



GUÍAS
PRÁCTICAS

AGENDA

del consumidor

2021

V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Lunes

18

Martes

19

Miércoles

20

Jueves

21

S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



Viernes

22

Sábado

23

Domingo

24

► yogur natural. La mejor elección.

El yogur natural es uno de los alimentos más recomendables del día a día: se elabora con leche y fermentos lácticos que transforman la lactosa en ácido láctico, aportando proteínas de calidad, calcio y bacterias vivas beneficiosas para la digestión. El yogur griego, en cambio, se obtiene enriqueciendo con nata, lo que eleva su grasa hasta un 10% y sus calorías casi un 70% frente al natural. Si además lleva chocolate o preparados de fruta, suma azúcar y aditivos, duplicando las calorías del natural. Es aconsejable tomar yogur natural sin azúcar a diario y reservar el griego y el de sabores para ocasiones puntuales. Añade fruta fresca, canela o frutos secos en lugar de azúcar. Revisa la etiqueta: cuanto más corta la lista de ingredientes, mejor. Compara siempre el precio por kilo, no por envase: la marca blanca suele ofrecer una calidad similar hasta un 50% más barata. Conserva el yogur en frío y consúmelo dentro de su fecha preferente para aprovechar al máximo sus fermentos vivos.





FEBRERO

SEMANA 5 2027

L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Lunes

1

Martes

2

Miércoles

3

Jueves

4

M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

**Viernes**

5

Sábado

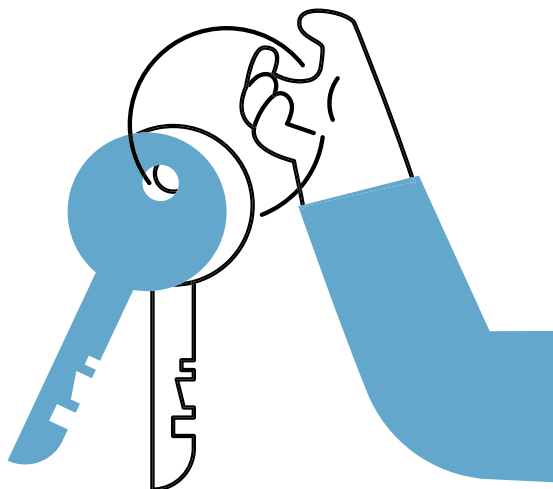
6

Domingo

7

► ¿Vas a comprar casa?

El coste medio de la compra de una casa en España, con gastos e impuestos, es de unos 240.000 euros y también de media supone un esfuerzo de destinar el equivalente a 8 años de ingresos brutos del hogar para esa operación. En grandes capitales las cifras son superiores. Comprar o pagar unas arras por una casa sin comprobar que su titularidad o su situación real coincide con lo que dice el Registro de la Propiedad y el catastro, suele traer problemas y frustraciones: retrasos, denegación de hipoteca, conflictos por decidir quién debe resolverlo, obras que no son legalizables, sanciones urbanísticas, posible orden de reposición a un estado anterior... Antes de entregar dinero hay comprobaciones necesarias. Con Tu Aliado Inmobiliario (www.ocu.org/asesoramiento-vivienda), OCU ofrece ahora un servicio de asesoramiento legal personalizado en la compra que puede facilitarte mucho las cosas y evitarte problemas innecesarios al adquirir tu vivienda.





FEBRERO

SEMANA 6 2027

L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Lunes

8

Martes

9

Miércoles

10

Jueves

11

M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

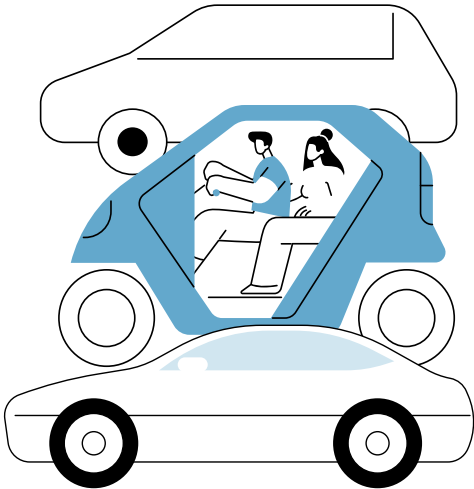
Viernes
12

Sábado
13

Domingo
14

➤ ¿Renting o compra de coche?

El renting es una modalidad de alquiler de vehículo a largo plazo (normalmente entre 3 y 5 años), que incluye todos los gastos (mantenimiento, seguros, impuestos...) excepto el combustible. Económicamente, es mucho menos costoso adquirir un vehículo y disfrutarlo muchos años, pero para personas que deseen cambiar de coche cada poco tiempo, el renting puede ser más económico que una compra financiada o una multiopción, dependiendo de las ofertas que haya en el mercado sobre ese vehículo. Si tienes pensado comprar un coche, también tienes que tener en cuenta que las opciones de financiación de vehículos que ofrecen los concesioarios suelen tener unas condiciones mucho peores que las que se pueden encontrar en un banco. Normalmente, la mejor fórmula de adquisición es la de comprarlo al contado.



RESUMEN DEL TRIMESTRE

• ¿QUÉ QUEDÓ SIN HACER?

• PRIORIDADES PARA EL MES QUE VIENE

● GASTOS PRINCIPALES

• INGRESOS PRINCIPALES

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines on a light gray background.



AGENDA del consumidor 2027

La Agenda del consumidor 2027 le permitirá organizar su día a día de forma práctica y sencilla gracias al planificador semanal, en esta ocasión con una nueva estructura, junto a diferentes secciones con las que planificar, entre otros, sus momentos de ocio, las citas más importantes, etc.

Además de tener a mano los contactos más útiles, encontrará recomendaciones sobre salud, consumo, impuestos, seguros, tecnología, alimentación, energía, vacaciones, inversiones, etc. En definitiva, toda la información indispensable para hacer de 2025 un año inteligente y bien planificado.

