



-ADUC-

ASOCIACION POR LA DEFENSA DE USUARIOS
Y CONSUMIDORES

ADUC es una Asociación Civil sin fines de lucro nacida bajo el amparo de la Ley 24.240 e inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones de Consumidores y en el Registro de Asociaciones en el ámbito de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Nuestro rumbo es, en un marco ético y respetando los objetivos fundacionales de la Ley 24240, LA DEFENSA Y PROTECCIÓN CONSTANTE DE LOS DERECHOS DE USUARIOS Y CONSUMIDORES argentinos que se ven en situación de desventaja al quedar expuestos a prácticas inseguras, injustas o poco éticas por parte de empresas prestadoras de bienes o servicios.

-  Servimos de cauce de las reivindicaciones del conjunto de consumidores y usuarios en la necesidad de una mejora en la calidad de vida de los ciudadanos.
-  Defendemos los intereses y los derechos individuales y colectivos de los consumidores y usuarios.
-  Como integrante de La Comisión de Usuarios y de la Sindicatura de Usuarios ERAS(Ente Regulador de Aguas y Saneamiento), ENACOM (Ente Nacional de Comunicaciones), ENERGAS (Ente Nacional Regulador del Gas), ENRE (Ente Nacional Regulador de la Electricidad), CNRT (Comisión Nacional de Regulación del Transporte), BAconsumidor y la Comisión de Usuarios del Ente Único Regulador de Servicios Públicos, donde la Dra. Laura Defilippi es coordinadora de la misma, ADUC representa ante estos entes los intereses y derechos que afecten directa o indirectamente a los usuarios de servicios, trabajando para avanzar, monitorear y garantizar el cumplimiento de las normas vigentes por parte de todos los actores involucrados, dentro de las atribuciones que la Constitución Nacional y la Ley 24.240 nos atribuye. En las Comisiones y Sindicaturas se promueve el debate y el empoderamiento de los consumidores, para dar soluciones y mejoras a los sectores más vulnerables en relación con el acceso a servicios esenciales, enriqueciendo así la interacción con los distintos Organismos.
-  Asistencia a los muchos CONSEJOS CONSULTIVOS DE LOS CONSUMIDORES EN EL MINISTERIO DE PRODUCCION. Allí dictaminamos sobre todo lo vinculado con la protección del consumidor, la defensa de la competencia, la política de



-ADUC-

ASOCIACION POR LA DEFENSA DE USUARIOS
Y CONSUMIDORES

precios, a la observancia de las normas que regulan la garantía de calidad, la responsabilidad frente al consumidor por parte de fabricantes, intermediarios y comercializadores de bienes y servicios y todo aquello que tienda a la transparencia del mercado, en resguardo del interés económico general. Asistencia a los muchos CONSEJOS CONSULTIVOS DE LOS CONSUMIDORES EN EL MINISTERIO DE PRODUCCION. Allí dictaminamos sobre todo lo vinculado con la protección del consumidor, la defensa de la competencia, la política de precios, a la observancia de las normas que regulan la garantía de calidad, la responsabilidad frente al consumidor por parte de fabricantes, intermediarios y comercializadores de bienes y servicios y todo aquello que tienda a la transparencia del mercado, en resguardo del interés económico general.





-ADUC-

ASOCIACION POR LA DEFENSA DE USUARIOS
Y CONSUMIDORES

- Hemos participado de todos los eventos que se han desarrollado durante una semana por el día mundial de los derechos consumidor y hemos disertado en la primer jornada sobre nuevos desafíos del consumo en la Universidad de Veterinaria de la UBA.

¿Por qué se celebra? La fecha fue establecida en el año 1962, gracias al presidente John F. Kennedy que decretó que todas las personas sin distinción de clases, tuvieran derecho a disfrutar de ciertos beneficios como consumidor. A partir de 1983, se instituyó este día y dos años después, se establece en las Naciones Unidas un decreto para la protección de los consumidores, logrando de esta manera reivindicar, reconocer y legitimar los derechos de estas personas a nivel internacional.

Principales derechos del consumidor

De acuerdo a lo establecido en el Consejo de las Naciones Unidas, todos los ciudadanos del mundo tienen derecho a:

Las personas tienen el derecho a elegir.

Derecho a recibir educación para así poder realizar elecciones correctas de bienes y servicios.

Derecho a la adquisición de productos y servicios competitivos.

El derecho legítimo a satisfacer todas sus necesidades básicas.

El derecho de estar informado sobre todo lo que acontece en el mundo.

El derecho a ser compensado.

El derecho a ser escuchado.

El derecho de vivir y disfrutar de un medio ambiente más saludable y sustentable.

El derecho a la seguridad.

¿Cuáles son las preguntas que debemos hacernos a la hora de comprar?

Como consumidores, también debemos plantearnos ciertas preguntas en el momento de adquirir los productos que necesitamos, entre las cuales están: ¿Es necesario la adquisición de este producto? ¿Cuánto dinero necesito para invertir en él? ¿Cuáles han sido los métodos y materiales usados para su fabricación y almacenamiento? ¿Podría conseguir el mismo producto, sin necesidad de comprar uno nuevo? ¿Es un producto pensado para cuidar y proteger el medio ambiente? El papel del consumidor en la economía mundial.

La idea de celebrar el Día Mundial de los Derechos del Consumidor es que las personas asuman un rol protagonista para defender sus derechos y poder exigir productos de calidad, que no dañen su salud, ni mucho menos al medioambiente.

Gracias a la compra de productos y el acceso a los servicios, la economía de los



-ADUC-

ASOCIACION POR LA DEFENSA DE USUARIOS
Y CONSUMIDORES

países puede seguir expandiéndose. Sin embargo, es importante, que tengamos una posición crítica a la hora de defender nuestros derechos para que los mismos no sean vulnerados.

Consumo responsable para un planeta sostenible

Para que tengamos un planeta cien por cien sostenible, es necesario un consumo responsable, que no vaya en detrimento del medioambiente y donde se pueda seguir teniendo una mejor calidad de vida. A pesar de ser una de nuestras necesidades básicas, donde es necesario adquirir alimentos, vestimentas, educación, salud y otros beneficios, tenemos que aprender y hacer un uso racional de nuestros recursos naturales. De acuerdo a las cifras establecidas por la ONU, tan sólo un 20% de la población consume un 80% de los recursos que hay en todo el planeta. En este sentido, urge un cambio de conciencia por parte de la sociedad, si queremos seguir disfrutando a largo plazo un desarrollo, económico, social y ambiental sostenible.

¿Cómo celebrar el Día Mundial de los Derechos del Consumidor?

Para celebrar esta fecha, todos podemos participar de manera consciente y responsable de un derecho que nos beneficia a todos, pero que también nos obliga a tener un rol protagonista para que los mismos se hagan cumplir. Con esta visión, podremos ser ciudadanos activos y tener una actitud crítica hacia los bienes y servicios que recibimos cada día. Así mismo, te invitamos a compartir tus ideas y experiencias sobre este interesante tema en las redes sociales, a través del hashtag #DíaMundialdelosDerechosdelConsumidor.



- Hacemos recorridas por distintos puntos neurálgicos informando sobre los derechos de los consumidores, circunstancias de tiempo y lugar, salud, bienestar y en querer ser felices, en vez de ricos para triunfar en la sociedad de consumo, ya que así las cosas en vez de precio tendrían valor. Se debe educar de modo tal que puedan analizar de manera inteligente y crítica las publicidades que crean necesidades que ni ellos consideran tener, sobre los roles asignados históricamente, como así también en ser inteligentes en términos económicos y sustentables al consumir.



-ADUC-

ASOCIACION POR LA DEFENSA DE USUARIOS
Y CONSUMIDORES

Los lugares que solemos visitar con mayor frecuencia son:

1. Monserrat, Barracas, San Telmo, Recoleta en CABA.
2. Pilar, Tigre, Moreno, Avellaneda, Lomas de Zamora y Almirante Brown en la Provincia de Buenos Aires.
3. Alejo Ledesma, Arias, Canals, Marcos Juárez y Viamonte en la Provincia de Córdoba.
4. Villa Cañas y Venado Tuerto en la Provincia de Santa Fe.
5. Caviahue y San Martín en la Provincia de Neuquén.





-ADUC-
ASOCIACION POR LA DEFENSA DE USUARIOS
Y CONSUMIDORES



🌍 Explicamos sobre el consumo consciente y sustentable. Hoy en día el consumo



-ADUC-

ASOCIACION POR LA DEFENSA DE USUARIOS
Y CONSUMIDORES

es necesario, no podemos escapar del él, desde que prendemos la luz al despertarnos ya estamos consumiendo energía o agua al bañarnos antes de dormir. El consumo consciente y sustentable como elección ética de tomar ciertas decisiones debido a razones personales y morales puede ser la mejor manera de unir el bienestar integral de los consumidores y la sostenibilidad del medio ambiente a largo plazo, que a su vez se transfiere aspectos no solo ambientales, sino también éticos y sociales. A través del derecho al acceso al consumo sostenible el consumidor se empodera, saliendo del círculo vicioso de la escasez.

 Asesoramos sobre que realizar ante los cortes del suministro eléctrico por 36 horas o más, o si se tuvieron varios cortes en un mismo mes.

La compañía debe efectuar un reintegro en la factura por la energía no suministrada.

Datos necesarios para hacer el reclamo en el ENRE:

- Número de reclamo realizado ante la empresa.
- Nota firmada con los siguientes datos:
- Fechas y horas de inicio de los cortes
- Fechas y horas de finalización de los cortes.
- Factura del servicio.
- Si el servicio no está a nombre de quien hace el reclamo: una copia del título de propiedad o del contrato de alquiler, o de un servicio o del DNI donde conste el domicilio.

El ENRE notificará el procedimiento que se aplicará.

1. Reclamar ante la empresa distribuidora:

Podrás encontrar los canales de atención de cada empresa en sus páginas web. Si no atienden o no dan una respuesta satisfactoria, contactate con el ENRE.

2. Reclamar ante el ENRE:

Completa el Formulario para atención de usuarios que está en la página web del ENRE.

Tené a mano el número del reclamo ante la empresa y tu factura de servicio.

En el formulario, seleccioná el tipo de reclamo a realizar: Corte prolongado o Corte reiterado.

3. Comunicarse con la Comisión de Usuarios del ENRE.

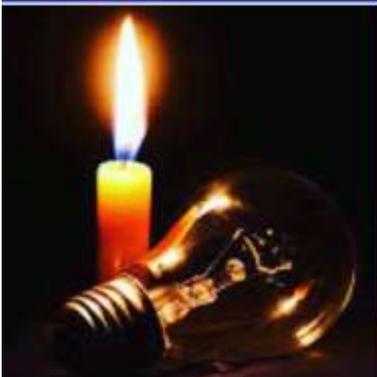
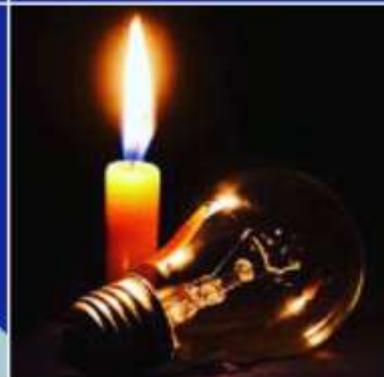
En caso de que el ENRE no conteste, podés comunicarte con la CU ENRE por medio de su página de Facebook.

Defensa y protección constante de los derechos de usuarios y consumidores que se ven en situación de desventaja al quedar expuestos a prácticas inseguras, injustas o poco éticas por parte de empresas prestadoras de bienes o servicios.



-ADUC-

ASOCIACION POR LA DEFENSA DE USUARIOS Y CONSUMIDORES

<p>CORTES DE LUZ: ¿Te cortaron el suministro eléctrico por 36 horas o más, o tuviste varios cortes en un mismo mes?</p>  <p>RECLAMÁ La compañía debe efectuar un reintegro en la factura por la energía no suministrada. Te contamos cómo...</p>	<p>Datos necesarios para hacer el reclamo en el ENRE:</p> <ul style="list-style-type: none">• Número de reclamo realizado ante la empresa.• Nota firmada con los siguientes datos:<ul style="list-style-type: none">• Fechas y horas de inicio de los cortes.• Fechas y horas de finalización de los cortes.• Factura del servicio.• Si el servicio no está a nombre de quien hace el reclamo, una copia del título de propiedad o del contrato de alquiler, o de un servicio a del CMI donde conste el domicilio. <p>El ENRE notificará el procedimiento que se aplicará.</p> 	<p>1. Reclamá ante la empresa distribuidora: Podrás encontrar los canales de atención de cada empresa en sus páginas web. Si no obtienes o no das una respuesta satisfactoria, contactate con el ENRE.</p> <p>2. Reclamá ante el ENRE: Completá el formulario para atención de usuarios que está en la página web del ENRE. Tené a mano el número del reclamo ante la empresa y tu factura de servicio. En el formulario, seleccioná el tipo de reclamo a realizar: Corte prolongado o Corte reiterado.</p> 
	<p>3. Comunicate con la Comisión de Usuarios del ENRE. En caso de que el ENRE no conteste, podés comunicarte con la CU ENRE por medio de su página de facebook:</p> <p> facebook.com/comisiondeusuarios.entre</p> <p>Si el reclamo se resuelve a favor del usuario, la distribuidora reintegrará el monto correspondiente (en su caso) en la próxima factura.</p> <p>(línea abajo)</p> 	

- Fomentamos el proceso de aprendizaje continuado en el tiempo, que promueve la construcción de una actitud crítica y un conocimiento dirigido a la acción transformadora a través de la participación, desarrollando la capacidad de pensar, sentir y hacer.
- Informamos que si se navega en sitios donde quedan registrados los datos personales, no se deben usar equipos públicos o de terceras personas. En sitios desconocidos, formularios que llegan a través del correo electrónico, no se debe ingresar ningún dato personal ya que pueden ser fraudulentos. Si se contactan por teléfono, correo electrónico, redes sociales, whats app o mensaje de texto, no hay que brindar datos personales.
- Los turistas argentinos o extranjeros podrán realizar reclamos online en 24 horas.

<p>Ahora, los turistas argentinos o extranjeros que tengan algún inconveniente, tienen dónde reclamar.</p>	<p>Este tipo de reclamos podrá realizarse a través de un formulario online, con garantía de resolución en un plazo de 24 hs.</p> 	<p>Si al comprar un producto o al contratar un servicio se les presenta algún problema, el Programa de Protección al Consumidor Turista les permitirá acceder a un sistema de resolución rápida de reclamos.</p> 
---	--	--



Explicamos el paso a paso para realizar el recamo en COPREC

The image displays a sequence of six screenshots from the website www.argentina.gob.ar/produccion/defensadelconsumidor/hacer-un-reclamo, illustrating the steps to file a complaint (reclamo) in COPREC.

- Step 1: Personal Data (Tus datos personales)** - Fields for Name, Surname, Document Type (DNI), Document Number, Postal Code, Province (Entre Ríos), and Locality (Rosario).
- Step 2: Contact Data (Datos de contacto)** - Fields for Email (usuario@mail.com), Phone, and Prefix (0343).
- Step 3: Complaint Details (Datos del reclamo)** - Fields for "¿Somos el titular del producto o servicio?" (SI/NO), "¿Cuál es el problema?" (with instructions to describe facts and motives), and "¿Cómo esperas que se resuelva?" (with options like Cambio de producto, Bonificación en el abono, etc.).
- Step 4: Provider 1 Data (Datos del proveedor 1)** - Fields for Provider Name (Empresa S.A.), CUIT (12-), and Address (Calle).
- Step 5: Review and Submission** - A summary view of the entered data with buttons for "+ AGREGAR PROVEEDOR" and "FINALIZAR Y ENVIAR RECLAMO".
- Step 6: Final Submission** - The final confirmation screen with the "FINALIZAR Y ENVIAR RECLAMO" button.

Informamos y difundimos los alcances de la Ley de Defensa del Consumidor. Educamos a los consumidores para el adecuado ejercicio de sus derechos y les brindamos asesoría cuando estos lo requieran.

Promovemos el aprendizaje consiente, didáctico y claro en términos de objetivos tenemos que educar sobre la alimentación saludable a la luz de la ley 27642, considerando al ambiente y nuestro bienestar como puntos principales.

Promovemos el afán de analizar y cuestionar la realidad y el mundo en que



-ADUC-

ASOCIACION POR LA DEFENSA DE USUARIOS
Y CONSUMIDORES

vivimos, evaluando el efecto y consecuencias que tienen nuestras acciones. Se educa analizar de manera inteligente las publicidades que crean necesidades que no considerábamos tener, como así también en ser inteligentes en términos económicos y sustentables al momento de consumir.

-  Fomentamos las posiciones críticas, coherentes, responsables y solidarias.
-  Promovemos actitudes y comportamientos autogestión, conducentes a una alimentación saludable mediante el desarrollo de una cultura de sostenibilidad, para lo cual realizamos el rescate de saberes ancestrales cuyos conocimientos demostraron eficacia.
-  Concientizamos sobre que la Argentina es capaz de alcanzar un desarrollo social y económico inclusivo, solidario, estable y dinámico.
-  Enseñamos a producir alimentos como así también la importancia de consumir alimentos de estación. De esta manera se evitan los productos químicos que se le ponen a los alimentos para que se conserven por más tiempo y a su vez nos brindan todos los minerales y vitaminas que nuestro cuerpo necesita en cada época del año.
-  Promovemos la autogestión alimentaria, que se puede realizar a través de huertas familiares, comunitarias y escolares, macetas auto regables, y jardines verticales (que enseñamos y brindamos materiales para desarrollarlas) y es un valor muypreciado hacia nuestro bienestar personal y a su vez es un refugio natural para laflora y fauna autóctonas. También educamos sobre apicultura y sobre los beneficios de las gallinas ponedoras de huevos. También enseñamos a cocinar.



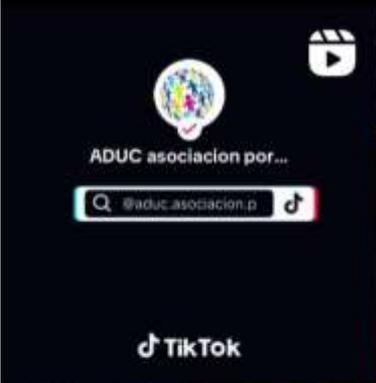
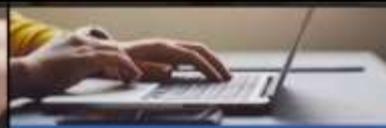
- 🌍 Educamos sobre seguridad financiera, brindando conocimientos sobre el dinero, lo que genera confianza, autocontrol y motivación para la toma de decisiones a futuro, favoreciendo la igualdad de oportunidades. Es necesario



-ADUC-

ASOCIACION POR LA DEFENSA DE USUARIOS Y CONSUMIDORES

educar sobre la importancia y el valor del mismo, la planificación financiera, el ahorro y también como evitar las deudas. Explicamos la importancia de administrar las tarjetas de crédito inteligentemente, a tomar recaudos en los cajeros automáticos como así también cuando se realizan compras online.

 <p>ADUC asociación por...</p> <p>@aduc.asociacion.p</p> <p>TikTok</p>	 <p>Tomá recaudos al usar el cajero automático.</p>	 <p>Revisá periódicamente los consumos en tu home banking o banca en línea.</p>
 <p>No pierdas de vista tu tarjeta en el momento de la transacción.</p>	 <p>TikTok</p>	<p>PAGO</p> <p>Es muy importante que agendemos todos los meses la fecha de su vencimiento y los paguemos a término. Siempre pagar el total y nunca, pero nunca, el mínimo.</p> <p>Las tarjetas de crédito tienen los intereses más altos, pagar después de la fecha de vencimiento o pagar el mínimo nos genera un saldo deudor que puede tornarse muy difícil de cancelar.</p> <p>Si no somos buenos con la organización de los pagos, podemos ponerlos en débito automático, siempre que tengamos dinero en cuenta a la hora del vencimiento.</p>
 <p>Si comprás por internet, verificá que la página sea de la empresa que se publicita.</p>	<p>cómo administrar las TARJETAS DE CRÉDITO</p> 	<p>ELECCION</p> <p>Es ideal tener pocas tarjetas de crédito, dos como máximo. Esto es para poder llevar de manera óptima su control.</p> <p>Elegir aquellas tarjetas que tengan los costos asociados más bajos, es decir, costo de emisión de resumen, de renovación, intereses por financiación y otros impuestos.</p> <p>Debemos evaluar si los costos asociados a la tarjeta realmente convienen y son menores a los descuentos o beneficios que brindan.</p>
<p>Es muy importante que agendemos todos los meses la fecha de su vencimiento y los paguemos a término. Siempre pagar el total y nunca, pero nunca, el mínimo.</p> <p>Las tarjetas de crédito tienen los intereses más altos, pagar después de la fecha de vencimiento o pagar el mínimo nos genera un saldo deudor que puede tornarse muy difícil de cancelar.</p> <p>Si no somos buenos con la organización de los pagos, podemos ponerlos en débito automático, siempre que tengamos dinero en cuenta a la hora del vencimiento.</p> 	<p>Parece obvio, pero la tarjeta de crédito no es una extensión de nuestros ingresos. Es por eso que no debemos comprar aquello que no podemos pagar.</p> <p>En línea con esto, es mejor comprar sólo aquello que necesitamos o que haga una diferencia en nuestra vida.</p> <p>Si vivimos en contextos inflacionarios, podemos aprovechar las cuotas sin interés para financiar algunas compras. Pero antes tenemos que asegurarnos que las cuotas entren dentro de nuestro presupuesto mensual. Comprar por comprar no es una buena práctica.</p> 	 <p>FECHA DE CIERRE</p> <p>Todas las tarjetas tienen fecha de cierre, el fin del ciclo en el que se registran las compras que realizamos por mes. A partir de ahí empieza un nuevo ciclo.</p> <p>Para usar esta fecha a nuestro favor, es mejor comprar con tarjeta los primeros días del nuevo ciclo, ya que tendremos más días hasta su fecha de pago.</p> <p>Por ejemplo, si la tarjeta cierra el 20 y compramos algo el 19, tenemos solo unos pocos días para pagarlo. Si compramos el 21, pagaremos luego de 4 semanas.</p> <p>Para esto es muy importante ser conscientes de cuando se cierran los ciclos.</p>



- Informamos que los cobros entarjeta deberán hacerse siempre en frente del consumidor, debiendo los comercios poner a disposición del cliente una terminal de pago.

- Advertimos sobre los riesgos de contratar un plan de ahorro respecto a los automóviles.
- Intentamos desvirtuar el modelo cultural que justifica la satisfacción inmediata de los siempre renovados e insostenibles patrones sociales de consumo. Concientizamos sobre como nuestras emociones nos llevan a realizar compras innecesarias.



-ADUC-

ASOCIACION POR LA DEFENSA DE USUARIOS Y CONSUMIDORES

<p>café arlistan \$3.000 versus!</p>	<p>¿Sabías qué?</p> <p>La empresa concesionaria de Automóviles Urbanos tiene un servicio de emergencia, con servicio de telefonías a granel gratuitas, una red de telefonías para los usuarios y baños públicos en buenas condiciones.</p>	<p>¿Sabías qué?</p> <p>Podés recurrir o denunciar a través de nuestras líneas de contacto si tu vehículo fue dañado durante tu estancia en uno de los Estacionamientos Concesionarios de la Ciudad.</p>						
<p>¿Sabías qué?</p> <p>Las escombreras, restos de pasto, muebles y artefactos eléctricos granales forman parte de un servicio de residuos de Recolección Programada. Este servicio es gratuito y se gestiona a través del 343.</p>	<p>#EnteResponde</p> <p>¿Es verdad que si llueve puedo pedirle al chofer subir y bajar fuera de la parada?</p> <p>Podés solicitar paradas especiales (disponibles entre las 22:00 y las 6:00 o durante la lluvia). Las personas con movilidad reducida pueden solicitarlas en cualquier momento.</p>	<p>Ley 4837</p> <p>Ningún supermercado puede cobrar recargo adicional sobre los productos fríos ubicados dentro de la heladera</p>						
<p>Srta. solo se puede ingresar a las salas con productos adquiridos en nuestro Candy Bar</p> <p>Si el cine permite entrar con snacks y bebidas, yo puedo llevar los míos. Las ventas atadas están prohibidas</p>	<p>Disculpe Sr. el baño es exclusivo para clientes</p> <p>Los bares y restaurantes deben dar acceso a los sanitarios aunque la persona no haya consumido nada. Resolución 46798/93, CABA</p>	<p>TAN NATURALIZADO</p>						
<p>SE INTELIGENTE AL MOMENTO DE COMPRAR</p> <p>NO TE DEJES LLEVAR POR TUS EMOCIONES</p> <p>¡Ahhhhh! Una nueva emoción</p> <p>¡Hola! Soy tarjetazo</p> <p>Me lo merezco</p> <p>¡Dios preserve!</p> <p>Los gustos en vista</p> <p>El dinero es para gastarlo</p> <p>Para algo trabajo</p>	<p>MODA ESTETICA</p>	<p>Cómo podrían verse</p> <table border="1"> <tr> <td>50%</td> <td>Gastos fijos</td> </tr> <tr> <td>30%</td> <td>Gastos variables</td> </tr> <tr> <td>20%</td> <td>Ahorros</td> </tr> </table>	50%	Gastos fijos	30%	Gastos variables	20%	Ahorros
50%	Gastos fijos							
30%	Gastos variables							
20%	Ahorros							
<p>Cuando querés empezar a invertir pero no conocés tus gastos ni tenés armado el fondo de emergencia</p>	<p>Se viene el finde de SEIS DÍAS y vos tipo</p>	<p>UNA BOLSA</p> <p>Tarda más de 50 años en descomponerse, y el 80% de los plásticos que se vierten al mar previenen del mar plástico.</p> <p>Cuidemos los océanos</p>						



-ADUC-

ASOCIACION POR LA DEFENSA DE USUARIOS Y CONSUMIDORES

- Hacemos recorridas por distintos supermercados y mostramos cuando se cumple o no con la ley de etiquetado frontal. Informamos sobre los SELLOS EN LA CARA PRINCIPAL, sobre cuales alimentos son mas económicos o rendidores como así también los mas sanos. Informamos sobre promociones bancarias y las diferencias de presión entre los supermercados minoristas y los mayoristas.
- Advertimos sobre los excesos de: azúcares, sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías.
- Analizamos el rotulado nutricional para poder interpretarlo al momento de comprar alimentos.

COMO INTERPRETAR UN ROTULADO

1- La información nutricional estará expresada por PORCIÓN, indicando su cantidad en gramos o ml, y su equivalencia en unidades o una Medida Casera

2- Es la energía que aporta el alimento, por porción

3- Nutrientes que deben ser declarados en forma obligatoria

4- El Valor Diario es la ingesta diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable.

5- El % del Valor Diario, es el porcentaje de la ingesta diaria recomendada de un nutriente que se cubre con una porción del alimento

6- Las necesidades nutricionales pueden variar según la edad, el peso, el momento de la vida (ej. embarazo, lactancia), la actividad física y el estado de salud de cada persona.

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción 30g (6 GALLETITAS)		
	Cantidad por porción	% VD (*)
Mayor energético	121 kcal = 508 kJ	6
Carbhidratos	19 g	6
Proteínas	3.2 g	4
Grasas totales	3.8 g	7
Grasas saturadas	0.3 g	1
Grasas trans	0.4 g	—
Fibra alimentaria	1.6 g	6
Sodio	228 mg	10

(*) Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

VALORES DIARIOS DE REFERENCIA DE NUTRIENTES (VD) DE DECLARACION OBLIGATORIA	
Calorías Energéticas	2000 kcal = 8400 kJ
Carbhidratos	300 gramos
Proteínas	75 gramos
Grasas Totales	65 gramos
Grasas Saturadas	25 gramos
Grasas Trans	Quanto menor sea la mejor (máximo del 2%)
Fibra Alimentaria	25 gramos
Sodio	2400 miligramos

Para mantener un peso saludable, evitar pasar el 100% del VD!

¡Disminuir su consumo!

ADUC



-ADUC-

ASOCIACION POR LA DEFENSA DE USUARIOS
Y CONSUMIDORES

- Intentamos prevenir la malnutrición en la población y reducir las enfermedades crónicas no transmisibles.
- Informamos sobre los sellos en la cara principal. Los alimentos y bebidas analcohólicas envasados y comercializados con nutrientes críticos y valor energético superiores a los valores establecidos por la ley deben incluir en la cara principal un sello de advertencia indeleble por cada nutriente crítico en exceso, según corresponda: “exceso en azúcares”; “exceso en sodio”; “exceso en grasas saturadas”; “exceso en grasas totales”; “exceso en calorías”. Si contiene edulcorantes, el envase debe contener debajo de los sellos de advertencia la siguiente leyenda: “contiene edulcorantes, no recomendable en niños/as”. Si contiene cafeína, el envase debe contener debajo de los sellos de advertencia la siguiente leyenda: “contiene cafeína. evitar en niños/as”. Advertimos sobre los casos en que las empresas se burlan de la Ley al poner los sellos de advertencia en la cara posterior.
- Mostramos como deben ser los sellos de advertencia y que su tamaño importa. Su forma es octogonal de color negro con borde y letras de color blanco en mayúsculas, tamaño no inferior al (5%) de la superficie de la cara principal del envase, y que no debe estar cubierto de forma parcial o total por ningún otro elemento. Advertimos que empresas ocurren en un error al confeccionar sellos y leyendas precautorias en un tamaño menor al que establece la Ley y su decreto reglamentario.



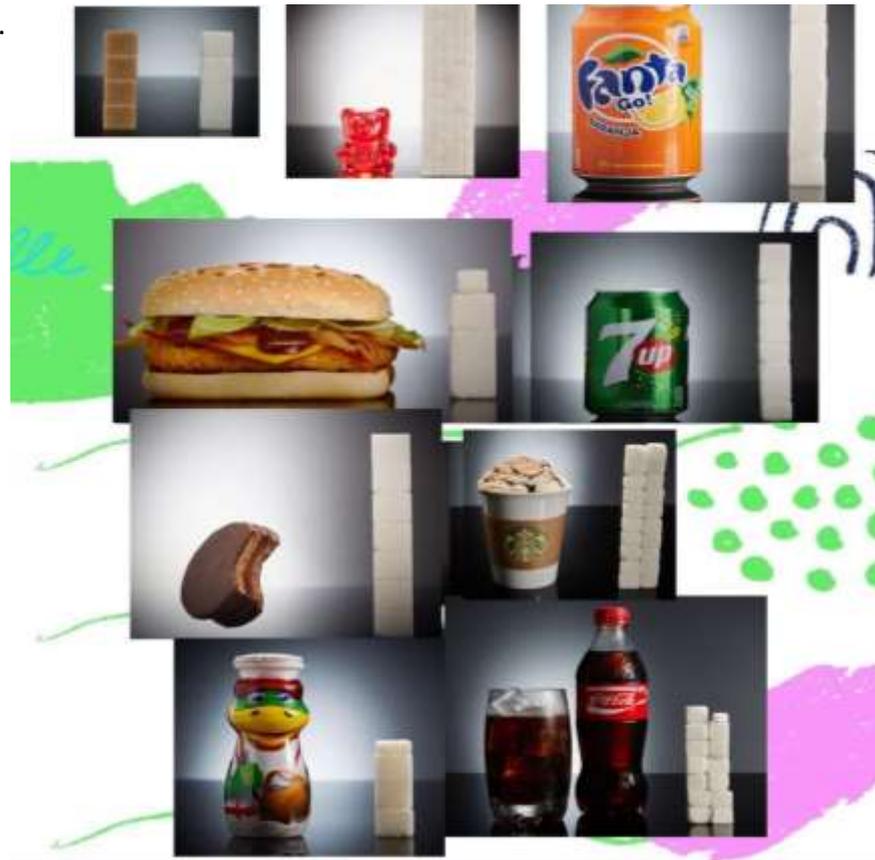
- Informamos sobre los valores máximos, los sujetos obligados, los productos exceptuados, publicidad, promoción y patrocinio, información clara, oportuna y veraz, sanciones.



-ADUC-

ASOCIACION POR LA DEFENSA DE USUARIOS
Y CONSUMIDORES

- Respecto a la declaración de cantidad de azúcares, a modo ejemplificador se muestran distintos alimentos y la cantidad de azúcares que contienen equivalentes a terrones de azúcar para que se puedan evaluar las opciones de azúcares al consumir, respecto a las prohibiciones en envases tomamos el caso de los cereales y derivados que estarían dentro del grupo de carbohidratos complejos, los cereales que se publicitado durante años mediante personajes animados para el desayuno de los niños y niñas llevan muchísimos azúcares añadidos.



- Promovemos la realización de botellas de amor. Una botella de amor es una botella de plástico limpia que se llena con plásticos de un solo uso, que son aquellos que por, cuestiones técnicas y económicas, no se pueden reciclar, como envoltorios y bolsas. La madera plástica producida mediante cien mil botellas de amor fue utilizada para renovar el puente de la Mujer.
- Concientizamos sobre la propaganda de SANCOR BEBE, que a pesar de su “inocente” y pegadiza canción, infringe las leyes argentinas y el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneo de leche materna, al crear confusión con su publicidad cruzada respecto a dos productos que tienen un nombre similar pero que son muy distintos: Sancor Bebé 3 y Sancor Bebé 3+. • A Sancor Bebé 3 la legislación vigente lo considera un sucedáneo de la leche



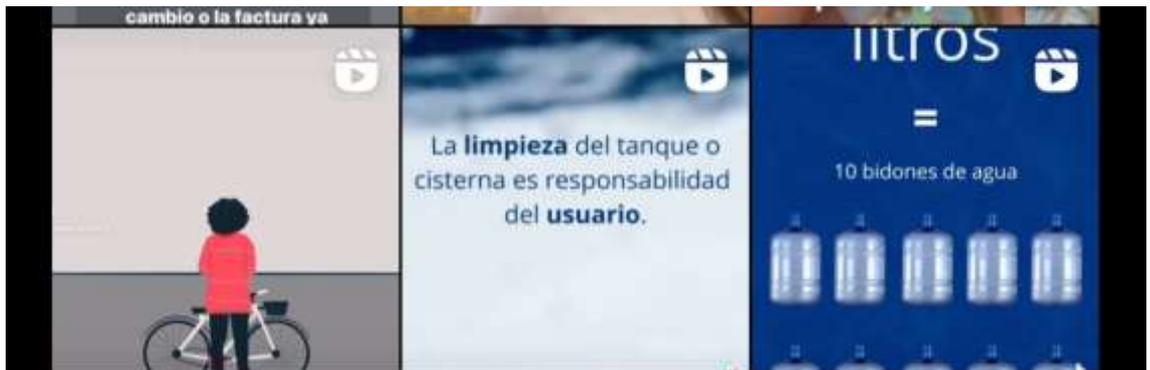
-ADUC-

ASOCIACION POR LA DEFENSA DE USUARIOS
Y CONSUMIDORES

materna que no se puede publicitar, a diferencia de Sancor Bebé 3+



- Concientizamos respecto el uso racional del agua y el uso eficiente del agua. Tratamos los distintos usos finales del agua dividiendo los consejos entre aquellos relacionados con la tecnología (eficiencia) y los comportamientos (uso racional). Potenciamos la reutilización del agua mediante la recolección del agua de lluvia.



- Enseñamos la importancia de la creación de jardines de plantas polinizadoras por ejemplo Meliloto amarillo o lavanda, hinojo, comino y enseñarles a los niños, las niñas y adolescentes cómo realizarlo. Recientemente las abejas fueron declaradas el ser vivo más importante del planeta por el sencillo motivo de que son la base de la cadena alimentaria animal y humana.
- Promovemos la simplicidad voluntaria, que abraza la moderación del consumo, con un fuerte sentido de urgencia ambiental y una intención de realizar nuestro mayor potencial humano en comunidad con los demás, reduciendo nuestra huella ambiental. Se trata de desvirtuar y dejar de lado el modelo de consumo lineal que justifica la satisfacción inmediata de los siempre renovados impulsos sociales de consumo. Actos pequeños, como decidir no comprar artículos innecesarios, pueden tener un gran impacto. Reducir la cantidad de productos

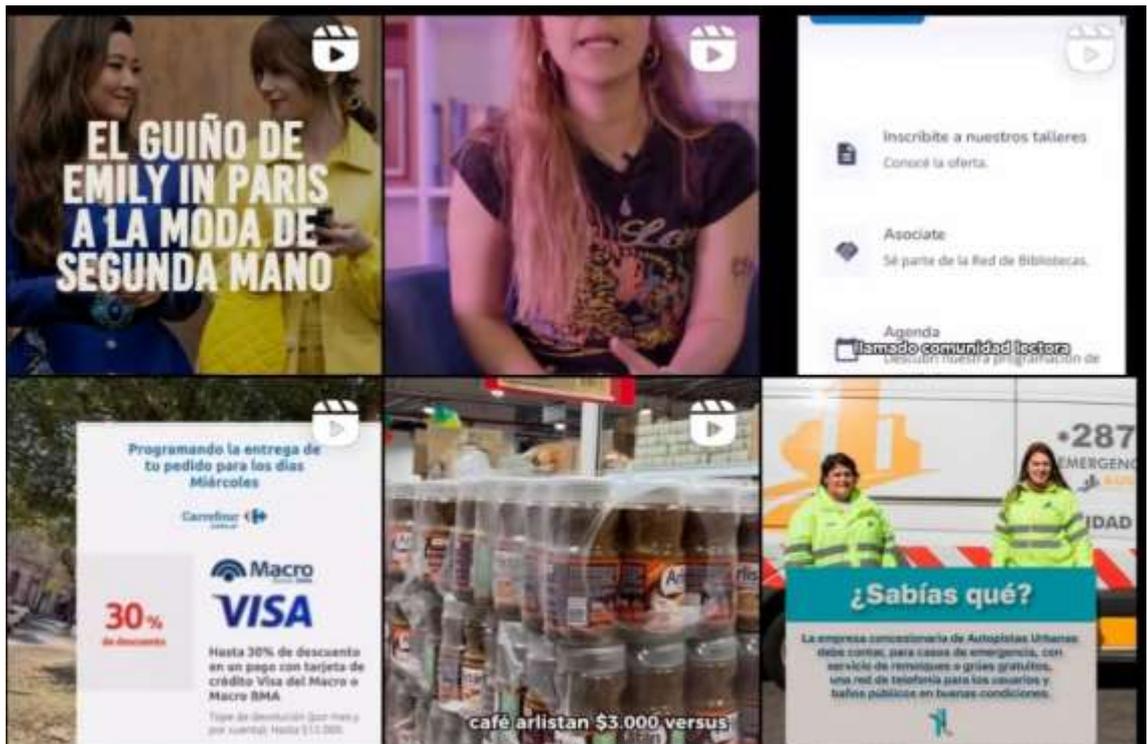


-ADUC-

ASOCIACION POR LA DEFENSA DE USUARIOS
Y CONSUMIDORES

comprados reduce la demanda, lo que reduce la cantidad de producto fabricado para satisfacer dicha demanda. Esta reducción en la producción reduce inherentemente la cantidad de recursos naturales que se utilizan normalmente en el proceso de fabricación.

- Documentamos la lucha contra la deforestación y la desertificación, provocada por las actividades humanas y el cambio climático, ya que suponen grandes retos para el desarrollo sostenible y han afectado a las vidas y los medios de vida de millones de personas en la lucha contra la pobreza.
- Ayudamos a ahorrar para que los consumidores puedan acceder a reembolsos en las compras online y múltiples ventajas. Brindamos información y ofertas para tener más información a la hora de tomar tus decisiones como consumidor, ser más consciente y ejercer tus derechos al máximo.



- Defendemos los derechos. Contamos con expertos abogados en diferentes áreas que defienden los intereses de los consumidores para crear una sociedad más justa.
- Advertimos sobre lo peligroso que es consumir redes sociales de manera



-ADUC-

ASOCIACION POR LA DEFENSA DE USUARIOS
Y CONSUMIDORES

excesiva. Desde una perspectiva psicológica, las actitudes reactivas, cortoplacistas y de satisfacción inmediata pueden estar relacionadas con una serie de factores, como la impulsividad, la baja tolerancia a la frustración y la falta de habilidades de autocontrol que a su vez pueden ser vistas como una forma disfuncional de evitar el malestar emocional. Desde una perspectiva neurobiológica, las actitudes reactivas, cortoplacistas y de satisfacción inmediata pueden estar relacionadas con la activación de determinadas regiones del cerebro que forman el llamado “sistema de recompensa”, como la amígdala, que está implicada en la respuesta al miedo y la agresión. También participa la corteza prefrontal, que está implicada en el control cognitivo y el autocontrol. Cuando experimentamos placer o alivio de la tensión a través de la intolerancia o la violencia, nuestro cerebro libera dopamina, un neurotransmisor que nos hace sentir bien. Ese mediador ligado al placer es en realidad la verdadera droga interna que busca desencadenar mediante diversos caminos.



- Advertimos sobre la ludopatía, que hasta hace años parecía ser que afectaba únicamente a los adultos, pero hoy en día también tienen adicción al juego personas menores de edad. Al igual que los adultos, se manifiesta a través de comportamientos compulsivos alrededor del consumo de juegos de azar, videojuegos, apuestas en línea, entre otros. El inconveniente central es que la idea de juego es inherente a la infancia y eso hace que, tras un halo de simple e inocente diversión, se encuentren peligros muy significativos. La estrategia de cambio de imagen y de banalizar el peligro es similar a la de uso de la denominación “drogas recreativas”, porque el consumo se da en ambientes también festivos. Pero más allá de los peligros explícitos y que en el caso de los challenges implican lesiones graves e inclusive la muerte, los juegos de apuestas tienen consecuencias económicas que impactan de lleno en el entorno familiar y hasta llevan a actitudes promotoras de comportamientos delictivos (mentiras, engaños, solicitar dinero para una actividad escolar pero destinarla a juego, etc.) o directamente conductas delictivas. Es que la ludopatía es una enfermedad con consecuencias graves para el psiquismo del niño e implica conductas adictivas



-ADUC-

ASOCIACION POR LA DEFENSA DE USUARIOS
Y CONSUMIDORES

posibles de trasladarse en cuanto a los sistemas de recompensa inmediatos

 Vías de comunicación de las que disponemos:

Sistemas de chat:1165167149 (whatsapp 24 horas los 7 días de la semana)

Mail:info@aduc.org.ar

Otros: Facebook, Instagram,tik tok, twitter, pagina web:
<https://www.aduc.org.ar/>