

LECTURAS

LECTURAS.COM

PVP: Península 2,50 € • Canarias 2,60 €
0.3752
8 428019 000026



EXCLUSIVA

**EL DEMOLEDOR
TESTIMONIO
DE ALBA
MUÑOZ
EXMUJER
DE TEJADO**

**“Me daba
miedo dejar
a nuestra
hija con él”**



LOS PADRES DE DANIEL SANCHO

**GRAVES ACUSACIONES ENTRE RODOLFO
SANCHO Y SILVIA BRONCHALO**

**ANTONIO
TEJADO**

**EN LA CÁRCEL
POR EL ROBO EN
CASA DE SU TÍA**



**María
del Monte
sospechaba
de su
sobrino**



LA BIOSTHETIQUE®
PARIS



THE CULTURE OF TOTAL BEAUTY

POR AMOR AL COLOR

Protección y cuidado máximo para lucir un color duradero y luminoso. Eficacia documentada científicamente: un 69%* más de protección frente a la pérdida del color.

*Los datos corresponden a un período de 12 semanas durante el cual se ha lavado el cabello a diario.



Todos los productos de La Biosthétique están disponibles en su salón La Biosthétique o en la tienda online www.labiosthetique.es.

 **Carbono neutro**
Empresa
ClimatePartner.com/13133-1903-1001



28
**SILVIA
BRONCHALO
Y RODOLFO
SANCHO**
Gravísimo cruce
de acusaciones
entre los padres
de Daniel
Sancho.



22
ANTONIO TEJADO
El sobrino de
María del Monte,
implicado en una
banda de robos a
casas en Sevilla.



12 a 14. **Siete días.**

16. **No es por maldad**
Por Pilar Eyre

Guillermo y Harry
no se soportan.



32. **Cristina aún lleva
el anillo de casada
tras el divorcio**

La infanta fue a ver jugar a
su hijo Pablo al balonmano
en Granollers.

34. **Shakira, ¿de
nuevo ilusionada?**

Muy próxima a Julian
Edelman, el casanova del
fútbol americano.

36. **Jessica Bueno**

Toda la verdad sobre su
fracaso empresarial.

38. **Premios Goya**

Los mejores looks de la
fiesta del cine español
celebrada en Valladolid.

52. **La fortuna del
novio de Tana Rivera**

Manuel Vega, el
empresario que manda en
la noche sevillana.

56. **El diario de Jorge**

"Vuelvo con ganas de
trabajar y pasarlo bien".

58. **Christian Dior**

El modisto que le dio
glamour a la posguerra.

62. **Lo que nunca te
conté. Por Terelu
Campos**

"He tardado mucho tiempo
en perdonar a mi padre".

68. **La hora negra.
Por Mayka Navarro**

El juicio contra Dani
Alves por agresión sexual
ha quedado visto para
sentencia.

72. **Nuevo escándalo
de Chiara Ferragni**

La influencer ha sido
acusada de hacer
publicidad encubierta
en Sanremo en 2023.

74. **Taylor Swift, la
gran triunfadora
de los Grammy**

"Tuve una relación
insana con la comida
durante años".

78 a 81. **Actualidad
semanal.**

96. **Pasatiempos**

97. **Horóscopo**



38
**PENÉLOPE
CRUZ**
La actriz
deslumbró en
la gala de los
Goya con un
espectacular
diseño de
Chanel.



4
IRMA SORIANO
"Me sentí juzgada
por volver a ser
madre a los
49 años".

LECTURAS Práctica

83 **Salud** Evita y alivia las molestias en la espalda.

86 **Nutrición** Cómo aprovechar mejor los nutrientes.

88 **Belleza** Contorno de labios sin arrugas.



**“Me decían:
‘¡Qué egoísta!
¡Qué necesidad
teniendo ya
dos hijos! Lo
ha hecho para
pillar al marido,
lo ha atado
bien”**

**“Me duele
que eso
lo puedan
escuchar mis
hijos. Me duele
su dolor”**

Irma Soriano
(60) quería ser
presentadora
desde niña y
empezó su carrera
muy joven, con
17 años, en Radio
Jaén, y más tarde
trabajó en Radio
Madrid con Iñaki
Gabilondo.



IRMA SORIANO

“Me sentí juzgada por volver a ser madre a los 49 años”

La mítica ‘chica Hermida’ comparte con Lecturas cómo fue renunciar a pasar tiempo con sus hijos mayores para dedicarse a su carrera y cómo vivió volver a ser madre con casi 50 años



Irma se hizo muy popular gracias a Jesús Hermida, que la fichó en 1987 para su programa 'Por la mañana', donde coincidió con las otras 'chicas Hermida': María Teresa Campos, Nieves Herrero, Consuelo Berlanga y Mariló Montero.

“Yo no he tenido hijos porque mi marido quisiera tenerlos. Yo quise volver a ser madre y me jugué hasta la salud, me lo jugué todo”

“Me sometí a tratamientos muy duros, emocionalmente te machacan. La pareja sufre, tienes pensamientos terribles. Cuando me llamaban y me decían que era negativo, me sentía vacía”

Irma Soriano nos concede su entrevista más sincera. Nos desvela las luces y las sombras de su larga trayectoria profesional, con la que ha hecho historia. Se desgarró al confesar lo difícil que ha sido conciliar su papel de madre con el éxito laboral.

► **Tu vida la han marcado el trabajo y la maternidad. ¿Cómo has conseguido conciliar los dos mundos?**

-Ha sido muy difícil. Le he dedicado mucho tiempo al trabajo. Trabajé en Canal Sur en Málaga y vivía sola en un hotel, sin mi marido y mi hija. Un día hubo retraso en el avión y llegué a soplar las velas del octavo cumpleaños de mi hija en el último minuto [se emociona]. En este país no ayudan a la mujer ni a la familia, tienes que delegar y te vas con tu angustia. Yo necesitaba oler a mi hija, sentirla. Me llevaba una camiseta suya. El día que me dijo: "Mamá, no llores más, puedes estar tranquila porque me he acostumbrado a vivir sin ti!". Yo le dije: "Ay, cariño, ¡menos mal!". Y me fui a llorar. Ella de pequeña me conocía más como Irma Soriano que como mamá.

► **¿Te sentías culpable?**

-No.

"Mi marido, al que le llevo 12 años, lo ha pasado fatal. Decían: 'El hombre siempre quiere una más joven, no va durar'"

"Ha tenido que tragar. Lo hemos tenido difícil pero aquí estamos"

► **Te casaste muy joven con tu primer marido.**

-Antes de cumplir los 18 años. Él era 12 años mayor que yo. Fue muy difícil, mis padres no querían. Yo iba a ver vestidos [de novia] a escondidas por Jaén.

► **Debió ser duro para tus padres.**

-Sí. Sufrieron mucho. No sabía si mi padre iba ser mi padrino, al final lo fue. Me casé y yo esperaba estar en mi casa, repetir el patrón de mi madre. La persona con la que me casé me dijo que no, que tenía que seguir en la radio.

► **¿Cómo diste el salto a la televisión?**

-Como era una mujer casada cogía un horario de 7 a 10 de la mañana, tenía que estar libre para hacer mi casa. Una mañana en la radio vi en una pizarra que me había llamado un productor. Ahí empecé en televisión, después hice una prueba con Hermida y me fichó.

► **Ahí arrancó 'Por la mañana'.**

-Hermida era un genio, te dejaba que aprendieras a su lado. Nie-

ves [Herrero] y Consuelo [Berlanga] habían trabajado con él, pero yo no lo conocía. Había veces que no entendía lo que me quería decir con la mirada. Si fallaba la conexión y no sabía qué tenía que hacer... ¡me producía una frustración! Llegaba a casa llorando. Sufría contra mí misma.

► **Fue el primer programa en el que una mujer embarazada podía salir a plató.**

-Sí. Nieves y yo nos quedamos embarazadas a la vez, la cosa era que ya no íbamos a estar ante la cámara, porque era así entonces. Jesús dijo que de eso nada. Fue un feminista alucinante.

► **¿Tuviste miedo de perder tu trabajo por contar que estabas embarazada?**

-Nos poníamos unas fajas... Nos veíamos en el baño para taparnos.

► **Te fuiste de Antena 3 a Canal Sur.**

-En Antena 3 me hicieron un contrato fijo de cadena, pero llevaba un tiempo que no me sentía bien y me escuché. Me ofrecieron tres meses en Canal Sur y me fui. En ese programa, 'De tarde en tarde', nos reímos y también se hizo historia con la entrevista a Ana Orantes [una mujer que denunció malos tratos en el programa en 1997 y fue quemada viva por su exmarido 13 días después]. Ella llamaba todos los días para decir que quería contar su historia, no fue la primera. Decían: "Si lo cuento no se va a atrever". Sigo hablando con su hija Raquel, entonces tenía 14 años y vino con su madre al programa.

► **Fuiste la primera en dar**



La presentadora tiene cuatro hijos. Dos son de su primer marido, con quien se casó antes de los 18 años y estuvo de 1986 a 2006, y dos los ha tenido con su actual marido, tienen una niña de 14 años y un niño de 11.

“Ha sido muy difícil conciliar la maternidad con mi trabajo. Tienes que delegar y te vas con tu angustia”

voz a la violencia de género.

-Con su generosidad, Ana dio una segunda oportunidad a tantas mujeres... Su caso modificó el código penal, hemos avanzado mucho pero nos queda un infinito. Ella marcó un camino.

► **¿Cómo recuerdas el asesinato de Ana Orantes?**

-No podía reaccionar. Me decían que yo no tenía la culpa. Mis compañeras, imagínate. ¡Espantoso! Al día siguiente hicimos el programa y yo no me podía maquillar, pero había que salir y decir la verdad: la sociedad había fallado. Álvarez Cascos, Ministro de Interior entonces, dijo que era un hecho aislado. Recuerdo lo sola que me sentí, los que quisieron cargarse al mensajero, los que escondieron la cabeza como una avestruz. Ese programa cambió mi vida.

► **Has trabajado tanto...**

-No quiero suerte, quiero oportunidades. ¿No tenemos bastante las mujeres, también tenemos que sufrir el edadismo?

► **Lo tenemos más difícil.**

-En televisión es: “Ellos cómo maduran, ellas cómo envejecen”. He tenido una ventana inmensa en la tele, ahora solo quiero una ventanilla, ya me encargaré yo de hacerla grande. No van a cortarme el camino. También están las modas, igual no he caído en la cuenta de que estuve de moda muchos años y ahora están de moda otras personas.

► **En algunas sociedades subliman la experiencia.**

-Aquí es contraproducente.

► **Eres 12 años mayor que Mariano, tu marido. ¿Él tuvo que aguantar comentarios por salir contigo?**

-Lo ha pasado fatal. Decían: “El hombre siempre quiere una más joven, no va durar”. Ha tenido que tragar. Lo hemos tenido difícil pero aquí estamos.

► **¿La diferencia de edad cómo la vivís?**

-Nada. Esa preocupación ya la vivimos antes de tener a mi hija. Pensaba que no iba a durar nada. Había tenido de novio a esta persona [su exmarido] y luego a Mariano, tenía mucho miedo a perder todo aquello que quería.

“El día que mi hija me dijo: ‘Mamá, tranquila, que ya me he acostumbrado a vivir sin ti’, le dije: ‘Ay, cariño, imenos mal!’ Y me fui a llorar”

► **¿A qué te refieres?**

-Aunque fue un divorcio de mutuo acuerdo, no me dolían mis lágrimas pero sí las de mi niña. Un día me dijo: “¡Divórciate, no sufras más!”. Eso no quiere decir que no sufriera. Mi niño en principio todo muy bien, Mariano lo adoraba pero no se hizo fácil.

► **¿Triana, tu hija mayor, vivía con su padre?**

-No, vivía conmigo. Cuando su padre se enteró de que estaba embarazada sabía que no podía ser un descuido porque yo tenía la ligadura de trompas, sabía que había sido a conciencia, y de riesgo.

► **Pasas de un marido que no quería tener hijos a Mariano que quería tenerlos.**

-Pero yo no los he tenido por-

“Mi hija mayor, de pequeña, me conocía más como Irma Soriano que como mamá”

que él quisiera. Yo quise volver a ser madre y me jugué hasta la salud. Me sometí a tratamientos muy duros, emocionalmente te machacan. La pareja sufre, tienes pensamientos terribles. Cuando me llamaban y me decían que era negativo, me sentía vacía, pero me duraba un minuto. Me extirparon hace años la tiroides y en los embarazos sufre. Tengo que tomar unas hormonas químicas. ¡Imagínate! Me lo jugué todo.

►Y aun así no paraste de trabajar.

-No. Embarazada de Carmen me iba a la tele de Murcia en un coche que pagaba yo. Iba tumbada porque tenía contracciones. Empecé a colaborar con Plan Internacional cuando mi niño pequeño tenía tres meses. Fui a Senegal, tuve que ponerme una vacuna y dejar de darle el pecho, pero no quería que se me retirase, me fui con el saca leches, me hacía hasta sangre.

►Ahora sigues trabajando.

-Estoy en la radio con Nieves Herrero, también estoy en Canal Sur con Inmaculada Casal [la esposa de María del Monte], los domingos. Voy a grabar un programa de cocina en Canarias y hago muchos recitales de poesía.

Irma conoció a Mariano, su actual marido, en Canal Sur, donde él era cámara. Se casaron en 2011. En 2009, cuando ella tenía 46 años, dieron la bienvenida a su primera hija en común y en 2012, cuando ella había cumplido 49, tuvieron a su hijo.

“Mariano, mi marido, es un compañero de vida fantástico. Es muy ahorrador como yo”

“Si nuestros hijos necesitan una clase extra tenemos para ello. Quiero que tengan las mismas oportunidades que mis hijos mayores”

“En televisión es: ‘Ellos cómo maduran, ellas cómo envejecen.’ ¿No tenemos bastante las mujeres, también el edadismo?”

►¿Eres ahorradora?

-Sí. He tenido un coche de producción que me recogía y si tenía que pagar el taxi, un sueldito para eso. Ahora voy en transporte público. Mariano es un compañero de vida fantástico, es muy ahorrador también. Si nuestros hijos necesitan una clase extra, tenemos para ello. Quiero que tengan las mismas oportunidades que mis hijos mayores.

►Fuiste madre a los 49 años. ¿Te has sentido juzgada?

-Sí. Decían: “¡Qué egoísta! ¡Qué necesidad, teniendo hijos de forma natural! Lo ha hecho para pillar al marido, lo ha atado bien con dos hijos”.

►¡Qué horror!

-Sí. Lo peor puede llegar a decirte otra mujer, a ver cómo puedo hacerte daño. Me duele porque puedan escucharlo mis hijos. Me duele su dolor.

►¿Te gustaría ser abuela?

-Cuando venga me encantará y quiero que me dé tiempo a ejercer.

►¿Qué proyectos tienes?

-Tengo un proyecto teatral increíble que veréis este año. Estoy muy emocionada. **▣**

Irma, que actualmente colabora con Nieves Herrero en la radio y con Inmaculada Casal en Canal Sur, concursó en ‘GH VIP5’ y su hija mayor, Triana, fue su defensora en plató.



Por Karmele Izaguirre. Fotos: Garófano. Peluquería y maquillaje: Marisa Jiménez. Estilismo: Almudena Ruiz Ara. Agradecimientos: Alejandro de Miguel, Joaquín Serra, La Magora, Azarey, Menbur y Lolita Blu.



RADIANT

Watches & Jewels



Un éxito
en italiano
y castellano

Sangiovanni (21) debutó en Sanremo en 2022 con el tema 'Farfalle', que luego Aitana convirtió en un hit traducéndola al castellano, 'Mariposas'. Ahora los dos la han cantado en una versión dual, con Aitana atreviéndose a entonar versos en italiano.

**CANTÓ EN ITALIANO
VESTIDA DE VERSACE**

**AITANA ENAMORA
EN EL FESTIVAL
DE SANREMO**

Italia ya tiene representante oficial en Eurovisión tras la 74ª edición del mítico Festival de Sanremo. Angelina Mango, una joven de 22 años, ha ganado el certamen con el tema 'La noia' y se enfrentará a Nebulossa –y al resto de candidatas– en la final eurovisiva de Malmö (Suecia) el próximo 11 de mayo. En Sanremo, no obstante, todo quedó eclipsado por una antológica actuación de Aitana, que vestida de Versace conquistó el festival interpretando la canción 'Mariposas. Farfalle' junto a Sangiovanni.

El vestido de Aitana (24) era de la firma Versace. La mismísima Donatella Versace se rindió a la cantante en sus redes sociales, calificando de "mágico" el momento.

John Travolta
bailó 'Los
pajaritos'

John Travolta (69) bailó algunos de los míticos temas de 'Fiebre del sábado noche'. También le hicieron bailar 'Los pajaritos'. La imagen se hizo viral en las redes y el actor pidió a la RAI que no la difundiera más.



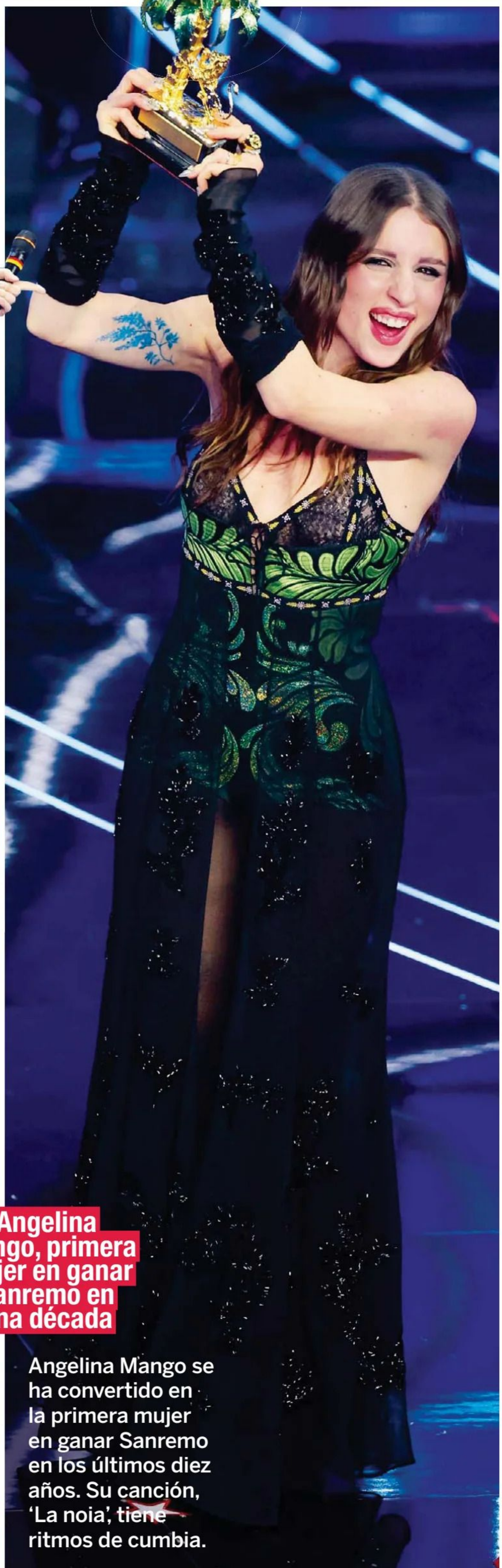
Russell Crowe (59), el actor de 'Gladiator', es también cantante, faceta de la que presumió al aparecer por sorpresa en la gala y cantar el tema 'Let Your Light Shine'.



Mahmood (31), que ya había ganado Sanremo en dos ocasiones, lo intentó de nuevo con 'Tuta Gold', pero se quedó a las puertas. En la foto, con un look de Jonathan Anderson para Loewe.



Eros Ramazzotti (60) ganó Sanremo en 1984 con la canción 'Terra promessa'. Cuarenta años después, volvió para interpretarla de nuevo.



Angelina Mango, primera mujer en ganar Sanremo en una década

Angelina Mango se ha convertido en la primera mujer en ganar Sanremo en los últimos diez años. Su canción, 'La noia', tiene ritmos de cumbia.

Siete días

Mientras Beckham (48) se paseaba por Barcelona, Victoria (49) presentaba en Nueva York una firma de relojes junto a Katie Holmes (45). La diseñadora y la actriz se hicieron amigas hace 20 años cuando Holmes estaba con Tom Cruise.



**VICTORIA EN NUEVA YORK
CON KATIE HOLMES**

**DAVID BECKHAM
RUEDA UN
ANUNCIO EN
BARCELONA**

Los afortunados que se paseaban hace unos días por el céntrico barrio de El Born de Barcelona se encontraron sin esperarlo con el atractivo David Beckham rodando en plena calle un anuncio para una firma de bebidas. Cervezas en mano, el exfutbolista firmaba autógrafos a todos sus fans en la ciudad condal mientras su mujer, Victoria Beckham compartía velada en Nueva York con su amiga Kate Holmes en una presentación de relojes.



Repara las pieles más dañadas

Elaborada con un 99% de principios activos de origen natural. Vitamina E.

- ANTIOXIDANTE
- ANTIEDAD
- HIDRATANTE
- ANTICONTAMINACIÓN



DESCUBRE
www.bioxan.es

BIOXÁN
SKIN HEALTH

Guillermo (41) está pasando por su peor momento. Debe elegir entre permanecer al lado de su mujer acompañándola en su misteriosa enfermedad o ausentarse para sustituir a su padre al frente de algunas actividades ya concertadas.

UNA FAMILIA ROTA EN SU PEOR MOMENTO

Guillermo y Harry no se soportan

Ni el cáncer de su padre ni la misteriosa enfermedad de Kate han propiciado un acercamiento entre los hermanos, que tanto se querían cuando eran pequeños

Harry viajó
sin Meghan
y los niños

Harry (39) voló solo, sin Meghan y sus dos hijos, de Los Ángeles a Londres, un viaje de 12 horas que tuvo como saldo que su hermano no lo quisiese ni recibir y que su padre apenas quisiera estar media hora con él. El rey le dijo que tenía cáncer poco antes del comunicado oficial porque tenía miedo de que su hijo filtrara la noticia a los medios.



Harry voló a Londres a ver a su padre y manifestó su deseo de encontrarse con Guillermo, pero este último declinó y lo humilló públicamente

Las envidias entre los hermanos y la pésima relación de sus esposas han dinamitado la relación



por Pilar Eyre

Treinta minutos! No cuarenta y cinco, como han dicho, sino solo media hora es lo que duró la visita de Harry a su padre enfermo, después de 12 horas de avión Los Ángeles-Londres, un viaje agotador que decidió hacer solo, sin Meghan, en cuanto se enteró de que el rey tenía cáncer. Carlos se lo notificó personalmente poco antes de que saliera el comunicado oficial, a

La visita de Harry a su padre duró solo 30 minutos. Carlos estuvo muy frío

las seis de la tarde del lunes 5 de febrero, ya que temía que si se lo contaba antes su hijo filtrara la noticia, como ya ha hecho en otras ocasiones. Fuentes oficiales del palacio de Buckingham justificaron este breve encuentro diciendo que la visita, al ser una iniciativa particular de Harry, no se había planificado y no era oportuna ya que **Carlos había tenido esa mañana de martes su primera sesión de tratamiento y debía “mantener bajos sus niveles de estrés”**. Además, había proyectado irse a Sandringham y la visita de Harry le obligó a retrasar el viaje.



Guillermo canceló toda su agenda cuando su mujer, Kate, fue operada del abdomen. El príncipe de Gales regresó al trabajo dos días después de que se anunciara que su padre tenía cáncer y le sustituyó en un acto en el castillo de Windsor. En la imagen, con la futbolista Ellen White, que fue nombrada Miembro de la Orden del Imperio Británico.

En el primer acto en que sustituyó a su padre, a Guillermo se le vio muy delgado. Se ha dicho que el día anterior sufrió un ataque de pánico

Padre e hijo no se veían desde hacía nueve meses y la prensa norteamericana contó que Harry aprovechó esos escasos minutos para abogar por su mujer y quejarse de la avalancha de críticas negativas que despierta en los medios británicos. **Al contrario de lo que se dijo en principio, Carlos reaccionó con frialdad, la situación de su nuera en esos momentos de incertidumbre, cansancio y dolor era la última de sus preocupaciones.** Más urgente era planificar la logística que su ausencia provocará en el día a día de la institución, estudiar cómo se le va a sustituir y también de qué manera se darán los partes sobre su salud sin desvelar lo esencial: qué cáncer tiene, en qué fase se encuentra y qué tratamiento está siguiendo.

PLANTÓN DE GUILLERMO

Camila no estaba presente en esta reunión de padre e hijo, dados los duros calificativos que Harry le ha dedicado en su libro y en las entrevistas que le han hecho: “Es peligrosa... hace pactos con el diablo... ha dejado cadáveres en el camino”. Pero, sobre todo, en su obsesión por defender a su mujer, la acusa de estar detrás de todas las críticas a Meghan “inventando historias contra ella que cuenta a sus periodistas de cabecera”.

Claro que peor fue lo de Guillermo. Uno de los objetivos de Harry en este viaje era encontrarse con su hermano y así

Tras recibir tratamiento y tras su reunión con Harry, Carlos (75) se dirigió a su residencia de Sandringham. Le acompañaba Camila (76). La reina no estuvo presente en la reunión con Harry, que dijo de ella: "Es peligrosa... hace pactos con el diablo".

Una visita relámpago

A la izquierda, Harry a su llegada a Clarence House, donde visitó a su padre. Abajo, el duque de Sussex un día después en Las Vegas, donde dio un discurso lleno de bromas y rio a carcajadas.



El rey Carlos reapareció junto a Camila para ir a la misa del domingo este pasado fin de semana en Sandringham.



lo declaró públicamente. Pero Guillermo dejó muy claro que esta reunión no iba a producirse, sin ninguna explicación más por su parte. Los dos hermanos, que tanto se querían cuando eran pequeños, ahora sienten aversión el uno por el otro. **Harry quizás envidia el estatus de su hermano y la popularidad de la que goza entre los ingleses**, y tal vez Guillermo envidia la libertad en la que puede moverse Harry y sus nulas responsabilidades. Pero sobre todo es el papel de las mujeres el que ha acabado por dinamitar el ambiente: Kate y Meghan se detestan y tienen una relación pésima que se puso en evidencia en los funerales de la reina Isabel, donde los rostros de ira y aversión de las dos daban miedo.

EL DILEMA DE GUILLERMO

Al ignorarlo, Guillermo humilló claramente a su hermano, pero en esos momentos frenéticos tenía otras prioridades, como aclarar el difícil dilema al que se enfrentaba: **permanecer al lado de su mujer, acompañándola en su misteriosa enfermedad, o ausentarse para sustituir a su padre** al frente de actividades ya concertadas. Según se dice, ese martes tuvo incluso un ataque de pánico y confesó a través de una fuente próxima que lo principal seguiría siendo su mujer, como si se viera incapaz de asumir las altas tareas de su rango, pero al día siguiente debió recapacitar porque acudió a dos actos en representación de su padre. En el primero de ellos, en Windsor, su aspecto fue deplorable. Demacrado, muy delgado, cerraba los ojos como si la luz le molestase y, cuando tuvo que cuadrarse, se balanceaba adelante y atrás como si fuera a caerse. Parecía estar al límite de sus fuerzas. Harry, que ya no tiene vivienda en Inglate-

Palacio sigue sin desvelar qué cáncer sufre Carlos y en qué fase se encuentra

rra, tuvo que dormir en un hotel y, como nadie quería verlo, adelantó su salida al miércoles, cuando pensaba quedarse un día más. El jueves por la noche asistió a una entrega de premios en Las Vegas, donde dio un discurso lleno de bromas y ríe a carcajadas. Los norteamericanos, que pierden la cabeza por cualquier miembro de la realeza, lo jalearon con entusiasmo y él se mostraba orgulloso. En Inglaterra puede que sea un proscrito, pero en Las Vegas es un auténtico rey.

REINA LA INCERTIDUMBRE

La situación en la familia real inglesa no puede prolongarse, ya que es pasto de especulaciones y de hipótesis descabelladas, desde los que dicen que pronto tendremos una nueva coronación hasta los que afirman que Guillermo se ha negado a asumir más protagonismo. **Alguna filtración de la clínica donde se operó Kate aclara que la intervención fue una histerectomía, lo que justificaría el largo período de recuperación.** En cuanto a Carlos, resulta increíble que su equipo de comunicación haya pensado que diciendo que tenía cáncer quedaría satisfecha la curiosidad de la gente. Ahora lo más importante es saber su pronóstico. Dice The New York Times que, si Carlos resultara incapacitado por su estado de salud, según una ley de 1937 podría seguir siendo rey, pero la regencia pasaría a su hijo primogénito. ¿Está preparado Guillermo? Esa es la gran pregunta.

Síguela en www.lecturas.com



En el primer evento tras retomar su agenda por las enfermedades de Kate y de su padre, Guillermo se mostró débil. En el segundo, una gala benéfica en Londres para recaudar fondos a favor de las ambulancias aéreas, estuvo más entero. Allí coincidió con Tom Cruise (61).

Tom Cruise arrojó a Guillermo



Guillermo y Tom Cruise mantienen una relación cordial. En 2022, el príncipe lo arrojó en el estreno de 'Top Gun: Maverick' en Londres. En este acto benéfico, el actor le transmitió fuerza para los duros momentos de su familia.

El juez cree que Antonio es quien ideó el asalto a la casa de María y quien pasó toda la información de lo que había en la vivienda

Antonio está acusado de pertenencia a organización criminal, robo con violencia y tráfico de drogas

Antonio Tejado (36) llevaba cinco años retirado de la televisión, desde su participación en 'GH DÚO'. En Sevilla aseguran que era habitual verlo con traficantes de droga.





Pasó 72 horas en el calabozo

El viernes Antonio fue detenido junto a otros siete individuos acusados de asaltar varias casas. En la imagen, a su llegada a la comisaría. Se encuentra en prisión provisional.

ANTONIO TEJADO, EN PRISIÓN POR EL ROBO EN CASA DE SU TÍA

María del Monte sospechaba de su sobrino

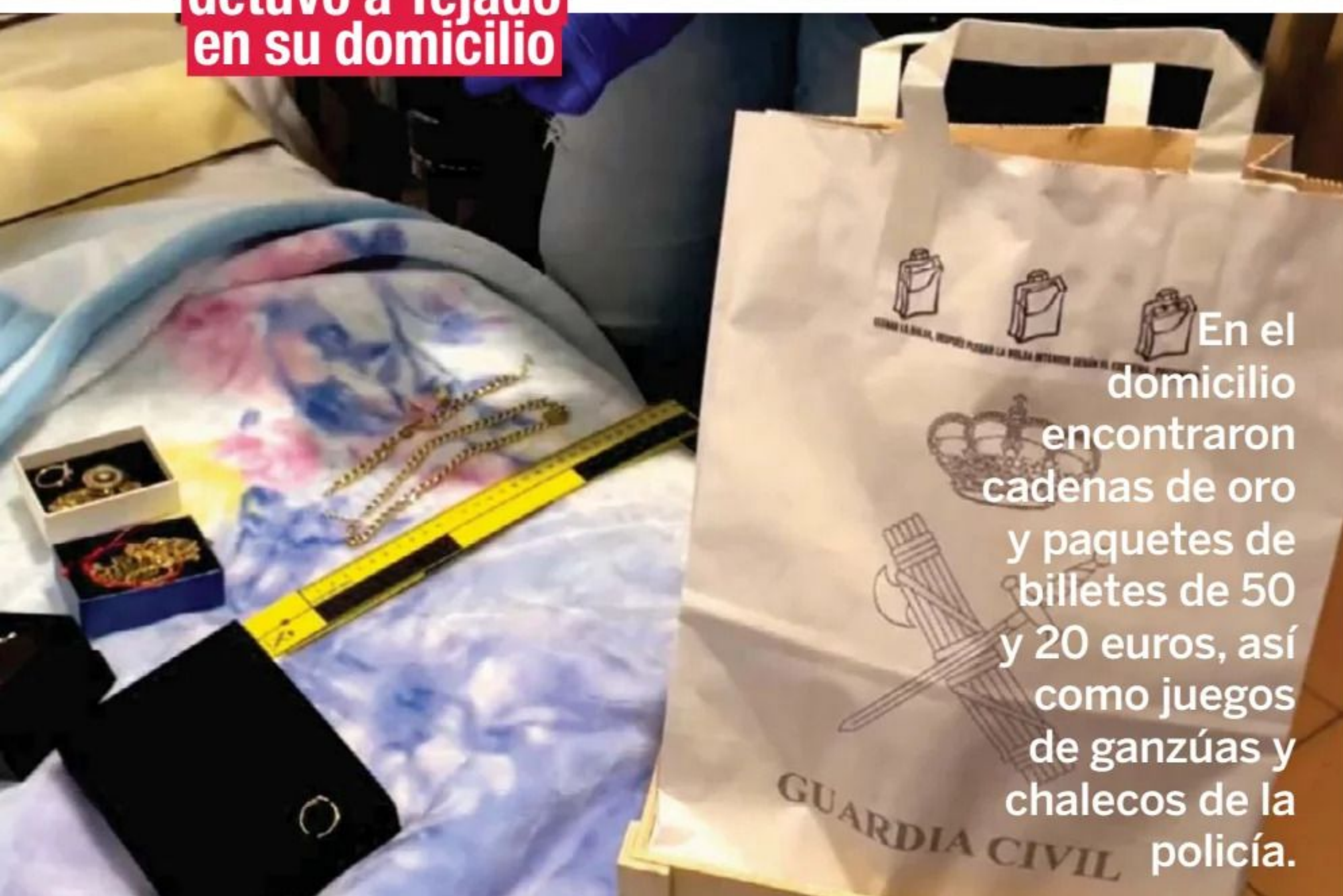
La cantante desconfiaba desde hace meses de Antonio y colaboró con la policía. El sevillano tiene grandes deudas por sus adicciones, por las que ha llegado a estar amenazado





La Guardia Civil detuvo a Antonio en su propio domicilio de Sevilla el pasado viernes.

La Guardia Civil detuvo a Tejado en su domicilio



En el domicilio encontraron cadenas de oro y paquetes de billetes de 50 y 20 euros, así como juegos de ganzúas y chalecos de la policía.



La Guardia Civil detuvo a Antonio en una operación en la que realizaron once registros simultáneos por toda Sevilla. El ex de Rosario Mohedano tenía el teléfono pinchado desde hace meses.

Antonio Tejado, el mediático sobrino de María del Monte, ha sido detenido acusado de ser el cerebro del asalto a la casa de su tía el pasado mes de agosto. María ya sospechaba de su sobrino y colaboró con la policía en su detención. Antonio está acusado de pertenencia a organización criminal, robo con violencia, detención ilegal y tráfico de drogas.

ACTIVIDADES PELIGROSAS

La cantante y su esposa reviven estos días la pesadilla que sufrieron hace cinco meses. Desde un principio se sospechaba que algún implicado en el robo era cercano a María e Inmaculada, ya que los asaltantes sabían qué objetos de valor había en la casa y dónde encontrarlos exactamente. Así se lo comunicó la Guardia Civil al matrimonio. María desconfiaba de su sobrino desde hace muchos meses. La cantante y su familia eran conscientes de que Antonio frecuentaba compañías poco recomendables.

En Sevilla aseguran que es habitual verlo acompañado de camellos y gente de mala reputación. Antonio tenía deudas muy elevadas con traficantes que podrían haberlo incluso amenazado de muerte. El ex de Rosario Mohedano frecuentaba desde hacía tiempo un gimnasio del barrio de La Macarena llamado La Familia. Allí conoció a un boxeador ruso retirado que también ha sido deteni-

Horas después del robo, Antonio se presentó en casa de su tía para consolarla. La policía cree que fue para saber de quién sospechaban los agentes

do por asaltar presuntamente la casa de María y otras viviendas. El juez cree que este gimnasio era el epicentro de la banda y donde se organizaban los robos. Los vecinos del barrio de La Macarena están muy sorprendidos, ya que el centro es conocido porque el dueño, el padre del boxeador ruso detenido, ayudaba a jóvenes del barrio a mantenerse alejados de la mala vida. La casa de María del Monte no sería la única vivienda de famosos presuntamente asaltada por Tejado y esta banda criminal que desde hace meses aterroriza Sevilla. También son sospechosos de asaltar la finca de Sergio Ramos, de quien Antonio es amigo.

650 MIL EUROS DE BOTÍN

Los cinco encapuchados entraron en casa de María saltando la tapia por el único punto en el que no había cámaras y sabían que no les iban a grabar. Ya en la vivienda, se fijaron en un cofre en el que solo la familia sabía que había objetos de valor y luego se dirigieron al dormitorio principal, donde estaba la caja fuerte en la que María guardaba las joyas familiares. "El dinero o te mato", le dijeron a la cantante, que estaba en shock. Se lo llevaron todo, desde el bolígrafo con el que María firmó su primer autógrafo hasta su extensa colección de relojes de lujo. El botín está valorado en unos 650.000 euros y, aunque

Los cinco encapuchados maniataron y amordazaron a María y a su esposa. Le dijeron a la cantante: "El dinero o te mato"





En la pasada Feria de Abril Antonio estuvo con María (61) e Inmaculada (59) en la caseta de la cantante. El robo tendría lugar cuatro meses después.

“Hace cinco meses pasamos lo que creo fue el peor día de nuestras vidas. Estoy muy triste. Es una situación muy dolorosa, confío en la justicia”, dice María

“Estoy muy mal. Hemos pasado una experiencia horrorosa. Nuestra vida estuvo en peligro”, ha confesado Inmaculada



Antonio entró en 2019 en 'GH DÚO' con su ex de entonces, Candela Acevedo, y en la casa saltó la chispa con Ylenia Padilla, en la imagen.

María se había alejado de él. La Guardia Civil la advirtió de que podía haber alguien de su entorno implicado en el robo

Los asaltantes sabían qué objetos de valor había en la casa y dónde se encontraban

han recuperado algunos objetos tras las detenciones, es probable que no se recupere mucho más. Pero lo peor fue el miedo. Inmaculada reconoce que todos los días se despierta espantada a las cinco de la madrugada, la hora en la que tuvo lugar el robo. "Estoy mal, muy mal. He pasado por una experiencia horrorosa que no se la deseo a nadie. Una de las peores de mi vida. La vida de todos nosotros estuvo en peligro. ¡Cómo voy a estar!

Poneos en mi lugar", reconocía en su programa de Canal Sur. María también ha hablado. Dice que, ante todo, confía en la justicia y cree en la presunción de inocencia, y no quiere contestar cuando le preguntan si sospechó de su sobrino en algún momento. "Yo no soy quién para sospechar de nadie", dice. Pero sabemos que no es así y que ha vivido durante meses temiendo que él estuviera tras lo que ocurrió esa noche en la que temió perder la vida. Cuando le preguntan cómo se encuentra, responde destrozada: "No hace falta ser Séneca para saber cómo estoy. Poneos en mi lugar y lo entenderéis".

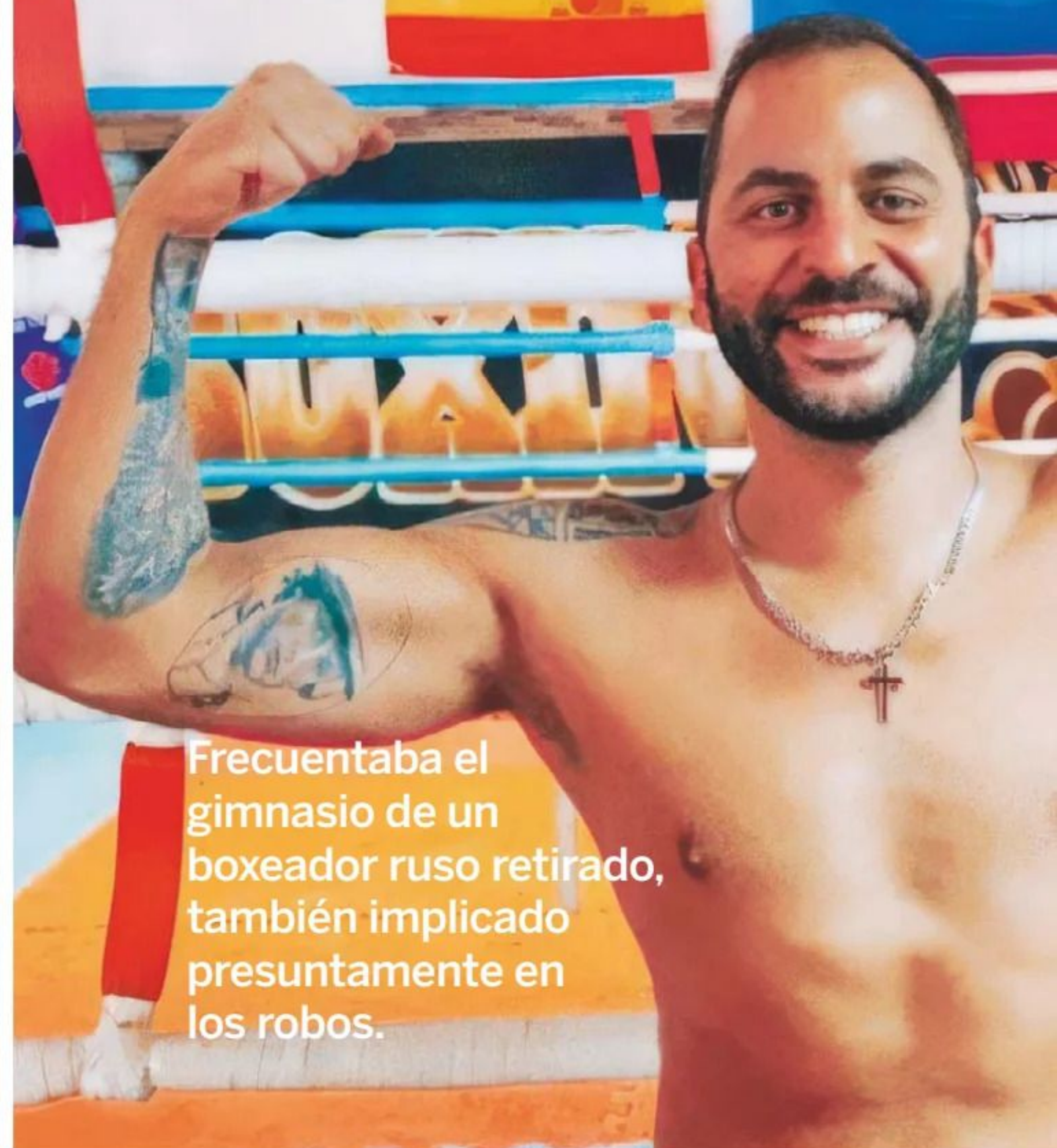
UN EXTRAÑO REGALO

El robo tuvo lugar a las cinco de la madrugada del 24 de agosto. Cuatro horas después, a las nueve de la mañana, se presentó allí Antonio para consolar a su tía y a Inmaculada y estuvo con ellas todo el día. Se mostró muy afectado. Llevaba consigo un perrito que regaló a su tía para que se



Antonio es sospechoso también del robo que tuvo lugar en la finca de Sergio Ramos un mes después del asalto a María del Monte.

Asiduo al gimnasio de otro presunto ladrón



Frecuentaba el gimnasio de un boxeador ruso retirado, también implicado presuntamente en los robos.

animara. La policía sospecha que se acercó a la casa para comprobar qué información habían recabado los agentes. María siempre había salido en su defensa y le protegía, pero en los últimos tiempos se había distanciado de él.

COCAÍNA Y WHISKY

Antonio trabajó en el programa de la cantante en Canal Sur y allí conoció en 2007 a Rosario Mohedano, con quien tiene un hijo de 16 años. En 2019, tras salir de 'GH DÚO', el sevillano confesó a LECTURAS su adicción a la cocaína y al alcohol. "Estuve tres días sin dormir a base de cocaína y whisky. No recuerdo nada de lo que hice esos días. Me podría haber dado un infarto", confesaba en nuestras páginas. El sevillano situaba su separación de Alba Muñoz, con la que se casó en 2011 y tiene una hija de 11 años, como el inicio de su caída a los infiernos. "Para no afrontar la situación empiezo a beber a diario, hasta una botella", nos dijo. **L**

Por E. C. Fotos: Garófano/Agencias/Redes.



A Antonio lo conocimos en 2008 como novio de Rosario Mohedano (44). La pareja se conoció en el programa de María del Monte, donde él trabajaba con su tía, y fue un flechazo. Su relación no llegó a los dos años. Son padres de un chico de 16.

Un polémico Casanova

Antonio se retiró de la televisión en 2019 tras su paso por 'GH DÚO', pero durante años fue un personaje muy mediático y polémico.

✦ Saltó a la fama en 2008 por su relación con Rosario Mohedano, a la que había conocido un año antes en el programa de su tía. Ese mismo año fueron padres de su único hijo.

✦ La pareja se separó poco después. Fue una ruptura polémica, dura y muy televisada. El sevillano reconoció hace unos años: "Esa relación me la cargué yo porque era muy joven, era un niño, no le di buena vida y le fui infiel unas cuantas veces. Me porté como un idiota y un imbécil".

✦ Antonio y Rosario no tienen ningún tipo de relación. "Nos metimos en un tema de juzgados e historias y yo decidí no volver a tener relación. Me da mucha pena. Cuando te vas haciendo mayor, se te va yendo la chulería y la prepotencia y das prioridad a la paz, a cerrar puertas en tu vida, y todavía hay algunas que tengo abiertas", reflexionó en 2019.

✦ En 2011 Antonio reveló que se acostó con Bárbara Rey en casa de su tía María cuando tenía solo 17 años. "Me mintió y me dijo que tenía 18 años, pero con el tiempo he sabido que tenía 17 cuando nos acostamos. Antonio me rejuveneció", confirmó Bárbara en televisión.

“Me enteré de la detención de Antonio por mi hija, llegó a casa llorando después de verlo en las redes sociales”

“He aguantado cosas que no se deben aguantar, pensaba siempre en mi hija. Mis padres no lo sabían, solo mis amigas”

“Era muy celoso, yo lo achacaba a que tenía adicciones”

Antes de su relación con Antonio, Alba Muñoz (35) fue pareja de Kiko Rivera. La sevillana considera al hijo de Isabel Pantoja un buen amigo. “Lo querré toda la vida”, afirma.





Antonio (36) y Alba se casaron en 2011 en Sevilla y un año más tarde nació su hija. Se separaron en febrero de 2016.

EXCLUSIVA

ALBA MUÑOZ, LA EXMUJER DE ANTONIO TEJADO

“Me daba miedo dejar a nuestra hija con él”



Aún en shock por la noticia de la detención del padre de su hija, la ex del sobrino de María del Monte comparte su demoledor testimonio y recuerda los momentos más oscuros de su relación con él

Pocas horas después de la entrada en prisión provisional de Antonio Tejado, su exmujer, Alba Muñoz, abre su corazón a LECTURAS para explicar la complicada relación que ha mantenido con el padre de su hija: “No me he curado de lo que viví con Antonio”.

► **¿Cómo estás?**

-Muy mal. Esto ha sido un shock.

► **¿No tenías ni idea de en lo que estaba metido Antonio?**

-No, no me lo podía imaginar. Esto me pilla por sorpresa. Todos los que conocíamos a Antonio podíamos imaginarnos muchas cosas, pero esto, no.

► **¿Cómo te enteras?**

-Desgraciadamente, me entero por mi hija, que lo vio a través de las redes sociales. Llegó llorando a casa después de verlo en las redes.

► **¿Todavía no le has dicho a tu hija que su padre está en prisión?**

-No. No sé cómo voy a decirle que su padre está en prisión. Tendré que dar la talla una vez más y ejercer de lo que he ejercido durante muchos años en la vida de mi hija, de padre y de madre.

► **¿Tenéis ayuda psicológica?**

-Sí, mi hija sí la tiene. Y creo que al final yo también tendré que cogerla, porque he pasado mucho, he tragado mucho, y ya he tocado fondo.

► **¿Cómo te sientes?**

-Mal. Estoy reventada. Llevo muchos años aguantando muchas cosas y esto es lo que menos me imaginaba.

► **¿Has aguantado tanto por tu hija?**

-Sí. He aguantado cosas que sé que no se deben aguantar. Pensaba siempre en mi hija. Porque mi hija adora a su padre.

► **¿Antonio no ha sido un buen padre?**

“Hace dos años me puse en contacto con María José, la madre de Antonio, para decirle que su hijo necesitaba ayuda con sus adicciones, porque él me había llamado a mí pidiéndomela desesperadamente”, cuenta Alba.

“De María del Monte no puedo hablar bien. Durante mi matrimonio con Antonio yo no he vivido que ella tuviera cariño y apego hacia su sobrino”

-No lo ha sido. He tapado a Antonio cuando no ha estado presente en la vida de mi hija.

► **¿Cuándo fue la última vez que viste a Antonio?**

-Lo vi el 6 de enero, que le acerqué a mi hija para que le diese los regalos de Reyes. Y hablé con él el jueves antes de la detención.

► **¿Cómo estaba?**

-Cuando le vi pensé que físicamente estaba mucho mejor, estaba más gordito. Después hablé con él y sabía que había dejado la relación con esa chica con la que estaba [Samara]. Y durante esa llamada de teléfono es cierto que lo noté más perdido. Yo empiezo a temblar cuando me entero de que ya no está con Samara. Ella era el pilar que lo tenía encauzado.

► **Quieres decir que no viste los estragos de la droga.**

-Sí. Yo he visto a Antonio muy perdido, llamándome a las 5 ó 6 de la mañana, mal. Pero esta vez no lo he visto así. Lo veía más centrado. Estaba recogiendo a mi niña no siempre cuando le tocaba, pero la estaba recogiendo. Y pensaba que estaba mucho mejor.

► **¿Tenías idea de la gente con la que se relacionaba?**

-Sí, muy mala gente. Esas personas dan mala sensación, de estar metidos en peleas, muy malos hábitos de vida.

► **¿Erais todos conscientes de su situación?**

-Sí, hace dos años me puse en contacto con María José, su madre, para decirle que su hijo necesitaba ayuda, porque él me había llamado a mí pidiéndomela.

► **¿Qué tipo de ayuda?**

-Ayuda con sus adicciones.

► **¿Y su tía, María del Monte?**

-Yo de María del Monte no te puedo hablar bien. Durante mi matrimonio con Antonio

yo no he vivido que su tía tuviera cariño y apego hacia su sobrino. Lo siento. Esa es mi realidad, es lo que he vivido. ¿Que después han hecho las paces? Pues no lo sé.

► **¿Tú tenías la sensación, cuando estabas con Antonio, de que no gustabas a su familia?**

-Yo nunca he gustado a su familia. Antonio llegó a sentir a mi familia como suya. Eso, para su madre o para su padre, que en paz descansa, ha sido difícil de digerir. Ha sentido en mis padres el apoyo que no ha tenido en su casa.

► **Tenía carencias afectivas, pero no económicas, ¿no?**

-La que lleva las riendas de la familia es su madre, es la que lo maneja todo. Todo está a nombre de su madre, no de Antonio. Puede que eso sea por las adicciones de Antonio, no lo sé. Él no tiene solvencia para poder administrar su vida. Ha tenido muchas carencias y mucha mala vida. Se aferró a mi familia y a mí, en vez de agradecerme... Yo jamás he metido a Antonio en un juicio.

► **¿Has protegido a Antonio a pesar de tu bienestar?**

-He antepuesto a Antonio a mí.

► **¿Y ahora, con la perspectiva, crees que le has ayudado?**

-Pues quizás no. Quizás un tirón de orejas le hubiese venido bien.

► **La sensibilidad que hay ahora hacia ciertas actitudes machistas es muy distinta a la que había entonces.**

-Es que yo no tuve el apoyo que hay ahora, ni siquiera en televisión. Cuando fui a 'Sálvame' me sentí apoyada, pero incluso entonces lo que sentía era que debía haberlo denunciado para que fuera verdad.

► **¿Y en ese momento nadie te ayudó?**

“Mi hija tiene ayuda psicológica. Y creo que al final yo también tendré que cogerla, porque he pasado mucho, he tragado mucho, y ya he tocado fondo”

-No, nadie me ayudó. No me sentí ayudada ni comprendida.

► **¿Tu hija es consciente de lo que nos estás contando?**

-Mi hija es consciente de que su padre no está. Hubo un día que me tuve que sentar con ella y decirle: “Papá no te recoge porque no le da la gana”. Me pasé mucho tiempo diciendo: “Papá está trabajando, papá tiene problemas”. Hasta que me harté.

► **¿Te has curado de todo lo que has vivido con Antonio?**

-No. Siempre he pensado que el día que yo me siente, que nunca lo he hecho, y sea consciente de todo lo que he vivido, no me levanto más. No sé cuándo voy a levantar cabeza. Debo seguir adelante como madre, pero como mujer hay una parte de mí que se ha muerto. Yo no me he curado de lo que viví con Antonio. Yo estaba realmente enamorada de él.

► **Tú en 2016 llegaste a decir que Antonio te molestaba, casi como pidiendo socorro. Pero ninguno supimos ver por lo que pasabas.**

-Antonio ha pasado por una etapa muy mala en la que a mí me ha molestado.

► **¿Dirías que te ha acosado?**

-Sí.

► **Has dicho que era muy celoso.**

-Sí. Pero yo siempre se lo he achacado a que tenía adicciones.



“La que lleva las riendas de la familia es su madre. Todo está a nombre de su madre, no de Antonio. Puede que eso sea por las adicciones de Antonio, no lo sé, pero él no tiene solvencia para poder administrar su vida”, revela la sevillana.



Alba revela que la pensión de su hija la paga la madre de Antonio, que es de 300 euros y que quería revisarla para bajarla a 75 euros: "Antonio me dijo que su madre era la que quería bajar la pensión a 75 euros. He ganado el juicio".

► **¿Alguna vez has tenido miedo de dejar a tu hija en manos de su padre?**

-Cuando Antonio se juntaba más con estas malas compañías, sí pensaba: "¿Y si a Antonio le pasa algo estando con esas personas? Porque mi hija está en esa casa". Así que por una parte era bueno que no viniera mucho a recogerla. Y el día que sí venía a recogerla para pasar el fin de semana, me desgarraba. Me daba miedo dejar a nuestra hija con él. Estamos hablando de gentuza pura y dura. Si esa gentuza iba a buscarlo, mi hija estaba allí con él. Además, también pensaba que si Antonio alguna vez se metía en algo oscuro, luego esta gentuza podían venir a buscarme a mí y a mi hijo.

► **¿La familia de Antonio ha mantenido una actitud fría con su problema?**

-Y la siguen teniendo. Mi hija tiene abuela y tiene tíos. Y aquí no llama nadie a mi hija para preguntarle cómo está o qué necesita. ¡Nadie se preocupa por mi hija!

► **¿Antonio ha sido un niño consentido?**

-Antonio ha sido muy consentido. Le han tapado, le han quitado responsabilidades. Ha vivido muy bien toda su vida porque ellos se han encargado de ello. Dicen: "Es mi niño y a mi niño le pago yo un piso de alquiler. ¿Las mantenencias?. Se las pago también porque es mi niño". ¿Tu niño? ¡Tu niño ha tenido dos hijos! La responsabilidad de mantener a sus hijos, y de preocuparse porque no les falte nada ni emocional ni materialmente es suya, igual que la mía como madre.

► **¿Su madre es la que paga las pensiones?**

-Sí. Y me la han querido revisar.

► **¿Cuánto pagaba por la niña?**

"No ha sido un buen padre, ha estado ausente. Le tuve que decir a mi hija: "Tu padre no te recoge porque no le da la gana"

"No le denuncié porque no quería hacerle daño a mi hija. Tengo que hablar con ella para que, como mujer, saque una lección de vida"

-300 euros. Y ahora quiere pagar 75. Y he ganado el juicio.

► **¿Piensa de verdad que con 75 euros tu hija va a tener una buena vida?**

-Eso le preguntó la fiscal, si él viviría con 75 euros. Y obviamente dijo que no. Entonces le preguntó por qué lo pedía para su hija. Antonio me llamó a mí antes del juicio por la pensión, en junio, para decirme que lo sentía mucho, que lo hacía por su madre.

► **¿La madre de Antonio era la que te quería pagar 75 euros?**

-Sí. Evidentemente ese juicio se ha ganado. La fiscal y la jueza le preguntaron si sabía en qué colegio estaba su hija y obviamente no lo sabía.

► **Su madre le dijo: "Cuenta la verdad". ¿A qué crees que se refería?**

-Es verdad que Mari José no sabía nada y ella pensaría que, presionándolo, y si sabe la verdad, que la diga, aunque nos vaya a doler. Que lo más sensato es que cuente la verdad.

► **¿Te lo imaginas en prisión?**

-Con lo miedica que es... Ya somos mayores y ya sabemos lo que está bien y lo que está mal. Lo que es delictivo y lo que no. Pero por las adiccio-

nes no les va a venir estar en prisión. Me da miedo.

► **¿Por qué has tardado tanto tiempo en contar tu verdad?**

-Por no hacerle daño a mi hija. Y porque pensaba que si él me veía contar la verdad tampoco iba a saber digerirla.

► **Cuando una mujer ve que su marido le mira el móvil... Habrá muchas mujeres que estarán en esta misma situación y tu hija aprenderá de tus errores.**

-Eso no se debe permitir nunca, que nadie te diga nunca lo que tienes que hacer.

► **¿Recuerdas cómo empezó todo?**

-No, creo que mi mente lo ha borrado. Es instinto de protección total. Recuerdo que era muy celoso, pero no recuerdo el momento.

► **¿Tus padres lo sabían?**

-No.

► **¿Nadie lo sabía?**

-Mis amigas.

► **¿Se están enterando ahora?**

-Mis padres se enteraron en su momento, porque, claro, cómo me iba yo a separar de Antonio con lo bueno que era, y qué iba a ser de mí ahora.

► **¿Cuál fue el detonante para que pudieras salir de eso?**

-Yo quería salir y volví a hablar con un amigo de mi infancia, tuve sentimientos y me dije: "Este es el momento, tengo que irme de aquí".

► **¿Y cómo reaccionó Antonio?**

-Muy mal. Lo pasó muy mal.

► **¿Si te preguntan por qué nunca lo denunciaste?**

-Porque no quería hacerle daño a mi hija. Pienso que era un mal ejemplo para ella. Tengo que hablar con ella para que ella, como mujer, saque de esto una lección de vida. Es necesario, para que no pase jamás ni permita que le pase algo parecido. **L**

"No sé cómo voy a decirle a mi hija que su padre está en prisión. Tendré que dar la talla una vez más y ejercer de lo que he ejercido durante muchos años en la vida de mi hija: de padre y de madre", cuenta.

"Debo seguir adelante como madre, pero como mujer hay una parte de mí que se ha muerto. Yo no me he curado de lo que viví con Antonio"

Silvia Bronchalo en Tailandia, donde se instaló en cuanto supo de la detención de su hijo, Daniel Sancho. Apartada de los escenarios desde hace años, Silvia era actriz cuando conoció a Rodolfo Sancho y tenía solo 18 años cuando dio a luz a Daniel.

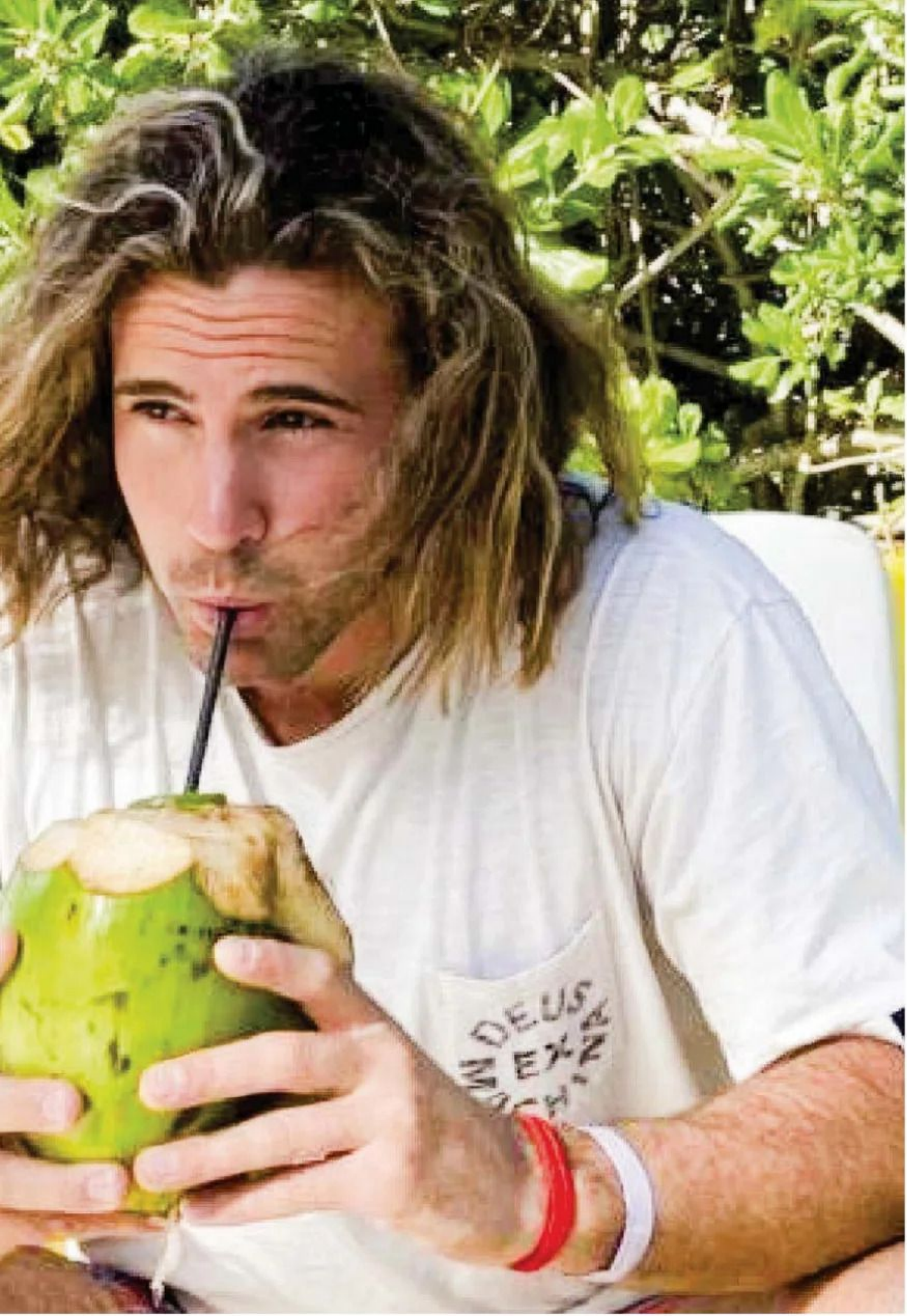
La desgracia de su hijo no logra unir a sus padres

Daniel Sancho se sienta ante el juez el 9 de abril en Tailandia acusado de asesinar y descuartizar al cirujano Edwin Arrieta. El chef, que está en prisión preventiva desde que fue detenido en agosto, se arriesga a ser condenado a la pena de muerte.

LOS PADRES DE DANIEL SANCHO

Silvia Bronchalo y Rodolfo Sancho, en pie de guerra

La expareja del actor lo ha denunciado por vejaciones e insultos. Él, por su parte, la acusa de amenazar a su actual pareja, Xenia Tostado, y a su hija pequeña



Rodolfo Sancho ha viajado en varias ocasiones a Tailandia para visitar a su hijo y supervisar su defensa. El actor, a quien vemos en la serie 'El Zorro', comparte su vida actualmente con la actriz Xenia Tostado, con quien tiene una hija de 8 años.

A pocas semanas de que su hijo, Daniel Sancho, se sienta ante el juez acusado de asesinar y descuartizar al cirujano Edwin Arrieta, sus padres, Rodolfo Sancho y Silvia Bronchalo, se han enzarzado en una guerra de reproches cruzados que no parece tener fin y que evidencia la mala relación que siempre se ha dicho que mantenían.

UNOS MENSAJES MUY DUROS

Una mala relación que el pasado 8 de febrero se acentuaba cuando Silvia Bronchalo interponía una denuncia al padre de su hijo por insultos y vejaciones, que, según ella, habría recibido en forma de mensajes de WhatsApp por parte del actor. "No te enteras de nada. Eres una incapaz", "Nuestro hijo tiene traumas por tu culpa", "Eres del pueblo llano", "Eres una pirada", "Esto no te lo han dicho antes, pero yo te lo voy a decir, tienes bipolaridad y eso tiene trata-

"No te enteras de nada, eres una incapaz... Eres una pirada... Tienes bipolaridad", le habría escrito Sancho a su exmujer en un whatsapp

La letrada de Silvia desvela que hace años, tras romper con el actor, su clienta le retiró dos denuncias por malos tratos

“Existen pruebas que demuestran graves amenazas e insultos de Bronchalo a Rodolfo Sancho”

“No solo a su persona, sino a su pareja, a su hija, menor de edad, y a la carrera profesional de nuestro representado”, dice la abogada de Rodolfo

Los abogados de Rodolfo Sancho aseguran que Silvia Bronchalo miente. “Cuando se acusa a alguien de un delito tan grave, hay que demostrarlo”, dicen.

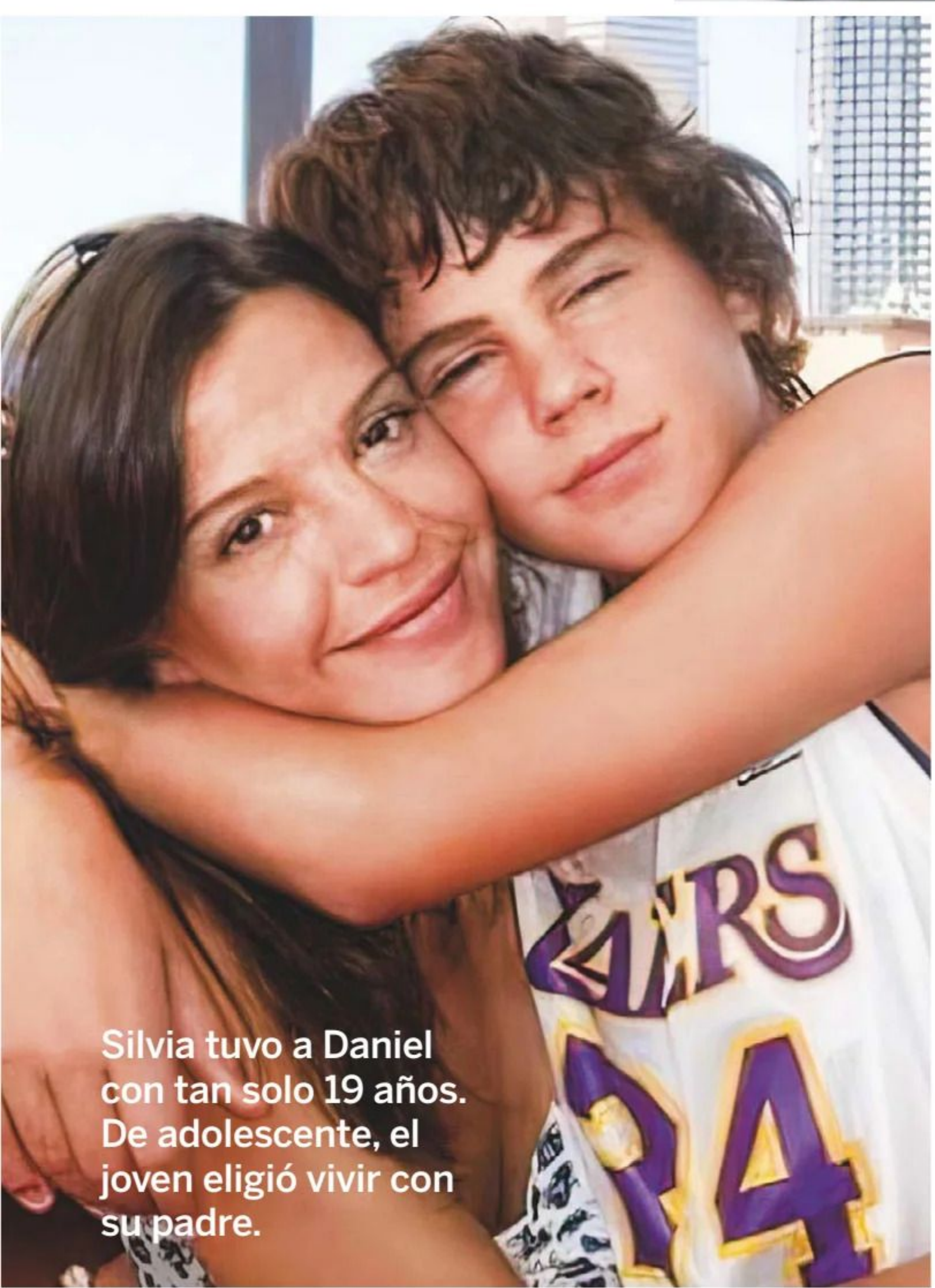


Rodolfo con su hijo Daniel en 2010. Padre e hijo han tenido siempre una buena relación.

miento”. Estos son los mensajes que Silvia tendría en su poder. “Silvia no ha denunciado absolutamente nada que no pueda ser demostrado”, ha asegurado Carolina Castro, su abogada. Castro, que confesó que su clienta nunca quiso que esta denuncia se hiciera pública, dijo en ‘TardeAr’ que Silvia “está cansada, se ha cansado, nadie tiene derecho a verter ningún tipo de vejación hacia otra, se llame como se llame”. Castro recordó también en ‘¡De viernes!’ que hace años, tras romper con Sancho, la actriz retiró dos denuncias de malos tratos contra él. “Ella creyó en su momento que era lo más conveniente”, puntualizó.

SILVIA VIAJÓ PRIMERO

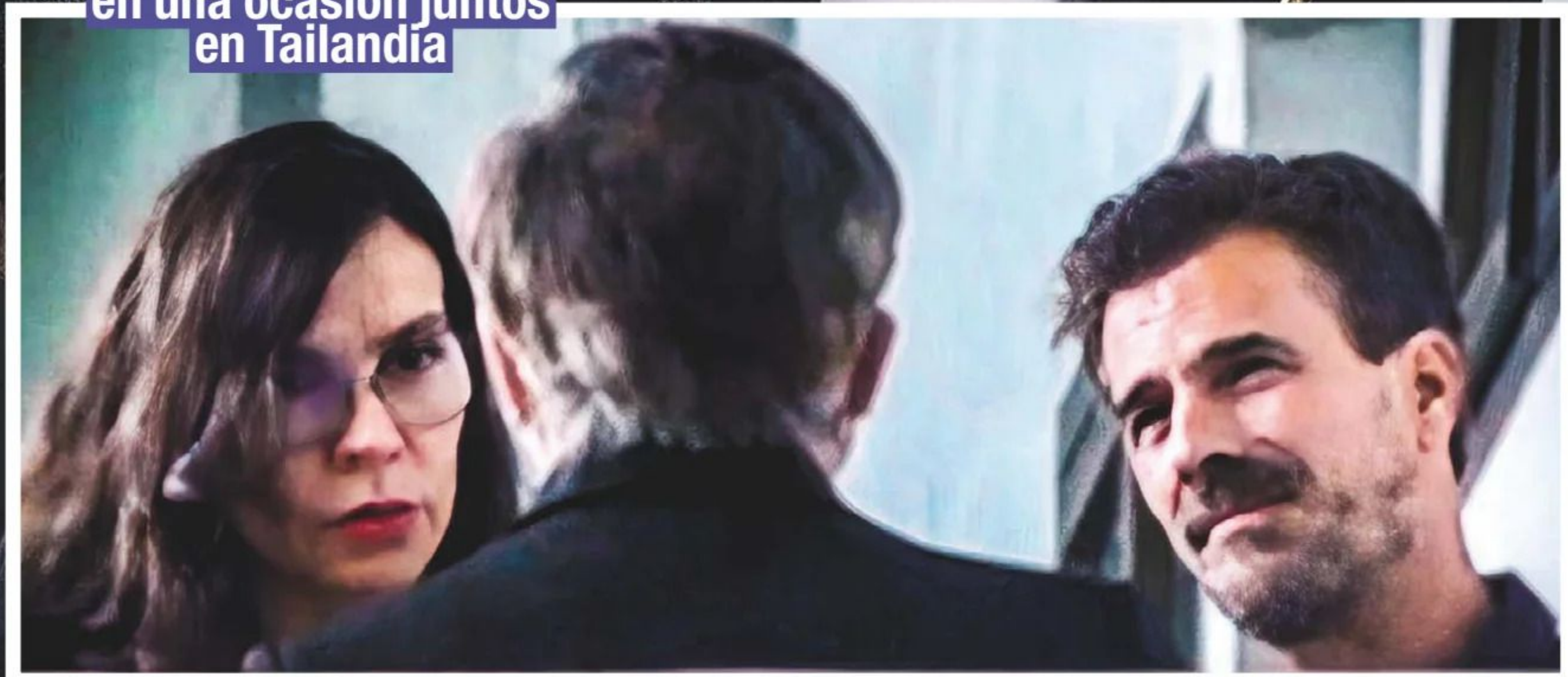
La abogada de Bronchalo defiende también la buena actitud que ha tenido la actriz desde que empezó el infierno de su hijo. “Ella fue la primera en viajar a Tailandia para ver a su hijo y siempre ha



Silvia tuvo a Daniel con tan solo 19 años. De adolescente, el joven eligió vivir con su padre.



Solo se les ha visto en una ocasión juntos en Tailandia



Rodolfo y Silvia solo se han dejado ver juntos en Tailandia en una ocasión. Fue el pasado mes de noviembre durante una vista en la que su hijo Daniel declaró ante el juez. Acudieron al juzgado a apoyarle.

cooperado para que, al menos dentro de este proceso jurídico de su hijo, tener una buena relación o al menos cordial con Sancho”, ha dicho la letrada.

AMENAZAS A SANCHO

La reacción de Rodolfo Sancho a las acusaciones que ha vertido sobre su persona su expareja no se ha hecho esperar. Ha sido también su letrada, Carmen Balfagón, la que ha dado un giro de guion al asegurar que los insultos han sido en la dirección opuesta. “Existen pruebas, en poder de nuestro cliente, que sí que demuestran graves amenazas e insultos por parte de doña Silvia Bronchalo, que no solo se limitan a su persona, sino que son extensivas a sus letrados y donde se hace expresa amenaza hacia su pareja, su hija, menor de edad, y la carrera profesional de nuestro representado”, dice en un comunicado. **L**

PRIMERAS IMÁGENES
EN ESPAÑA TRAS VOLVER
A LA SOLTERÍA


Cristina aún lleva el anillo de casada tras el divorcio

La infanta, que tiene unas fuertes convicciones religiosas, se dejó ver con su alianza animando a su hijo Pablo junto a su nuera



Cristina (58) tiene una excelente relación con Johanna Zott, la novia de Pablo (23), con la que suele coincidir en los partidos de su hijo. La joven estudia medicina y es jugadora de voleibol.


No se ha quitado la alianza de su boda con Iñaki Urdangarín



La complicidad de Cristina y su hijo Pablo es grande. Siempre que puede, la infanta viaja desde Ginebra, donde vive, para animar a su hijo, que juega en el equipo de balonmano del Fraikin BM. Granollers (Barcelona). Al acabar el partido, el joven se acercó a besar a su madre.

Muy cariñoso con su madre y su novia

La primera aparición pública de la infanta Cristina en España tras firmar el pasado mes de diciembre su divorcio de Iñaki Urdangarin nos ha dejado una imagen que podría hacer pensar que la hermana del Rey no ha pasado página. Cristina, que tiene unas fuertes convicciones religiosas, sigue llevando su alianza de casada. Se la hemos podido ver durante el último partido de balonmano que su hijo Pablo jugó y ganó en Granollers. La infanta disfrutó animando desde la grada junto a su nuera, Johanna Zott. Fue un partido de muchos nervios y en más de una ocasión vimos a Cristina jugar nerviosa con su alianza. **L**



Johanna Zott, que está estudiando con una beca Erasmus en Alemania, se escapa también siempre que puede para ver a Pablo.



Shakira (47) se encuentra en estos momentos preparando un nuevo álbum de estudio. Su nueva canción, de la que se ha filtrado la letra en internet, dice. "Ya me estoy encariñando contigo".

Fue al cumpleaños de Shakira

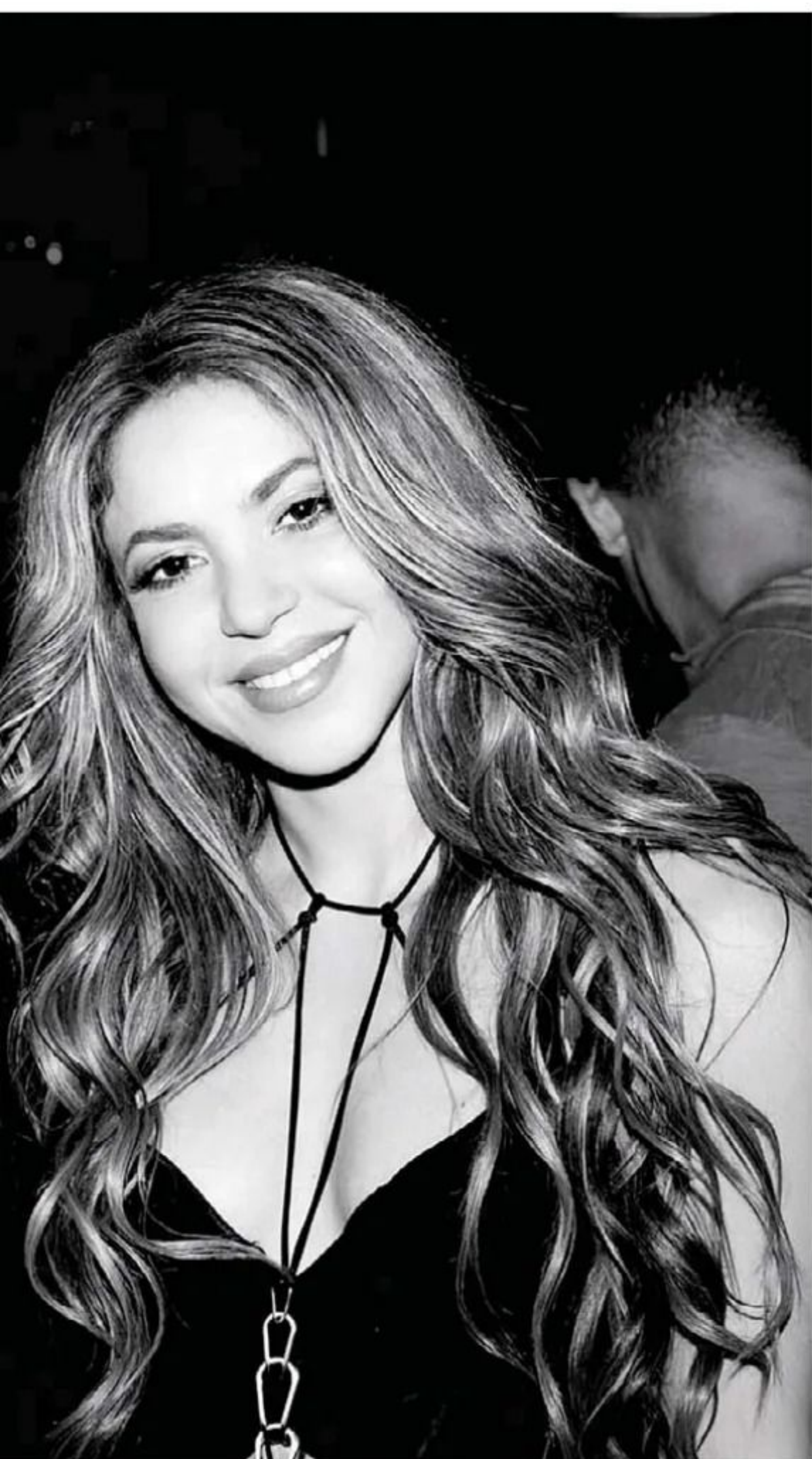
Julian Edelman (37) acudió al primer cumpleaños que Shakira celebra desde que se marchó de Barcelona y se mudó a Miami con sus hijos.



JULIAN EDELMAN

Shakira, muy próxima al casanova del fútbol americano

Tiene 37 años, es padre de una niña y tiene un largo historial de novias famosas, como la top model brasileña Adriana Lima



A principios de febrero, Shakira celebró su 47 cumpleaños en Miami rodeada de los buenos amigos que la acompañan en esta nueva etapa de su vida, lejos de Barcelona y de su ex, Gerard Piqué. Y entre los asistentes vimos a Julian Edelman, exjugador de fútbol americano con el que ya la colombiana tiene cada vez más contacto. La presencia de Julian en la fiesta ha hecho saltar todas las alarmas. Y cada vez son más los ecos que llegan de la prensa de Miami sugiriendo un acercamiento entre los dos.

FAMA DE CONQUISTADOR

Julian Edelman no es ningún desconocido para la prensa rosa estadounidense. Considerado como “el Casanova del fútbol americano”, sus conquistas en el terreno amoroso llegaron a rivalizar con las deportivas. En 2015, protagonizó un escándalo cuando una chica anónima subió a su perfil de Tinder una foto posando junto a él —que dormía



Julian Edelman fue una de las principales estrellas de la NFL, la liga de fútbol americano, hasta su retiro, en 2021. Es muy amigo de Tom Brady, el exmarido de Gisele Bündchen, con el que compartió equipo.

desnudo en la cama, ajeno al objetivo de la cámara—, junto al lema: “Acabo de acostarme con Julian Edelman”. Un año después, tuvo una hija con la modelo sueca Ella Rose. La relación se rompió durante el embarazo, lo que no ha impedido que Julian ejerza de padrastro con su hija, que tiene ya 7 años y se llama Lily.

Está tan unido a ella que, en 2021, con apenas 34 años, decidió retirarse para estar más cerca de su niña. “Llevas toda tu vida, desde los 8 años, trabajando para tu carrera deportiva, y de repente tus prioridades cambian. Ya no vives para ti, ahora vives para tu pequeña”, reflexionó al comunicar su decisión. En-

tre sus novias famosas se encuentra también la supermodelo brasileña Adriana Lima, con la que tuvo un romance en 2017. El celestino fue Tom Brady, compañero de Julian en los Patriots, que entonces estaba casado con Gisele Bündchen. En 2022, estuvo con la modelo Daiane Sodré. **L**

Por Anxo F. Couceiro. Fotos: Getty/Redes.

Jessica Bueno (33) fue pareja de Kiko Rivera, con quien tiene un niño de 11 años. Del futbolista Jota Peleteiro, del que se divorció en 2022, tiene otros dos hijos, de 7 y 2 años.

EXCLUSIVA

SU COMPAÑÍA DE ORGANIZACIÓN DE EVENTOS YA NO EXISTE

La verdad sobre el fracaso empresarial de Jessica Bueno

Antes de entrar en 'GH VIP', la modelo montó una empresa con una socia que ha durado poco más de un año. Jessica está ayudando ahora a su novio a lanzar su carrera musical

Una amistad tocada por una empresa frustrada

Jessica Bueno junto a Lorena Bermúdez, la socia y amiga con la que montó su empresa. Hoy las dos ya no tienen casi relación.



A finales de 2022, recién divorciada de Jota Peleteiro, Jessica Bueno dio un vuelco a su vida. Tras años alejada de los focos, volvió a las pasarelas y montó una empresa con una socia, Lorena Bermúdez. La ex de Kiko Rivera vendió en sus redes aquella aventura en el mundo de los negocios como un proyecto revolucionario. Hoy LECTURAS desvela que, poco más de un año después, la empresa ya no sigue en pie.

EVENTOS EN EL METAVERSO

El nombre comercial de la empresa era Biry Studio. Sus objetivos se definían así en la página web: "Crear un concepto de evento totalmente diferencial. Ya no solo en un entorno físico u online, sino también en la nueva realidad virtual conocida como el metaverso". Jessica ponía en práctica sus estudios universitarios de Protocolo y Organización de Eventos que cursó mientras estaba casada con Jota Peleteiro. Nada más anunciar la empresa, empezaron a tener clientes. Pero ahora las cosas son distintas. El proyecto se ha marchitado, Jessica está fuera de él y Lorena Bermúdez vuela en solitario. Ya no hay Biry, la página web no existe, en redes no publican desde octubre y en Google han colgado el cartel de "cerrado temporalmente".

SU SOCIA, POR SU CUENTA

Lorena Bermúdez ya tiene una nueva agencia, se llama Berlou Studio, y sus servicios son prácticamente los mismos que en la anterior, solo que en esta ocasión ella es la única fundadora: Jessica Bueno no entra en la ecuación. Puestos en contacto con Lorena Bermúdez para conocer las razones de su distanciamiento de Jessica, se muestra tajante: "No

Jessica se enamoró del cantante sevillano Luitingo en la casa de 'GH VIP 8'. Han iniciado juntos una vida en Bilbao, donde Jessica ya le consigue bolos y entrevistas.



La fama de Jessica sirvió para poner en marcha la empresa, pero su socia es quien lidiaba con los clientes

quiero hablar de eso". Es más, ni siquiera quiere promocionar su nuevo negocio. Lo que se traduce en que no quiere tener nada que ver con la que fuera su amiga y compañera.

JESSICA CAMBIÓ DE VIDA

Hasta hace un año, las cosas marchaban bien y entre las dos había sintonía, pero ya en los últimos meses, poco antes de entrar en 'GH VIP', cuando co-


menzó su relación con Pablo Marqués, Jessica empezó a pasar mucho tiempo en Sevilla, y sus preocupaciones pasaron a ser otras muy diferentes a las que tenía cuando proyectó la que iba a ser su gran apuesta.

UNA AMISTAD TOCADA

El entorno de las dos rápidamente se dio cuenta de que Bermúdez estaba muy implicada en el trabajo, era quien lidiaba con los pocos clientes que les dio tiempo a tener y quien se encargaba de la gestión diaria. El papel de Jessica sirvió para poner la agencia en el mapa y darle cierta promoción, pero no llegó a más, o al menos así lo sintió su socia. Y eso fue haciendo mella,

hasta el punto en que ahora, entre ellas, no existe apenas relación, Lorena ha comenzado de cero y no quiere saber nada de su etapa anterior. Jessica, por su parte, disfrutó de 'GH VIP' hasta el último momento, tanto que nada más salir rompió con el que era su pareja, el empresario Pablo Marqués, y regresó a vivir a Bilbao con el cantante sevillano Luitingo, al que conoció en Guadalix. Establecida de nuevo en la capital vasca, Jessica ayuda a Luitingo con su carrera musical. Ya le ha conseguido una entrevista en una radio autonómica y un concierto en una sala del centro de la ciudad. **L**

Por Noelia Zazo. Fotos: Gtres/Redes.



Penélope Cruz quiso dar suerte a 'La sociedad de la nieve' en su aventura para los Oscar. La película de Bayona aspira al Oscar a mejor película internacional.

Penélope se solidarizó con los casos de abuso de poder en la industria del cine

“Si una mujer no se siente respaldada para denunciar, lo que falla es el sistema judicial”

J.A. Bayona,
mejor director
y mejor
película



PREMIOS GOYA

Penélope y Bayona, reyes de la noche del cine español

El director arrasó con 12 galardones en una ceremonia celebrada en Valladolid con el recuerdo de Concha Velasco muy presente



Penélope Cruz deslumbró con un vestido de Chanel bordado íntegramente con rosas y fresas que tardó en hacerse en el taller 1.260 horas.



Malena Alterio (50) cumplió con los pronósticos al ganar el Goya a Mejor Actriz por 'Que nadie duerma', que puede verse en Prime Video. Entre bambalinas se dio un emotivo abrazo con Fernando Tejero, su compañero de 'Aquí no hay quien viva'.



La gala recordó los 25 años de 'Todo sobre mi madre' reuniendo al reparto de la película y a Pedro Almodóvar (74). En el sofá, las actrices Antonia San Juan (62), Cecilia Roth (67), Marisa Paredes (77) y Penélope Cruz (49) junto a los Javis, copresentadores de la ceremonia.



Jose Coronado (66) recibió el Goya a Mejor Actor de Reparto a manos de Loles León, que dijo: "¡Ah! Un futuro abuelo como yo". El actor tiene dos hijos, Nicolás (36) y Candela (21).

Valladolid, la tierra que hace dos meses despidió a la gran Concha Velasco, acogió el pasado 10 de febrero la gran noche del cine español. Con el recuerdo muy presente de la desaparecida actriz, la 38 edición de los Premios Goya cayó rendida a los pies del gran triunfador de la noche: Juan Antonio Bayona.

BARDEM HABLA DE PE

El director de 'La sociedad de la nieve' se alzó emocionado con 12 de los 13 cabezones a los que aspiraba su último y aplaudido trabajo. Con lágrimas en los ojos y rodeado de todo su equipo, el catalán que podría hacer de nuevo historia en la próxima edición de los Oscar, recogía el premio a mejor película confesando sentirse feliz de la gran familia del cine español. "Solo ten-



David Verdaguer (40) levantó el cabezón a Mejor Actor por su papel como el humorista Eugenio en la película 'Saben aquell'. Es el segundo Goya en su carrera.



David Bisbal (44) cantó en la gala una versión de 'Mi gran noche'. Acudió a la ceremonia acompañado por su mujer, Rosanna Zanetti (35), con un vestido de Marchesa.



El rojo triunfó en una alfombra que, sin embargo, fue de color rosa. Marta Hazas (46) lució un modelo de Atelier Pronovias, Toni Acosta (51) un diseño de la modista gallega Pilar Bande y Aitana Sánchez-Gijón (55) un vestido de Redondo Brand.

dremos un cine español fuerte si recuperamos al público”, añadió. Eran ya los últimos instantes de una ceremonia que duró casi cuatro horas y que tuvo como maestro de ceremonia a un trío muy especial: Ana Belén junto a Javier Ambrossi y Javier Calvo, los Javis. Los tres dieron juntos el pistoletazo de salida a una noche muy reivindicativa marcada por la denuncia de los abusos sexuales en el cine. “Y en cualquier ámbito”, añadió Ana Belén. ‘Se acabó’ fue el lema de la velada, que tuvo también muy presente la guerra de Gaza. “Paz en Gaza”, fue el saludo de Alba Flores al pisar el escenario para entregar uno de los premios.

MÚSICA Y EMOCIONES

Hubo también tiempo para la música, con David Bisbal, Amaia, Sílvia Pérez Cruz o Sal-

Ane Gabarain (60) ganó el premio a Mejor Actriz de Reparto por ‘20.000 especies de abejas’. Se lo entregó su compañera en la película, la niña Sofía Otero (10).



Belén Rueda
Llevó un
vestido con
capa de
Valenzuela
Atelier cuyas
formas de
inspiraban
en el Museo
Guggenheim
de Nueva York



Belén Rueda (58) entregó uno de los premios y se le cayó el galardón al suelo. Su compañero, Ernesto Alterio, la ayudó a recogerlo.

Ana Belén (72), copresentadora de la gala junto a los Javis, lució cuatro vestidos a lo largo de la noche. En la foto, con un modelo creado por Jorge Redondo.



Alba Flores (37) apostó por un vestido de la marca asturiana de moda sostenible Kös.



Elena Furiase (35) se solidarizó con las víctimas de abusos confesando que en su adolescencia fue víctima de un intento de secuestro. "Tenía 16 ó 17 años, un señor quiso meterme en su coche".

vador Sobral. Y no faltaron los momentos emotivos. Uno de ellos lo protagonizó Sigourney Weaver. La actriz estadounidense recibió con lágrimas el Goya Internacional de manos de su amigo José Antonio Bayona. "Estoy llena de gratitud", dijo en castellano antes de conmover a todos al felicitar a María Luisa Solá, la actriz que durante décadas ha doblado su voz al español. "Deberías estar aquí", dijo mirando a la cámara. "Bill Murray siempre dice que mi

interpretación es mejor en español", añadió.

LAS MUSAS DE ALMODÓVAR

En el escenario del recinto ferial de Valladolid se vivió también un reencuentro muy especial. En el año en que se cumplen 25 años del estreno de "Todo sobre mi madre", Pedro Almodóvar se reunió con cuatro de sus musas. Marisa Paredes, Cecilia Roth, Antonia San Juan y una espectacular Penélope Cruz recordaron junto al manchego y a los



Loles León (73) sorprendió con un vestido confeccionado por las integrantes de Apramp, una asociación que lucha por los derechos de las víctimas de la explotación sexual.



Candela Serrat presumió de embarazo en la alfombra rosa

Candela Serrat (37) y Daniel Muriel (46) reaparecieron en la ceremonia días después de anunciar en sus redes sociales que estaban esperando su segundo hijo juntos. La hija mayor de la pareja de actores nació en 2020.



Mabel Lozano (56) conquistó el Goya a mejor cortometraje documental por 'Ava'.



Cristina Castaño (45) lució un vestido de lentejuelas de Zuhair Murad. Rigoberta Bandini (33), de rojo, que ganó un Goya por su canción en 'Te estoy amando locamente', dedicó su premio a las víctimas de homofobia. Silvia Abascal (44), a la derecha, tuvo que improvisar su vestido a última hora, ya que su opción original quedó paralizada en las aduanas.



Niña Pastori (46) cantó en la gala junto a María José Llergo e India Martínez una versión de 'Se acabó' que tuvo doble función: rendir tributo a María Jiménez y denunciar los abusos machistas.



Hiba Abouk (37) dijo estar "superfeliz y superbién" un año después de separarse del padre de su hijo, Achraf Hakimi.

Javis algunos de los diálogos de la película. Fue, sin duda, uno de los momentos más divertidos de la gala. Una noche en la que el espectáculo no estuvo solo sobre el escenario. La alfombra rosa de los Goya fue un auténtico desfile de elegancia. La gran anfitriona de la noche, Ana Belén, era una de las primeras en posar junto a los Javis, y los curiosos que desafiaron al frío vallisoletano para conseguir una fotografía con sus ídolos no quedaron defraudados. Penélope, impresionante y enfundada en un Chanel, Belén Rueda, en rojo fuego y con una larga capa, y Cayetana Guillén Cuer-

Cayetana Guillén Cuervo lució un espectacular vestido, obra de la diseñadora española Isabel Sanchís, cuya estructura de apariencia metálica está hecha en realidad con pelo de caballo.

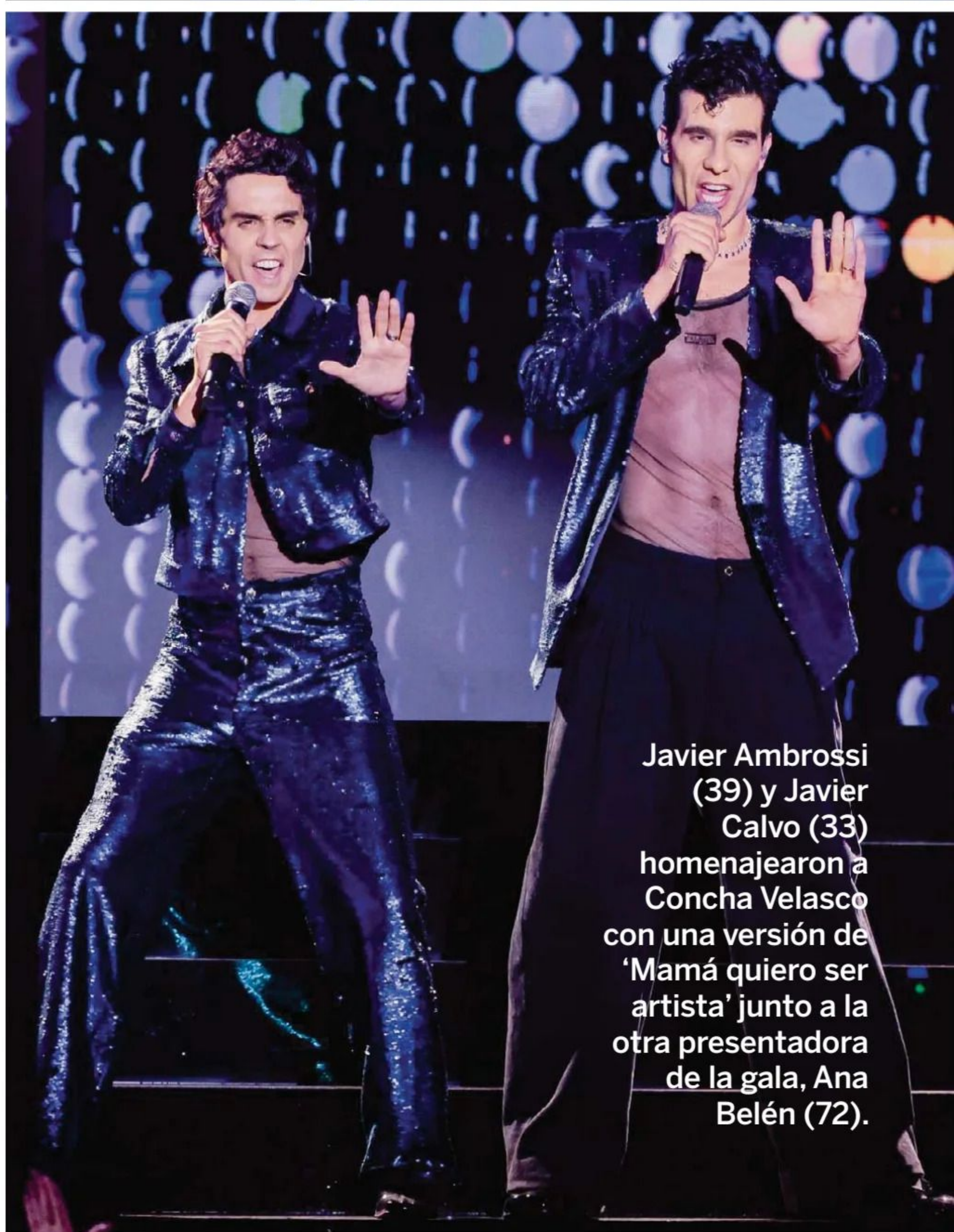




Sigourney Weaver (74), Goya Internacional, se acordó de la actriz de doblaje que le pone voz en España, María Luisa Solá. “María, espero que me estés viendo esta noche, porque te lo agradezco desde el fondo de mi corazón”, dijo.



Matías Recalt (24) se alzó con el Goya a mejor actor revelación por ‘La Sociedad de la Nieve’.



Javier Ambrossi (39) y Javier Calvo (33) homenajearon a Concha Velasco con una versión de ‘Mamá quiero ser artista’ junto a la otra presentadora de la gala, Ana Belén (72).



Enzo Vogrincic (30), de 'La sociedad e la nieve', y Greta Fernández (29), hija de Eduard Fernández, presentaron un premio juntos.



Ana Castillo (30) llevó uno de los vestidos más comentados de la noche, un diseño de Sybilla. Unos hilos invisibles lo mantenían en su sitio.



Elena Anaya (48) escogió un elegante traje de Armani Privé con una brillante flor roja.



María León (39) apostó por un modelo de Dsquared2 decorado con cuentas de perlas que caían por sus hombros y sus espaldas.



Ana Rujas (34), de Armani, y sus compañeras de la serie de los Javis 'La Mesías' —Amaia, Carmen Machi y Macarena García— no se perdieron la gala.



Amaia (25) con un original vestido de nudos de Sportmax. Cantó 'Mi gran noche' de Raphael.



Macarena García (35), hermana de Javier Ambrossi, con un vestido de Loewe.



Carmen Machi (61) llevó un vestido con una sobrecapa de tul de Coosy.

vo, con un vestido escultura, lucieron algunos de los looks más aplaudidos de la noche.

UN RECUERDO ESPECIAL

Los aplausos sonaron también dentro del recinto ferial, donde los galardonados recibieron emocionados sus cabezones. En especial Matías Recalt, que ganó el Goya a actor revelación por 'La sociedad de la nieve'. Entre lágrimas y mirando al cielo, el argentino dedicó su premio a su padre, que murió dos meses antes de empezar el rodaje en Sierra Nevada. David Verdaguer, mejor actor por 'Saben aquell', tuvo un recuerdo para los humoristas. "Eugenio decía que tenía miedo. Yo también tengo mucho miedo. Hacemos películas para que la gente se olvide por un momento de sus miedos", sentenció. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.

GOYA

RECETAS PARA TU NOCHE DE CINE



NACHOS DE FRIJOLES NEGROS

INGREDIENTES (4 RACIONES)

- 1 paquete de Nachos de maíz GOYA
- 1 lata de Frijoles negros naturales GOYA
- 2 tomates medianos sin corazón, sin semillas y picados finamente (aproximadamente 1 taza)
- 1 cebollín cortado finamente en rodajas (aproximadamente 1/4 de taza)
- 1 taza de Queso Latino GOYA rallado
- 1 cilantro fresco picado para decorar
- 1 cucharada de Salsa pico de gallo GOYA

PREPARACIÓN

Coloque los chips de tortilla en una sola capa en una sartén de 30 cm. Esparza los frijoles, los tomates, los pimientos y los cebollines en forma pareja sobre los chips. Espolvoree el queso rallado de manera uniforme sobre los chips y continúe colocando de igual manera los demás ingredientes.

Hornee en el estante superior del horno de 3 a 5 minutos hasta que el queso se derrita uniformemente y esté burbujeante, y los demás ingredientes estén calientes. Al final espolvoree cilantro, si lo desea.

*¡Si es **GOYA** ...tiene que ser bueno!*

Manuel Vega (34) y Tana Rivera (24) empezaron a salir en octubre de 2021. La hija de Fran Rivera se ha referido a su chico como "mi persona favorita".

MANUEL VEGA

El novio de Tana Rivera, el empresario que manda en la noche sevillana

Hijo de una importante familia hostelera, a los 17 años empezó a trabajar en el negocio y hoy gestiona la sala de fiestas más importante de la ciudad y cinco locales más

Los hermanos mayores de Manuel fundaron con la ayuda de su padre Antique, discoteca de la que ahora él es director.



Uno de los restaurantes de Manuel, Maquiavelo, ha llegado a facturar 1,2 millones de euros al año.

Tana Rivera está pasando por un momento vital muy bonito. La hija de Fran Rivera y Eugenia Martínez de Irujo acaba de fichar como imagen de la próxima feria de San Isidro, y hace escaso medio año se trasladó a Sevilla para estrenar puesto de trabajo en el Grupo Pacífico, empresa que se dedica a la organización de eventos. Gracias a esta mudanza, está mucho más cerca de su padre, Francisco Rivera, y de sus hermanos pequeños, pero sobre todo de su novio, Manuel Vega, del que sin duda aprende mucho en el terreno laboral, pues es uno de los hosteleros más importantes de la capital andaluza.

HEREDERO DE UN IMPERIO

Tanto el padre de Manuel, Juan José Vega, como sus hermanos mayores se han dedicado siempre a la gestión de locales de ocio. Ahora el pequeño de los Vega se ha convertido en el gran heredero de la saga, pues a los 17 años comenzó a trabajar en el negocio familiar y no tardó mucho en coger el testigo y ser él quién se pusiera

Manuel dirige la discoteca más antigua de Sevilla, Antique, que factura 2,2 millones al año

En este local se celebró la fiesta de los últimos Grammy Latinos

a la cabeza del emporio. Manuel —o Manu, como le conocen en la intimidad— es el director de Antique, la sala de fiestas más antigua y reconocida de Sevilla. Una discoteca que fundaron sus hermanos mayores con la ayuda de su padre hace casi 25 años, cuando él apenas era un niño, y de la que ahora es el mandamás. Atendiendo a las últimas cifras del negocio disponibles, parece que al local no le va nada mal, pues la facturación es 2,2 millones de euros. Es el club sevillano de moda para grandes artistas nacionales e internacionales desde hace años y han pasado por allí

incluso estrellas de Hollywood. La otra niña bonita de su imperio hostelero es La Piconera, un tablao flamenco ubicado muy cerca de Triana. A este local hay que sumar las salas Calígula, Sissi The Club, Attilla Sevilla y el restaurante Maquiavelo. Para fundar este último negocio, se asoció con el Grupo Serendipia, con el que su familia ya trabajaba desde que abrieron el mítico María Trifulca, un restaurante famoso por su ubicación, sobre el puente de Triana. En 2022, la facturación de Maquiavelo ascendió a 1,2 millones de euros, lo que evidencia que es todo un éxito.

UNA NUEVA SOCIEDAD

Como empresario, el novio de Tana ha ido mucho más allá de la gestión diaria de sus locales y ha cerrado acuerdos para que en Antique se celebren fiestas tan importantes como la de los premios Goya en 2019 o los Grammy Latinos en 2023. Por ello no es de extrañar que hace apenas un mes, en enero, Manuel diera de alta la sociedad Boulevard

Julio Cesar SL, con el fin de gestionar negocios hosteleros, y que responde al nombre de la calle donde están situadas la mayoría de sus discotecas. Su socio en este nuevo proyecto es Juan Díaz, uno de sus mejores amigos, con el que ya ha trabajado antes.

AMIGO DE SERGIO RAMOS

Gracias a su condición de rey de la noche sevillana, Manuel ha trabado amistad con muchos famosos. Es íntimo, por ejemplo, de Sergio Ramos, a cuya boda con Pilar Rubio asistió de invitado. Y en sus redes le hemos visto presumir de la compañía de Sara Carbonero, Carlos Baute, Jaime Lorente o Miguel Hernán. Una efervescencia social que le mantiene muy ocupado. Tras la mudanza de Tana a Sevilla, su relación habrá dado un paso de gigante después de algo más de dos años de amor. La hija de Fran Rivera se refería a su chico en sus redes como “mi mayor confidente, mi mejor amigo, mi mejor consejero y mi persona favorita”. **L**

Fotos: Gtres/Redes.

El diario de Jorge Javier

“He ido a Mediaset a grabar una promoción de ‘Supervivientes’. No pisaba la cadena desde que se me reuniera tras la cancelación de ‘Cuentos Chinos’. Volver me producía inquietud. Pero tuve que hacerlo y fue mucho mejor de lo esperado”.

“Vuelvo con ganas de trabajar y pasarlo bien”



Hace un año se publicaba en El Confidencial que me despedían de Mediaset. Se ofrecían tantos datos de mi contrato cercanos a la realidad que la noticia tenía altas dosis de verosimilitud. Hasta yo dudé. El 18 de mayo, el portal volvió a la carga aportando más información: mi despido era inminente. Mentalmente llevo un año deshojando la margarita —con el consiguiente desgaste que ello supone— y el despido no se produce. Con el tiempo descubrí que El Confidencial fue el medio escogido para intoxicar. **¿Ha rectificado El Confidencial? No. ¿Está cabreado por haber sido utilizado? No lo sé ¿Se la suda? Me gustaría saberlo.** ¿Llegará algún día a hacerse público quién ordenó la filtración y a través de qué intermediario se hizo? Curiosa coincidencia: el intermediario o la intermediaria trabajaba de manera muy activa durante la época de la lúgubre policía patriótica. Durante todo este tiempo mi cerebro se convirtió en una calculadora que no paraba de hacer números. Soñaba con el despido y la correspondiente indemnización: “Este montoncito para aquí, este montoncito para allá”. Me veía fuera de Mediaset aceptando la invitación de David Broncano para ir a La Resistencia. Hasta tenía ensayada mi respuesta para cuando me preguntara cuánto dinero tenía en el banco: “Con lo del despido, más que todos los que se han sentado aquí”.

Pero no. Jamás le perdonaré a El Confidencial que jugara con mis ilusiones. Jamás.

REGRESO A MEDIASET

Un año hace ya de todo eso. Ha sido una época complicada. Convulsa. Profundamente desestabilizadora. Y enriquecedora. Pero aquí estoy. Dispuesto a seguir. Un año. Se lo recordaba a P. el sábado por la tarde mientras veíamos la segunda temporada de 'Machos Alfa'. La primera la vi en Playa del Carmen, México, unos días después de que El Confidencial empezara a hacer ruido. Cómo la disfruté. La segunda—tan apoteósica como la primera—nos la hemos visto entre

“Hace un año se publicó la falsa noticia de mi despido. Ha sido un año complicado y enriquecedor”

la tarde del sábado y la mañana del domingo. **P. me decía: “¿De verdad nos vamos a poner una serie a las nueve y media de un domingo como si fuéramos dos niños?”**. Y yo le respondí que sí, claro. Me parecía un plan morrocotudo. Y no la acabamos el sábado por la tarde porque estaba molido. Pero destrozado nivel máximo. Como si me hubiera pasado un camión por encima. Como Paco Porrás en '¡De Viernes!'. El día anterior había tenido que ir a Mediaset a grabar una promoción de 'Supervivientes'. No pisaba la cadena desde que se me reuniera tras la cancelación de 'Cuentos Chinos'. Volver me producía inquietud. Pero tuve que hacerlo y fue mucho mejor de lo esperado. Cuánta energía derrochamos imaginando situaciones que jamás llegan a producirse.

EL CAMERINO Nº 4

Antes de la pandemia yo no tenía camerino. Me cambiaba en la sastrería que hay enfrente del plató de 'Sálvame'. Tampoco Mila utilizaba camerino. Ni Anabel Pantoja cuando venía a Telecinco. **Yo me he cansado de verlas en bragas y ellas a mí en calzoncillos.** Pasábamos de tener camerino porque están en el segundo piso y era más cómodo cambiarse en la sastrería y salir pitando. Las cosas cambiaron con la pandemia. Por cuestiones de protocolo me asignaron uno y me dejaban la ropa preparada antes de que llegara. Mi camerino era el cuatro y tenía hasta mi nombre. El viernes, al subir las escaleras para dirigirme a él, C. me advirtió: “No, no. No vayas al tuyo porque ya no es el tuyo”. Y me pareció lo más lógico del mundo. Hace ocho meses y medio que no tengo programa en las instalaciones de Mediaset. ¿Qué pretendía? ¿Que me guardaran ausencia? El cuatro fue mi camerino pero ya no lo es y dudo que vuelva a serlo porque con 'Supervivientes' solo iré una vez por semana. Lo normal es que me asignen uno que esté libre esa noche.

REENCUENTROS FELICES

Lo mismo ha pasado con mi plató. No tenía pensado pisar el plató desde donde se hacía 'Sálvame', que ahora lo ocupa 'TardeAR'. Demasiados sentimientos encontrados. Pero el viernes instalaron ahí el set para hacer las fotos. No tuve escapatoria. **Tras unos momentos de lógico desasosiego casi se me olvida recordar que pasé ahí catorce años de mi vida.** Así es la televisión y así hay que aceptarla. El camerino fue mi camerino durante un tiempo pero no me pertenecía. Lo mismo que el plató. Este mes de marzo se



La serie del momento

“La segunda temporada de 'Machos Alfa' es tan apoteósica como la primera. P. y yo nos la hemos visto entre la tarde del sábado y la mañana del domingo”.

cumplen veintiún años de mi llegada a Mediaset. He vivido una época mágica en la empresa durante la cual he pasado más tiempo en ella que en mi casa. Y después de veintiún años trepidantes vuelvo a la casilla de salida. Todo está por escribir. O quizás aquí ya solo nos quede el epílogo. Así de loco es nuestro mundo. Por eso es tan apasionante. Te lo cuento por si te quieres dedicar a él. Para que luego no te lleves a engaño.

Lo mejor de volver a Mediaset fue, sin lugar a dudas, el reencuentro con los compañeros que la hacen. Redactores, cámaras, directivos, maquillaje, peluquería. Volver a ver a Joaquín Prat por los pasillos, conocer a César Muñoz, coincidir con Frank Blanco, cotillear con Marta Flich. **Qué bien me lo pasé grabando con Laura Madrueño, Carlos Sobera y Sandra Barneda, que está mejor que nunca. Divertida, risueña.** Me reconcilié con Eva Espejo, la directora de 'Fiesta', y la desbloqueé ese mismo día de mi WhatsApp. Porque la semana que se iba a casar a Isa P. —recordad, fui el padrino— enciendo la tele y veo que hay un equipo de 'Fiesta' haciendo un directo des-

de mi casa. Y me cabré y llamé a Eva porque no me había avisado. Y casi nos decimos de todo y la bloqueé. Y el viernes, después de pelearnos un poquito, acabamos riéndonos y la desbloqueé, claro. Porque hace muchísimos años que nos conocemos, porque nos tenemos cariño y porque son cosas que pasan.

Vuelvo a un lugar en el que ya no están muchas de las personas con las que empecé en el grupo. Claro que me acordé de ellas. Y me acordaré. Pero si decides seguir debes hacerlo con todas las consecuencias. Vuelvo con ganas de trabajar. Vuelvo con ganas de pasármelo bien. Vuelvo porque tengo un contrato que cumplir hasta finales de julio de 2025. Y aunque desde siempre lo he tenido muy claro porque así me lo llevo trabajando desde hace mucho tiempo, vuelvo sabiendo que mañana puede que alguien, o yo mismo, no quiera volver. O no quieren que vuelva. Porque como decía Neruda: “Nosotros, los de entonces, ya no somos los mismos”. Pero ahora mismo, vuelvo. Y lo hago a lo Mario Benedetti: “Con buen talante y buena gana”.

Síguelo en www.lecturas.com

UNA SERIE RESUCITA AL DISEÑADOR

Christian Dior, el modisto que le dio glamour a la posguerra



Gran rival de Coco Chanel, deslumbró con sus cinturas de avispa y las faldas más cortas. Grace Kelly y Marlene Dietrich fueron sus más fieles clientas

Christian Dior fundó su propia firma de alta costura en 1946. Sus diseños, que apostaban por marcar la silueta femenina, contrastaban con la moda de la época, mucho más austera. El modisto murió a los 52 años de un ataque al corazón.

Gran amigo de Margarita de Inglaterra

Dior, que sentía pasión por la cultura inglesa, mantuvo una gran amistad con la hermana de la reina Isabel, Margarita, a quien diseñó un espectacular vestido para celebrar su 21 cumpleaños.

Conocido como “el padre de la moda”, Christian Dior, el maestro que con sus diseños logró deslumbrar a una sociedad marcada por la tristeza y la austeridad de la posguerra, es el protagonista de ‘New Look’, la serie que acaba de estrenar Apple TV+. Ambientada en París, la serie recupera la figura del diseñador francés que en 1946 fundó su propia firma de alta costura y un año después presentaba su primera colección. “Mi querido Christian, sus vestidos tienen un auténtico ‘New Look’”, sentenció aquel día Carmel Snow, editora jefe de la edición estadounidense de ‘Harper’s Bazaar’, en una expresión que bautizaría para siempre el revolucionario nuevo estilo que inventó Dior: cinturas de avispa y las faldas más cortas que jamás se habían visto —ligera-mente por debajo de la rodilla—.

PASIÓN POR LA MODA

Hijo de una familia de la burguesía de Normandía (Francia), Christian Dior heredó de su madre la fascinación por los jardines, las rosas y el colorido

que luego marcarían su carrera. Dejó sus estudios de política aparcando también así la esperanza de sus padres de verle convertido en un diplomático para dedicarse a su pasión: la moda. Empezó haciendo bocetos para distintas publicaciones parisinas hasta lograr trabajar en la casa de costura de Robert Piguet, donde empezó a destacar por sus propuestas innovadoras. En plena posguerra, ya con su propia

‘New Look’, la historia de Dior

El actor Ben Mendelsohn se pone en la piel del modisto en la serie que emite Apple TV+.





Christian Dior acortó el largo de las faldas hasta por debajo de la rodilla. Fue una de las muchas aportaciones del concepto New Look con el que se bautizó su estilo.

firma de alta costura, Dior vio como miembros de la alta sociedad y las realezas europeas se rendían ante sus creaciones. En épocas de penuria y escasez, el modisto apostaba por el lujo e invitaba a las mujeres que se ponían sus prendas a sentirse glamorosas y más femeninas que nunca. Sus vestidos marcaban la silueta con estrechas cinturas de avispa y voluminosas faldas largas. Sus lujosos tejidos, con forros de tul y metros y metros de tela, contrastaban con los rígidos materiales de la moda de la época.

SU RELACIÓN CON CHANEL

El New Look de Dior chocaba con la simplicidad y las prendas anchas con las que hasta entonces había liderado el imperio de la moda Coco Chanel, una de sus grandes detractoras. Acusada de haber colaborado con los nazis y exiliada en Suiza, Chanel llegó a decir de Dior: “Solo un hom-

bre que nunca tuvo intimidad con una mujer podría diseñar algo tan incómodo”. Su rivalidad iba más allá de la moda. Dior sobrevivió en el París tomado por los nazis y sufrió al ver como su hermana Catherine era confinada en un campo de concentración por colaborar con la Resistencia francesa.

PASIÓN POR INGLATERRA

Marlene Dietrich, Eva Perón, Marilyn Monroe y Rita Hayworth fueron algunas de las incondicionales del diseñador, que sentía fascinación por la cultura inglesa y tuvo en la princesa Margarita una de sus grandes aliadas. Dior, que jamás habló de su vida sentimental, mantuvo una gran amistad con Jean Cocteau y se le relacionó con el músico Jacques Benita. Murió de un infarto en 1957 descansando en un lujoso balneario en Italia. Tenía solo 52 años y había montado un gran imperio. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.



Grace Kelly vistió de Dior el día de su compromiso con Rainiero de Mónaco en 1956. En ‘La ventana indiscreta’ lució uno de los diseños de la firma, con una voluminosa falda de tul, que forma parte de la historia del cine. Las instrucciones de Hitchcock eran: “Debe mostrarla como una figura de porcelana, casi intocable”.

Grace Kelly fue la primera estrella de Hollywood en vestir moda de París. En su armario llegó a haber más de cien prendas de Dior

Coco Chanel fue una de las detractoras de Dior: “Solo un hombre que nunca tuvo intimidad con una mujer podría diseñar algo tan incómodo”



Marlene Dietrich fue una de las musas del diseñador. La actriz solo vestía de Dior.



Sofía Loren en 1961 con un diseño de Dior con la cintura de avispa que caracterizaba sus creaciones.

Lo que nunca te conté

por Terelu Campos

En uno de los nuevos capítulos de 'Sálvese quien pueda', Terelu visitó a una chamana. "Cuando la vi me pareció una farsante, pero luego noté algo que no había sentido en mi vida. Paz. Darle las gracias a mi padre era casi algo inviable para mí y conseguí hacerlo".

“He tardado mucho tiempo en perdonar a mi padre”



La semana pasada se estrenaron los capítulos de 'Sálvese quien pueda' en México. Mi única pena es que he estado en la ciudad de México y no la he conocido realmente. Menos mal que pude visitar Guadalupe y pude ponerme ante el cuadro de su Virgen para pedir por mi madre. Siento que de alguna manera ella me ayudó para ese desgraciado y necesario desenlace, aunque suene duro decirlo. **La parte positiva de mi viaje es que en México me he comido una rosca después de ocho años: ¡Cuatro besos me llevé!** La verdad es que el actor no estaba nada mal. "Si le da un beso más, Terelu se queda a vivir en México", comentaron unos amigos. No disfruté la experiencia de ese casting. Yo estaba con la tensión, que si las gafas, que si me había dado el mal de altura, porque nadie sabe que casi una hora antes, cuando llegamos al sitio donde teníamos que hacer el casting, dos compañeros y yo nos pusimos muy malos.

ME PUSE MALÍSIMA

De pronto, era como estar en un barco, como cuando a uno le da ese mal de la mar, pues lo mismo. **Cuando llegué dije: "¿El baño? y pensé: "Madre mía, ¿qué pasa? ¿No parece que se me mueve todo?". Pues no, la que se movía era mi cabeza con el mal de altura.** Precisamente, hace un par de semanas me explicó una mexicana

que no suele darte al primer día, sino que ocurre al tercero desde que llegas. Efectivamente, era el tercer día cuando me puse malísima... **qué malos nos pusimos mis compañeros: Rafa, María y yo. Los tres agachados en el suelo diciendo: "Uf..."**. Pues así hice yo el casting. No os miento, cuando me dan el texto pensé: "Seguro que aquí hay algo raro. Seguro que viene un beso con alguien, segurísimo. Efectivamente, no me equivoqué. Conozco muy bien a los míos, para eso he estado trabajando diez años con ellos. No le doy tampoco ninguna importancia, en mi vida he besado a compañeros y compañeras sin tener el más mínimo de los problemas.

MI PRIMER CASTING

Pero el tema del casting, me gustó especialmente cuando me lo propusieron. **He participado en cameos en series como 'Paquita Salas' y en alguna película, pero nunca había asistido a lo que era un casting**, y encima con una de las representantes más importantes de México, quien me alabó mi facilidad para cambiar de acento. Ya sabéis que yo tengo un punto bastante bromista y cuando terminé dije: "¿Mañana hay otro como este?". Así que de México me llevo a la Virgen de Guadalupe, cuatro pedazos de besos y ese momento con la chamana. No os niego que cuando la vi me pareció una farsante, pero cuando entré ahí con ella noté algo que no había sentido en mi vida. Paz. No me pareció una charlatana, me transmitió tranquilidad. He tardado mucho tiempo en perdonar a mi padre. Darle las gracias era casi algo inviable para mí y conseguí hacerlo. No me arrepiento de ello, todo lo contrario, porque **salí de ahí como si me hubiera quitado algo**

que llevaba clavado en mi alma sin yo saberlo, que era darle las gracias. Una va superando cosas en la vida que creía que ya tenía superadas. Después de eso tuvimos una hora libre Chelo García-Cortés y yo así que fuimos a darnos un masaje. No sabéis la "reventaera" que ha sido grabar todo esto. La gente dice: "Tenéis una profesión muy guay, os maquillan, os peinan...". **Cuan-**

"Que vaya a Eurovisión una mujer de 55 años, a las mujeres de una cierta edad, nos empodera"

do te maquillan y te peinan todos los días estás hasta el moño y lo que deseas es estar en tu casa con la cara lavada y el pelo sucio.

México se acabó y ¿quién sabe si habrá una nueva aventura?

"ES AZUL COMO EL MAR AZUL"

Os vais a reír, porque cuando sé que voy a ir a México escribí un mensaje a un cantante de renombre internacional, del que no pienso decir el nombre. Solo os tararearé: "Es azul como el mar azul...". Ya sabréis a quién me refiero. Nos conocimos cuando yo era jovencita y él quiso cenar conmigo en su día, pero no lo consiguió hasta años más tarde. Creo que hay fotos de aquel día al salir de Txistu. **No he tenido ninguna relación con él, que quede claro. Ya sabéis que no miento, me puedo callar, pero nunca miento.** Estando en México le escribí para verlo, no encontré ninguna respuesta, pero es cierto que tengo como trescientos números de teléfono de él: Los Ángeles, México, España... ¡Madre mía hijo, qué difícil eres de localizar! Eso sí, yo cuando recibo un mensaje de un telé-



En otro capítulo, Terelu hizo un casting para una telenovela. "La verdad es que el actor no estaba nada mal. 'Si le da un beso más, Terelu se queda a vivir en México', comentaron unos amigos".

fono que no tengo y me pone: "Hola Tere", digo, ¡ostrás, es él! Y no me equivoco nunca. Eso es que ha cambiado por enésima vez de número de teléfono. **Me pasa como mi amiga Ivonne Reyes, que no sé cuántos teléfonos tengo de ella porque le duran un cuarto de hora.**

OJALÁ 'ZORRA' TRIUNFE

Hablando de canciones, quiero hablaros del tema principal de la semana: la canción 'Zorra' que irá a Eurovisión con Nebulossa. Confieso que yo no he seguido el Benidorm Fest, por lo tanto, los seguidores de este formato y de Eurovisión tienen más criterio que yo, y si ellos han votado esta canción es porque por un lado es propia del eurofestival y por otra, que tiene un trasfondo importante. Hombre, ¿cuántas veces nos han llamado zorras? Ahí, sí que me sale mi lado feminista, que lo he mamado. Pienso que si se convierte en un himno para que los hom-

bres o las mujeres no utilicemos esa palabra despectivamente ya habremos ganado. Ojalá 'Zorra' triunfe en Eurovisión. Ojalá Europa demuestre que lucha por dejar de estigmatizar a las mujeres libres, que tienen relaciones libremente como los hombres, que se casan cuantas veces les da la gana como los hombres, que salen con hombres más jóvenes que ellas, como lo hacen ellos y que deciden lo que quieren hacer con su vida libremente. **Ojalá 'Zorra' llegue muy alto en Eurovisión, porque ya no es solo una canción contra el machismo, sino que para mí, con 58 años que tengo, va contra el edadismo.** Que haya ganado el Benidorm Fest una mujer con 55 años, a las mujeres que tenemos una determinada edad, nos empodera, porque ya está bien señores, que la edad no te sume, que es lo que debe de ser, y quieran que te reste.

Síguela en www.lecturas.com

El imperio de Chiara Ferragni (36), no había dejado de crecer desde que en 2009 creó su blog de moda The Blonde Salad. La influencer cayó en desgracia el pasado diciembre tras ser acusada de fraude. Muchas marcas la han abandonado desde entonces y ha perdido miles de seguidores.

Una familia que arrasa en las redes



La influencer con su marido, el rapero italiano Fedez (34), y sus dos hijos, Leone (5) y Vittoria (2).

SALPICADA POR UN
NUEVO ESCÁNDALO

La caída sin fondo de la influencer Chiara Ferragni

La influencer ha sido acusada de haber hecho publicidad encubierta mientras presentaba el Festival de Sanremo de 2023

Chiara Ferragni ha caído en desgracia. Desde que el pasado mes de diciembre se vio envuelta en el que se conoce en Italia como 'Pandorogate' –fue multada con un millón de euros por defraudar con una supuesta campaña benéfica– la influencer ha visto cómo su imperio de casi 30 millones de seguidores se desploma. Y ahora se

En diciembre fue multada con un millón de euros por defraudar con una supuesta campaña benéfica

ha visto envuelta en un nuevo escándalo. Un juzgado ha multado con 175.000 euros a la cadena pública italiana, la RAI, al considerar que Chiara Ferragni incurrió en un delito de publicidad encubierta mientras presentaba el Festival de Sanremo de 2023. En el escenario, en pleno directo, Chiara creó una cuenta de Instagram a su compañero, Amadeus, en lo que pareció ser un gesto espontáneo. Un año después, la influencer ha sido acusada de patrocinar dicha red social con el fin de conseguir beneficios para su persona.

DURO GOLPE A SU IMAGEN

La milanesa no levanta cabeza. Sus problemas legales han hecho que muchas de las marcas con las que trabajaba la abandonen alegando no poder colaborar con ella por sus "comportamientos poco éticos". Un duro golpe a su imagen y también a su economía –que se sustenta básicamente gracias a esas colaboraciones– al que Chiara ha de sumar ahora un nuevo escándalo. **L**

Por Silvia Quiroga. Fotos: Getty/Redes



Chiara creó una cuenta de Instagram en directo a su compañero durante el Festival de Sanremo de 2023. Un gesto que ha sido sancionado con 170.000 euros porque se considera publicidad encubierta de la red social.



Ha perdido el apoyo de muchas marcas

Una empresa de papelería con la que trabajaba desde hace tres años ha sido la última marca en abandonar a Chiara alegando los "comportamientos poco éticos" de la influencer.

Joana Sanz llegó al juicio de la mano de su suegra, Lucía. La abogada del jugador prohibió a la madre de Alves estar presente en la sala, tras haber publicado unas imágenes de la víctima en sus redes.

**LA SENTENCIA PODRÍA SALIR
ANTES DE SEMANA SANTA**

Todos los detalles del juicio por violación contra Dani Alves

El futbolista, que se aferra a que lo que ocurrió aquella noche fue sexo consentido, declaró durante 20 minutos y solo quiso contestar las preguntas de su abogada

La hora negra



por
Mayka Navarro



El juicio contra Dani Alves se inició el 5 de febrero en la Audiencia Provincial de Barcelona y duró solo tres días. El primero declaró la víctima, a puerta cerrada, y Alves lo hizo el último día.

La esposa de Alves declaró el segundo día

Visto para sentencia. El pasado miércoles día 7, la presidenta del Tribunal de la sala 21 de la Audiencia Provincial de Barcelona, Isabel Delgado, dio por finalizado el juicio contra Dani Alves, acusado de agresión sexual. Un “visto para sentencia” que la juez pronunció entrada la noche, tras una última jornada especialmente intensa y durante la que declaró el acusado, e intervinieron con sus informes finales las tres profesionales que han trabajado en el caso: la fiscal, y las abogadas de la acusación y la defensa. Los tres miembros del Tribunal no tienen un plazo para dictar sentencia. Pero al tratarse de una causa con preso, con el acusado en prisión provisional desde que fue detenido por los Mossos d’Esquadra el 20 de enero del año pasado, se da por hecho que la resolución podría comunicarse antes de la Semana Santa.

CASI 300 PERIODISTAS

Las tres sesiones del juicio contaron con una amplia presencia de medios de comunicación. Casi 300 periodistas acreditados, muchos de Brasil y de México, que pudieron seguir las sesiones a través de los monitores de televisión desde las distintas salas acondicionadas por el gabinete de prensa del Tribunal Superior de Justicia


de Catalunya. Sin duda, fue un juicio a la altura de la gran expectación generada, y no solo por la relevancia internacional del acusado.

SE ACABÓ LA IMPUNIDAD

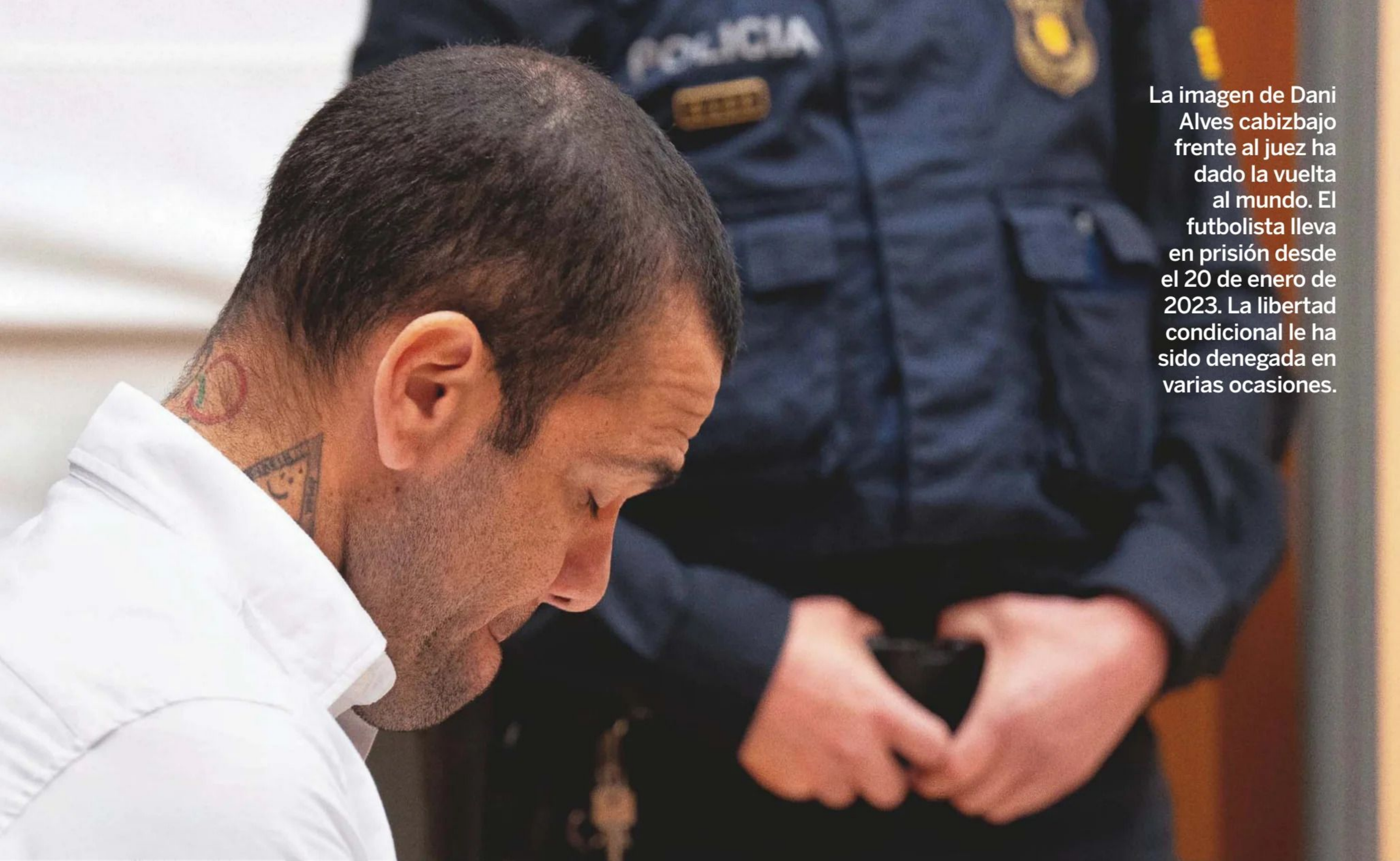
Un juicio al que se llegó tras un último intento, casi desesperado por parte del acusado, de alcanzar un pacto de conformidad. La repercusión mediática internacional del caso puso en evidencia que la impunidad con la que actúan determinados personajes de renombre se acabó. La víctima, una mujer que tenía 23 años

La fiscal pide para Alves 9 años de cárcel, la abogada de la víctima, 12, y su defensa, la absolución

cuando la madrugada del 31 de diciembre del 2022 accedió al baño de la suite del reservado de la discoteca Sutton de Barcelona, no quería denunciar. Intentó convencer a sus dos acompañantes, al personal de seguridad de la sala y a los mossos que hablaron con ella que prefería irse a su casa. “Me quiero ir. No quiero denunciar. Me siento mal. Me da miedo que aparezca mi nombre. No quiero que nadie sepa quién soy”, repitió en aquellos



La modelo canaria declaró como testigo por parte de la defensa. El testimonio de la mujer del futbolista busca que el hecho de ir bebido sea un atenuante en la posible condena al futbolista.



La imagen de Dani Alves cabizbajo frente al juez ha dado la vuelta al mundo. El futbolista lleva en prisión desde el 20 de enero de 2023. La libertad condicional le ha sido denegada en varias ocasiones.

“Yo era una chica muy feliz, mucho, hasta que no tuve más remedio que presentar esta denuncia”, dijo la víctima en la sala

primeros instantes. Y así quedó confirmado en el juicio. Porque lo declararon su amiga y su prima, los trabajadores de la sala y esos dos primeros moscos que estuvieron con ella, todavía en la discoteca.

LA LEY DEL “SÍ ES SÍ”

Y no solo lo declararon esos dos policías. El Tribunal pudo escucharla a ella y verle incluso el rostro desenchajado, llorando, en medio de una crisis de angustia, en un vídeo. Uno de esos dos moscos que llegó al Sutton era el jefe de turno del distrito de Sarrià Sant Gervasi. Al salir de la comisaría, después de que los responsables de la discote-

ca activaran el protocolo contra agresiones sexuales, se le encendió accidentalmente la cámara de seguridad que llevaba en el pecho. Un dispositivo que graba con calidad tanto imagen como sonido. Esas primeras palabras con la víctima fueron grabadas. Una primera declaración espontánea en la que la mujer admitió que el hombre le había besado primero en el cuello, que luego la abofeteó y la tiró al suelo. La joven repite al policía que intenta calmarla que se quiere ir sin denunciar. “No me van a creer. Las cámaras me grabaron entrando voluntariamente”.

Las imágenes muestran cómo el mosco logra calmarla, y se le escucha decirle que llamará a una ambulancia que la trasladaría después al hospital Clínic para un primer examen. Con gran profesionalidad y empatía le anima a denunciar, a no preocuparse de nada y, por encima de todo, a no sentirse culpable. “Tu pudiste entrar y

luego no querer seguir. No te preocupes. Por eso se cambió la ley del sí es sí”, le llega a explicar el mosco. Ese documento gráfico, accidental, es uno de los principales elementos de la acusación. Un trabajo realizado desde el primer momento por la abogada Ester García, veterana especialista en delitos contra la libertad sexual. Unas palabras espontáneas que coinciden en la declaración que la víctima realizó en sede judicial el 20 de enero del año pasado, tras la detención de Alves y cuando este pasó a disposición judicial. De ahí que durante toda la instrucción, cada vez que la defensa del jugador solicitó su puesta en libertad, los distintos jueces que se tuvieron que pronunciar insistían en la coherencia en el relato de la joven, sostenido y mantenido en el tiempo.

LA CREDIBILIDAD DE ALVES

No así el de Alves. Y de ello se encargó de poner en evidencia durante el juicio tanto al fis-

cal Elisabet Jiménez, como la propia Ester García. El acusado llegó a la vista con la credibilidad tocada. Esa primera declaración suya tras la detención, acompañado de su primera abogada, Miraida Puentes, fue literalmente desastrosa. El hombre fue variando lo que ocurrió en aquel baño a medida que le iban preguntando la juez, la fiscal, la abogada de la víctima y su propia letrada. Hace unos meses, cuando su defensa todavía estaba bajo la tutela del abogado Cristóbal Martell, solicitó volver a declarar voluntariamente, y entonces fue cuando detalló la misma versión que expuso en el juicio. Que aquella madrugada, tras más de media hora bailando con la denunciante en el reservado, le propuso “continuar” en el baño que su mesa tenía para uso exclusivo. Y que por tanto, las relaciones sexuales con penetración que mantuvieron en los 16 minutos que permanecieron en el pequeño

“Lo importante es que la víctima dentro del baño dijo ‘no’ y ese ‘no’ no se respetó”, alegó la fiscal

aseo fueron voluntarias, y consentidas por ambos.

Un relato que el acusado detalló en los veinte minutos que duró su declaración, en la que solo se arriesgó a responder a las preguntas de su abogada, Inés Guardiola. Una letrada que asumió el caso en mitad de la instrucción y que trabajó con vehemencia para defender la “inocencia” de su defendido. El propio Alves no se lo había puesto fácil con tantos cambios de versión, pero la letrada trató de abrir una grieta en la credibilidad de la víctima y en la interpretación de lo que hizo antes de acceder al baño y que ella tradujo como un claro consentimiento en su actitud. Inés Guardiola insistió ante el Tribunal en las imágenes de las cámaras de seguridad del Sutton. Cuatro terminales que grabaron todo lo que sucedió antes y después de los hechos que se juzgaban de los que, como en la gran mayoría de delitos sexuales, no hay grabación ni testigo. Y por tanto, es la palabra del denunciado contra la denunciante.

MOMENTOS “INCÓMODOS”

La abogada presentó un informe interpretando algunos de esos momentos previos en los que las tres jóvenes son invitadas a pasar a la mesa 6 del reservado que Alves ocupaba con su amigo Bruno. En el juicio, las tres mujeres describieron aquellos momentos previos en el reservado como “incómodos” con un hombre con actitud “babosa y obsesiva” con la denunciante, que las manoseó. De hecho la víctima fue más allá e insistió en que había

pasado miedo y que accedió a cruzar aquella puerta un poco para ver qué quería el jugador. Es evidente que la defensa insistió en que si tan mal estaban y tan incómodas se sentían “¿por qué no habían abandonado aquel lugar?”. Pero más allá de esa pregunta, la defensa mostró las imágenes para asegurar que esos bailes anteriores con intimidación solo pudieron ser interpretados por el acusado como un “consentimiento” a seguir. Y al no coincidir con lo que contó la víctima, la abogada advertía al Tribunal: “Si lo que nos contó cuando había imágenes no se ajusta a la realidad, ¿por qué hay que tener fe ciega en lo que asegura la denunciante que ocurrió en el baño?”. Un hilo argumental

La actitud de Alves fue “babosa y obsesiva”, según las amigas de la víctima

completamente opuesto y en el que coincidieron tanto la fiscal como la abogada de la víctima. Para ellas, es igual si la denunciante previamente bailó, “perreó o le puso las nalgas en sus partes”, como describió gráficamente la fiscal, “lo importante es que dentro del baño, dijo ‘no’ varias veces y ese ‘no’ no fue respetado”.

LA VALENTÍA DE LA VÍCTIMA

La abogada de la víctima fue un poco más allá y recordó una frase de la propia joven en la sala: “Yo era una chica muy feliz, mucho, hasta que no tuve más remedio que presentar esta denuncia”. Tanto la fiscal como la abogada de la víctima destacaron la “valentía” de la joven por haber llegado hasta el juicio. “No lo ha tenido nada fácil”, aseguró su letrada. Y lo decía por la crisis que sufrió cuando supo que varios familiares del acusado, entre ellos la madre y uno de sus hermanos, compartieron en sus cuen-

tas de Instagram un video con imágenes de la víctima, algunas posteriores a la denuncia y extraídas de redes sociales de su entorno. Una situación que la obligó a iniciar un tratamiento psiquiátrico con su terapia que hasta entonces había tratado de evitar, intentado sobrellevar la situación con sus propias herramientas emocionales.

LA MADRE DE ALVES, VETADA

Pocos días antes del juicio, tanto la madre como el hermano, borraron las imágenes de su cuenta de Instagram. Demasiado tarde. Aunque esa situación llevó al jugador y a su abogada a prohibir a la madre y al hermano, presentes en Barcelona, a acceder a la sala donde se celebraba la vista. Además de ser un delito y una canallada difundir la identidad e imagen de una víctima, la estrategia, partiera de quien partiera, solo podía perjudicar al acusado.

Síguelo en www.lecturas.com



Joana Sanz declaró en el segundo día del juicio. La modelo aseguró que la noche de la supuesta agresión Alves llegó a casa completamente borracho.

A close-up, profile view of Taylor Swift. She has long, wavy brown hair with bangs and is wearing a vibrant green sequined dress with thin straps. Her eyes are blue, and she has a soft smile. She is wearing large, sparkling diamond earrings. The background is a blurred, patterned wall with yellow and white tones.

**TAYLOR SWIFT, LA GRAN
TRIUNFADORA
DE LOS PREMIOS GRAMMY**

“Tuve una relación insana con la comida durante años”

La mayor estrella de la música reconoce que está en su mejor momento, pero ha tenido que vencer prejuicios, envidias y sus propias inseguridades en una industria inmisericorde con las chicas jóvenes

Taylor Swift (34) reconoce que sufrió un trastorno alimentario en sus peores épocas. “No admites tener un trastorno alimentario, pero haces una lista de todo lo que comes en un día y sabes que no está bien”, contaba en el documental ‘Miss Americana’, de Netflix.

Taylor Swift es la mayor estrella de la música actual. En la última gala de los Grammy se coronó como la artista que más veces ha ganado el Premio a Álbum del Año, un total de cuatro veces. Su última gira ha superado a la última de Elton John como la más taquillera. Pero si por algo es importante Taylor es por su legión de fans. La conexión de Taylor con sus seguidores es un fenómeno que jamás se había dado antes en la música. Hace pocos días unos piratas informáticos difundieron unas imágenes porno de la cantante hechas con Inteligencia Artificial y su legión de fans consiguió borrarlas de las redes en un tiempo récord. Sus seguidores han sido el gran apoyo de Taylor en los baches de su carrera.

UNA HUMILLACIÓN PÚBLICA

“Siento que estoy en el momento decisivo de mi carrera, y ese momento me ha llegado ahora, a los 33 años. Y por primera vez en mi vida, ahora soy lo bastante fuerte mentalmente para aceptar lo que eso conlleva”, dice la cantante. Con 11 años cantaba

“Hubo un tiempo en el que si se me veía barriga en las fotos eso me llevaba a dejar de comer”

el himno nacional en partidos locales de baloncesto, con 16 sacó su primer disco de country —un género dominado por los hombres— y con 19 vivió uno de los momentos más humillantes de su carrera. Estaba en el escenario de los Grammy dando las gracias por su premio a Mejor Álbum cuando Kanye West subió, la hizo callar y criticó que se lo dieran a ella y no a Beyoncé. “Me pusieron una tiara y luego me la quitaron”, recuerda Taylor en una entrevista reciente a la revista ‘Time’, la primera que concede desde 2019.

SU MOMENTO MÁS BAJO

Años más tarde, volvió a vivir un episodio humillante con el rapero, ya casado con Kim Kardashian. En una canción se refería hacia ella con un insulto y aseguraba que ella le había dado su consentimiento para



Ha protagonizado el beso del año con su chico en la Super Bowl

Taylor sale desde hace meses con el jugador de fútbol americano Travis Kelce, que acaba de ganar la Super Bowl con los Kansas City Chiefs. La cantante felicitó a su chico con un beso a pie de campo. Son la pareja del momento.



La cantante ha revelado que ya salía con Travis Kelce mucho antes de que fuera a verlo por primera vez al campo. Se conocieron porque él la mencionó en un podcast y tuvieron varias citas en secreto.



Quería dedicarse a la música desde niña



Se crió en una granja de abetos y quería dedicarse a la música desde niña. Su abuela era cantante de ópera.

En 2016 mantuvo una cruenta guerra mediática con Kim Kardashian que hizo tambalear su salud mental

“Me hundí psicológicamente. Me mudé a otro país y estuve un año sin salir de casa”, recuerda sobre esta etapa

utilizarla. Taylor lo negó y Kim Kardashian, para defender a su marido, publicó un llamado con Taylor en la que parecía que ella aprobaba la canción: “Me grabaron ilegalmente y Kim lo manipuló para que todo el mundo pensara que yo era una mentirosa”. Muchos se pusieron de parte del polémico matrimonio y sufrió un acoso insostenible en redes. “Me hundí psicológicamente. Me mudé a otro país y estuve un año sin salir de mi casa alquilada. Me aterraban las llamadas telefónicas y eché a gente de mi vida porque no me fiaba de nadie. Fue muy, muy duro. Pensaba que ese momento me definiría para siempre. Que nadie se equivoque, me arrebataron mi carrera”.

Taylor está acostumbrada a vivir bajo la lupa, pero no siempre lo ha llevado bien. En un documental que estrenó sobre su vida en 2020 habló de sus inseguridades y de los problemas de salud mental que le provocó el ser observada constante-

“No me gustaba ver fotos mías ni me resultaba cómodo hablar de mi cuerpo”

mente: “No me resulta cómodo hablar de mi cuerpo ni de lo que he tenido que pasar por la relación tan insana que he tenido con la comida durante años. No me va bien ver fotos mías todos los días. Hubo un tiempo en el que me veía en las fotos y solo me fijaba en si se me veía barriga o si alguien decía que parecía que estaba embarazada, y eso me llevaba a dejar de comer. Si estás muy delgada, no tienes el culo que está de moda, pero si coges peso y tienes culo, entonces tu vientre no es lo suficientemente plano. Es imposible”. Cuenta que cayó en una espiral de vergüenza y odio hacia sí misma de la que logró salir.

SUS ORÍGENES FAMILIARES

Detrás de la inquebrantable mentalidad que ha permitido a Taylor navegar aguas turbulentas se encuentra una familia que la arropa desde niña. La música la tenía ya en los genes: su abuela, Marjorie Finlay, era cantante de ópera. Taylor Swift creció en una granja de abetos en Pensilvania, hija de un corredor de bolsa y una experta en marketing. Juntos, con su hermano pequeño, Austin, son una piña. “A mis padres y a mi hermano se les ocurren algunas de las mejores ideas de mi carrera, somos una pequeña empresa familiar”, admite la cantante. Siendo Taylor adolescente, la familia se mudó a Nashville, la cuna del country. Y fue en ese género donde empezó a cosechar sus primeros éxitos.

MARCADA POR SUS AMORES

La cantante es conocida por diseccionar su vida y sus relaciones sentimentales en sus canciones. Sus letras están repletas de guiños a sus rivalidades –como la que tuvo con Katy Perry– o a sus rupturas

“Durante la gira apenas puedo caminar, cada vez que doy un paso, mis pies crujen por bailar en tacones”

con Harry Styles, Jake Gyllenhaal o Tom Hiddleston, alguno de los cuales no se lo tomó muy bien. “Antes me sentaba como una puñalada cuando me llamaban calculadora, ahora me lo tomo como un cumplido. Mi respuesta a cualquier cosa que suceda, buena o mala, es seguir haciendo arte, aunque también he aprendido que no tiene sentido intentar derrotar a tus enemigos. Al final, la gente se retrata sola”. A principios de año rompió con el actor Joe Alwyn tras casi cinco años de relación y en verano se la vio por primera vez en un partido de su actual pareja, el jugador de fútbol americano Travis Kelce. La cantante ha revelado que su romance empezó antes de lo que el público piensa: “Todo empezó cuando Travis habló de mí en su podcast. Tuvimos unas cuantas citas a partir de entonces. Hemos compartido bastante tiempo sin que nadie lo sepa y estoy agradecida porque así hemos podido conocernos fuera del foco. Cuando fui a ese primer partido ya hacía tiempo que éramos pareja”.

LA GIRA MÁS DURA

El próximo 30 de mayo Madrid será testigo del terremoto Swift en el único concierto que dará en España. La gira de Taylor está siendo tan lucrativa que el Gobierno de los Estados Unidos ha advertido que, allá por donde pasa, la economía local se dispara. Cada show dura tres horas e incluye más de 40 canciones, fuegos artificiales y 16 cambios de vestuario. Antes

de empezar, se sometió a un entrenamiento casi militar de seis meses para ponerse a punto. “Todos los días corría en la cinta y cantaba la lista completa de temas en voz alta. Luego entrené durante tres meses la coreografía porque quería meterla dentro de mis huesos”. Los espectáculos son tan duros que, después de varios días de conciertos, necesita reposo. “No salgo de mi cama excepto para buscar comida, llevarla a mi cama y comerla allí. Si he estado cantando durante tres días seguidos, apenas puedo hablar ni caminar. Cada vez que doy un paso, mis pies crujen por bailar con tacones”, señala, agotada.

UNA MUERTE INESPERADA

Taylor, sin embargo, sabe más que nadie que hallado hasta aquí gracias a sus fans y fallarles no es una opción. Pese a los terribles efectos físicos que le produce la gira, por su cabeza no pasa suspender un concierto. “Sé que subiré al escenario aunque esté enferma, herida, desconsolada, incómoda o estresada, es ahora parte de mi identidad como ser humano. Si alguien compra una entrada, cantaré a menos que surja un motivo de fuerza mayor”, dice. El único concierto que ha suspendido hasta ahora de su tour fue en Río de Janeiro, tras la muerte repentina de una fan, Ana Clara Benvides Machado, a causa de una ola de calor que asoló el país. Swift quedó tan afectada que reprogramó el concierto y pasó unos días arrojando a la familia de la fallecida. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.

The Eras Tour, su gira mundial, llegará a España el 30 de mayo, en un único concierto en Madrid. La gira ha superado los 100 millones recaudados, la más lucrativa de la historia.





Gen

INES

DARY

LEGE

Con Austin Butler y Timothée Chalamet

Zendaya (27) lució en el photocall un diseño futurista, casi postapocalíptico, de la diseñadora Torishéju, que con su confección a base de retales evoca el ambiente desértico de la película 'Dune: parte 2', que se estrena en España el 1 de marzo.

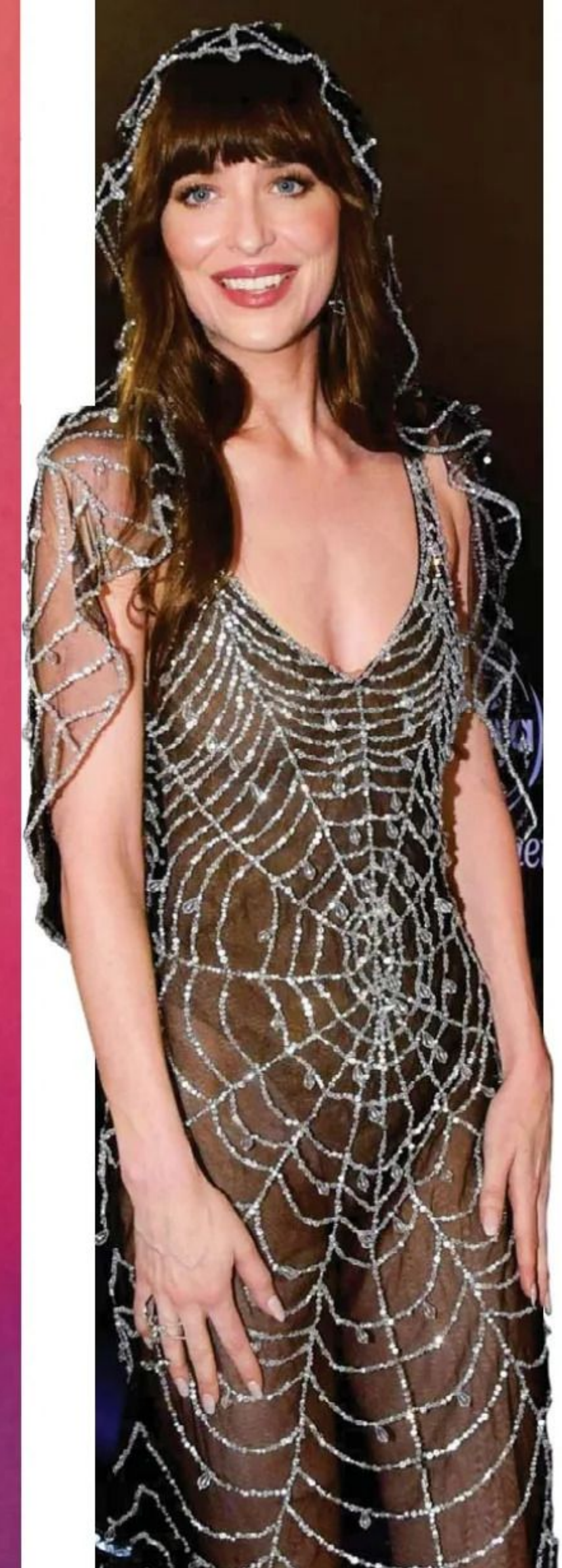
DESLUMBRA EN EL ESTRENO DE 'DUNE'

ZENDAYA CONQUISTA MÉXICO

El estreno de 'Dune: Parte 2' llevó a su reparto a México, donde realizaron dos actos, uno con la prensa y otro con los fans. Zendaya, la estrella femenina de la película, fue la más aclamada de todos. La actriz interpreta al interés amoroso de Timothée Chalamet. "Besarnos en la pantalla fue raro de narices, porque en la vida cotidiana somos amigos íntimos, nuestra amistad es casi platónica", ha dicho la actriz. Zendaya sale desde 2017 con el actor Tom Holland, el actual Spider-Man.



Austin Butler (32), en su primera película tras 'Elvis', y Timothée Chalamet (28).



EN UN ACTO EN RÍO DE JANEIRO

Dakota Johnson debuta como superheroína

La actriz Dakota Johnson aprovechó el Carnaval de Brasil para promocionar su nueva película, 'Madame Web'. La hija de Melanie Griffith y Don Johnson acudió a un evento carnavalero en Río de Janeiro luciendo un vestido arácnido que remite a su personaje en la película, perteneciente al universo Spider-Man. Dakota está en un gran momento personal. Acaba de cumplir siete años con Chris Martin. Recientemente ha dicho que Chris la ayuda a superar la depresión crónica que padece desde los 15 años. "Él me alivia el corazón", afirma.



Fue padre, consejero y representante de Joaquín



Susana Saborido, mujer de Joaquín, y su hija mayor, de 17 años. El matrimonio tiene otra hija, de 13.



Joaquín Sánchez (42), roto de dolor, agradeció las muchas muestras de cariño que recibió la familia tras conocerse el fallecimiento de su padre.

AURELIO SÁNCHEZ TENÍA 78 AÑOS

JOAQUÍN, DESOLADO POR LA MUERTE DE SU PADRE

Aurelio Sánchez, exjugador del Betis y padre de Joaquín, falleció en el hospital del Puerto de Santa María en el que se hallaba ingresado tras un agravamiento de su salud. “Mi padre era el pilar de todos nosotros. Estamos muy tristes. Nos

ha dejado un legado de amor que lo vamos a recordar toda la vida. Lo vamos a echar mucho de menos”, dijo Joaquín en el tanatorio, al que acudieron, entre otros, Finito de Córdoba, Rafael Gordillo, Jesús Navas y otros rostros conocidos.



María Castro será madre de una niña en primavera. La actriz, que está grabando 'La Promesa', lleva tres años casada con José Manuel Villalba con quien tiene dos hijas de 3 y 7 años.

MARÍA CASTRO, DE 'LA PROMESA'

“NO VOY A IR A POR EL NIÑO. YO QUERÍA TRES HIJOS Y YA ESTÁ. TENGO 42 AÑOS Y HE TENIDO YA DOS CESÁREAS”

Presumiendo de barriguita, María Castro acudía al estreno de la segunda temporada de 'Machos Alfa' en Madrid. La actriz, que participó en la primera temporada de la serie y ahora graba 'La Promesa', está embarazada de su tercera hija. Aunque se reconoce cansada, dice que va a seguir trabajando hasta el final.

► **¿Puede ser que te veamos en la segunda temporada?**

-De momento no y, menos, ahora mismo. Si me quieren llamar para la tercera o la cuarta temporada estoy disponible.

► **¿Cómo te encuentras?**

-Estoy bien, redondita pero bien. Estoy de 27 semanas.

► **¿Sigues trabajando.**

-Sí. No descarto dar a luz en el plató con el trajín que llevo. Pero, en principio, me voy una semana antes. Daré a luz y volveré después de un tiempo. Yo me encuentro estupendamente bien. Estoy cansada pero es normal porque tengo dos hijas.

► **¿Cómo lo compaginas con las dos peques?**

-Muchos días vuelvo a casa pronto y hasta las recojo del cole. Exprimo mucho el tiempo con ellas, hacemos deberes juntas, preparamos exámenes. Soy una madre presente.

► **Es otra niña.**

-Sí. José, mi chico, solo quiere niñas para que le cuidemos entre las cuatro. [Risas].

► **¿Iréis a por el niño?**

-No. Yo quería tres. He tenido dos cesáreas y ya no puedo tener más. Tengo 42 años y ya

“Voy a trabajar hasta el final del embarazo, no descarto dar a luz en el plató de 'La Promesa'”

está bien. Sentía que me faltaba alguien en la foto, daba igual niño que niña.

► **¿Tus hijas te ven en la tele?**

-Sí. La pequeña no se da cuenta, pero la mayor sí. Yo lloro mucho en la serie y antes me preguntaba, no entendía por qué lloraba. Ahora ya sabe que es mentira.

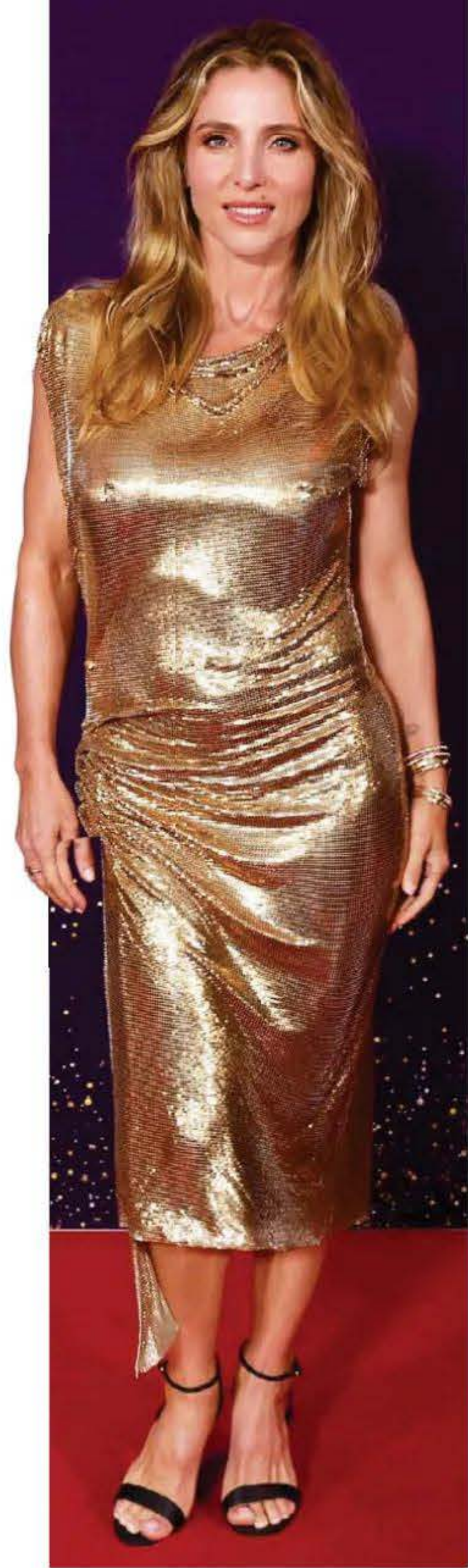
► **¿Cuidas tu alimentación?**

-Lo que puedo. Este tercer embarazo ha sido bastante terrorífico, sobre todo el primer trimestre. Tenía náuseas todo el rato. Además, como daba de mamar a la pequeña, no me podía tomar nada, ningún medicamento. Hace dos meses que ha dejado de mamar. Voy a estar sin dar de mamar cinco meses. Cinco meses de reseteo.

► **¿Necesitas ese descanso?**

-A ver. Yo no era capaz de quitarle el pecho a mi hija, ella eligió su momento. Cuando empezó a notar que el flujo de leche era menor decidí dejar de mamar poco a poco. Fue muy dulce. Volver a dar de mamar no me da pereza, la lactancia es muy dura para mí, como para todas, pero luego es tan dulce y es un vínculo tan fuerte con el bebé. Ese primer día que está mamando y te mira, es una maravilla. **L**

Por Laura Martín. Foto: Pedro Pernía.



ENTREGÓ UNO DE LOS PREMIOS

Elsa Pataky deslumbra en los Oscar australianos

La Academia Australiana de Cine y Televisión celebró su gala anual en Sídney. Por su alfombra roja pasaron estrellas como Cate Blanchett, Margot Robbie—gran triunfadora de la noche gracias a 'Barbie', que arrasó con todos los premios—o Elsa Pataky, que tras 14 años viviendo en Australia junto a Chris Hemsworth y sus tres hijos es una más de la industria del país. La actriz española, vestida con un espectacular diseño dorado de Rabanne, formó parte activa de la gala, además, entregando uno de los premios.



“Ya lo sabes, ni miles, ni millones de kilómetros me impedirían estar contigo en un día tan especial. Feliz graduación, vida mía”, escribió Alejandro Sanz (55) a su hija Manuela (22).

VIAJA A MÉXICO POR SU GRADUACIÓN

ALEJANDRO SANZ SORPRENDE A SU HIJA EN SU GRAN DÍA



Manuela posa con su padre y su madre, la modelo Jaydy Michel (50).

Manuela Sanz, la hija que Alejandro Sanz tuvo con la modelo Jaydy Michel, se ha graduado en México. Y lo ha hecho embargada por la emoción. Su padre le había dicho que no podía ir al acto porque tenía compromisos profesionales. Pero en realidad todo formaba parte de un plan para sorprenderla. Alejandro apareció con un ramo de flores horas antes del gran día y Manuela no pudo contener las lágrimas.

RBA



ESTE MES CON

CLARA

BOLSO Bandolera

¡APÚNTATE
A LA TENDENCIA
DE ESTA
TEMPORADA!



Elige tu modelo



DENIM



NEGRO



PREVENIR Y ALIVIAR

Espalda sana y sin molestias

Los españoles vamos al médico de familia dos millones de veces cada año aquejados de dolor en las lumbares. Es la zona baja de la espalda donde más molestias sufrimos, muy por delante de dorsales o cervicales; un dolor que, en un momento u otro, sufrirá el 80% de la población, en especial las mujeres, asegura la Sociedad Española de Reumatología. Son unas cifras elevadísimas para un trastorno que, en realidad, es fácilmente prevenible y tratable. Te explicamos cómo. →

JENNIFER
LOPEZ (54)

Casi nadie se libra del dolor agudo de espalda en algún momento de su vida porque es habitual adoptar malas posturas y ser más sedentarios de lo que deberíamos. Lo que acaba por pasar factura.

• **De la contractura a la tendinitis.** Lo más frecuente es que se produzcan contracturas tras cargar demasiado peso, realizar un mal movimiento brusco o mantener de forma prolongada una posición que no respeta la fisiología de la columna: los músculos que se contraen y se expanden para que podamos movernos, quedan contraídos de forma involuntaria. La contractura puede afectar a nervios cercanos, que se irritan o inflaman (pinzamiento); o inflamar los tendones (tendinitis) que unen músculos y huesos. Y el dolor crece.

POR QUÉ OCURRE

Con los años, las articulaciones se fatigan y los discos intervertebrales pierden elasticidad y son menos resistentes a la presión. Es decir, la edad influye y contra eso no podemos luchar. Pero sí podemos actuar contra el resto de factores que hay tras la mayoría de dolores de espalda. Ya hemos citado las malas posturas y la falta de forma física (sus músculos están débiles). Hay más:

• **El tabaco.** Fumar provoca el envejecimiento prematuro de los discos intervertebrales y aumenta la sensibilidad del cerebro al dolor.

• **El sobrepeso.** Según el Instituto Americano de Reumatología, "la obesidad no provoca dolor de espalda, pero es un factor que dificulta la resolución del problema".

Fumar acelera el envejecimiento de los discos intervertebrales y hace a la espalda más vulnerable



• **El estrés.** La tensión puede hacernos mantener la musculatura en una contracción contenida. Por otra parte, la ansiedad, el desánimo y la depresión pueden influir en cómo la persona percibe el dolor.

• **Los tacones.** Cuando son altos, el peso del cuerpo se proyecta hacia delante y, para compensarlo, las lumbares se curvan, lo que provoca dolor en la zona. Dicho cambio de postura favorece a

su vez la curvatura de las cervicales y puede provocar dolor en el cuello. El zapato plano tampoco va bien. Lo que recomienda la Escuela Española de la Espalda (EEDE) es un tacón de 2 a 5 centímetros.

CÓMO EVITARLO

Para curarte, empieza por evitar todo lo que hemos visto que daña la espalda. En cuanto a la postura, sigue estos consejos concretos.

CUÁNDO ACUDIR AL MÉDICO

La mayoría de dolores de espalda aparecen de golpe y desaparecen en pocos días o semanas. Pero...

Si se prolonga o hay otros síntomas

"Es importante consultar con el médico si aparecen señales de alarma: que el dolor sea nocturno o nos despierte por la noche o se acompañe de fiebre, pérdida de peso o apetito", aconseja el reumatólogo Marcos Paulino.

Si se irradia hacia la pierna

"También necesitaremos ayuda –continúa el doctor– si el dolor se irradia por la cara posterior de muslo y pierna hasta el pie, sobre todo si se acompaña de calambres y hormigueos: indica daño neurológico".

- **Al cargar peso.** Si llevas la compra, por ejemplo, reparte el peso por igual entre ambos brazos, manteniéndolo lo más cerca posible del cuerpo y "evitando transportar más de dos kilos en cada brazo", dicen desde la EEDE. Para levantar algo pesado, dobla las rodillas, con la espalda recta y el objeto cerca del cuerpo.
- **Sentada o de pie.** Siéntate bien atrás, apoyando la espalda en el respaldo, y levántate


Una de las mejores posturas para dormir es la fetal: de lado, con piernas y caderas flexionadas

Aunque te duela, evita el reposo absoluto, que atrofia la musculatura. Intenta moverte

cada 30 minutos. Si pasas muchas horas de pie, descansa el peso del cuerpo en uno u otro lado alternativamente, con la espalda recta y la cabeza bien alineada. Existen correctores posturales que ayudan en ambos casos: son prendas (tipo sujetador) que ejercen fuerza en el eje espalda-hombros-cuello, manteniendo una posición firme y respetando las curvas de la columna.

De pie o sentada, intenta colocar siempre los hombros hacia atrás y hacia abajo.

- **Ante el ordenador.** Pon la pantalla frente a tus ojos, a la altura de la cabeza. Acerca la silla al teclado al máximo, de forma que no tengas que inclinarte hacia adelante.

- **Al dormir.** Evita hacerlo boca abajo: se modifica la curvatura de la columna lumbar y el cuello está horas girado. Un ejemplo de buena postura es la fetal: de lado, con el cuello en el eje del resto de la columna (tenlo presente al escoger el grosor de la almohada), con piernas y caderas flexionadas. Si la espalda duele estando en la cama, la EEDE recomienda un colchón de firmeza media. Y que sea de 2 metros y 90 cm de ancho para uso individual y 150 cm para uso en pareja. 

Por Carmen L. Santamarta

QUÉ FUNCIONA Y QUÉ NO

Soluciones para aliviar el dolor de espalda

1 Evita el reposo. Ante el dolor, es lógico tener la tentación de reposar. Marcos Paulino, presidente electo de la Sociedad Española de Reumatología (SER), lo desaconseja. "Origina desacondicionamiento muscular, atrofia y rigidez, haciendo más difícil la recuperación. Salvo en fases muy iniciales o dolores invalidantes, hay que moverse, estirarse, hacer ejercicio suave... Mantenerse activos con sentido común".

2 Haz deporte. "La natación, los ejercicios aeróbicos, el pilates, el aquagym o el yoga terapéutico pueden ayudar a recuperarnos y a prevenir nuevas lesiones", asegura el doctor Paulino. En la web www.inforeuma.com, vinculada a la SER, en el apartado Reumafit, encontrarás estiramientos para hacer en casa que alivian la lumbalgia y también fortalecen la espalda.

3 Recurre al frío o al calor. Los masajes con hielo de cinco a diez minutos aplicados en un área dolorosa durante

las primeras 48 horas de inicio del dolor pueden aliviarlo. Tras esos dos días, recurre al calor. "El calor seco es un analgésico natural, en forma de mantas, saquitos o dispositivos de calor, salvo en procesos inflamatorios evidentes", concreta el doctor Paulino.

4 Prueba la fisioterapia. Ya sea con terapia manual (masajes) o aparatos, en la mayoría de casos suele dar muy buenos resultados.

5 Ojo con los fármacos y los correctores posturales. Es mejor poner en práctica las medidas anteriores antes de recurrir a los fármacos, y tomar solo analgésicos y relajantes musculares si el dolor es insoportable o incapacitante. En cuanto a fajas, corsés, espaldaderas... "deben emplearse el menor tiempo posible, pues terminan provocando que nuestra 'faja natural' (la musculatura abdominal y paravertebral) se debilita, se atrofia y deje de ejercer su función", advierte el presidente electo de la SER.



TRUCOS FÁCILES

Cómo aprovechar mejor los nutrientes

Preserva las vitaminas y minerales de los alimentos con unas sencillas reglas de manipulación y cocción

Luz, oxígeno, altas temperaturas y demasiado contacto con el agua son enemigos de los nutrientes.

VEGETALES

Piensa ahora en, por ejemplo, **una patata: si no la guardas en un lugar oscuro le salen brotes** (estos contienen solanina, sustancia que puede provocar malestar estomacal); si no la cocinas justo tras pelarla, el contacto con el aire la oxida (si se deja en remojo no ennegrece, pero se oxida igual y pierde vitaminas); y **si la cueces también parte de sus vitaminas y minerales se quedan en el agua**. En general, siempre que se pueda es mejor tomar frutas y verduras crudas

Aunque no ennegrezcan, las patatas peladas dejadas en remojo también se oxidan y pierden vitaminas

(bien lavadas) o cocinadas de forma **que pasen el menor tiempo posible en contacto con el agua** (al vapor, al horno, en papillote...). Si las hierves, hazlo al dente, sin echarlas a la cazuela hasta que rompa el hervor y con la mínima agua posible; añade un poco de vinagre o zumo de limón si el cambio de sabor no estropea el plato; y **reaprovecha el agua**, por ejemplo, para cocer arroz (salvo las aguas de cocer acelgas, espinacas o remolacha, por sus nitratos, que pueden perjudicarnos). Por otro lado, **trocea siempre los vegetales en pocos trozos y justo antes de cocinarlos o comerlos**.

CARNES Y PESCADOS

Vapor, plancha y horno son las opciones de cocción más respetuosas con ellos, pues los jugos se quedan dentro del alimento. En guisos y estofados, parte de los nutrientes pasan al caldo o salsa, que deberíamos comerlos (o hasta hacer cubitos de hielo con ellos y añadirlos luego a otras



EL CASO DE LAS LEGUMBRES

REMOJO PREVIO.

En las legumbres, este es esencial para ablandarlas, hacerlas más digestivas y eliminar sus antinutrientes (sustancias que impiden la absorción de los verdaderos nutrientes). La media recomendada es de 8 horas en agua fría; la caliente facilita el ablandamiento, pero aumenta la pérdida de vitamina C.

COCCIÓN. Lo mejor es guisarlas en agua nueva (no la del remojo), a baja temperatura y fuego lento. Y recuerda que el hierro de las legumbres se asimila mejor si se combinan con vitamina C (pimiento, perejil...).

preparaciones). El pollo, una carne con alta carga microbiana, es importante que quede muy bien hecho, sin trozos rosados en las partes profundas; a partir de ahí, mientras menos tiempo de cocción (y esto sirve para cualquier alimento), menor pérdida nutritiva. **L**

Consultas



MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA

Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
Autor del blog www.gominolasdepetroleo.com.

En la etiqueta de una malla de naranjas leo que tienen pesticidas en la superficie. ¿Puedo usar su piel para cocinar?

En algunos cítricos se aplican sustancias para evitar el desarrollo de mohos y prolongar su vida útil, reduciendo así su desperdicio. Normalmente no comemos la piel de estas frutas, así que su presencia no supone un problema para la salud, porque no las consumimos (no pasan al interior de la fruta). En caso de que queramos usarlas para añadir a una bebida o elaborar postres, por ejemplo, podemos lavar la superficie de la pieza y frotarla bien con un cepillo para retirar esas sustancias; o comprar naranjas que no estén tratadas. Para ello debemos fijarnos en la etiqueta. En caso de duda, podemos elegir naranjas con sello ecológico, donde nos aseguraremos de que no se han usado esos pesticidas. Eso sí, hay que tener en cuenta que las ecológicas son más caras y duran menos.

¿Cómo se consigue la leche sin lactosa? ¿De qué forma se elimina?

No se elimina nada, se añade algo: lactasa, una enzima (es decir, un compuesto proteico) que rompe la lactosa en los dos azúcares que la componen: glucosa y galactosa. Ese proceso ocurre de forma natural en las personas sin intolerancia a la lactosa: su intestino produce la lactasa, que rompe la lactosa para poder metabolizarla. Se estima que en España el 40% de la población sufre esta intolerancia. Quienes la padecen en bajo grado pueden tomar un vaso de leche normal sin problema; a las que tienen un alto grado, la mínima cantidad ya les produce gases, diarrea...



Algunos intolerantes a la lactosa pueden tomar leche normal



QUE NO TE LIÉN NINGÚN EMBUTIDO ES SALUDABLE, AUNQUE SEA DE PAVO

Sustituir carne roja por blanca.

Longaniza de pavo, fuet de pavo... algunos se venden con el reclamo de ser más sanos que sus versiones en cerdo. Pero, aunque la carne blanca sea más saludable que la roja, hay que considerar el resto de ingredientes, que no cambian.

Procesados con demasiada sal. No es igual comerse un filete de pavo sin procesar que el equivalente a

su peso en rodajas de fuet de pavo. A este se le añade la grasa del animal, sal, leche desnatada en polvo, lactosa, azúcares, proteínas de la leche y conservantes, entre otros ingredientes. Lo más preocupante es la excesiva sal que llevan: una media de 4,5 gramos por cada 100 de producto (a partir de 1,25 gramos ya se considera que un alimento es muy alto en sal).

Tres flores comestibles



LAVANDA

Combina bien con el dulce. Puedes añadirla a masas de galletas, a sorbetes e incluso a tés o infusiones para darles un toque floral.



CALÉNDULA

Con un sabor de amargo a picante, puedes agregar sus pétalos, en el último momento, a cremas, purés sopas o ensaladas.

AZAHAR

Con ellas se hace el agua de azahar con la que se aromatizan dulces. Las puedes poner tal cual como decoración o bien solo los pétalos.





REJUVENECE
EL ROSTRO

Contorno de labios sin arrugas

Te explicamos cómo reducir las líneas verticales que se forman encima de los labios y en las comisuras de la boca

Elsa Pataky (47)

Se conocen como código de barras y líneas marioneta, que dan un aspecto triste al rostro. Aparecen a causa de la pérdida de elasticidad de la piel por el paso de los años, pero también en personas jóvenes por factores genéticos o pérdida de peso repentino, por ejemplo.

LOS MEJORES ACTIVOS

Es posible reducir estas líneas de expresión de alrededor de los labios con unos cuidados hidratantes y antiedad.

• **Exfoliación semanal.** Es el primer paso. Elimina las células muertas que obstruyen la piel y deja al descubierto las células nuevas. Como esa piel es

PROTECTOR SOLAR

Es fundamental incluir en tu rutina de belleza protector solar para evitar la formación de estas pequeñas arrugas alrededor de los labios.



más delicada, se recomienda un exfoliante suave, con ácidos de frutas como el glicólico porque es a la vez exfoliante e hidratante, y favorece la producción de colágeno.

• **Ácido hialurónico y retinol cada día.** En segundo lugar, se aconsejan cosméticos con ácido hialurónico (hidrata y ayuda a reducir la aparición de arrugas) y retinol (rellena y estimula la producción de colágeno). Si no toleras este

segundo, elige productos con bakuchiol o péptidos (proteínas que favorecen también la producción de colágeno).

• **Medicina estética.** Y por último, con inyecciones de ácido hialurónico, que devuelven elasticidad a la piel.

MASAJES FACIALES

Estos sencillos ejercicios realizados con los dedos son el complemento perfecto de las cremas.

• **Sitúa los pulgares** en la comisura de los labios y estira hacia afuera a la vez que intentas pronunciar la letra 'O'. También puedes pellizcar las arruguitas horizontalmente.

• **Forma un puño** con la mano y presiona con los nudillos debajo de los pómulos durante 30 segundos. Relajarás el pliegue nasolabial. **L**

Por Lluïsa Sanmartín

Utiliza los productos cada día, mañana y/o noche.

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



CRISTINA LOBATO
Maquilladora y experta en belleza

Antioxidantes en invierno

¿Sabes por qué son esenciales en esta época? Porque combaten el daño de los radicales libres causados por el frío y los cambios de temperatura. Usar productos con vitamina C y E ofrece una defensa extra a la piel.

Cómo evitar las puntas abiertas

Usa acondicionadores y mascarillas intensivas para nutrir y reparar el cabello. Limita el uso de herramientas de calor y opta por peinados suaves. Y programa cortes de pelo regulares para eliminar las puntas dañadas.

Para un maquillaje impecable

Lo importante es preparar la piel. Haz una limpieza suave para eliminar las impurezas, aplica tónico para equilibrar el pH de la piel, hidrata y luego aplica una prebase para alisar la textura. Finalmente, aplica la base de maquillaje.



RESULTA SORPRENDENTE Suavizar facciones con el colorete

El colorete es muy útil para esculpir el rostro. Según dónde lo apliques, el color afina o corrige.

Estilizar una cara redonda. Elige un colorete con acabado mate porque los iridiscentes tienden a resaltar los volúmenes. Aplícalo con ligeras pasadas en el hueco de la mejilla, por debajo del pómulos.

Equilibrar un rostro alargado. Dispón el colorete en sentido horizontal, desde el pómulos hasta llegar a las orejas.

Rellenar pómulos. Para darles volumen, coloca un toque de colorete únicamente en el punto más alto de la mejilla. Solo tienes que sonreír ampliamente para encontrarlo.

TRUCO

Evita capas espesas de colorete porque esto puede ponerte años encima.



'Biokera Vegan'.
90 €. Salerm

TENDENCIAS

Teñir el cabello con barros

Los barros para el cabello han ganado popularidad como coloración 100% natural. Proporcionan resultados increíbles sin usar químicos. **Se basan** en ingredientes naturales suaves que recubren la superficie otorgando color de manera gradual. A diferencia de los tintes químicos, los barros no penetran en la cutícula del pelo. Asimismo, también le dan volumen al cabello al engrosar la fibra capilar. Además, la duración del color se ha logrado equiparar a la de los tintes convencionales.

CON EL EYELINER

Efecto lifting en la mirada

Traza un delineado muy fino por toda la línea de pestañas. Después, dibuja la cola. Coloca el eyeliner en el extremo del ojo y traza la línea del rabillo hacia arriba con un ángulo que vaya en dirección a la ceja.

Si tienes muchas líneas de expresión en los párpados, haz un ángulo en dirección a la sien. Con ello conseguirás abrir la mirada. Y si aún así la cola no queda bien definida, hazlo desde el párpado inferior.

Como toque final, nuestra maquilladora y experta en belleza Cristina Lobato recomienda dar puntos de luz en esa misma zona con un corrector iluminador, lo que ayuda a rejuvenecer la mirada.

Taylor Swift (34)



Casa al día

LIMPIEZA

Así se lavan los termos y las botellas de agua

Cada día después de su uso es imprescindible enjuagarlos con agua caliente y secarlos. Si queda un poco de agua puede ser foco de bacterias.

Y cada tres días, lávalos. Ponles agua caliente y un poco de líquido lavavajillas (o 1/3 de vinagre blanco si tiene cal). Enjuaga con agua limpia. Si quedan residuos, deja el agua con jabón o vinagre unos minutos. Y sécalos siempre después.

Te será más fácil si usas un cepillo para biberones envuelto en un paño para limpiar las paredes del recipiente y secarlas.



REUTILIZA

Qué puedes hacer con los restos de jabón

Una nueva pastilla. Recoge todos los pedacitos y derrítelos en un poco de agua caliente. A continuación, vierte la mezcla en un molde. Si utilizas uno grande para cortar luego las pastillas de jabón, ten en cuenta que debes hacerlo dos días después de elaborar la mezcla. Ganará consistencia y, justo por eso, podrás cortarlo con mucha más facilidad.

Puedes adornar la nueva pastilla de jabón con pétalos de flores, plantas aromáticas, ralladuras de naranja o limón o unas gotas del aceite esencial que más te guste. Tendrás una pequeña obra artesanal que podrás utilizar para hacer un bonito regalo personalizado o ponerla como elemento decorativo en el baño o entre la ropa, para perfumarla.



PARA CAMINAR

¿Conoces la regla de las tres capas de ropa?

Está especialmente indicada para ir de excursión o a esquiar. Consiste en elegir una primera capa transpirable para mantenerte seca, evacuar el sudor y no sentirte mojada (puede ser de lana merino); una segunda capa aislante y cálida (sudadera o forro polar); y la tercera, protectora frente a lluvia o viento (una chaqueta cortaviento).

SIN DAÑARLOS

La mejor manera de doblar unos calcetines

La opción más fácil y común es enrollarlos haciendo una bola, pero de esta manera se dañan las fibras del calcetín y con el tiempo este se da de sí. **Para doblarlos bien,** coloca un calcetín encima del otro, estirados, haciendo una cruz.

Luego dobla los extremos del calcetín que queda debajo hacia el centro. Primero uno, luego el otro. Haz lo mismo después con los dos extremos del otro calcetín. Te quedará un cuadrado.

Finalmente, abre un poco el extremo de un calcetín, donde está la goma, e introduce un poquito el otro para cerrarlo.

'COLECCIÓN, DE PATRONES': NUEVA REVISTA DE MODA Y COSTURA

¿Te gusta hacerte tu propia moda y lucir modelos únicos? Entonces no puedes perderte la nueva revista 'Colección, de Patrones'. En su número 1, Vestidos de invitada, encontrarás 10 modelos de fiesta para lucir perfecta en bodas y celebraciones de primavera. Los patrones son de tamaño natural y en tallas que oscilan de la 38 a la 48. Con detalladas instrucciones para el corte y la confección de cada modelo. 'Colección' está ya en tu quiosco por solo 4 euros.





EFFECTOS VISUALES ACIERTA CON EL COLOR AL PINTAR TU CASA

Lograrás espacios muy acogedores
y que parecerán más grandes



TXELL HUGUET
Redactora
de El Mueble
www.elmueble.com

1. ¿Es luminosa? Puedes añadir color a sus paredes pero, para no perder luz, elige arenas, beis, vainillas... tonos que crean un efecto envolvente, sobre todo combinados con techos y carpinterías blancos.

2. ¿De qué color son tus muebles? A los de madera clara les va bien cualquier color; con los blancos, quedan ideales los pasteles y empolvados (salvia, nude, lavanda...); si tus muebles son oscuros, pinta la pared blanca, beis o gris niebla.

3. ¿El techo es alto o bajo? Si mide más de 2,50 m y la habitación es luminosa, pinta las paredes blancas y el techo gris claro o arena, quedará acogedor; si es bajo, pinta la pared ocre, azul o arena, y el techo, blanco. En la parte superior de la pared, pinta una franja de 20 cm del mismo blanco. El efecto te sorprenderá.

4. ¿Tienes un pasillo tipo tubo? Pinta la pared del fondo de un tono un poco más intenso que el resto pero en la misma gama.

5. ¿Tus puertas son oscuras? No pongas demasiado color en las paredes, como mucho gris clarito o blanco crema.

Es nuevo

ROSA CLARÁ PRESENTA UN CORTO DE AMOR A PRIMERA VISTA

Con el título 'The One', la firma de moda nupcial presenta un corto (fashion film) donde la novia es la protagonista. A través de ella se vive la emoción del primer encuentro con los vestidos de novia de Rosa Clará y la fantasía de verse vestida con diferentes estilos y diseños en una boda imaginada hasta que encuentra 'su' vestido, único y especial. www.rosaclara.es



I.C.O.N.

ENERGY

El champú Energy de la línea Detox elimina las impurezas y los residuos. Es desintoxicante y limpiador, y apto para todo tipo de cabellos.

<https://iconproducts.com/es/>



SER MADRE Y DEPORTE

La deportista Ona Carbonell participó en la charla 'Maternidad, el reto pendiente del deporte femenino' organizada por el Centro Teknon y el Hospital Quirónsalud. www.quironsalud.es



CLAREL SOLIDARIA CON LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER

Clarel lleva a cabo en sus tiendas una campaña de recaudación de donativos contra el cáncer. En la foto, José María Jiménez, CEO de Clarel, en un acto presidido por la Reina. www.clarel.es/es

LUXMETIQUE UNIFIQUE BORRA LAS MANCHAS DE LA PIEL

La nueva fórmula de Unifique aporta ahora el doble de Pycnogenol®, el activo despigmentante que cuenta con mayor número de estudios clínicos de eficacia. Contiene además Belight®, que reduce la síntesis de melanina. <https://luxmetique.com>



EN SU PUNTO

Platos de arroz supercompletos

Sabrosas recetas en las que el arroz te quedará suelto y entero, caldoso o cremoso, y enriquecido con una gran variedad de ingredientes



CALDOSO CON BERBERECHOS

II 4 🕒 40 min

- 600 g de berberechos
- 1 cebolla, 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria, 1 pimiento rojo
- 150 ml de vino blanco seco
- 300 g de tomate triturado
- 250 g de arroz de grano redondo
- 1,5 l de caldo de pescado
- Aceite de oliva, romero
- Pimienta blanca molida, sal

Limpia los berberechos en remojo de agua salada. Ralla la cebolla y pica los ajos. Pica la zanahoria y el pimiento.

Pocha la cebolla en un hilo de aceite. Agrega la zanahoria y el pimiento. Rehoga 5 minutos. Incorpora el ajo y dóralo. Vierte el vino y cocina hasta que se evapore el alcohol.

Tritura el sofrito y añade el tomate; cocina hasta que espese, salpimienta y pon el romero. Añade y dora el arroz.

Vierte 1 litro de caldo y lleva a ebullición; baja el fuego y cuece 18 minutos. Incorpora el resto del caldo caliente.

Abre los berberechos en una sartén con agua. Cuela el jugo y añádelo al arroz a los 15 minutos, con los berberechos. Cuece 2 minutos más y sirve.

TIMBAL DE ARROZ Y SALTEADO DE TERNERA

II 4 🕒 45 min

- 325 g de arroz redondo
- 2 dientes de ajo, 1 cebolla
- Laurel, caldo de carne
- 300 g de filetes de ternera
- ½ pimiento rojo
- 1 pimiento verde italiano
- 40 g de tomate frito, sal
- Aceite de oliva, pimienta
- 80 g de queso parmesano

Precalienta el horno a 180°. Forra la placa con papel vegetal. Ralla el queso y ponlo encima formando 4 montoncitos separados entre sí. Aplástalos con el dorso de la cuchara y forma discos de 4 centímetros.

Dora los discos en el horno, a media altura. Retíralos. Pela

y pica los ajos, y rehógalos en una cazuela con aceite. Incorpora el arroz, remueve y sofríe un par de minutos.

Añade una hoja de laurel y el caldo (3 veces la cantidad de arroz) cuando el arroz empiece a dorarse y lleva a ebullición. Cuece, a fuego suave, hasta que el arroz absorba el caldo. Salpimienta y retira.

Corta los filetes de ternera en tiras. Los pimientos en daditos. Pica finamente la cebolla. Calienta un hilo de aceite en un wok y rehoga la cebolla. Agrega el pimiento y sofríe.

Incorpora la carne y saltéala 5 minutos. Pon el arroz y el tomate frito, y cocina durante 1 minuto. Emplata el arroz formando timbales y decora con una teja de parmesano.



TRUCO

Pon a enfriar los discos de queso alrededor de un vasito para formar las tejas.

PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ Y GAMBAS

II 4 🕒 50 min

- 4 pimientos verdes redondos
- 200 g de arroz basmati
- 8 gambas peladas medianas
- 2 cdtas. de curry
- Hierbas frescas
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta

Corta los pimientos por la parte superior, elimina las semillas y lávalos por dentro y por fuera. Sécalos con papel de cocina, ponlos en una bandeja refractaria con las tapas al lado y ásalos 15 minutos en el horno precalentado a 180°. **Lava el arroz** varias veces y escúrralo. Ponlo en un cazo y cúbrelo lo justo con agua.

Añade sal y las dos cucharaditas de curry, remueve y cuécelo hasta que se evapore el agua, unos 10-12 minutos aproximadamente (el arroz debe quedar durito).

Retira el arroz del fuego y cuélalo. Retira igualmente los pimientos del horno, rellénalos con el arroz y termina de asarlos unos 20 minutos más dentro del horno.

Salpimienta las gambas y saltéalas en una sartén con un poco de aceite durante unos 2 o 3 minutos. Dóralas por los dos lados.

Saca los pimientos del horno, añade 2 gambas encima del arroz de cada uno y sírvelos enseguida, con las tapas al lado y las hierbas lavadas y picaditas encima.





RISOTTO DE TOMATE Y CEBOLLA CAMELIZADA

II 4 🕒 1 hora

- 4 tomates, 2 cebollas, 2 ajos
- 20 tomates cereza en rama
- Tomillo fresco, cebollino
- 320 g de arroz arborio
- 900 ml de caldo de verdura
- 100 ml de vino blanco
- 2 cdas. de tomate frito
- Aceite de oliva
- 100 g de queso parmesano
- 50 g de mantequilla
- Sal, pimienta negra

Lava y tritura los tomates. Pica los ajos y corta la cebolla en juliana. Hierve el caldo. Salpimenta los tomates cereza y hornéallos a 200° 10 minutos, regados con aceite de

oliva y espolvoreados con tomillo. Resérvalos en caliente. **Rehoga el ajo** y la cebolla en una cazuela con un poco de aceite hasta que la segunda se caramelice. Después, añade el tomate triturado.

Agrega el tomate frito y mezcla. Echa el arroz y rehoga unos minutos. Añade el vino blanco y rehoga todo junto hasta que el arroz lo haya absorbido.

Ve añadiendo caldo caliente poco a poco, removiendo de vez en cuando. Cuando el arroz esté cocinado y el caldo se haya absorbido, retira.

Añade el parmesano rallado y la mantequilla en dados y mezcla hasta emulsionar. Rectifica de sal y sirve con los tomates cereza asados, lascas de parmesano y cebollino picado.



TRUCO

Cuando cuezas el arroz, hazlo sin remover para que quede suelto y entero.

ARROZ CON COSTILLAS

II 4 🕒 45 min

- 400 g de arroz redondo
- 400 g de costillas de cerdo troceadas
- 1 cebolla morada, 1 zanahoria
- ½ pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 250 g de brócoli
- 1 copita de vino blanco seco
- Cúrcuma, aceite, sal, pimienta

Corta el brócoli en ramilletes, los pimientos en daditos, la zanahoria en rodajitas y la cebolla en cuadraditos.

Limpia las costillas de posibles huesecillos, salpimenta y sofríe en una cazuela con un poco de aceite 7 minutos, hasta que estén bien doradas.

Vierte un chorrito más de aceite, agrega las hortalizas, excepto el brócoli, sazónalas y rehógalas a fuego lento 8 minutos para que se vayan pochando.

Vierte el vino, sube un poco el fuego y deja que se evapore. Agrega el brócoli y el arroz, y séllalo 1 minuto, sin dejar de remover. Espolvoréalo con una cucharadita de cúrcuma, sal y pimienta molida, y mezcla bien.

Calienta agua en una olla (echa aproximadamente 4 veces el volumen del arroz) hasta que llegue a ebullición, viértela hirviendo en la cazuela y remueve.

Cuece el arroz a fuego medio-bajo durante 16-17 minutos y sin removerlo, hasta que esté en su punto. Tapa con un paño limpio y deja reposar otros 3-4 minutos antes de servir.

La receta de Rafuel

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)



LOS TRUCOS DEL CHEF

- **Patatas bien limpias.** Cuando voy a comérmelas con piel, las dejo en remojo de agua con un chorro de vinagre 5 minutos y luego les paso por encima un cepillo especial para verduras.
- **Para variar.** Puedes servir las con una salsa más suave, a base de yogur griego batido con aromáticas. O con salmón ahumado por encima.

Patatas chafadas con alioli

Las preparo mucho como aperitivo, pero también sirven como guarnición

II 4 🕒 45 min

- 1 kg de patatas de guarnición o platillo
- Aceite de oliva
- Pimienta negra
- 4 dientes de ajo
- Perejil
- Sal



Lava las patatas a fondo porque las servirás con piel. Pónlas a cocer en agua con sal durante 10 minutos.



Aplasta las patatas una vez hervidas y escurridas. Puedes hacerlo con las manos o utilizar un vaso para ello.



Echa sal, pimienta y un buen chorro de aceite de oliva en una fuente refractaria que puedas meter en el horno.



Coloca las patatas en la fuente y agítalas para que se impregnen. Precalienta el horno a 200° y hornea 15 minutos.



Maja sal, ajo y aceite hasta crear una pasta. Añade perejil y más aceite en hilo, majando hasta emulsionar.



Riega las patatas con la salsa obtenida anteriormente, hornéala 5 minutos más a 200° y sirve enseguida.



DIRECTOR Luis Pliego

DIRECTORA DE ARTE Susana de Almeida
SUBDIRECTORA Laura Giménez
JEFES DE REDACCIÓN Rafael Bladé, Karmele Izaguirre

JEFE DE FOTOGRAFÍA Alfredo Garófano
FOTOGRAFÍA Pedro Pernía
EDICIÓN GRÁFICA Roser Camps
JEFA DE COMPRAS Marta Platel
REDACCIÓN Sílvia Quiroga, Estela Cebrián, Aida García
MAQUETACIÓN Dolores Cabeceran (jefa de maqueta), Jordi Juncosa

TRATAMIENTO DE IMAGEN
 Cristina Molinero

LECTURAS PRÁCTICA
DIRECTORA DE ARTE Ángela Marín
REDACTORA JEFA Carmen L. Santamarta
REDACCIÓN Lluïsa Sanmartín

WWW.LECTURAS.COM
DIRECTOR José Confuso
REDACTORA JEFE Gemma Amil
REDACTORA JEFE TARDES Glòria Fernández
REDACCIÓN WEB Conchi Álvarez De Cienfuegos, Estefanía Fernández, Jara Bravo, Adrián López, Raquel Bernal

COLABORADORES EXTERNOS
 Óscar Aragón, Isabel Bertral, Anxo F. Couceiro, Natàlia Galbán, Enric Gisbert, Carmen Grasa, Montse Jolis, Laura Martín, Sonia Murillo, Ciara Puig, Noelia Zazo

ARCHIVO/DOCUMENTACIÓN
 Ruth Cervelló
SECRETARIA DE DIRECCIÓN
 Àngels Ortega
REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
 Barcelona: Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
 Tel. 93 415 73 74
 lecturas@rba.es
 Madrid: López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.
 Tel. 91 510 66 00

RBA PUBLIVENTAS

DIRECTORA GENERAL
 Ariadna Hernández Fox
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL
 Serafín González
DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL
 M^a del Mar Casals
SUBDIRECTOR DE ESTRATEGIA COMERCIAL Y DIGITAL
 Iván Lorente
SOLUCIONES DE IMPLEMENTACIÓN DE PUBLICIDAD DIGITAL
 Alicia Cortés

MADRID:
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD
 Belén Pérez-Bedmar, Belén González
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD
 Sílvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD
 Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID López de Hoyos, 141.
 28002 Madrid.
 Tel. 91 510 66 00

BARCELONA Y LEVANTE:
DIRECTORA DE PUBLICIDAD LEVANTE
 Àngela Carpio
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD
 Cristina Hombravella, Olga Fernández
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Gemma Reyes
PUBLICIDAD BARCELONA Diagonal, 189.
 08018 Barcelona. Tel. 93 415 23 22

RBA REVISTAS


PRESIDENTE RICARDO RODRIGO
EDITORA ANA RODRIGO
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO JOAN BORRELL
DIRECTORA GENERAL AUREA DIAZ

DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marçuleta
DIRECTORA DE MARKETING Berta Castellet
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramon Fortuny

LECTURAS no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores, en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con la misma. Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o literaria, sin autorización de la Dirección.
Distribución: Logista Publicaciones
Depósito legal: B-20-1958
ISSN Revista de papel: 0047-4304
ISSN Revista digital: 2014-606X
Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

LECTURAS es miembro de la Asociación de Revistas de Información, ARI, asociada a la Federación International of Periodical Press FIPP.
 OFICINA DE JUSTIFICACIÓN DE LA DIFUSIÓN

	Acto de velar a un difunto	Tejido de mallas	Semarcha de vacaciones	Ella es... lbarguren	Relativa a la corte o al palacio
	Indispensable para algo	Una de cabello blanco	Manosear a alguien	Arbusto casi ruso	
	Costado de dos notas		Camino de Uruguay		
	La viva, óxido de calcio		Perfecto para todos		
Parte mejor de una cosa	Un perro que puede		Corte oblicuo		
Origen de una familia	Patria o estado		Boletín Oficial		
		Superior del monasterio		Níquel en el laboratorio	
		Extracto muy adictivo		Redondez o círculo	
Nocivo para la salud		Soplo del aire		La Luna menguante	
Perdí el equilibrio		Nota de afrenta		Género o cualidad	
		No lo doy con bola		Prenda o señal	
		Quieres con gran pasión		El principio de algo	
Iniciales del ordenador personal	Grosura de un animal		Primera luz de cada día		La tercera en discordia
	Fachada de algo		Cosa que incita al vómito		
	Conforme a las normas			La cabeza del elefante	
	Flor heráldica			Argolla o anillo	
Capicúa que sabe volar		Vivienda rural de madera		Artículo en celo	
Viento de lo más suave		Símbolo del aluminio		Símbolo del radón	
			Se guardan animales		
			Ángulo de 90 grados		
El arsénico, todo un campeón		Que llora mucho y fácilmente			La inicial de Ana o de Ambrosio

SUDOKU ★★★ difícil


			1		4	2		
7	4							
1							5	
3	5			7				8
			3		9			
6				4			9	2
	6							4
							6	1
			8	9		2		

ORIENTACIÓN ESPACIAL

♦ **Laberinto.** Solo uno de los tres caminos es el correcto. ¿Lo haces sin lápiz?



SOLUCIONES



Laberinto
E12
ORIENTACIÓN ESPACIAL

SUDOKU ★★★ difícil

5	3	7	2	9	6	8	1	4
1	9	8	5	3	4	7	6	2
4	2	4	1	9	8	3	7	6
2	9	6	3	8	4	5	1	7
6	7	6	5	1	9	3	2	4
8	7	6	5	1	9	3	2	4
3	5	9	2	7	6	1	4	8
1	8	2	6	9	7	4	5	3
7	4	5	8	2	3	6	1	9
9	3	6	1	5	4	2	8	7

AUTODEFINIDO

A	N	O	R	O	L	L	S	V
I	V	R	O	C	V	S	R	B
L	A	C	R	A	L	A	V	A
E	L	B	A	I	S	B	A	L
L	E	S	A	L	E	L	E	P
V	A	L	A	N	S	A	I	C
A	R	A	E	P	I	E	A	R
C	O	O	A	B	A	D	O	C
L	S	E	L	C	A	B	N	V
U	L	A	D	O	L	A	D	O
A	R	I	A	N	E	C	E	S
M	V	R	V	A	R	V	A	M



Valeria Mazza (52)

ACUARIO

21 enero-19 febrero

Si logras mantenerte positiva, te resultará fácil sobrellevar ciertas circunstancias adversas que se presentarán en estos días. **Controla también tu temperamento y evita esos roces tonos que a veces tienes con tu chico.** Él pondrá igualmente de su parte para recuperar la magia que os unió al principio. De hecho, en estos momentos, vuestra relación pasa por una etapa más estable que nunca.

TAURO

20 abril- 20 mayo

Concéntrate en tu trabajo y tus objetivos, dentro de nada no habrá nada ni nadie que pueda detener tu ascenso profesional. También **semana muy intensa en el amor**, si deseas que tu relación se consolide, cuida cómo lo expresas porque puede que tu chico sea reacio al compromiso. Dale tiempo.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Quizá encontrarás en tu entorno cierta resistencia a reconocer tus méritos. No te impongas, sé persuasiva y conseguirás lo que persigues. **Tu crecimiento personal se vincula a un futuro viaje**, acepta propuestas en este sentido. No sufras porque tu chico tiene aún contacto con su ex. Te quiere a ti.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Encontrarás ahora el motivo por el que, por mucho que te esfuerzas, tu trabajo no destaca. Quizá alguien te pone palos en las ruedas. Actúa con astucia. **Excelente momento sentimental. Tu pareja es amante, amigo y compañero de viaje.** Avanza más en esta relación porque te asegura la felicidad futura.

LEO

23 julio-22 agosto

Un gran impulso lunar propicia que puedas enfrentarte con éxito a situaciones difíciles y adaptarte a los cambios importantes que ya se están produciendo. Pero evita distraerte con la nostalgia por un amor del pasado. Pasa página y entonces **aparecerá alguien que realmente puede hacerte feliz.**

VIRGO

23 agosto-22 sept

Se materializará algo que deseabas mucho. Esta felicidad, sin embargo, podría verse empañada por un **cierto distanciamiento con tu pareja. Pero no es por ti**, está asimilando mal cierta situación o tiene problemas en su entorno familiar. Es cuestión de tiempo que acabe pasando. Sé paciente.

LIBRA

23 sept-22 oct

Días excelentes en el lo sentimental. **Te sentirás deslumbrada por alguien**, pero dudarás porque te parecerá demasiado bueno para ser cierto. Aparta la desconfianza, es una buena oportunidad para ser feliz. En lo profesional, se gestan cambios que te afectarán dentro de poco y que te beneficiarán mucho.

ESCORPIO

23 oct-21 nov

Tu nerviosismo no se debe solo al trabajo, tienes mucha inseguridad afectiva que influye negativamente. Quizá te has dado cuenta de que ese romance intrascendente supone mucho más para ti. **Averigua si él también se ha enamorado de ti, es posible.** Todo se solucionará favorablemente.

SAGITARIO

22 nov-20 dic

Empiezas una etapa de crecimiento económico que se prolongará varias semanas y que irá en aumento. No lo tienes tan fácil en el amor, quizá te has colgado de alguien que no es libre. Aunque te haya prometido el cielo, no te creas ni media palabra. No tiene intención de romper su compromiso.

CAPRICORNIO

21 dic-20 enero

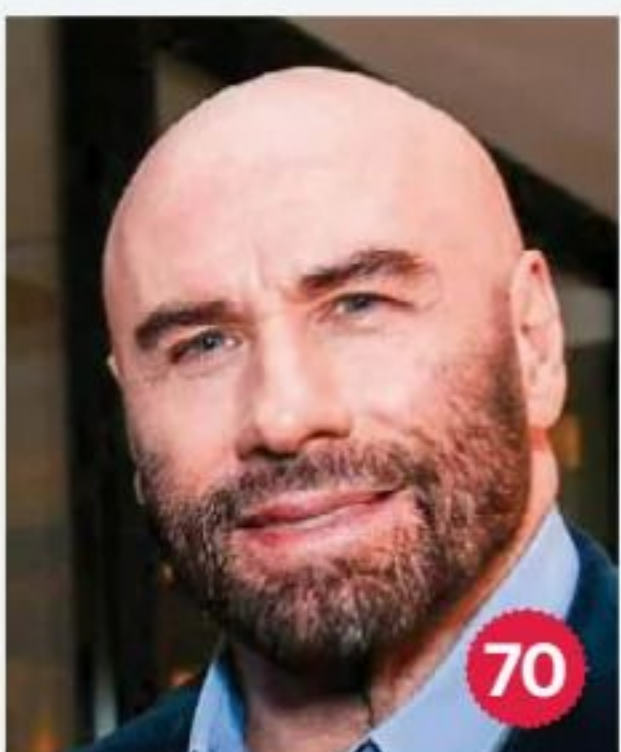
Deja de pensar que cualquier contratiempo es debido a una mano negra que juega en tu contra y esfuerzate por mejorar. Te irá bien ahora demostrar tus dotes de improvisación, porque algún plan podría torcerse. **Te espera una intensa vida social** en la que hablarás con gente que ni te imaginas.

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Alguien inesperado te va a proponer un proyecto. Acepta, ambos os podéis beneficiar de vuestros conocimientos. Aunque os une un amor intenso, estás a la greña con tu chico porque parece que él pasa de todo y has de cargar tú con todas las tareas. Vale la pena que intentes hacerle reaccionar.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



JOHN TRAVOLTA



ANNE IGARTIBURU



MELANI OLIVARES



MARC MÁRQUEZ



CINDY CRAWFORD

ANA GALÁN

VIDENTE NATURAL
COACH ESPIRITUAL



Hola, soy Ana Galán y llevo más de 20 años dedicando mi vida a ayudara otras personas a través de un don heredado de mi abuela materna; el don de la Percepción Espiritual, el don de la Videncia.

Para consultas a través de tu tarjeta, bizum o paypal:

91 838 21 21

"me sentí como si ya supiera parte de mi vida"
AURORA



"excelente profesional, magnífica persona"
MARTA



"mi tarotista de confianza desde hace más de 4 años"
VALENTINA



Para consultas desde tu factura telefónica:

806 499 614

Coste máximo por minuto llamadas 806: línea fija 1,21€ línea móvil 1,57€ (iva incluido)

GABINETE 24 HORAS

PREDICCIONES EXACTAS DISCRECIÓN ABSOLUTA

Bull Flow SL. Apto de correos 63 46001 Valencia. Solo mayores de 18 años.

Mariamor

tu mensajera espiritual

Más de 20 años de experiencia



919 100 863

Experta en temas del corazón

806 566 113



Coste máx €/min. Red Fija: 1,21 Red Móvil: 1,57 IVA inc. Mayores 18 años. Resuelve La S.L. CIF: B86746872. Calle Severo Ochoa 11. 28521 Madrid

Feliz cumpleaños



Hija de una acomodada familia de Filipinas



Famosa desde su boda con Julio Iglesias

Isabel Preysler cumple 74 años el 18 de febrero. Su boda con Julio Iglesias en 1971 le dio una popularidad que no ha dejado de crecer.



ISABEL PREYSLER

CUMPLE 74 AÑOS SOLTERA Y ESPERANDO SU OCTAVA NIETO



La reina de corazones, que rompió hace un año con Mario Vargas Llosa, reconoce que su familia es su mayor logro

Legó a España desde Filipinas, su tierra natal, en 1966 con 17 años. Un cantante, un marqués, un político y un premio Nobel de literatura cayeron rendidos a sus pies y hoy, Isabel Preysler, cumple 74 soltera y presumiendo de su mayor logro, su familia. La reina de corazones por excelencia, madre de cinco hijos, reconoce que hoy sus siete nietos y el que viene en camino, una niña que su hija pequeña, Ana Boyer, dará a luz en primavera, son su debilidad. “Se me cae la baba con mis nietos. Disfrutar de ellos es lo que más me divierte”, dice. ■

Isabel rompió en 2022 con Mario Vargas Llosa. Ha estado casada con Julio Iglesias, Carlos Falcó y Miguel Boyer y es madre de cinco hijos, que le han dado ya siete nietos. Su hija Ana Boyer le dará su octava nieta en primavera.



LA ÚNICA ESPECIE CAPAZ DE CAMBIAR EL PLANETA

EL EFFECTO SER HUMANO

Manos Unidas
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

Únete al cambio

900 811 888

bizum 33439

efectoserhumano.org



WEIDER®

RELAX

gummies!

Con L-Triptófano, L-Teanina, Pasiflora y Melisa · Sin azúcar · Sin gluten



Calma & bienestar mental*



DESCUBRE EL RESTO DE NUESTRA GAMA

*La vitamina B6 contribuye a la función psicológica normal.