantidad de grasas de tu dieta ¿qué cosas no comerías?
- En los alimentos dulces ¿qué nutrientes son los que más abundan?
- ¿En qué alimentos hay mucha fibra?
- ¿Por qué es importante tomar fibra en la dieta?

32. Escribe en cada casilla en que alimentos de abajo están contenidos estos nutrientes:

HIDRATOS DE CARBONO	GRASAS	PROTEINAS
VITAMINAS	SALES MINERALES	AGUA
		

Sabías que.....



- El agua, es una molécula inorgánica imprescindible para la vida.
- Todos los seres vivos tienen agua en su organismo.
- La proporción de agua que contiene nuestro cuerpo es de un 63% del peso corporal.
- Si se analiza el contenido de agua que tienen los órganos del cuerpo humano se observa que es mayor en órganos que tienen una intensa actividad.
 - Órganos con gran actividad: Cerebro 90% y músculos 75%
 - Órganos con poca actividad: Huesos 20% y tejido adiposo 15%.
- Las funciones principales del agua en nuestro organismo son:
 - Es un buen disolvente, y en él están disueltos todos los nutrientes. Por ello es el medio de transporte de las sustancias nutritivas y de desecho.
 - Forma parte de todas las células dándoles volumen y es muy abundante en la sangre y en los líquidos que rodean a las células.
 - Es el medio donde ocurren todas las reacciones químicas características de la actividad vital, e interviene en algunas de ellas.
 - Regula la temperatura corporal manteniéndola relativamente constante.
- Todos los alimentos poseen agua, aunque algunos son más ricos que otros. El agua abunda principalmente en frutas, verduras y alimentos líquidos, siendo el principal el agua misma que tomamos en la bebida.
- La cantidad de agua en nuestro organismo tiene que mantenerse constante para que su funcionamiento sea correcto. Cada día debe beberse entre un litro y medio o dos.
- Cuando el agua falta en un ser vivo muere o se enquist, adoptando un estado de vida latente, en el que las reacciones químicas se reducen al mínimo, en espera de que las condiciones de vida sean mejores.
- Una persona no puede resistir más de tres días sin beber agua porque se deshidrata. En caso de huelga de hambre se puede dejar de comer pero nunca de beber.



LA LEY DE IGUALDAD

ASPECTOS MÁS RELEVANTES:

EL artículo 14 de la Constitución española proclama **el derecho a la igualdad y a la no discriminación por razón de sexo**.

La igualdad entre hombres y mujeres es un derecho humano. Es un objetivo fundamental de la Unión Europea que debe integrarse en las políticas y acciones de los Estados miembros.

Por todo ello, el Congreso de los Diputados aprobó el 21 de diciembre de 2006 la ley de igualdad. Su objetivo principal es la eliminación de la discriminación de la mujer, a todos los niveles y tanto en la vida pública como en la privada.

Una de las principales novedades de esta Ley consiste en la creación de un **permiso de paternidad**: "Para contribuir al reparto más equilibrado de las responsabilidades familiares, se reconoce a los padres el derecho a un permiso y a una prestación por paternidad".

Todas las personas gozarán del principio de **igualdad de trato** y de la prohibición de discriminación por razón de sexo.

La Ley se aplica a todas las personas en el territorio español, con independencia de su nacionalidad, domicilio o residencia.



Esta Ley contiene artículos referentes a las desventajas que pudieran surgir por el simple hecho de ser mujer, los comportamientos verbales o físicos que atenten contra la dignidad y la discriminación por embarazo o maternidad. Se pueden destacar los siguientes aspectos:

- ♣ Establece criterios de **paridad** para la representación en las instituciones y en los distintos ámbitos de la sociedad.
- ♣ Contempla medidas para el fomento de la **igualdad en los medios de comunicación** de titularidad pública.
- ♣ Posibilita la **conciliación de la vida personal, familiar y laboral** y adopta medidas específicas para prevenir el acoso sexual en el trabajo.
- ♣ La Ley regula la **actuación de las mujeres en la Administración Pública**, en la Administración General del Estado, en las Fuerzas Armadas y en los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado.

También apuesta por la **presencia equilibrada** de hombres y mujeres en los consejos de administración de las empresas.





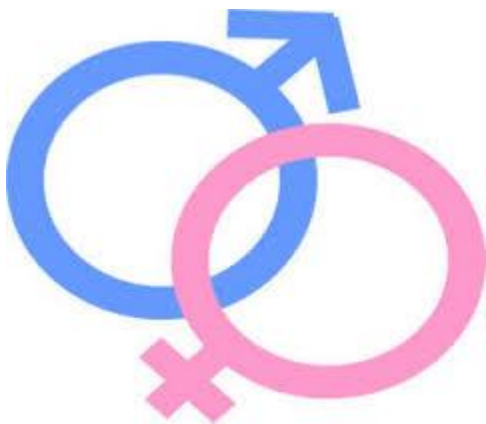
Consta de **78 artículos** agrupados en ocho Títulos:

- **TÍTULO PRELIMINAR.** Objeto y ámbito de la ley.
- **TÍTULO I.** El principio de igualdad y la tutela contra la discriminación.
- **TÍTULO II.** Políticas públicas para la igualdad.
- **TÍTULO III.** Igualdad y medios de comunicación.
- **TÍTULO IV.** El derecho al trabajo en igualdad de oportunidades.
- **TÍTULO V.** El principio de igualdad en el empleo público.
- **TÍTULO VI.** Igualdad de trato en el acceso a bienes y servicios y su suministro.
- **TÍTULO VII.** La igualdad en la responsabilidad social de las empresas.
- **TÍTULO VIII.** Disposiciones organizativas.

33. ¿Cuándo aprueba el Gobierno la Ley Orgánica para la igualdad efectiva de hombres y mujeres?
34. Escribe tres de los puntos más importantes.
35. Lee la siguiente noticia y haz una breve redacción, expresando tu opinión respecto al tema.

"Más de 200.000 padres trabajadores han solicitado el permiso por paternidad desde que entró en vigor la ley de Igualdad el 24 de marzo de 2007, según datos del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales".

36. ¿Consideras que se cumplen la mayoría de los artículos?
37. ¿Cuáles consideras que no se cumplen?
38. ¿Añadirías alguno? Escríbelo
39. Comenta alguna situación que hayas vivido y en la que creas que no se ha aplicado la Ley de igualdad.
40. Haz lo mismo pero en una situación donde si se ha aplicado esta Ley
41. Inventa un símbolo que refleje la igualdad entre hombres y mujeres. Aquí tienes algunos ejemplos





La comunicación en los actos de consumo.

➤ Los actos de consumo



El consumo es una actividad cotidiana: todos consumimos constantemente. Pero hay que ser conscientes de qué y cómo consumimos, es necesario considerar nuestras posibilidades, nuestras necesidades y los derechos que, como consumidores, tenemos.

Para ser **consumidores conscientes** y responsables necesitamos cierta formación y algunas habilidades de comunicación que nos permitirán desenvolvernos convenientemente.

42. ¿Qué tipo de productos consumimos diariamente?
43. Pon dos ejemplos de productos que compramos de vez en cuando.
44. ¿Qué debemos tener en cuenta al decidir comprar algo?
45. ¿Qué ocurre cuando lo que compramos está por encima de nuestras posibilidades económicas?
46. ¿Por qué crees que, a veces, consumimos productos que, en realidad, no necesitamos?
47. ¿Qué significa "ser consumidores conscientes"?

➤ Las asociaciones.

Existen **asociaciones para el consumo y el uso de Servicios** que tienen como **objetivo** principal conseguir la participación ciudadana y defender los derechos de consumidores y usuarios, que es uno de los derechos recogidos en la Constitución y en el Estatuto de Autonomía. Las Asociaciones de Consumo, a veces, se unen formando colectivos más amplios, aumentando su fuerza y poder de influencia.

48. ¿Qué diferencia hay entre ser consumidor y ser usuario?
49. ¿Cuáles son los objetivos de las asociaciones de consumidores y usuarios?
50. ¿Cuál es la base legal de estas asociaciones?
51. ¿Para qué se unen varias asociaciones entre sí?

52. ¿Cuándo acudirá un consumidor o usuario a una de estas asociaciones?

Vamos a conocer varias de estas asociaciones:

La OCU (Organización de Consumidores y Usuarios).

La OCU es una **organización privada**, de ámbito nacional, **sin ánimo de lucro**, cuyo objetivo es ofrecer **información y asesoramiento** en la defensa de los intereses de los consumidores.



La OCU realiza y publica periódicamente **estudios comparativos** de diferentes productos, para fomentar la compra responsable por medio de la información.

También presta **asesoramiento jurídico a sus socios** en reclamaciones o demandas colectivas, donde suele actuar como **mediador**.

Dispone también de una página web (www.ocu.org) en la que ofrecen diferentes servicios.

Si quieres hacerte socio de la OCU puedes hacerlo completando el siguiente cuestionario:

¡SUSCRIPCIÓN RÁPIDA EN SOLO UNOS CLICS!

Por favor, completa los siguientes campos para probar OCU por solo 5 € durante 2 meses y recibir tus revistas y regalo.

Datos :

Nombre* :

Primer apellido* :

Correo electrónico* (1) :

Confirmar el correo electrónico* :

Presentamos miles de estudios y tests comparativos dirigidos por los mejores expertos ¡Con total independencia y sin publicidad!

(1) Recibirás cada mes nuestra revista exclusiva para los socios de la OCU

Tu e-mail será tu nombre de usuario para poder acceder a www.ocu.org

(*) Los campos marcados con* son obligatorios.

He leído y acepto la Política de Privacidad de la OCU.

53. ¿Qué significan las siglas OCU?
54. ¿Qué quiere decir que es una organización "sin ánimo de lucro"?
55. Entonces, ¿por qué sus socios pagan una cuota?
56. ¿Qué servicios ofrece la OCU?
57. Piensa un poco y contesta: ¿qué puede ser un "estudio comparativo de productos"?
58. ¿Qué significa que, en caso de conflicto, la OCU suele actuar como mediador?

La UCE (Unión de Consumidores de España)

La Unión de Consumidores de España (UCE) es una asociación de consumidores, **sin ánimo de lucro**, que pretende **la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos como consumidores y usuarios, la representación y defensa de sus intereses (individuales y colectivos) y el desarrollo de su participación en la vida social**. UCE está compuesta por las Uniones de Consumidores de **diversas provincias** de España. **UCA/UCE** está compuesta por las Uniones de Consumidores provinciales de Almería, Cádiz, Córdoba, Huelva, Jaén, Málaga y Sevilla.



59. ¿Qué significarán las siglas UCA?
60. ¿Por qué las asociaciones de consumidores desarrollan la participación del ciudadano en la vida social?



La (FACUA) Federación de Asociaciones de Consumidores y Usuarios de Andalucía.

FACUA es una **organización no gubernamental sin ánimo de lucro, independiente** de poderes públicos, partidos políticos y sectores empresariales dedicada a la **defensa de los derechos de los consumidores y la mejora del mercado**.

FACUA cuestiona el actual modelo de sociedad de consumo, que considera que se sustenta en el fomento del acaparamiento y ostentación de productos de forma irracional y despilfarradora, la explotación de los países pobres y el agotamiento de los recursos naturales del planeta.

Aunque empezó como una asociación sólo de ámbito andaluz, se ha extendido por todo el territorio nacional y se puede establecer contacto con ellos a través de su página web: www.facua.org.

61. ¿Qué quiere decir que "la sociedad de consumo fomenta el acaparamiento y la ostentación de productos"?
62. ¿Por qué crees que FACUA considera que el consumismo tiene como consecuencia la explotación de los países pobres?
63. ¿Qué tiene que ver el consumismo con el agotamiento de los recursos naturales del planeta?

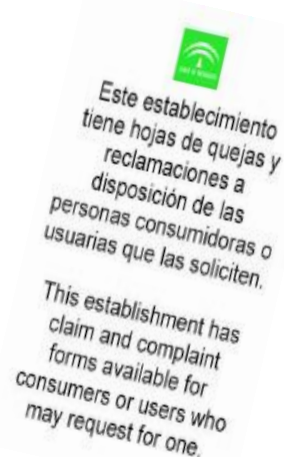
➤ El libro de reclamaciones.

Según lo dispuesto en el Artículo 28 de la Ley 13/2003 de 17 de diciembre de Defensa y Protección de personas consumidoras y usuarias de Andalucía y el Decreto de 11 de julio de 1989, en todos los **establecimientos o centros que comercialicen bienes o presten servicios en Andalucía** deberá estar a disposición un libro de quejas y reclamaciones debidamente enumerado y sellado por la Administración de la Junta de Andalucía.

Todo establecimiento está **obligado a facilitarlo** en el caso que se le solicite.

Se presenta en papel copiativo con **tres hojas** por cada reclamación:

- Una verde para quien reclama o presenta la queja.
- Una rosa para quien tiene la reclamación.
- Una blanca para la Administración



Para realizar una reclamación es necesario seguir **los siguientes pasos**:

- La hoja será cumplimentada **en el propio establecimiento**.
- No olvidar consignar debidamente los **datos personales**, especialmente el domicilio, para los efectos de notificación.
- Expresar debidamente los **datos de la empresa** reclamada, que deben ser facilitados en el establecimiento.
- Llevarse la **copia verde y la blanca**.
- Se debe esperar un **plazo máximo de 10 días** para que el establecimiento reclamado conteste.
- Cuando se exceda el plazo sin haberse producido la respuesta, **se conservará la copia verde** hasta la resolución de la tramitación de la reclamación, remitiendo la **copia blanca** a:
 - o Los **Servicios de Consumo de las Delegaciones de Gobierno**.
 - o La **Oficina Municipal de Información al Consumidor (OMIC)**.

La oficina de Servicios de Consumo de Sevilla está en la Avenida Luis Montoto, nº 87 - 89, 1ª planta (CP 41071).

La OMIC, en la Avda. de Málaga, 12, 41004 Sevilla y su correo electrónico es omic.consumo@sevilla.org.

- Responde a las siguientes preguntas:
 - 64. ¿Cuándo tenemos derecho a reclamar?
 - 65. Ante un problema como consumidor, ¿qué es lo primero que intentarías?
 - 66. ¿Por qué es necesario conocer nuestros derechos como consumidores?
 - 67. Según lo que has leído, ¿qué requisitos debe reunir una asociación de consumidores?
 - 68. Ordena estos tres pasos que hay que seguir cuando tenemos un problema como consumidores :
 - o Pedir las Hojas de Reclamaciones.

- Acudir a la OMIC.
 - Exponer el problema donde nos ocurrió y procurar llegar a un acuerdo amistoso.
69. Cuando relleno una hoja de reclamación, ésta tiene varias copias de colores. ¿Qué hago con cada una?
70. Si han pasado más de diez días desde que hice la reclamación por escrito y no he recibido respuesta. ¿Qué puedo hacer?

El arbitraje en consumo.

Últimamente se han puesto en marcha mecanismos que evitan tener que presentar reclamaciones y pretenden agilizar la resolución de conflictos entre las empresas y Servicios y los consumidores o usuarios.

El arbitraje es un **procedimiento voluntario y gratuito**, sin coste alguno para el consumidor o usuario y la empresa o profesional, salvo los gastos de peritaje en los casos en que sea necesario recurrir al mismo. Otra de sus ventajas es la **rapidez**, puesto que **debe resolverse en un plazo máximo de seis meses**.

Una vez que las partes aceptan voluntariamente someterse a este sistema de resolución, **no podrán presentar una reclamación en otra instancia** incluso una vez concluido el arbitraje. De hecho, el laudo es firme, ejecutivo y **no admite recurso**, a excepción de la acción de anulación ante el Tribunal Superior de Justicia de Andalucía.

En Sevilla, la **Junta Arbitral de Consumo** se encuentra en la en la Plaza del Triunfo 1 (Casa de la Provincia). Se puede acceder a ella directamente, a través de la OMIC o de cualquier Asociación de Consumidores.

71. En la página siguiente encontrarás una hoja de reclamaciones: pide a tu maestro o maestra que te haga una copia, la cumplimentas correctamente y la pegas en el cuaderno.





JUNTA DE ANDALUCIA

Consejería de Trabajo e Industria
Dirección General de Comercio, Consumo
y Cooperación Económica

CONTROL DE ENTRADA EN
LA OFICINA DE RECEPCION

FECHA

FIRMA RECEPTOR

HOJA DE RECLAMACION COMPLAINT FORM

INSTRUCCIONES DE USO EN EL DORSO DE LA HOJA VERDE

PLEASE, FOR INSTRUCTIONS SEE OVER

1.- LUGAR DEL HECHO - PLACE OF OCCURRENCE

EN TOWN		PROVINCIA PROVINCE		FECHA DATE	
------------	--	-----------------------	--	---------------	--

2.- IDENTIFICACION DEL RECLAMANTE - DETAILS OF COMPLAINANT

1. ^{ER} APELLIDO SURNAME		2. ^{ER} APELLIDO SURNAME		NOMBRE FIRST NAME	
SEXO SEX		EDAD AGE		PROFESION PROFESSION	
D.N.I. PASSPORT N.º		DOMICILIO C/ ADDRESS ST.			
MUNICIPIO TOWN		PROVINCIA PROVINCE		COD. POST. POSTAL CODE	
NACIONALIDAD NATIONALITY		TELEFONO TELEPHONE			

3.- IDENTIFICACION DEL RECLAMADO-DETAILS OF PERSON UNDER COMPLAINT

NOMBRE O RAZON SOCIAL NAME OR COMPANY					
C.I.F. O D.N.I. FISCAL N.º		ACTIVIDAD ACTIVITY			
DOMICILIO ADDRESS ST.		MUNICIPIO TOWN			
PROVINCIA PROVINCE		COD. POST. POSTAL CODE		TELEFONO TELEPHONE	

4.- HECHOS RECLAMADOS - DETAILS OF COMPLAINT

DOCUMENTOS QUE SE ACOMPAÑAN - DOCUMENTS INCLUDED

FACTURAS, ENTRADAS, MUESTRAS, ETC. - TICKETS, BILLS, SAMPLES, ETC.

5.- FIRMAS - SIGNATURES

CONSUMIDOR:
CONSUMER:

--

RECLAMADO
PERSON UNDER
COMPLAINT

--

- EJEMPLAR PARA ENTREGAR POR EL CONSUMIDOR EN LA ADMINISTRACION
- THE CLIENT IS REQUESTED TO HAND THIS COPY OVER TO THE ADMINISTRATION

➤ La OMIC.

La Oficina Municipal de Información al Consumidor es un **servicio gratuito** de **educación, consulta, información y resolución conflictos** que los ayuntamientos ofrecen.



OMIC
OFICINA MUNICIPAL
DE INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Las **OMIC** están dirigidas por funcionarios públicos expertos en materia de consumo que protegen a los consumidores y usuarios de su municipio de diversas formas:

- Ofrecen información, ayuda y orientación a los consumidores,
- Tramitan las reclamaciones que les presentamos directamente los consumidores o las asociaciones de consumidores,
- Fomentan la educación y formación de los consumidores,
- Colaboran con otras entidades públicas y privadas, también dedicadas a la protección de los consumidores,
- Remiten a la Junta Arbitral de Consumo aquellas reclamaciones en las que no se haya alcanzado un acuerdo mediador.

Asuntos tratados

Las OMIC entienden de todos los **asuntos relacionados con el ámbito del consumo**, básicamente:

- Bienes (automóviles, electrodomésticos, juguetes y ropa, por ejemplo)
- Suministros (agua, electricidad, gas y telefonía e Internet)
- Servicios (seguros, transporte, comercio, viajes, banca, talleres, etc.).

Cómo se presenta una reclamación en una OMIC

El consumidor que desee reclamar contra un empresario debe rellenar un **impreso oficial de la OMIC** (presencialmente o por medio de la OMIC Virtual, si su municipio le ofrece este servicio) detallando **sus datos, los del comercio reclamado, los sucesos, su pretensión y la documentación probatoria** (factura, folleto publicitario...) en la que se apoya para justificar su pretensión.

Además, deberá aportar como mínimo **la siguiente documentación**:

- **Datos personales**, que incluyan nombre, apellidos, dirección, teléfono, mail y fax del consumidor, entre otros.
- **Datos de la empresa o establecimiento objeto de la reclamación**, entre los que se deben indicar el nombre comercial, la razón social, el domicilio y el teléfono.
- **Documentación relativa al caso**. Se deben aportar tiques, facturas, presupuestos, documentos contractuales, recibos e incluso, información publicitaria.

Responde a las siguientes preguntas acerca de la OMIC:

72. ¿De qué organismo oficial depende la Oficina de Información al Consumidor?
73. ¿Hay que pagar los servicios de la OMIC?
74. ¿Cuáles son las **cuatro funciones** principales de la OMIC, que figuran en su propia definición?
75. ¿Cómo puede la OMIC educar al consumidor?
76. De los tres ejemplares de la Hoja de Reclamaciones, ¿cuál tenemos que presentar en la OMIC, en caso de que hayamos tenido que presentarla?
77. ¿Por qué remitirán a la Junta Arbitral de Consumo los asuntos en los que no haya sido posible llegar a una solución?





LA ALIMENTACIÓN COMO PARTE DE LA NUTRICIÓN

Algunos dichos sobre la alimentación

- Come poco y cena temprano si quieres llegar a anciano.
- De grandes cenas están las sepulturas llenas.
- Hay que comer para vivir, no vivir para comer. (Moliere)
- Pan, uvas y queso saben a beso.
- Una manzana cada día el médico te ahorraría
- Con la barriga vacía ninguno muestra alegría.
- Comer sin apetito hace daño y es delito.
- De golosos y tragones están llenos los panteones.
- Entre col y col, lechuga.
- Trabaja como si tuvieras que vivir siempre, y come como si tuvieras que morirte mañana. (Proverbio Árabe)
- Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago. (Miguel De Cervantes)

78. Completa:

- La nutrición es.....
- La alimentación es.....
- Una alimentación es adecuada si.....
- Los nutrientes son.....
- La dieta es.....
- Para tener una buena alimentación hay que tener en cuenta.....
- La proporción de agua que contiene nuestro cuerpo es de
- Cada día debe beberse entre.....

- Los seres vivos excepto las plantas obtenemos los nutrientes a través de....

79. Resuelve los siguientes problemas con la calculadora:

a) Compramos un paquete de pasta en el supermercado y en la información que aparece sobre el valor nutricional leemos los siguientes datos:



Por cada 100 gramos de pasta:

- Valor energético: 358 kcal.
- Proteínas : 12g
- Hidratos de carbono : 74g
- Grasas: 1,5g
- Fibra alimentaria: 4g
- Sodio: 0,03g

Según estos datos, calcula los valores de cada componente contenidos en un paquete de 500 g y en otro de un kilo.
(Recuerda que un kilo son 1.000 gramos)

Paquete de 500g

Paquete de 1000g

b) Si nos fijamos en las cantidades de proteínas que aparecen en la información de varios productos, los datos por cada 100gramos son los siguientes.

Pasta: 12g, nueces: 15,9g

Pistachos: 22,8g

cereales: 9,5g

chocolate: 6,4g

Ordena de menor a **mayor** estas cantidades utilizando los símbolos correspondientes



4. - *Trastornos de la alimentación*

Los trastornos en la alimentación son desórdenes debidos a dos tipos de alteraciones de la conducta:

- Unos relacionados con la comida y el peso.
- Otros derivados de la relación de las personas consigo mismas y con las demás.
-

A pesar de que aparecen alteraciones en la conducta alimentaria, existe un conflicto psicológico que suele ser la causa y por tanto la base del tratamiento.

Entre los trastornos alimentarios más comunes destacamos:

La obesidad, la anorexia, la bulimia y otros...

L a o b e s i d a d

La obesidad es el exceso de grasa corporal. Normalmente va acompañada de un aumento de peso, pero no siempre.

C a u s a s

- ♣ **Genéticas**, es decir, tienen su origen en aspectos de la herencia.
- ♣ **Comportamiento de los sistemas nervioso y endocrino**, así como los procesos metabólicos.
- ♣ **La alimentación, hábitos y estilos de vida que se lleven**. Estas suelen ser las causas principales y las que podemos controlar mejor. Se consumen más calorías que la que el cuerpo necesita y se practica menos ejercicio del que se precisa.

Consecuencias

- ♣ Diabetes
- ♣ Hipertensión
- ♣ Enfermedades cardiovasculares,
- ♣ Depresión
- ♣ Trastornos del sueño...



La mejor forma de tratar esta enfermedad es la prevención. Lo más adecuado es modificar los hábitos que no son adecuados, practicar ejercicio físico y en casos necesarios la terapia con fármacos.

Anorexia nerviosa

Es un trastorno de la alimentación cuya causa es psicológica. Con este nombre se denomina a una alteración en la conducta alimentaria que se caracteriza por:

- ♣ Deseo de mantener un peso corporal por debajo del valor mínimo normal, en función a la edad y la talla.
- ♣ Miedo constante a ganar peso.
- ♣ La percepción del peso o la silueta no se corresponde con la realidad. Siempre piensan que tienen un peso superior al real.



Las personas que padecen anorexia nerviosa suelen ser mujeres entre 14 y 18 años. Tienen dificultad para darse cuenta de sus estados anímicos y sentimientos. Sin embargo controlan el deseo de comer, ya que consideran normal su conducta. Son personas introvertidas y retraídas en sus relaciones sociales.



Consecuencias

- ♣ Disminuye el gasto energético y la temperatura corporal, padecen constantemente frío.
- ♣ Descienden las pulsaciones cardíacas.
- ♣ Sequedad y aspereza en la piel.
- ♣ Estreñimiento y ausencia de la menstruación.
- ♣ Osteoporosis y como consecuencia de ésta disminuye el calcio.

BULIMIA NERVIOSA

Es una alteración que se caracteriza por:

- ♣ Tener sensación de perder el control sobre la ingestión de alimentos, es decir, no poder parar de comer o hacerlo en cantidades exageradas.
- ♣ Provocación de vómitos o ejercicio físico exagerado u otras acciones para no ganar peso, intentando compensar el consumo excesivo de alimentos.
- ♣ La autovaloración personal depende de la talla y la silueta.

Las personas que padecen bulimia nerviosa, aunque son conscientes de sus estados anímicos y sensaciones, tienen menos capacidad para controlar sus impulsos. Sin embargo entienden que algo anormal les ocurre y esto les permite pedir ayuda. A veces es difícil detectar esta enfermedad, porque el aspecto de quienes la padecen puede ser saludable. Suele presentarse en personas de mayor edad que la anorexia.



Consecuencias

- ♣ Pérdida irreversible del esmalte dental y erosión en las manos.
- ♣ Aumento de las glándulas salivares.
- ♣ Debilidad muscular, hormigueos en las extremidades y calambres.
- ♣ Deshidratación corporal.
- ♣ Daños en el aparato digestivo.

Tanto la anorexia como la bulimia son enfermedades con mayor incidencia en las sociedades occidentales y más frecuentemente en mujeres jóvenes. La presión por el ideal estético y de belleza puede ser una de sus causas fundamentales. Existe obsesión por la figura corporal y el peso, intentando controlarlo a través de las dietas y otras acciones que perjudican.

ACTIVIDADES

80. Escribe en tu cuaderno un esquema como el siguiente:

TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN		
	CAUSAS	CONSECUENCIAS
OBESIDAD		
ANOREXIA		
BULIMIA		





LA LEY DE DEPENDENCIA

ASPECTOS MÁS RELEVANTES



La ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia y a las familias de España, más conocida como "Ley de Dependencia", es una ley que financiará los servicios que necesitan las personas dependientes, bien por sufrir una enfermedad o accidente invalidante o al llegar a la vejez.

El 20 de abril de 2006 fue aprobada por el Consejo de Ministros, y el 30 de noviembre de forma definitiva en el Pleno del Congreso de los Diputados. Es la LEY 39/2006, de diciembre, publicada en el BOE núm. 299, de 15 de diciembre.

La Ley establece tres categorías de personas dependientes:

- **GRANDES DEPENDIENTES:** Las que necesitan ayuda las 24 horas del día.
- **DEPENDIENTES GRAVES:** Aquellas que necesitan ayuda dos o tres veces al día.
- **DEPENDIENTES MODERADAS:** Las que sólo necesitan ayuda una vez al día.

Los tipos de prestaciones y servicios varían según los tipos de dependencia:

PRESTACIONES ECONÓMICAS:

Las prestaciones que se pueden recibir son:

- **Prestación económica vinculada al servicio**, que permita el acceso de la persona dependiente a los servicios que oferten entidades privadas cuando el sistema público no los pueda ofrecer.
- **Prestación económica para cuidados en el entorno familiar y apoyo a personas cuidadoras no profesionales**. La persona beneficiaria podrá elegir excepcionalmente, ser atendida por alguien de la familia que recibirá una compensación económica tras afiliarse a la Seguridad Social.
- **Prestación económica de asistencia personal**. La autonomía personal se facilitará mediante ayudas económicas para adquirir instrumentos que favorezcan las actividades cotidianas, adaptar el hogar o mejorar la accesibilidad.

Servicios y prestaciones comunes a los tres tipos de dependencias.

- Teleasistencia
- Ayuda a domicilio
- Centro de Día (UED) y de Noche (UEN).
- Estancias temporales en centros residenciales
- Prestación económica para cuidados en el entorno familiar.
- Prestación económica vinculada al servicio.

La Ley pretende ser universal y dará prioridad a la teleasistencia, la ayuda a domicilio y los centros día, siendo "excepcional" el pago de un sueldo a la persona cuidadora, una vez se haya dado de alta en la Seguridad Social.



81. Justifica la existencia de la Ley de Dependencia. Indica ventajas e inconvenientes.

82. Relaciona con flechas cada categoría:

Gran dependencia	8	8	Una vez al día necesita asistencia
Dependencia severa	8	8	Necesita una persona constantemente a su lado (24 horas)
Dependencia moderada	8	8	Necesita asistencia 2 o 3 veces al día.

89. ¿A quienes beneficia más la Ley de Dependencia?

90. ¿Cuáles son las principales mejoras para las personas afectadas?

91. ¿Qué opinas sobre los baremos propuestos para determinar el grado de dependencia?

92. De los siguientes casos, en cuales se aplicaría la Ley de Dependencia:

✚ Una mujer de 55 años con Alzheimer muy avanzado

✚ Un jubilado de 80 años.

✚ Un hombre de 45 años en silla de ruedas a causa de un accidente.

LAS BASES DE UNA SOCIEDAD PLURAL

La sociedad plural es un conjunto de personas y de grupos con principios, valores y prioridades compatibles.

Hablar de respeto es establecer hasta dónde llegan nuestras posibilidades de hacer o no hacer, y dónde comienzan las de las demás personas. **El respeto es la base de toda convivencia en sociedad.** Las leyes y reglamentos establecen las normas básicas de lo que debemos respetar.

Sin embargo, el respeto no es sólo hacia las leyes o la actuación personal, sino que también tiene que ver con la autoridad, como sucede en la familia o en la comunidad educativa. Es una forma de reconocimiento, de aprecio o de valoración de otras cualidades que no son las nuestras, ya sea por conocimiento, experiencia o valor personal.

El respeto también tiene que ver con las creencias religiosas. Ya sea porque en nuestro hogar tuvimos una determinada formación, o porque a lo largo de la vida nos hemos ido formando alguna convicción.

En este sentido, el concepto de **pluralidad**, está relacionado con la existencia de diferentes ideas y opiniones y su respeto como elemento enriquecedor de las culturas.

La pluralidad cultural nos permite intercambiar, compartir y adoptar costumbres y tradiciones de otros pueblos. Por consiguiente, debemos adoptar una actitud tolerante ante alguien que discrepa de nuestra forma de pensar, actuar, creer, etc. De esta forma respetamos uno de nuestros valores fundamentales: **la libertad**

ACTIVIDADES:

93. ¿Qué entiendes por una sociedad plural?



Actas de reuniones.

Otra cuestión importante en el ejercicio de la ciudadanía activa es **recoger por escrito acuerdos y procesos de reuniones de colectivos y asociaciones**. Si perteneces a alguna, es muy normal que te encuentres en la situación de tener que escribir para dejar constancia de la celebración de alguna sesión, de los temas tratados y

de los acuerdos correspondientes.

Un acta es un documento de trabajo y archivo. Todas las actas tienen un contenido común, independientemente del carácter de la reunión que en ella se intente reflejar. Son **contenidos indispensables**:

- Datos sobre **asistentes**.
- **Fecha, lugar y hora** en que se celebra la reunión.
- **Orden del Día** preparado previamente a la convocatoria de reunión, es decir, una enumeración de todas las cuestiones que se van a tratar.
- **Aspectos importantes y acuerdos** en cada uno de los puntos incluidos y tratados del Orden del Día. Es muy importante recoger **el resumen** de lo acordado. Es quizá la parte más práctica, interesante y útil del documento.

Conviene, se te ves obligado a levantar acta de alguna reunión que anotes **sólo los asuntos que son realmente importantes** (salvo que alguno de los asistentes haga saber que desea que sus palabras "consten en acta"). Hay que tener una cierta **capacidad de resumir** para redactar un acta que responda a lo que ha ocurrido, sin entrar en detalles irrelevantes.



Aquí tienes un ejemplo de las actas de una junta de una comunidad de vecinos:

ACTA DE JUNTA DE GOBIERNO DE FECHA 14 DE MARZO DE 2011

Se reúnen en la ciudad de Zaragoza, el día 14 de Marzo de 2011, los componentes de la Junta de Gobierno de la Comunidad de Propietarios de Vivaragón, compuesta por los edificios sitos en las calles Margarita Xirgu 3-15, Alejandro Casona 4-14, Alejandro Casona 3-13 y Pedro Lain Entralgo, 1-13, previa citación por el Sr. Presidente General a la totalidad y con asistencia de los relacionados al final, a las 18,00 horas en segunda convocatoria, en la sala de reuniones de la Comunidad, sita en el pasillo de trasteros del Bloque B, para tratar el siguiente orden del día:

- 1. Situación general de la Comunidad.**
- 2. Información sobre la reparación de las plazas.**
- 3. Información sobre las obras realizadas en la Comunidad: reparación motor contra incendios bloque B e instalación sistema de extracción en el cuarto de dicho motor, sustitución de los difusores de los ascensores, juntas de pilares centrales, actuaciones hechas en materia de ahorro de energía eléctrica, reparación cerrojos puertas de hierro, reparación fuga de agua, inspección ascensores.**
- 4. Información sobre la resolución del cerramiento exterior.**
- 5. Información sobre las reparaciones llevadas a cabo en la terraza de Alejandro Casona 11 y en el piso afectado por dicha terraza.**
- 6. Obras pendientes para este trimestre: contrato mantenimiento y reparación puertas garaje, sensores de presencia en los portales, papeleras, cestas de publicidad, sustitución focos pasajes y ahorro energía.**
- 7. Varios, ruegos y preguntas.**

Abierta la sesión por el Sr. Presidente General, D. [] y ejerciendo de secretario D. [], en nombre y representación de Comuniter Admón. de Fincas S.L., se procedió a debatir el orden del día.

Situación general de la Comunidad. *Por parte de la administración se informa de la situación económica de la Comunidad a fecha 14 de Marzo de 2011 y que arroja un saldo a favor de 29.636,59.-€. El importe de impagados asciende a la cantidad de 273.84.-€ y se indica que el día 15 de Marzo se gira la última derrama programada para 2011.*

Información sobre la reparación de las plazas. *Por parte de la administración se informa, que se ha presentado la papeleta de conciliación contra la Cooperativa Vivaragón, estando pendientes de su resolución.*

Información sobre las obras realizadas en la Comunidad. *Se informa a los asistentes de las obras realizadas en la Comunidad a lo largo de ejercicio, entre las que por su importancia podemos destacar la doble reparación del motor contra incendios en el bloque B e instalación sistema de extracción en el cuarto de dicho motor, reparación juntas de pilares centrales, cambio empresa comercializadora de energía eléctrica, con un ahorro del 10%, así como la garantía de evitarnos subidas en el precio durante el próximo año, además nos van a hacer un estudio de ahorro energético sin coste, reparación, sin coste, de los cerrojos de las puertas de hierro, reparación fuga de agua y la inspección de ascensores, estando pendiente la sustitución de los difusores de los ascensores.*

Información sobre la resolución del cerramiento exterior. *Por parte del Sr. Presidente, se informa a los asistentes, que el recurso de reposición interpuesto por D. [] y la Comunidad contra la resolución del Consejo de Gerencia del Excmo. Ayuntamiento, en el que se requería a la Comunidad para que en el plazo de un mes, procediera a la retirada del cerramiento de los porches de la Comunidad, ha sido estimado a favor de la Comunidad, dado que según el informe del Servicio de Inspección de fecha 27-10-2010, ha comprobado que existían las licencias oportunas y las obras se ajustan a las licencias de obra menor concedidas.*

Así mismo se informa que D. [] ha interpuesto recurso contencioso administrativo contra el Excmo. Ayuntamiento por el acuerdo adoptado.

Con el fin de que la Comunidad pueda personarse en el citado contencioso, se acuerda contratar un abogado y procurador para comparecer en los autos que se siguen en el Juzgado de lo Contencioso Administrativo nº5.

Información sobre las reparaciones llevadas a cabo en la terraza de Alejandro Casona 11 y en el piso afectado por dicha terraza. Por parte del Sr. Presidente se informa de las actuaciones seguidas por la Comunidad, tendentes a reparar las filtraciones procedentes de la terraza de Alejandro Casona 11, ya que la tubería y el sumidero que se repararon anteriormente no han sido suficientes para eliminar las filtraciones. Tras otra nueva reparación, en la que aparece gran cantidad de agua acumulada bajo la tela asfáltica y diversas pruebas, se decide, aconsejados por el arquitecto que diseñó la terraza, cerrar nuevamente, con fecha 27 de enero del presente. El 24 de febrero aparecen nuevamente las mismas filtraciones por lo que se están haciendo nuevas pruebas para localizar el origen de la filtración.

Obras pendientes para este trimestre: contrato mantenimiento y reparación puertas garaje, sensores de presencia en los portales, papeleras, cestas de publicidad, sustitución focos pasajes y ahorro energía. Se exponen varios presupuestos para reparar y ajustar las puertas de los garajes de los dos bloques, así como diversos presupuestos de contratos de mantenimiento de las citadas puertas, aprobándose por unanimidad, los presupuestos presentados por la empresa Royma.

Asimismo, se aprueba colocar cestas de publicidad gratuitas en las puertas metálicas de acceso a la urbanización, retirando posteriormente las viejas.

Se presentan varios presupuestos para la instalación de detectores de presencia en los patios, y la instalación de luminarias de bajo consumo en los porches. Tras someterlos a votación, resultan elegidos por unanimidad, los presupuestos presentados por la empresa Lumijisa.

Se recuerda, que con la anterior Junta de Gobierno, quedó aprobado el modelo para el cambio de papeleras de las plazas y que se van a adquirir ahora, para realizar su sustitución de cara al verano.

En otro orden de cosas se aprueba cambiar las ventanas de los aljibes de incendios, debido al mal estado en que se encuentran.

Varios, ruegos y preguntas. Se revisará el muelle de la puerta en el portal nº3 de P. L. Entralgo, que cierra con excesiva fuerza.

El presidente recuerda, que las llaves de que dispone cada presidente de escalera son comunes, por lo que en caso de necesidad, se pueden utilizar las de cualquier otro presidente de escalera. Se recuerda también la necesidad de traspasar las llaves y los manuales a los nuevos presidentes de escalera.

Y no habiendo más asuntos que tratar, se levanta la sesión en lugar y fecha antes indicada, siendo las 21,00 horas.

ASISTENTES:

☐ M. Xirgu, 5. ☐ M. Xirgu, 7. ☐ M. Xirgu, 9®. ☐
☐ M. Xirgu, 13. ☐ M. Xirgu, 15. ☐ A. Casona 12®. ☐
☐ A. Casona 14. ☐ A. Casona 5. ☐ A. Casona 7. ☐
☐ A. Casona 9®. ☐ P. L. Entralgo 1. ☐ P. L. Entralgo 3®. ☐
☐ P. L. Entralgo 7. ☐ P. L. Entralgo 9.

Se recuerda a todos los propietarios, que en el blog se informa periódicamente de todos los asuntos referidos a nuestra Comunidad. La dirección del blog es: **<http://www.Comunidadvivaragon.blogspot.com/>**

También podéis contactar con el presidente, a través de la dirección de correo electrónica **Comunidadvivaragon@gmail.com**



COMUNITER ADMINISTRACION DE FINCAS S. L.

SALIDA Nº C - 16663 DE FECHA 17-03-11

2

94. Lee el acta que aparece en las páginas anteriores, y responde a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Aparecen en el acta todos los datos que deben constar al principio?
- ✓ ¿Cuál es el Orden del Día de la reunión?
- ✓ ¿Se han tratado todos los puntos que constan en él?
- ✓ ¿Dónde aparecen los nombres de los asistentes a la reunión?
- ✓ ¿Llevan los propios vecinos la administración de su comunidad, o la han delegado en una agencia de profesionales? ¿Cómo lo sabes?
- ✓ ¿Te parece lógico que se den todo tipo de explicaciones cuando se describen las obras que se han realizado en el inmueble? ¿Por qué?
- ✓ ¿Para qué crees que sirve el punto que se nombra como "Varios, ruegos y preguntas?"

95. Imagina que eres el delegado de la clase y tienes que convocar una reunión, porque la maestra no trabaja como os parece que debiera, el mobiliario está en muy malas condiciones y hace en la escuela mucho frío en invierno y mucho frío en verano.

Recuerda que tienes que dejar claro que la convocas en calidad de delegado, a quiénes convocas, cuáles son los puntos del Orden del Día y la fecha y hora de la reunión.

 Plaza de Viriato nº 1 CARCHUNA C.P. 18730	C.I.F. G-18302778 Reg. Nal. Asociaciones Nº 76702 Reg. Prov. Granada Nº 1311 Reg. Municipal de Móvil Nº 180104
ASAMBLEA ORDINARIA La Asociación de Vecinos "Virgen de los Llanos de Carchuna, convoca a sus afiliados y vecinos del pueblo a la reunión que se va a celebrar el Jueves día 16 de Octubre, en el plantel, a las 20.30 horas en primera convocatoria y a las 21.00 horas en segunda convocatoria para tratar:	
ORDEN DEL DIA 1º.- Lectura y aprobación del acta anterior. 2º.- Listado de Socios sabiendo los que están al corriente. 3º.- Estado de cuentas de Gastos e Ingresos. 4º.- Relación de Escritos presentados en la E.L.A. 5º.- Resumen anual de actividades organizadas por esta Asociación. 6º.- Situación actual de los asuntos del pueblo. 7º.- Ruegos y preguntas de los vecinos.	
Antonio Palomares Estévez El Presidente	Miguel Ángel Estévez Cañadas El Secretario



LA ALIMENTACIÓN COMO PARTE DE LA NUTRICIÓN



5. - Beneficios del ejercicio físico



En general, comemos mucho en términos de calorías, energía, demasiada grasa, azúcar y sal y sin embargo nos movemos poco. Eso conlleva un incremento constante y rápido del sobrepeso y la obesidad y es especialmente grave en niños y adolescentes.

Desde el punto de vista científico ya es evidente que la alimentación saludable, adecuada, placentera, equilibrada, variada y suficiente, acompañada de la práctica habitual de ejercicio físico son claves en la prevención y control de muchas enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, algún tipo de cáncer, artrosis, osteoporosis y algunas otras relacionadas con la salud mental.



Sin embargo no siempre se asocian ni potencian los beneficios de una alimentación ajustada y correcta con el ejercicio de la actividad física. Es habitual que por ejemplo, cuando se pretende bajar el peso, se adopten solo cambios o medidas de hábitos ligados a la alimentación y su cantidad y menos a incrementar la actividad física.



Llevar una vida físicamente activa produce numerosos **beneficios**, tanto **físicos** como **psicológicos** para la salud. Hay relación entre la actividad física y la esperanza de vida y está claro es que hacer ejercicio de forma regular y "estar" en forma física, es decir ser un persona físicamente activa, proporciona un evidente bienestar y sensación de salud, que se traduce en una mejor calidad de vida. Por el contrario, lo que está demostrado es que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas.



También a veces se ha extendido la creencia de que sólo es posible mantener un nivel de actividad física y de nutrición saludable en determinadas circunstancias; nada más falso, los hábitos saludables deben mantenerse en todos los momentos de la vida, en la infancia, en los mayores, y en cualquier otra situación, adaptándolos a ella.



¡Hay que alimentarse de manera adecuada y moverse con frecuencia! Cada uno de nosotros debe revisar sus hábitos y adoptar, de forma responsable y con el fin de cuidar su salud, algún cambio en sus prioridades que le permita conseguir llevar un estilo de vida con una alimentación sana y con más actividad física diaria. **¡¡COME SANO Y MUEVETE!!**

Recuerda los beneficios que para nuestro cuerpo tiene la práctica de ejercicio adecuado:



- ♣ Disminuyen las enfermedades cardiovasculares, el riesgo de padecer hipertensión y ciertos tipos de cáncer.
- ♣ Favorece el control del peso corporal.
- ♣ Mantiene la resistencia muscular y las articulaciones beneficiando la realización de actividades diarias.
- ♣ Mejora la calidad del sueño.
- ♣ Contribuye a liberar tensiones, disminuir estrés, mejorando con ello la imagen personal.
- ♣ Previene estados de ansiedad y depresivos.
- ♣ Ayuda a tener entusiasmo y actitudes positivas.

Dieta equilibrada, hacer ejercicio físico y dormir bien son los pilares fundamentales de una vida sana.

Copia en el cuaderno los beneficios que tiene para nuestro cuerpo y nuestra mente la práctica de ejercicio físico.





6. - Agricultura ecológica

La **agricultura ecológica** es una forma de producción agraria y ganadera, cuyo objetivo es proporcionar alimentos sanos de máxima calidad, mediante la utilización de técnicas que respeten el medio ambiente.

La forma de llevarlo a cabo es prescindir de ciertas sustancias químicas como los pesticidas, algunos tipos de fertilizantes y aditivos. De esta forma podemos consumir alimentos saludables que mantengan todas las propiedades nutritivas y además se contribuye a proteger nuestro medio.

Algunas prácticas en Agricultura Ecológica

Manejo de plagas



Fertilidad natural



**No se emplean abonos
ni plaguicidas químicos de síntesis**

Los productos ecológicos contienen mayor cantidad de potasio, calcio, magnesio, hierro y de algunas proteínas. Estos elementos son importantes en nuestra dieta, por ejemplo la falta de hierro produce anemia y la de magnesio problemas cardiovasculares, estado depresivo, cansancio y alergias.



¿Cómo podemos saber si un producto es ecológico?



Los productos ecológicos están sometidos a diferentes controles que afirman su autenticidad. Están regulados por la Unión Europea y son certificados por entidades de control autorizadas que suelen ser a nivel autonómico.

En la etiqueta debemos encontrar:

código: ES - XX - AE (país - comunidad autónoma - Agricultura Ecológica)

logotipo de agricultura ecológica de la CE



logotipo de Andalucía



La agricultura ecológica es por tanto imprescindible para un desarrollo sostenible, ya que protege los recursos del medio y favorece la biodiversidad.

Fíjate en las siguientes fotografías y descubre lo que se llama "Ecolabel".



Ventajas de la agricultura ecológica

Los productos ecológicos tienen beneficios para ti, para el medio ambiente y para la sociedad:

Para ti

- Te ofrece productos naturales, saludables y que mantienen sus propiedades nutritivas.
- Conservan todo su sabor y puedes encontrar gran variedad.
- Te aseguras de su calidad, porque existen administraciones autonómicas que lo garantizan

Para el Medio Ambiente

- Contribuye al desarrollo sostenible, ya que utiliza los recursos naturales de forma racional.
- Evita la contaminación y potencia la biodiversidad. Al disminuir los agentes químicos favorece la actividad de seres vivos en el suelo.



Para la sociedad

- Contribuye al desarrollo de las zonas rurales.
- Incorpora mano de obra al generar empleos genuinos relacionados con sus técnicas de producción.

96. Escribe si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones:

- ♣ La agricultura ecológica es aquella que solo utiliza abonos naturales en sus cultivos.
- ♣ Hoy en día, los alimentos ecológicos se pueden encontrar en cualquier tienda o supermercado.
- ♣ Con la agricultura ecológica se pueden obtener todas las clases de frutas y verduras a lo largo del año, incluso fuera de temporada.
- ♣ Los productos ecológicos conservan todo su sabor.
- ♣ Existe un distintivo en el etiquetado de esos productos que indica su origen.

97. Escribe en el cuaderno las ventajas de la agricultura ecológica:

Personal	Medioambiental	Social





EL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS

El Congreso de los Diputados es la cámara baja de las Cortes Generales, el órgano constitucional que representa al pueblo español. Se reúnen para sesiones en el Palacio de las Cortes del Reino de España.

El congreso de los Diputados tiene su antecedente más remoto en el Estatuto Real de 1834, otorgado por la reina María Cristina, Regente durante la minoría de edad de Isabel II, y que estableció por primera vez en España la configuración bicameral de las Cortes, al dividir las en dos estamentos: el de Próceres del Reino y el de Procuradores del Reino.

El Congreso de los Diputados está compuesto por un mínimo de 300 y un máximo de 400 diputados, siendo su número actual de 350 por determinación de la Ley Orgánica de Régimen Electoral General, aprobada en 1985.

La Constitución establece que se elegirán por las provincias.



ACTIVIDADES:

98. ¿Dónde tiene su origen el Congreso de los Diputados?
99. ¿Cuántos diputados tiene el Congreso?

EL SENADO

El senado es la Cámara alta de las Cortes y el órgano constitucional que representa al pueblo español.

El Senado tiene su antecedente más remoto en el Estatuto Real, otorgado por la reina María Cristina, regente durante la minoría de edad de Isabel II, y que estableció por primera vez en España la configuración bicameral de las Cortes, al dividir las en dos Estamentos: el de Próceres del Reino y el de Procuradores del Reino.

La Constitución de 1837, aprobada como consecuencia de un amotinamiento que forzó a la reina regente a sancionarla, recogió por primera vez la denominación de "senado" para la Cámara Alta de las Cortes Generales. Su primer Presidente fue José María Moscoso de Altamira Quiroga, Conde de Fontao.

En las sucesivas Constituciones de 1845, 1856, 1869 y 1876 el Senado figuró como Cámara Colegisladora, en pie de igualdad con el Congreso de los Diputados, salvo, en algunos casos, en materia de fuerzas armadas y de contribuciones y crédito público, y además tuvo en determinadas ocasiones reservada la facultad de juzgar a los miembros del Gobierno acusados por la Cámara Baja.



Senado
romano



100. Averigua que quiere decir Cámara colegisladora
101. ¿Donde tiene su origen el Senado?

LA LEY ORGÁNICA

La Ley Orgánica, frente a la Ley ordinaria, es aquella prevista en la Constitución Española de 1978 que requiere el voto favorable de la mayoría absoluta de los miembros del Congreso de los Diputados en una votación final sobre el conjunto del proyecto para ser aprobada.

La Constitución Española recoge algunos temas que deben regularse por este procedimiento, como son las Leyes de desarrollo de los Derechos Fundamentales y de las Libertades Públicas, las que aprueben los Estatutos de Autonomía y las demás previstas en la Constitución.

Fueron creadas como novedad dentro de la Constitución de 1978, inspirándose en la Constitución francesa de 1958.



La carta.

Lo que vas a leer a continuación es la letra de una canción del grupo "El Último de la Fila". En ella aparece el texto de una carta: léelo con atención para poder luego comentarlo.

1. QUERIDA MILAGROS

(Manolo García, Quimi Portet)

Esta mañana al salir a patrullar,
hallamos muerto al soldado Adrián.
Como manda el reglamento procedimos a buscar
los objetos que llevara. Sólo hallamos esta carta:
"Querida Milagros, llevo seis días aquí.
Te echo de menos, no puedo vivir sin ti.
He visto las explosiones brillando a mi alrededor.
Tengo miedo, no lo oculto, sólo me queda tu amor.
Por ahora la suerte me ha sonreído;
necesito verte, aquí no hay amigos;
no estaría de más que alguien me explicara,
qué tiene esto que ver contigo y conmigo.
Querida Milagros, queda tanto por vivir.
Sería absurdo dejarse la piel aquí.
Querida Milagros, aún no he podido dormir.
Un sueño frío me anuncia que llega el fin.
Cuando leas esta carta háblales a las estrellas,
desde que he llegado aquí sólo he hablado con ellas.
He visto a los hombres llorar como niños;
he visto a la muerte como un ave extraña,
planear en silencio sobre los caminos,
devorar a un sol que es tuyo y es mío.
Querida Milagros, llevo seis días aquí.
Te echo de menos, no puedo vivir sin ti.
Querida Milagros, llevo seis días aquí.
Muchos han muerto, casi todos morirán
Querida Milagros, me tengo que despedir,
siempre te quiere:
tu soldado Adrián.



102. ¿En qué circunstancias se desarrolla la acción que narra el texto de la canción?
103. ¿Cómo encontraron la carta de Adrián?
104. ¿A quién le dirige la carta el soldado? ¿Qué relación tiene con ella?
105. ¿Cómo se siente Adrián?
106. ¿Cuáles son las palabras con las que empieza la carta?
107. ¿Qué le cuenta Adrián a Milagros?
108. ¿Cómo se despide de ella?

Una carta es un medio de comunicación escrito que un emisor (remitente) envía a su receptor (destinatario) habitualmente cerrado en un sobre.

La carta tendrá un estilo diferente según quién vaya a recibirla. Podemos distinguir **dos tipos** de cartas:

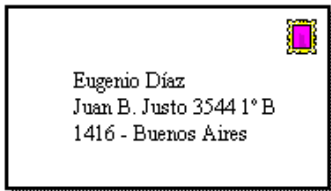
- Formal, si se trata de asuntos oficiales, públicos o de negocios.
- Coloquial o informal, si se dirige a familia o amigos y se usa un lenguaje coloquial que ambos, remitente y destinatario, entiendan.

➤ Todas las cartas tienen una estructura similar, aunque varían según del tipo que se trate. No obstante es muy importante respetar las partes fundamentales, sobre todo si se trata de cartas comerciales o formales, que **constan de**:

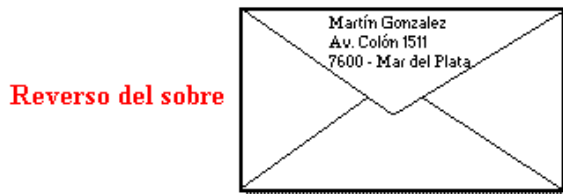
- **Encabezamiento**: nombre y dirección de la empresa a la que se dirige, en las cartas formales, o una forma coloquial de llamar al destinatario.
- **Saludo**: personal o consolidado en fórmulas establecidas en las cartas formales.
- **Exposición del asunto**, con los detalles que han motivado la carta.
- **Despedida**: también con fórmulas fijadas por la costumbre. En las cartas formales suelen utilizarse expresiones como: En espera de sus gratas noticias, Sin otro particular por el momento, Reciba un cordial/atento saludo, Se despide atentamente, Un saludo ...
- **Firma**.

- **Postdata**, en las cartas informales, cuando algo importante se ha olvidado en el texto principal (literalmente quiere decir "después de la fecha").

- Las **cartas informales** suelen escribirse a mano. Es importante esforzarse en la letra, en la ortografía y en la redacción: es preferible usar frases cortas y no olvidarse de los puntos y las comas que, como sabes, son fundamentales para poder leer correctamente un texto.



Frente del sobre



Reverso del sobre

Sevilla, 27

de abril de 2014

Querida Lucía:

Te escribo porque tengo intención de pasarme por Granada la semana que viene y me apetecería verte. ¡Anda que

no hace que no echamos una buena parrafada! Yo te doy un toque cuando llegue, y quedamos cuando puedas, si te viene bien, ¿vale? Llámame y me cuentas cómo andas de tiempo. Tengo muchas ganas de que nos veamos.

Un abrazo y hasta pronto (espero). María

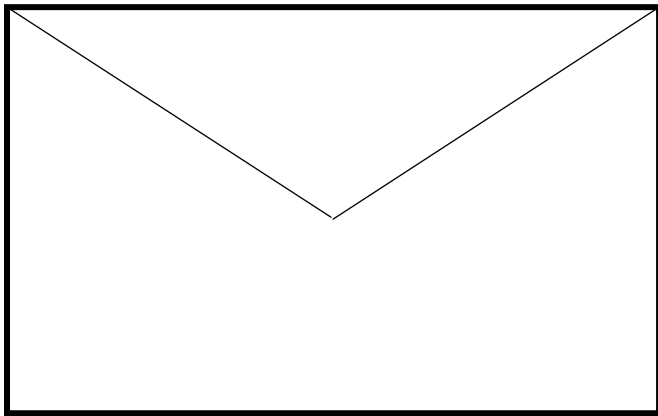
PD: Si localizas a Marta, díselo, igual le apetece apuntarse.

- 109.** Lee atentamente la **carta anterior** y responde a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cuál es el encabezamiento?
- ✓ ¿Quién es la remitente?
- ✓ ¿Cuál es el asunto de la carta?
- ✓ ¿Cómo se despide la remitente?
- ✓ ¿Qué pone en la postdata? ¿Por qué pone solamente PD?

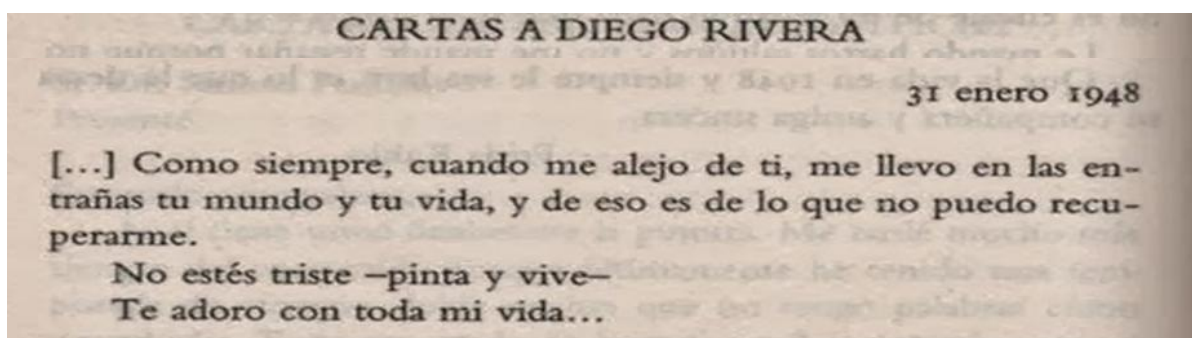
- 110.** Recuerda lo importante que es anotar correctamente los datos en el **sobre**. La **remitente** de la carta anterior se llama María González Hernanz y vive en la C/ Abades, 2, 3ºB, 23002 Jaén. La **destinataria** es Lucía Gabarri Fernández, y vive en la calle Acera del Darro número 7, primero derecha, 18005, Granada. Con estos datos,

copia en el cuaderno el esquema de sobre que aparece más abajo y complétalo adecuadamente:



111. Escribe una carta de felicitación a un amigo: por su cumpleaños, por su boda, porque acaba de tener un hijo... Ten en cuenta las partes que deben aparecer en ella y cuidar la presentación y la ortografía.
- A veces, nos vemos obligados a dirigirnos por escrito a organismos, entidades o empresas para resolver algún asunto. En ese caso, la carta tendrá otro tono, y será una **carta formal**.

Las cartas formales deben estar, preferiblemente, escritas con ordenador, y deben constar siempre de los elementos básicos que antes hemos citado. Aquí tienes un ejemplo:



Algunos **consejos finales**:

- * Evita las faltas de ortografía.
- * Escribe las cartas por una sola cara del papel.
- * Si escribes varias hojas, no olvides numerarlas.
- * Inserta una línea en blanco entre los párrafos.
- * La firma debería ser manual. Rúbrica de puño y letra.
- * Evita tachones, manchas, arrugas, etc. Repite el borrador cuantas veces sea necesario.

Almacén-Papelería Los Lápices C/ Luis Pastor 8 Polígonos Juncaril Granada	Librería "Palabras Azules" C/ Los almendros Motril Granada
---	--

Saludo : Muy cuidado mediante formulas exclusivo en cartas formales

Estimado Sr. Álvarez :

Cabecera: Dirección completa del destinatario y membrete comercial del remitente. Lugar y fecha desde el que remite

Le ruego que envíe con la mayor brevedad posible el siguiente pedido de material:

40 paquetes de folios A4

20 cajas de bolígrafos azules de punta fina

30 cartulinas de colores surtidos

El pago lo haremos según el precio del catálogo actualizado de sus productos.

Reciba un cordial saludo

Carlos Estévez García
Administradora de
Librería Palabras Azules

Despedida : Muy cuidado mediante formulas exclusivo en cartas formales

Firma: Nombre y apellidos

112. Imagina que una empresa, por ejemplo Sevillana de Electricidad, lanza una convocatoria para subvencionar el deporte infantil. Tú, que eres el entrenador de un equipo de fútbol-sala, te diriges por escrito a la empresa para optar a una de las subvenciones. **Escribe esa carta**, teniendo en cuenta las indicaciones que has leído anteriormente. La dirección de Sevillana es Avda. de la Borbolla, nº 5, 41004 Sevilla.



113. Ahora, vamos a **solicitar un trabajo** en prácticas en Almesa, una empresa que suministra productos para instalaciones de fontanería y climatización en el sector de la edificación. Debemos exponer nuestros méritos y acreditar nuestra experiencia en el sector, como se hacía en la carta que hemos utilizado como ejemplo.

Pol. Ind. La Red, 41
41500 ALCALA DE GUADAIRA
(SEVILLA)



LA ALIMENTACIÓN COMO PARTE DE LA NUTRICIÓN



7.- Técnicas de conservación de alimentos.

Por norma general los alimentos son perecederos. Necesitan determinadas condiciones para su conservación y manipulación.

La causa principal de deterioro es debida al ataque de diferentes tipos de microorganismos.

Desde las poblaciones primitivas que conservaban la carne cruda en cuevas de hielo hasta las técnicas que la tecnología actual dispone ha existido una amplia variedad de maneras de conservar.

Para manipular y conservar un alimento lo primero que debemos tener en cuenta es su naturaleza. Según el tiempo de duración los alimentos se clasifican en:

PERECEDEROS: Son aquellos que se descomponen fácilmente, como la leche, las carnes, los huevos y las verduras.

SEMI-PERECEDEROS: Son aquellos que permanecen exentos de deterioro por mucho tiempo. Las patatas, las nueces y los enlatados

NO PERECEDEROS: No se dañan fácilmente. Las harinas, las pastas y el azúcar.

Las técnicas fundamentales para su mantenimiento están basadas en:

- ♣ Conservación por frío
- ♣ Conservación por calor



Sistema de carga y transporte de bandejas del liofilizador

Los procesos, técnicas y métodos de conservación de alimentos son muy variados. Destacamos los más comunes:

Técnica	Consiste en...	Ejemplos de alimentos
Refrigeración	Conservar a baja temperatura, pero por encima de los 0°C. Mediante estas técnicas destruyen los microbios, pero algunos gérmenes siguen vivos.	Carne, fruta, leche, verduras...
Congelación	Conservar a temperaturas menores de 0° C para que no se desarrollen los microbios.	La mayoría de los alimentos.
Liofilización	Desecar los alimentos mediante el vacío.	Leche infantil, café, infusiones...
Deshidratación	Eliminar al máximo la cantidad de agua.	Productos de disolución instantánea
Pasteurización	Calentar el alimento a menos de 100° C y enfriarlo rápidamente. Con esta técnica se destruyen los gérmenes patógenos.	Leche, cervezas, zumos de frutas envasados en cartón plastificado y botellas de vidrio
Esterilización	Someter a elevadas temperaturas el alimento en un recipiente cerrado, para asegurar la destrucción de los gérmenes	Leche y otros derivados...
Uperización o procedimiento UHT	Se someten a más de 100° C durante muy poco tiempo y se destruyen las bacterias totalmente.	Leche natural

114. Contesta:

¿Por qué es necesario conservar los alimentos?

¿Cómo podemos clasificar los alimentos, según su tiempo de duración?

¿Cómo conservaban los hombres los alimentos en la antigüedad?

115. Relaciona cada técnica con el procedimiento:

Congelación	Desecar mediante el vacío
Deshidratación	Conservar a bajas temperaturas pero por encima de 0°
Refrigeración	Eliminar la cantidad de agua
Liofilización	Conservar a temperaturas menores de 0°.

116. Los tres procesos llevados a cabo para conservar alimentos mediante el aumento de temperaturas son:

117. Indica dos técnicas para la conservación de los alimentos basadas en administrar frío.

118. Escribe qué técnica de conservación habría que utilizar para conservar los siguientes alimentos: pescado, leche, café, carne, cereales, fruta, sopa, refrescos embotellados, zumos de frutas,



8. - Etiquetado de los alimentos

La OMS, la FAO y otras entidades encargadas de velar por la seguridad alimentaria de la Unión Europea expresan esta responsabilidad mediante la frase: "Del campo a la mesa". Desde el primer eslabón, quienes trabajan en la agricultura y ganadería, pasando por el transporte, almacenamiento, hasta los puntos de venta y por último las personas que los consumimos.

Para lograr que estas medidas se lleven a cabo, se requiere que se cumplan las normativas de higiene, manipulación y calidad por parte de las personas y empresas responsables del alimento en cada una de las etapas por las que pasa. Las administraciones locales, autonómicas y nacionales, deben colaborar al respecto.

El proceso a través del cual se sigue la pista al alimento desde que sale hasta que llega a la mesa se denomina trazabilidad. "Un ejemplo es el de la carne de vacuno":

- ♣ El animal es identificado desde el principio con un número.
- ♣ Quedará registrado en el matadero y en la sala de despiece,
- ♣ Se identificará la carne en el punto de venta.



A partir de enero del 2005, una nueva normativa europea obligó a que todo producto alimenticio llevase en su etiqueta de información los pasos por los que había pasado "desde la granja hasta la mesa", incluido su origen y si se trata de un alimento modificado genéticamente o no. Con esta medida, la Unión Europea pretende, "además de certificar dicho origen, identificar también procesos de elaboración, materias primas y aditivos empleados".

La etiqueta como medio de control de seguridad de los alimentos

La normativa europea establece que el etiquetado:

- Debe ser legible y de fácil comprensión.
- Debe decir la verdad y no resultar "confusa".
- No debe otorgar al producto efectos o propiedades que no posea.
- No debe otorgar al producto propiedades terapéuticas o curativas de una enfermedad, exceptuando casos muy concretos, como las aguas minerales y los productos destinados a una alimentación especial.

¿Qué debe incluir esta etiqueta?



Siempre:

- Nombre o denominación de venta del producto.
- Nombre y domicilio del fabricante.

En la mayoría de los casos:

- Lista de ingredientes.
- Contenido neto, volumen o peso.
- Fecha de caducidad o consumo preferente.
- Número de lote.



119. Busca 2 etiquetas de productos del economato y comprueba y copia si da la información correcta.



120. Indica cuál de las siguientes afirmaciones expresa de forma más completa la información que debe aparecer en el etiquetado de los alimentos:

- a) Nombre del producto, ingredientes y fecha de caducidad.
- b) Nombre del producto, domicilio del fabricante, ingredientes, número de lote, precio, lugares dónde puede adquirirse y beneficios para la salud.
- c) Nombre del producto y fabricante, domicilio del fabricante, ingredientes, contenido neto, fecha de caducidad y número de lote.

121. Busca una etiqueta de algún producto y rellena la siguiente:

Envasador y/o Expedidor: Nombre o razón social y Domicilio: Lote: Código o fecha de envasado	Origen: País zona de producción (facultativo)	Categoría: * (en caso de papas GRUPO)
	Producto: * Variedad: *	
	Calibre: *	Peso Neto:



EL ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

El alto índice de envejecimiento de la población española es un logro histórico.

El envejecimiento de un país es consecuencia de su progreso. España es un ejemplo y debemos felicitarnos por ello.

El envejecimiento es una etapa de la vida que suele ir acompañada de limitaciones, déficits, pérdidas y patologías, pero la vejez no es una enfermedad, ni algo negativo o peyorativo.

Toda persona mayor debe sentirse orgullosa por haber llegado ahí. Para un individuo, envejecer supone haber sobrevivido a enfermedades, accidentes, etc. y debe sentirse afortunado y orgulloso por llegar a mayor. Envejecer es un logro personal y un éxito social.

ACTIVIDADES:

- 122. ¿Qué es un logro histórico?
- 123. ¿Por qué el envejecimiento de un país es consecuencia de su progreso?
- 124. ¿Qué supone envejecer para un individuo?



ACTITUD ANTE EL ENVEJECIMIENTO

Tenemos un índice de esperanza de vida entre los cinco más altos del mundo.

Para mantener y promover un envejecimiento sano es recomendable:

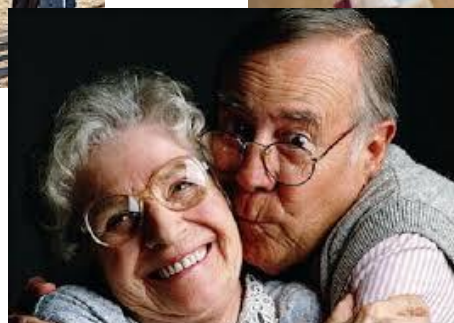
- La actividad, que es vida. La pasividad psíquica y física acerca la enfermedad y el deterioro.
- El ejercicio físico proporcionado, medido, vigilado y saludable.
- Una nutrición sana, equilibrada y placentera.
- Una actitud mental positiva ante la vida y los acontecimientos.

Con los progresos de la ciencia y el desarrollo económico y cultural, la vejez puede ser y es, cada vez más, una etapa de la vida tan plena como cualquier otra: productiva, creativa, afectiva y llena de relaciones sociales, de calidad de vida e independencia.

La vejez puede ser una etapa de felicidad pues frecuentemente viene acompañada de dos valores muy singulares: la sabiduría adquirida con la experiencia y la serenidad.

ACTIVIDADES:

125. ¿Cómo es nuestro índice de esperanza de vida?
126. ¿Qué cosas son recomendables para mantener y promover un envejecimiento sano?
127. ¿Cómo puede ser la vejez con los progresos de la ciencia y el desarrollo económico y cultural?
128. ¿Por qué la vejez puede ser una etapa de felicidad?



LA DEPENDENCIA DE LOS MAYORES



Las situaciones de incapacidad o dependencia son más frecuentes con la edad, pero en modo alguno son una consecuencia de la misma. Se deben a problemas de salud que se pueden agudizar con la edad o que la acumulación de algunas patologías pueden interferir en la calidad de vida de nuestros queridos Mayores.

Hoy, la ciencia nos dice que es posible disminuir la frecuencia e intensidad de la dependencia y retrasar su aparición.

La educación sanitaria, la prevención, el control y adecuado manejo de las enfermedades, y la recuperación de la función perdida, son las medidas necesarias para disminuir la dependencia.

Con los recursos sanitarios actuales que tiene nuestro país, es posible conseguir dichos objetivos, siempre que se orienten hacia la población envejecida que ahora atienden.



ACTIVIDADES

129. ¿A qué se deben las situaciones de incapacidad o dependencia?
130. ¿Qué nos dice hoy la ciencia?
131. ¿Cuáles son las medidas necesarias para disminuir la dependencia?



LA IMPORTANCIA DE VIVIR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

La vida es desarrollo. Envejecer es crecer. Crecer es cambiar. Pero algunas personas mayores piensan que lo mejor es "dejar paso" a otros, "apartarse" del mundo que han construido y aislarse encerrados en los recuerdos del pasado. Pero no debe ser así. Las personas mayores que envejecen con vitalidad saben que dar sentido a sus vidas significa seguir creciendo en armonía con ellos mismos, con sus seres queridos y con la sociedad en la que viven.

Vivir un envejecimiento activo requiere ser protagonista de la propia vida y estar presentes en todo lo que sucede a nuestro alrededor. Para cumplir esta tarea las personas mayores tienen muchas oportunidades. Participar en los programas formativos, culturales y lúdicos que ofrecen los municipios y los centros de mayores es importante, porque a través de ellos se mantiene la capacidad de ser útil, se participa en los acontecimientos sociales, y se desarrolla la convivencia y la solidaridad.

Al participar, las personas mayores están cuidando su salud física y psíquica porque permanecen activas, aumentan las relaciones sociales, descubren nuevos estímulos, y realizan proyectos que obligan a salir de uno mismo.

Participar en lo que nos rodea es un camino para el envejecimiento activo, es decir, para comprometerse, para ser solidario y para sentirse mejor.

ACTIVIDADES

- 132. ¿Qué piensan algunas personas mayores?
- 133. ¿Qué saben las personas mayores que envejecen con vitalidad?
- 134. ¿Qué requiere vivir un envejecimiento activo?
- 135. ¿Qué oportunidades tienen las personas mayores?
- 136. ¿Por qué es importante?
- 137. ¿Qué están cuidando los mayores cuando participan?
- 138. ¿Por qué?



ANEXO I



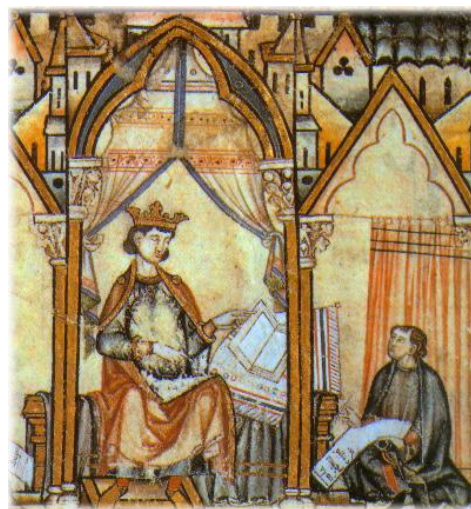
El logotipo de la ciudad de Sevilla.



Este es el **logotipo del Ayuntamiento de Sevilla**. Verás que son cuatro letras separadas por una especie de ocho. En realidad, no es un número, sino una madeja, una especie de nudo, y forma, junto con las letras, una frase que se lee a modo de jeroglífico: **NO madeja DO** (No me ha dejado).

Circulan varias versiones acerca del origen del lema; aquí tienes una de ellas:

Allá por el siglo XIII reinaba en Castilla y en León Alfonso X, al que llamaban El Sabio por ser entendido en ciencias y artes. Luchó contra los árabes en el Sur de España y en el Norte de África, siguiendo la labor conquistadora de su padre, Fernando III el Santo.



Ocurrió que, en una de estas batallas, murió su hijo mayor y heredero, de forma que su segundo hijo, Sancho, reclamó la sucesión. Se negó Alfonso, y Sancho se rebeló contra él, apoyado por un grupo numeroso de nobles. Tan numeroso, que el rey Alfonso se vio solo: únicamente las ciudades de Murcia, Badajoz y Sevilla se pusieron de su parte. A pesar de ello, presentó batalla a su hijo, y ésta fue larga.



Iba ganando terreno y aliados don Alfonso, cuando murió en Sevilla, en 1284 (está enterrado junto a su padre en la capilla de la Virgen de los Reyes, en la Catedral).



Antes de morir, y en agradecimiento a su fidelidad, pidió que su corazón fuera enterrado en la catedral de Murcia, y que la ciudad de Sevilla ostentase en su escudo el lema "No me ha dejado" en forma de jeroglífico, tal como hoy lo conocemos.



ANEXO II



CONSUMO RESPONSABLE

Una de nuestras actividades cotidianas es ir de compras, consumir. Pero no acostumbramos a tener en cuenta las repercusiones para el medio ambiente y las personas que habitan el planeta de nuestros procesos de abastecimiento de bienes y servicios.

Por Consumo Responsable entendemos la elección de los productos y servicios no sólo en base a su calidad y precio, sino también por su impacto ambiental y social, y por la conducta de las empresas que los elaboran.

El consumo crítico implica consumir sólo lo necesario, estando atentos a cómo nos influye la publicidad en la creación de **necesidades superfluas**. ¿De verdad necesitamos cambiar de coche cada año? ¿Por qué deshacerse del móvil, que sólo tiene seis meses, sólo porque ha salido un modelo nuevo? ¿Es imprescindible cambiar de vestuario cada temporada?



Al hablar de consumo responsable estamos valorando la importancia que tiene el consumidor para elegir entre las diversas opciones que le ofrece el mercado de bienes y servicios, teniendo en cuenta **los productos que valoran la justicia social, la ética y la solidaridad, y la protección del medio ambiente**.

A la hora de comprar recuerda:

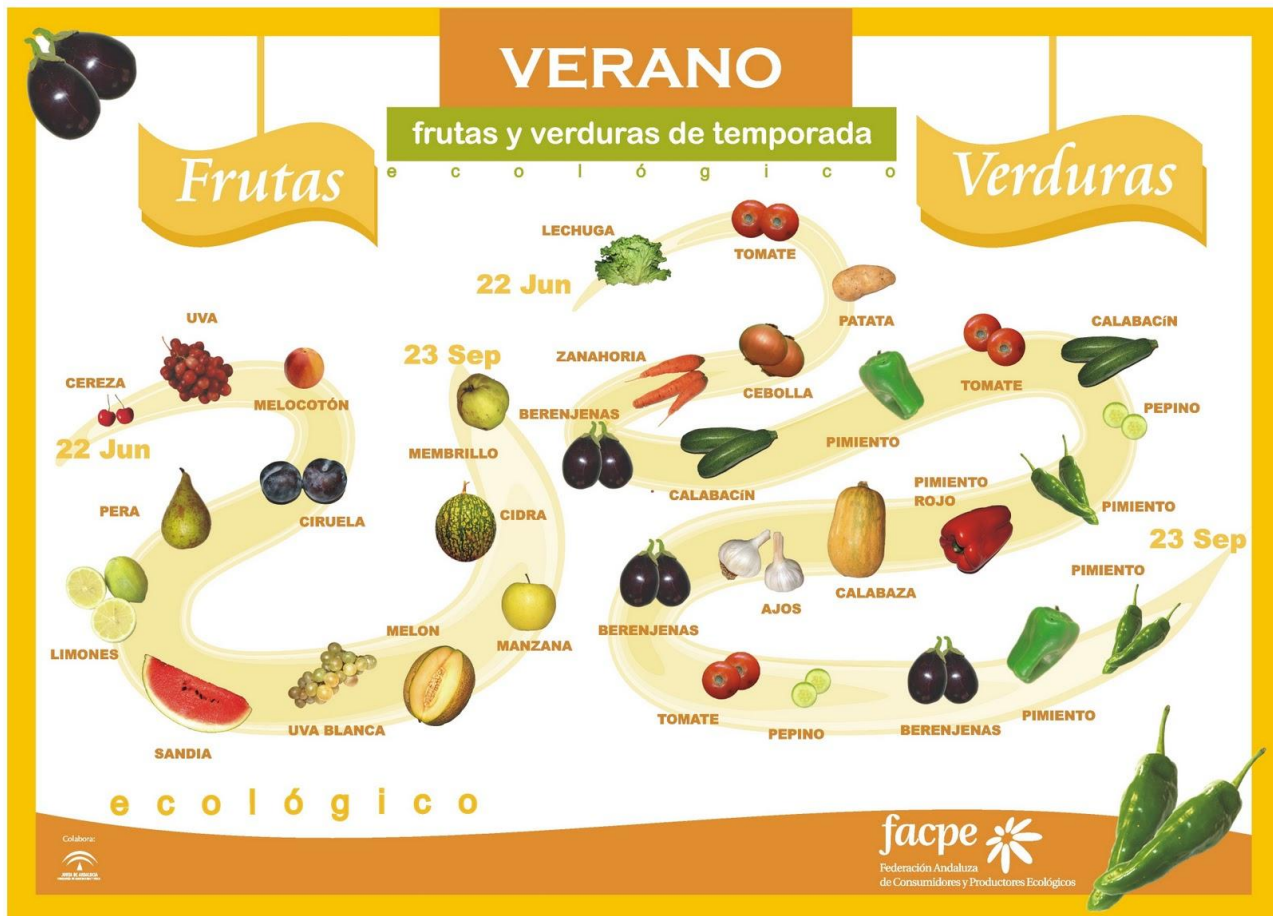
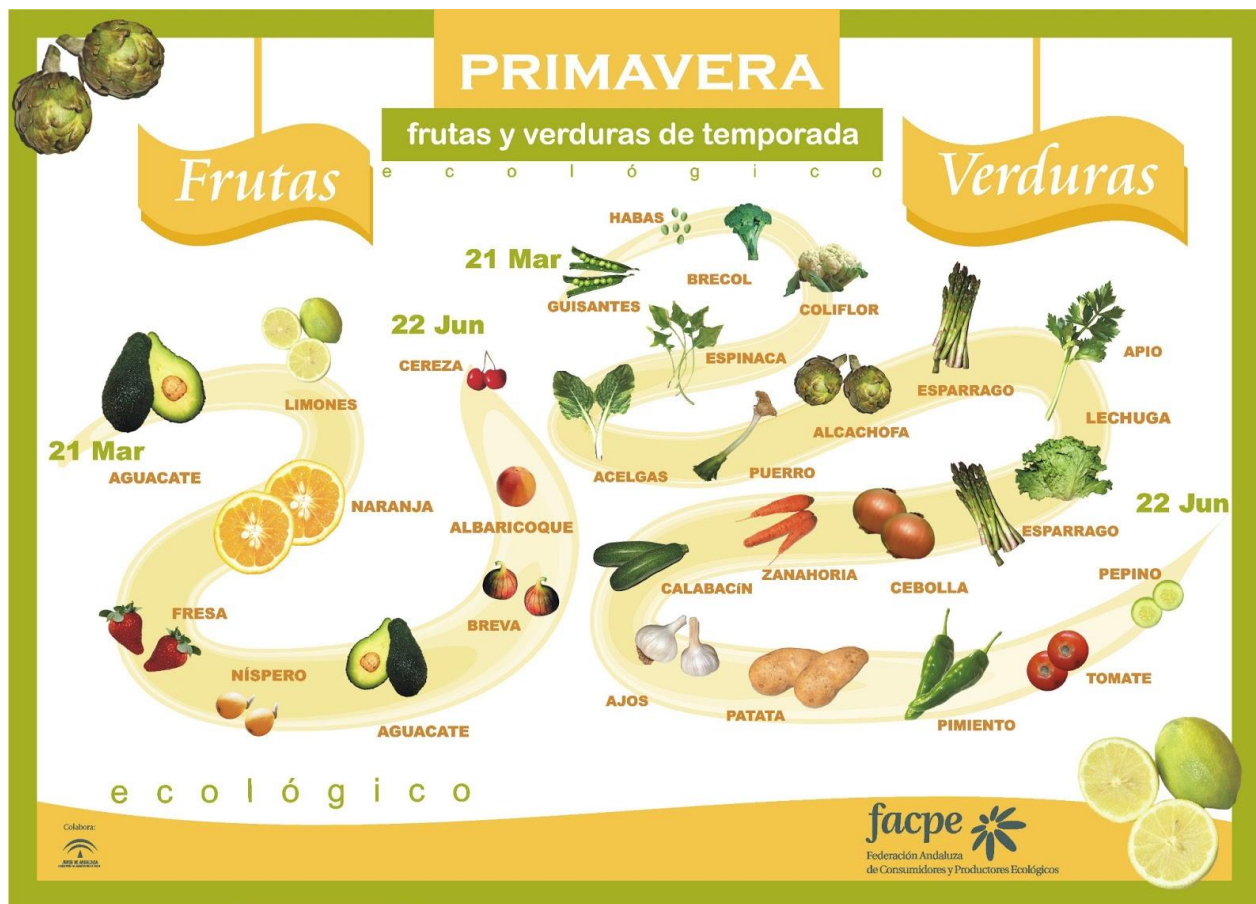
- Debes hacerte las preguntas señaladas anteriormente y, sobre todo, si lo que vas a comprar va a satisfacer realmente **una necesidad o deseo**, o bien si lo compras compulsivamente.
- Piensa a qué tipo de comercio quieres favorecer. No olvides que consumir **productos locales, productos ecológicos o de comercio justo, productos naturales y productos reutilizados y reciclados**, son sin duda las mejores opciones medioambientales y sociales.
- Infórmate a cerca de las **repercusiones sociales y medioambientales de los bienes y servicios**. Pide información. Es tu derecho.

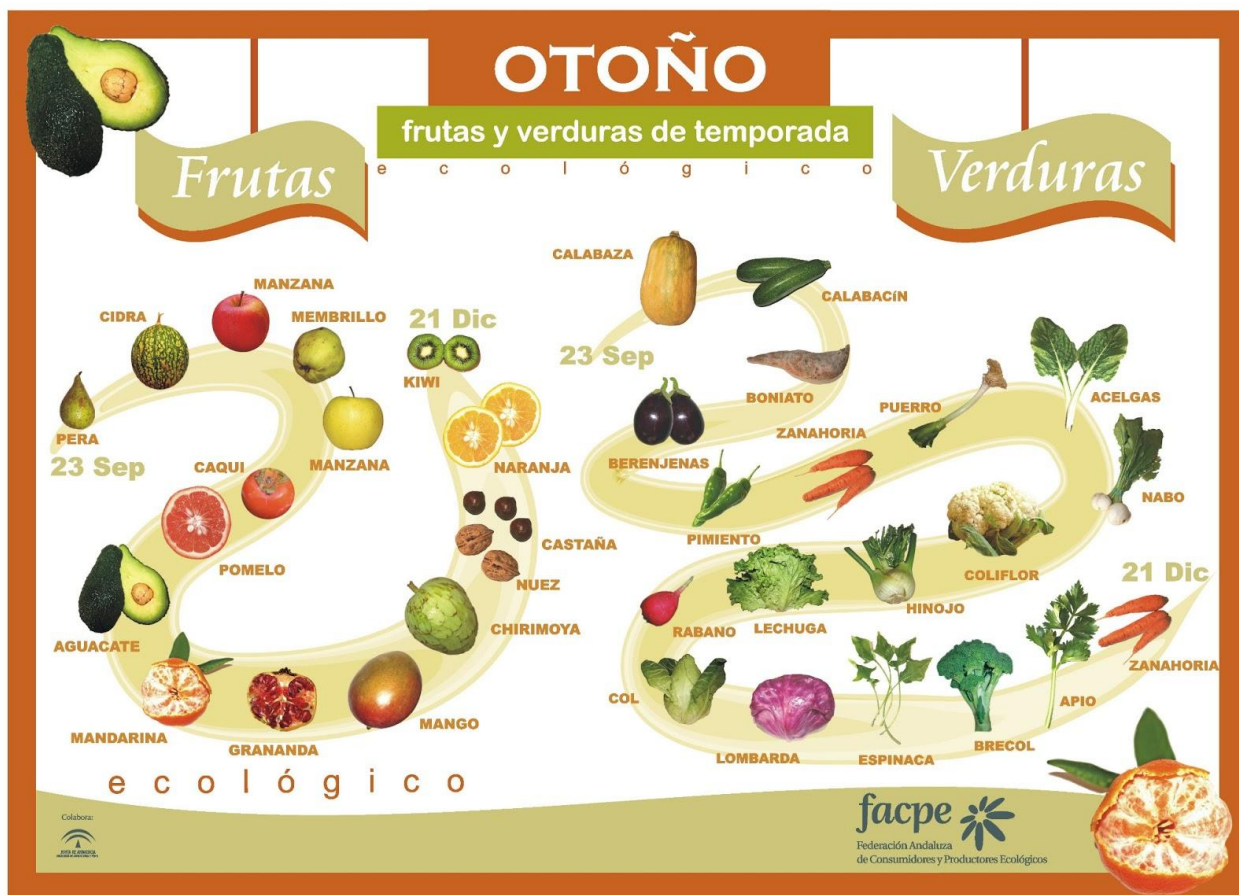
- Asegúrate de la calidad de lo que compras, de cara a adquirir bienes más saludables y duraderos.
- Busca alternativas que minimicen la explotación de los recursos naturales: **segunda mano, reutilizar, intercambios, reparación.**
- Haz **un buen mantenimiento de las cosas** y cuando acabe la vida útil de un producto, ten en cuenta las **posibilidades de reciclar** los materiales de que está hecho.

ALIMENTACIÓN

- Consumir **alimentos de temporada** es siempre una idea sana, más económica y beneficiosa para el medio ambiente.
 - Los alimentos de temporada se cultivan en suelos ricos, con las condiciones climáticas adecuadas y completando su calendario natural. Ofrecen el mejor aporte nutricional, ya que en el momento de su recolección mantienen intactas todas sus propiedades.
 - También los alimentos de temporada suelen ser los más económicos. Las cosechas (en frutas y verduras) y el ciclo de reproducción de los animales (en pescados y carnes) permiten que, durante un periodo concreto del año, la disponibilidad en las tiendas de estos productos sea mayor. Por lo que al aumentar oferta, el precio disminuye.
 - Además al producir y consumir alimentos de temporada se contribuye a respetar el medio ambiente. Al respetar el ciclo natural y la zona de producción de los alimentos, **se evita la implantación de monocultivos** intensivos que agotan la tierra. Al consumir productos de temporada se facilita que éstos **provengan de la actividad agrícola local**. De esta manera se evitan los impactos ambientales derivados del **transporte de largas distancias** y de la producción agrícola intensiva.







➤ Consumir **alimentos con denominación de origen.**

Son etiquetas registradas y fácilmente visibles, si te fijas en el envase. Te aseguras, de esta forma, de que el alimento que vas a comprar se ha producido en una zona cercana al lugar donde vives, y así se evita la contaminación por el transporte desde lugares lejanos.



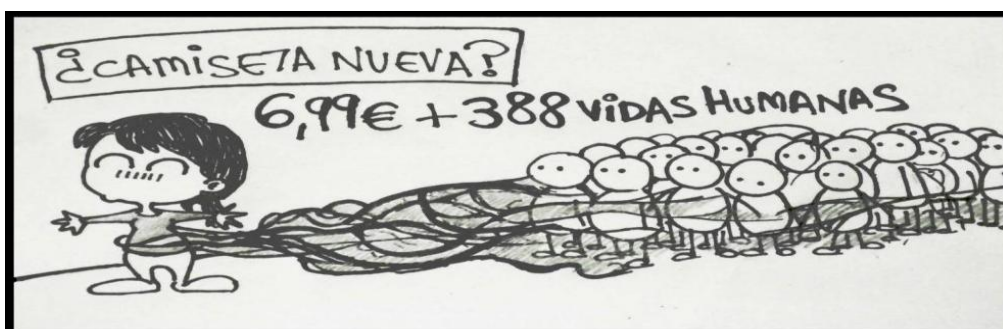
ROPA.

La explotación laboral que practica **la industria globalizada de la vestimenta** no es un secreto para el consumidor español. Pero los precios bajos, la crisis y el poder de las marcas ejercen una poderosa disuasión contra el consumo responsable.

Los trabajadores que confeccionan prendas para grandes corporaciones en países como Bangladesh subvencionan el bajo costo de producción de las empresas y el bajo precio de los consumidores a costa de **salarios miserables y precarias condiciones laborales**.

Lourdes lleva once años como dependienta de una tienda del grupo español Inditex, el mayor conglomerado textil del mundo y propietario de las cadenas de tiendas de moda Zara, Pull & Bear, Massimo Dutti, Bershka y Stradivarius, entre otras. Pero la vendedora no sabe qué es un código de conducta, e ignora si la empresa lo tiene o lo aplica. Ningún cliente le ha preguntado nunca sobre la procedencia de la ropa y reconoce que ella misma compra sin leer las etiquetas, como un vestido negro "made in Romania" y una camiseta sin mangas "made in Turkey", colgadas en un expositor cercano. "Eso no lo sé. Los trabajadores aquí estamos contentos en la empresa", contesta. En los últimos meses se desataron tres incendios en fábricas de Bangladesh que confeccionan vestimenta para Inditex, GAP, H&M y Levi's, entre otras marcas. El resultado fueron cientos de trabajadoras muertas.

Puede que fuera necesario un **cambio de mentalidad** en el consumo de ropa, que muchas veces es "compulsivo e innecesario" y esclavo de la moda. Pero la crisis también ha hecho que la gente se interese más por la ropa de segunda mano. El comercio de ropa de segunda mano no está muy extendido en España, a diferencia de Gran Bretaña y los países nórdicos. No hay que tirar la ropa a la basura, daña el ambiente. La que descartamos debemos depositarla en contenedores destinados a reciclaje de textiles. La crisis también ha hecho resurgir establecimientos de arreglos de prendas y zapatos, cada vez más demandados por consumidores que buscan alargar el uso de prendas y calzados.



PRODUCTOS ELECTRÓNICOS

Electrónica responsable ¿combinan bien estas dos palabras o son incompatibles? Para todos está claro el papel que tiene la tecnología en la sociedad y cómo de importante puede ser su contribución para una mayor sostenibilidad. Desde la búsqueda de nuevas fuentes de energía al incremento de la eficiencia en la obtención de alimentos, pasando por la disminución y tratamiento de residuos, el diseño de un transporte de impacto reducido, etc. Pero vayamos un paso más allá: la electrónica sostenible y nuestra huella ecológica.

Televisiones, móviles, equipos de música, videoconsolas... 1001 gadgets nos rodean a diario. Casi podemos decir que ya no sabemos vivir sin ellos.

Hace tiempo que sostenibilidad y consumo responsable van de la mano en lo que a electrodomésticos se refiere. Eficiencia energética, ahorro de agua, menos contaminación... son criterios cada vez más importantes a la hora de elegir una nevera o una lavadora. Pero, ¿qué pasa con la electrónica?

Es posible disfrutar de la electrónica, ser un geek y al mismo tiempo ser un consumidor responsable. No se trata sólo de ser respetuoso con el medio ambiente, sino también que los sistemas de producción sean respetuosos socialmente hablando.

Por poner un ejemplo: resulta sencillo encontrar tablets, smartphones y todo tipo de gadgets responsables: producidos en nuestro país bajo **criterios de proximidad**, o producidos en otros países, pero bajo **condiciones respetuosas con los derechos laborales**. También es posible encontrar electrónica fabricada con **materias primas respetuosas con el medio ambiente** o **nuevos gadgets que nos ayudan a hacer un consumo más sostenible de la energía o que intentan disminuir al máximo su impacto ecológico**.

