



EXCLUSIVA

Ortega Cano,
otra vez abuelo

MICHU: "Estoy
embarazada de
José Fernando"

LOS REYES

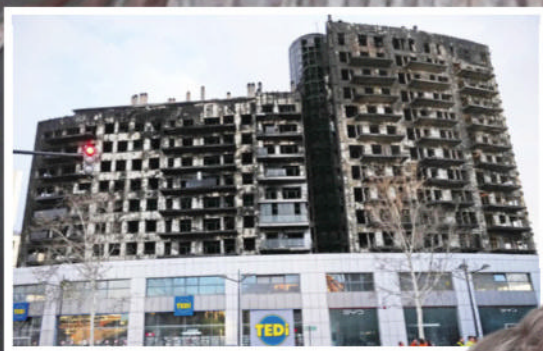
Se suman al dolor

de las víctimas del
incendio de Valencia



EXCLUSIVA

**LARA
DIBILDOS Y
CONDE
PUMPIDO**
juntos de nuevo



EXCLUSIVA

**CARLOTA
CASIRAGHI**
las fotos que desvelan
su nuevo romance



PACK DE 2 LIBROS DE RECETAS SALUDABLES



PÍDELOS EN TU QUIOSCO
¡no te quedes sin ellos!



PÁGINA
84

TERELU CAMPOS ROMPE SU SILENCIO SOBRE CARLO COSTANZIA.



PÁGINA
88

TAMARA FALCO, DE BODA EN MADRID.



NUEVO COLECCIONABLE DE COCINA*



ESTA SEMANA FASCÍCULO 8

*no disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL

- 4 Los Reyes** arropan a las víctimas del incendio de Valencia.
- 10 Lara Dibildos y Conde-Pumpido**, juntos de nuevo.
- 14 Michu, embarazada de José Fernando:** "Me enteré el mismo día en que lo vi con otra".
- 20 Gloria Camila:** cumpleaños rodeada de toda su familia.
- 30 La Princesa Leonor**, víctima de la inteligencia artificial.
- 32 Carlota Casiraghi:** las fotos que confirman su nuevo romance.
- 36 Eva González:** "Disfruto mucho apagando el móvil".
- 40 Ana Soria y Enrique Ponce** reaparecen juntos en Madrid.
- 42 Belén Rueda** se relaja en la nieve.
- 43 Melendi y Julia:** amor bajo cero.
- 44 Toñi Moreno y María José Campanario**, más unidas que nunca.
- 66 Leticia Requejo:** "Cuando tenga novio, Ana Rosa será la primera en saberlo".
- 70 Penélope Cruz:** la estrella española en los SAG.
- 80 Ana Rosa Quintana** se divierte en la noche madrileña.
- 82 Antonio Tejado:** su día a día en la cárcel.
- 92 Carmen Martínez-Bordiú:** una mujer marcada por el dolor.
- 98 Así hemos cambiado:** Miriam Díaz-Aroca.



PÁGINA
86

AITANA CONQUISTA ITALIA.

Escanea el código y accede a más fotos y más contenidos en nuestra web

www.semana.es



CERCA DE LA GENTE

Don Felipe (56) y Doña Letizia (51) escucharon conmovidos las diferentes historias alrededor de este devastador suceso.



La Reina Letizia escuchaba atentamente el testimonio de los bomberos, que trabajaron en condiciones extremas para rescatar a los inquilinos de los pisos y apagar las llamas que consumían dos bloques

Los Reyes, conmovidos con las víctimas del incendio de Valencia

Don Felipe y Doña Letizia mostraron su solidaridad a los afectados por este terrible suceso que ha conmocionado a toda España

"NUESTRO corazón está con los valencianos". Con estas palabras, los Reyes Felipe y Letizia compartían un mensaje de apoyo tras conocerse el pavoroso incendio acaecido en un complejo de viviendas de Valencia. Por desgracia, los peores pronósticos se confirmaban con un trágico balance de 10 víctimas mortales (siete mujeres, un hombre y dos niños). Algo que ha conmovido profundamente a Sus Majestades, al igual que a todo el país.

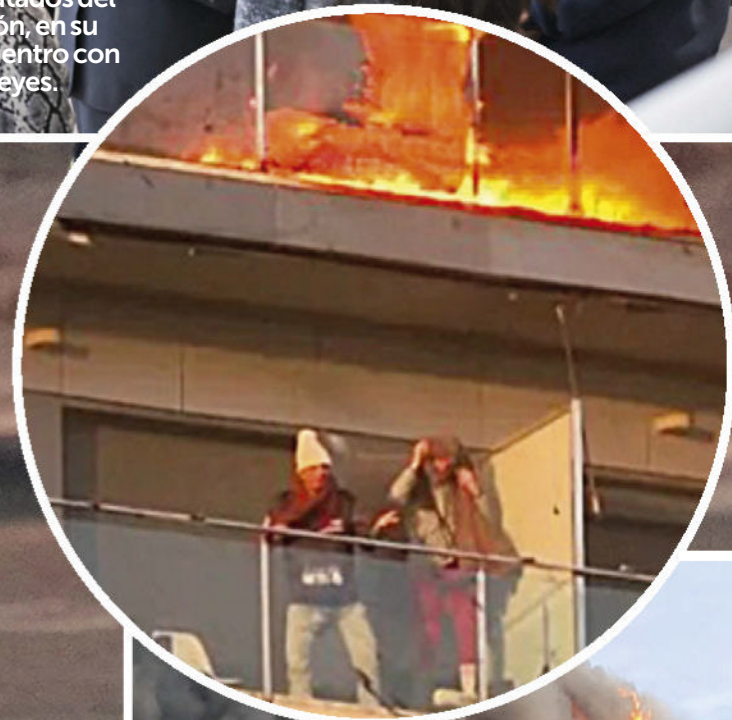
Por eso mismo quisieron mostrar su solidaridad en persona. Un viaje de intensa emoción para compartir "su duelo y su dolor", tal ▶▶▶

Doña Letizia,
charlando
con una joven
familia durante
el encuentro de
los Reyes con
los afectados.





Sara y Amar, los jóvenes rescatados del balcón, en su encuentro con los Reyes.



LA PAREJA DEL BALCÓN

Este fue uno de los momentos más angustiosos del incendio. Todos vimos en directo cómo una pareja pedía ayuda para ser rescatada desde un balcón del edificio. Son Sara, portuguesa, y Amar, belga, y llevaban un año viviendo allí de alquiler. Ellos sí lo consiguieron.



▶▶▶ y como decía el monarca durante la inauguración del Mobile World Congress en Barcelona, apenas unas horas antes de trasladarse a Valencia. La Reina Letizia se desplazó por su lado desde Madrid.

Los Reyes deseaban expresar su afecto a las familias de las víctimas, a los heridos y a los más de 400 afectados por un suceso que les ha dejado en la calle, tras ver arrasadas sus casas (127 viviendas en dos torres).

"El luto de toda Valencia es el luto de toda España", ha dicho el soberano, ante la tragedia que se ha llevado la vida de 10 personas

Por ello, lo primero que hicieron Sus Majestades fue reunirse con las familias afectadas. Un encuentro en privado, que tuvo lugar en el Palau de la Música, en el que los soberanos saludaron a los presentes e intercambiaron impresiones, escuchando sus testimonios en estos difíciles momentos. Son muchas las familias que lo han perdido todo. Este cara a cara se alargó más de lo previsto, alrededor de una hora de duración, según la Casa Real.

Allí se vivieron los momentos más intensos, con las emociones a flor de piel, ante las que los Reyes no pudieron más que arroparles con palabras de cariño, ánimo y confianza en el futuro. En un instante fuimos testigo de cómo la Reina Letizia se fundía en un fuerte abrazo con una mujer en shock.

Palabras de ánimo

"El luto de toda Valencia es el luto de toda España". Así se expresaba el Rey Felipe justo el día antes de ▶▶▶



Los Reyes saludaron a pie de calle a una representación de los equipos de emergencia, sanitarios y seguridad.



Entre los 15 heridos que estuvieron hospitalizados, siete de ellos eran bomberos. Por fortuna, ya todos ha recibido el alta.



Los Reyes quisieron ver en persona las consecuencias del trágico incendio.

REYES EN VALENCIA

Don Felipe, que había viajado directamente desde Barcelona, les dirigió palabras de ánimo y agradecimiento.



"Su Majestad nos ha trasladado palabras de cariño. Entiende que esta situación sobrepasa a cualquiera", dijo el jefe de Bomberos de Valencia

8 SEMANA



Los Reyes, saludando a los servicios de emergencia

►►► recalcar en Valencia. Y es de suponer que este mismo mensaje se lo transmitió mirándoles a los ojos.

Después, los Reyes Felipe y Letizia se dirigieron a la 'zona cero' de los inmuebles siniestrados, situados en el barrio de Campanar. El lugar en el que cientos de vecinos miran los restos calcinados de sus hogares.

Los héroes del incendio

El otro propósito de la visita de los Reyes era rendir un homenaje a los servicios de emergencias, que con tanto esfuerzo lucharon contra el fuego, y agradecerles su entrega en momentos críticos.

Don Felipe y Doña Letizia hicieron un corrillo con medio centenar de efectivos y les dieron la enhorabuena, momento en el que todo el mundo estalló en aplausos.

Según recogía el diario Levante, el inspector jefe del departamento de Bomberos del Ayuntamiento de Valencia, Enrique Chisbert, declaró: "Su Majestad nos ha trasladado palabras de cariño. Nos ha dicho que estamos preparados para esto, pero se entiende que esta situación sobrepasa a cualquiera. Le hemos explicado cómo evolucionó el incendio".

Misa en Windsor

Los Reyes Felipe y Letizia finalizaron su visita en este punto, dejando una profunda huella por su cercanía. Al día siguiente les esperaba otro viaje. Sus Majestades iban a asistir a una misa en memoria de Constantino de Grecia, tío materno de Don Felipe, fallecido hace un año, en la capilla de San Jorge de Windsor. También iban los Reyes eméritos, Don Juan Carlos y Doña Sofía.

Fotos: Casa de S.M el Rey,
Robert Smith y Gtres.

Un momento de los saludos de los Reyes con algunas de las personas que vivían en el edificio siniestrado.



Los Reyes Felipe y Letizia expresaron toda su solidaridad y afecto hacia los vecinos afectados que habían perdido sus hogares. Y, por supuesto, dieron su más sentido pésame a las familias que, por desgracia, han perdido a sus seres queridos

Doña Letizia se fundió en un fuerte abrazo con una de las vecinas afectadas.



Sus Majestades trataron de transmitirles mucho ánimo tras la tragedia.

NUEVAS OPORTUNIDADES

Protegidos del frío y dando un rápido paseo con Trapo, el perrito de Lara, antes de refugiarse en casa de la actriz.



EXCLUSIVA

Lara Dibildos y Conde-Pumpido, juntos de nuevo

La pareja rompió de manera inesperada en octubre del año pasado, tras apenas cinco meses de relación

UN NOVIAZGO FUGAZ

Aunque estuvieron juntos poco tiempo, la verdad es que parecían una pareja feliz y enamorada. Pero la convivencia acabó con su amor.



Lara Dibildos ha recuperado la sonrisa.

TRAS unos meses bastante complicados para Cándido Conde-Pumpido (42), en los que tuvo que lidiar con una acusación de agresión sexual, el abogado vuelve poco a poco a intentar recuperar su vida... Y quizás un antiguo amor. Nos referimos a su ex, Lara Di- ►►►



Cándido, al día siguiente, tras salir de casa de Lara.

►►► bidos (51), con quien rompió su relación el pasado mes de octubre. Su noviazgo solo había durado cinco meses y acabó días antes de que estallase su escándalo sexual. Y ahora esa historia podría tener una segunda parte.

Retomar un amor

Porque la pareja está junta de nuevo. Y unida. Tanto que como podemos ver en estas fotos que SEMANA publica en exclusiva, el abogado se quedó a pasar la noche en casa de su ex. Lara y Cándido estuvieron dando un paseo con Trapo, el perrito de la actriz, sin importarles las bajas temperaturas y la lluvia de ese día. Tranquilos y relajados charlaban y compartían confidencias, antes de volver al domicilio de la actriz y resguardarse del frío.

Unas imágenes que muchos interpretan como una reconciliación, o al menos un evidente acercamiento, algo que parecía imposible hace poco más de un mes. Entonces, Conde-Pumpido aparecía en televisión para hablar de la pesadilla vivida tras su denuncia por supues-

El abogado acabó pasando la noche en la casa de la actriz, a la que no ha podido olvidar. "La adoro", dice

ta agresión, que lo llevó a estar incluso ingresado en un psiquiátrico. Y habló de Lara para quien solo tenía palabras de admiración.

"Le tengo mucho cariño, me ha demostrado que en los momentos malos es cuando conoces a las personas, y ha sido un gran apoyo para mí", decía. Pero cuando se le preguntaba por sus sentimientos, añadía: "La adoro y la quiero como amiga, pareja, como lo que sea, jamás la quitaré de mi vida".

¿Había esperanza? Las palabras de Cándido hacían pensar que no, y él parecía resignado. "Después de todo esto no hay posibilidad de que ella se plantee una cosa así públicamente. Yo no me planteo estar con Lara generándole un mal o que no le va a aportar. Y en estos momentos una relación pública conmigo no le aportaría nada bueno".

El cambio de Lara

Lara parecía tener las cosas claras y confestaba cuando le preguntaban por una posible segunda oportunidad. "Lo nuestro es imposible".

Y sin embargo, aquí están, juntos de nuevo, demostrando que cuando hay cariño todo es posible: retomar una amistad o recuperar un amor.

En enero se archivó el caso de Conde-Pumpido por las contradicciones de la mujer que lo acusaba de agresión sexual, que resultó que también estaba en busca y captura por otros delitos. Parece que el año empieza bien para el joven fiscal... ■





A Lara, aquí con cara de frío, podemos verla ahora en la película *Saben Aquell* y en la obra de teatro *Estado de Alarma*, de gira por España.



Charlando en el portal antes de subir a casa.



Al día siguiente, Lara sacó a su perrito sola.



Cándido es abogado como su padre: presidente del Tribunal Constitucional.

"Hemos tenido muchos obstáculos en nuestra relación, pero los hemos ido superando todos por amor. Hasta ahora"

"Este bebé es cosa mía, no quiero repetir los mismos errores que con mi hija, Rocío"

"Cuando ya me tenía, José Fernando se fue con otra. De cualquier persona me esperaba una traición, menos del padre de mi hija"

"Necesito tiempo para sanar del todo y superar esta dependencia emocional que tengo"



EXCLUSIVA

Michu, embarazada de José Fernando: "Me enteré el mismo día que lo vi con otra"

No entraba en sus planes tener un segundo hijo: "Me quedé en *shock*, se me vino el mundo encima", nos cuenta

DURANTE más de diez años ha sido Michu, la novia de José Fernando, la madre de su hija Rocío. Pero la mujer con la que nos encontramos ahora reniega de su pasado. Ella es María Jesús, María para quienes la conocen de verdad, y no es novia de nadie porque su relación con el hijo de Ortega Cano está rota. No hay vuelta atrás.

Llega a la entrevista nerviosa y a medida que pasan las horas estará triste, eufórica, llorará, se enfadará con nosotros, nos pedirá perdón... "Son las hormonas", se disculpa. Las últimas semanas ha estado en una montaña rusa de emociones, porque han sido días complicados.

"Estoy embarazada de 10 semanas", nos dice, al tiempo que nos enseña ya la primera ecografía. Pero no hay alegría en su voz.

¿Cómo te enteraste?

Horas después de saber que José Fernando estaba con otra chica, algo que me dejó en *shock*, bloqueada. Ya estaba un poco preocupada, se lo comenté a una amiga y me dijo que me hiciera el test de embarazo.

¿Vosotros habíais hablado de ampliar la familia?

José sí. Él siempre ha querido un niño. Pasamos la Nochevieja juntos, cuatro días, del 29 de diciembre al 2 de enero y aunque tuvimos cuidado, está claro que ►►►

María, como prefiere que la llamen ahora, está aún en el primer trimestre, de 10 semanas, y el suyo es un embarazo de alto riesgo.



►►► no fue suficiente. Cuando el test dio positivo se me cayó el mundo encima, la verdad.

En esta relación ha habido muchas idas y venidas...

Porque él nunca ha sido sincero conmigo. Hemos tenido obstáculos, pero los hemos ido superando todos por amor, hasta ahora.

Parecía que esta vez era la definitiva...

Las cosas no eran como él me las planteaba. En verano estuvimos juntos en mi casa quince días y yo esperaba que hubiera madurado, que estuviera dispuesto a asumir responsabilidades, hacer planes de futuro... y no fue así. Por eso decidí dejarlo.

¿Y qué pasó entonces?

Le dije que quería conocer a otras personas, ser libre. Y también se lo conté a Gloria, a su hermana.

Si en verano rompisteis, ¿porqué volvisteis?

Él se lo tomó muy mal. Me llamaba llorando, me suplicaba volver. Llegaron las Navidades y José seguía insistiendo en que, por favor retomásemos la relación. Me llamó también Ortega. En Navidades estaba feliz porque pensé que él se había dado cuenta de que me podía perder y me estaba dando por fin el lugar que me correspondía. Y ya ves, cuando me tiene, se va con otra. De cualquier persona me esperaba una traición, menos del padre de mi hija.

¿Te refieres a las fotos en las que se ha visto a José Fernando besando a otra chica?

Sí, a eso.

¿Te dolió?

Aún me duele. Yo siempre he sido sincera y aprendo

Desde hace unos años, María se dedica a leer las cartas del tarot. "Empecé en la pandemia y descubrí que se me daba muy bien".



de mis errores, que también he tenido, pero si no llegan a salir esas fotos, seguiría viviendo en la ignorancia, sin poner en orden, legalmente, las cosas de la niña, y haciendo 1.200 km cada mes para que viese a su familia.

¿Llamaste a José Fernando después de hacerte el test?

Tras las fotos, él me bloqueó, así que avisé a uno de sus primos, se lo dijo y me

desbloqueó. Así que le mandé la foto de la ecografía, esta que os he enseñado, y luego lo bloqueé yo; porque no quería escuchar lo que me pudiera decir. Gloria me llamó también y me pidió que hablásemos en confianza, de mujer a mujer. Pero la última vez que lo hicimos, acabó atacándome y cuestionándome como madre, así que esta vez no le di la oportunidad, y colgué.

"Sé que no soy perfecta, pero llevo 11 años luchando por salvar una relación... y primero tengo que salvarme yo. Tengo que pensar en mí, en mi hija y en el bebé que viene", afirma

¿Tu familia qué dice?

Mi madre me apoya, porque sabe lo mal que lo estoy pasando, pero en el fondo se alegra de que saliera lo de esa chica, porque cree que así abriré los ojos de una vez. Y yo sé que cuando lo asimile también lo agradeceré porque podré empezar a vivir de nuevo, a sanar.

¿Estás preparada para ser madre de nuevo?

Ahora tengo que ver a mi cardiólogo, porque tengo un embarazo de riesgo y debo cuidarme. Sé que a mi hija le hará ilusión porque siempre ha querido un hermanito, pero tengo miedo, porque está en juego mi salud.

¿Y qué opina de todo esto Ortega Cano?

Le tengo muchísimo cariño, adora a mi niña, y ella se lleva muy bien con su hijo pequeño. Ortega es muy bueno, no puedo decir nada malo de él, se desvive por sus hijos y hace lo que a ellos les hace felices. Y ahí entra Gloria, que yo entiendo que es su hija pero es la que peor se ha portado conmigo. No es consciente del daño que hace cuando descalifica a una madre y habla en términos tan crueles. Quiero creer que cuando tenga hijos entenderá lo que es sentir este amor incondicional.

¿Has vuelto a hablar con José Fernando?

Bueno, él llama a la niña, y le ayuda con sus deberes en inglés... Lo de que no dejo que hable con su hija no es cierto. Solo estuve cuatro o cinco días sin cogerle el teléfono ni a él ni a nadie **porque estaba muy bloqueada**.

¿Y ahora?

Debo pensar en mí, **en** mi hija y en el bebé que viene. No soy per- ▶▶▶

"Sé que él no me cree pero no pienso volver con José nunca más en la vida. No me creo ya nada de lo que me diga, no me volverá a engañar más"

JUNTOS EN NAVIDADES

Tras varias rupturas y reconciliaciones, esta vez parecía la definitiva.

El 30 de diciembre asistieron juntos en Madrid a un partido benéfico. "Él le dijo allí a toda la prensa que estábamos juntos y yo pensé que por fin me daba mi sitio... Me equivoqué", se lamenta María.



Sus problemas de corazón la llevaron el pasado mes de enero de nuevo a la UCI. "He aprendido a vivir el día a día".

▶▶▶ fecta, pero llevo once años luchando por salvar una relación... y primero me tengo que salvar yo. José siempre será el padre de mi hija y lo querré, pero no como pareja. No me hace bien y no volveré con él.

Eso ya lo has dicho antes.

Lo sé. Siempre volvía, porque nunca había visto nada. Pero no me puede engañar. Ya no me creo nada de lo que me diga.

¿Notas que te has quitado un peso de encima?

Yo necesito tiempo para sanar del todo. Me falta un poquito, que es superar esta dependencia emocional, porque son once años en los que yo me he volcado en una persona que no me ha correspondido. Pero no hay mal que por bien no venga, muchas veces en los momentos oscuros es cuando ves la luz y eso es lo que a mí me ha pasado ahora.

¿Qué te dicen tus amigas?

Si te digo la verdad, no he hablado con ellas porque me da vergüenza. Porque saben lo que valgo, y que he estado perdiendo el tiempo. Podría haber hecho muchas cosas por mi hija y por mí antes y lo he apostado todo por él.

¿Cuál es tu presente?

Mi hija, mi casa, mi trabajo... Estoy volcada en el tarot, empecé en la pandemia, vi que se me daba bien y ahora

me he establecido por mi cuenta. Y quiero abrir mi apartahotel en Santa María, tener dos o tres casitas más y alquilarlas y también conocer mundo.

¿Has sacrificado mucho?

Sí. Yo pensaba venir a vivir a Madrid con José Fernando y eso es un sacrificio, porque el frío no lo llevo bien y aquí hace más frío que en mi Cádiz, así que ahora iré a buscar el calorcito.

"A Ortega Cano le tengo muchísimo cariño y él adora a mi hija, su nieta. No puedo decir nada malo de él"

"Gloria Camila me ha hecho mucho daño, atacándome como madre. Quiero creer que cuando ella tenga sus propios hijos lo entenderá"

¿Y planes de futuro?

Por mi corazón, no pienso a largo plazo nunca. De hecho, después de Navidades volví a estar ingresada en la UCI con arritmias benignas y las pulsaciones disparadas. Con mi hija me arriesgué hasta el límite, estaba ciega de amor y no consulté a los médicos. Ahora quiero hacer las cosas bien.

Dices que no volverás con José Fernando. ¿Él te cree?

Creo que no, piensa que siempre me va a tener, pero esta vez se está equivocando. Este niño, si va adelante, será cosa mía, porque no quiero repetir la misma historia que con Rocío. Me queda sanar, y sé que con José Fernando no voy a volver. Ha sido un lastre, pero cuando una está enamorada no lo ve. Ahora me he acostumbrado a estar sola, no necesito un hombre. Ya no.

.....
Raquel Martínez

Fotos: Luis Miguel González

Maquillaje y Peluquería: Rahime Rustemova y Vicky Lobato

para Alberto Dugarte Institute

Estilismo Raquel Molina

Agradecimientos: JW Marriott

Hotel Madrid

www.marriott.com

María quiere dejar atrás la mujer que fue y empezar a abrirse, conocer a otras personas, y disfrutar de la vida.

"Cuando asimile del todo lo que ha pasado podré empezar a vivir de nuevo, a sanar y a liberarme, porque me sentía muy estancada"

Gloria Camila celebra su cumpleaños rodeada de toda su familia

La hija de Ortega Cano ha aprovechado la celebración de sus 28 cumpleaños para presentar su primera colección de ropa, Bakkus. Un día especial que la joven disfrutó hasta altas horas de la noche



Uno de los pilares fundamentales para Gloria Camila es su novio, David.



SUEÑO CUMPLIDO
La cumpleañera realizó un desfile de su nueva marca de ropa, Bakkus, en la que ejerció de modelo. Gloria ha cumplido así uno de sus grandes sueños tras terminar la carrera de diseño.





El cumpleaños de Gloria Camila ha conseguido dejar momentos tan tiernos como el abrazo entre Ortega Cano y David Flores (25), el hijo de Rocío Carrasco.



LA noticia del embarazo de Michu ha sacudido a todos los integrantes del clan Ortega Cano, especialmente a Gloria Camila, de quien la gaditana no habla especialmente bien en la entrevista que esta semana ofrecemos en nuestras páginas. Sin embargo, nada puede empañar ya el que ha sido el día más especial para Gloria; un día -el pasado 24 de febrero- en el que celebró su 28 cumpleaños y de paso estrenó su nuevo proyecto profesional, su firma de ropa Bakkus.

Lo hizo arropada por los suyos, su gente. Los mismos que conocen lo importante que ha sido para ella este proyecto al que tanto tiempo le ha dedicado en los últimos meses.

Su padre, su hermano, sus primos... Todos quisieron estar con ella para apoyarla y felicitarla.

Celebración a lo grande

"Ha salido mucho mejor de lo que esperaba. Estoy cumpliendo un sueño y a la vez estoy cumpliendo años", dijo emocionada Gloria Camila nada más terminar su desfile. La hermana de José Fernando se volcó en la puesta en escena y quiso hacerle además un homenaje a su madre, la fallecida Rocío Jurado, poniendo una de sus canciones más famosas, algo que emocionó mucho al público asistente.

Como apoyo incondicional en esta aventura, han estado en todo momento su padre, José Ortega Cano, al ▶▶▶



El orgulloso padre, José Ortega Cano (70), no pudo evitar la emoción de ver cumplir el sueño de su hija Gloria.



Rocío Flores (27) no quiso perderse el cumpleaños de su tía.

▶▶▶ que ha catalogado como el "amor de su vida"; y su hermano, José Fernando, del que ha contado que "se encuentra perfectamente".

Eso sí, Gloria Camila no ha querido entrar en las últimas declaraciones de Michu en las que decía que era una "mala tía" y ha querido disfrutar al máximo de su cumpleaños.

Rosario Mohedano, Rocío Flores, Susana Bianca, Amor Romeira, Rosa Benito u Omar Sánchez, entre otros,

Tras el desfile, Gloria Camila celebró un cumpleaños a puerta cerrada con toda su familia y amigos que se alargó hasta altas horas de la madrugada y que fue amenizado por un grupo flamenco

fueron algunos de los amigos y familiares que disfrutaron y lo dieron todo en un cumpleaños que se celebró, una vez terminado el desfile, hasta altas horas de la madrugada.

Fiesta privada

El momento más especial llegó cuando su padre, Ortega Cano, y su tía Mari Carmen entraban con dos tartas de cumpleaños. Ambos le cantaron al unísono "feliz cumpleaños" y ella no pudo evitar emocionarse.

Según nos han confesado algunos asistentes, en la fiesta Gloria no escatimó en gastos y cuidó con mimo hasta los últimos detalles. Lo más importante para ella, como no podía ser de otra manera, fue la música, que tuvo un nombre propio muy especial, el de su prima Rosario Mohedano, que deleitó a todos los invitados con un pequeño concierto. ¿Las canciones más aplaudidas? Las de La más grande, las de la gran Rocío Jurado. ■



Rocío Flores, Rosario Mohedano y José Fernando, que se convertirá nuevamente en padre, se mostraron más unidos que nunca.



Mari Carmen y Aniceto, tíos de Gloria Camila acudieron al cumpleaños junto a su hijo, Chema.



Tampoco faltaron amigos de Gloria como Amor Romeira, el colaborador de TardeAR Iván García y Susana Bianca.

El rey Carlos reaparece en público

● Carlos III reapareció en su primera audiencia presencial con el Primer Ministro Rishi Sunak tras su diagnóstico de cáncer. El monarca ha recibido estos días más de 7.000 cartas y mensajes de apoyo, muchos de ellos de enfermos, que ha agradecido.



Dani Alves, condenado a prisión

● La Audiencia Nacional ha condenado al exfutbolista a cuatro años y seis meses de cárcel por agresión sexual. La Fiscalía pedía 9 años, y la acusación particular, 12. Además, Alves tendrá que cumplir cinco años más en libertad vigilada e indemnizar a la víctima con 150.000 euros.



Úrsula Corberó, premiada y enamorada

● La intérprete catalana se llevó el Fotogramas de Plata a la mejor actriz de televisión por su trabajo en *El cuerpo en llamas*. Úrsula (34) asistió a la fiesta con su pareja, el también actor Chino Darín (35), con quien lleva ocho años de amor. La actriz llevó un original look de inspiración lencero de Dilara Findikoğlu.



María Zurita, feliz en la boda de su ahijada

● Así de feliz estaba María Zurita en la boda de Blanca Zurita con Carlos Fernández-Rubies. Fue en la madrileña iglesia de Santa Bárbara y en la foto María posa con los novios y con Adriana, la hermana de la novia. "¡Eres la mejor ahijada que se pueda tener!", escribió María, muy elegante con un traje de chaqueta de terciopelo granate.



Arriba, de gala. Aquí, informales junto al puente Golden Gate de San Francisco.

Victoria de Suecia, una princesa y dos estilos

● La heredera sueca sorprendió en su visita oficial a California, acompañada por su marido, Daniel. En San Francisco, en la gala de la inauguración del consulado general de Suecia, Victoria (46) lució un espectacular vestido asimétrico que realzaba su figura. Para visitar el Golden Gate se puso más informal, con gabardina y deportivas.

CUMPLEN AÑOS



70 JOSEMA YUSTE
2-03-1954



63 EMMA OZORES
2-03-1961



56 DANIEL CRAIG
2-03-1968



50 EVA MENDES
5-03-1974



Iñaki Urdangarin, pura ternura con su hijo Pablo

● **Iñaki reaparecía este fin de semana en Santander para animar a su hijo Pablo en su último partido de balonmano, Allí, el exduque de Palma, que ya ha firmado el divorcio de la Infanta Cristina, fue el fan número uno de su hijo, con quien tuvo gestos de cariño tan tiernos como el que vemos . Padre e hijo se mostraron muy cómplices tras la victoria del equipo de Pablo. Eso sí, Iñaki acudió al pabellón en solitario, sin Ainhoa Armentia.**

Genoveva Cananova: planes de futuro

● La mexicana abandona su retiro tras el escándalo de sus fotos con Federico de Dinamarca. Al parecer, Genoveva Casanova (47) ya está en Madrid para cumplir con un compromiso publicitario con una marca de joyas y retomar así su vida laboral y social. Será su gran reaparición pública después de meses desaparecida y sin dejarse ver.



Mary de Dinamarca vuelve al trabajo

● El primer acto en solitario de Mary como reina de Dinamarca ha estado lleno de color. Lo decimos por su original manicura de color azul, a juego con su traje, un dos piezas de la firma The Fold London de 1.200 euros. Fue en la entrega de los Premios Elite de Investigación 2024 del Ministerio de Educación. Una prueba que Mary Donaldson (52) aprobó con nota.



¿MOLESTIAS INTESTINALES RECURRENTES?

Por qué no debería ignorar estos síntomas

Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento, pueden limitar mucho la calidad de vida de los afectados. Pero los investigadores han desarrollado ahora Kijimea Colon Irritable PRO, un producto sanitario que promete una ayuda eficaz.

SE estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

Lo que revela la ciencia

Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento. Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO.

Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.

Lo que demuestra un estudio

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia y el estreñimiento. El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.



La imagen representa a una afectada.
Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.
Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.
CPSP21233CAT

En su farmacia:
Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)

Anunciado en TV

www.kijimea.es

Chiara Ferragni y Fedez se separan tras ocho años juntos

● La empresaria e influencer y el músico han tomado la decisión de separarse después de ocho años de relación y dos hijos en común. Chiara Ferragni (36 años) y Fedez (34 años) formaban una de las parejas más conocidas de las redes sociales, donde ella acumula casi 30 millones de seguidores. Al parecer llevaban arrastrando una crisis desde hace un año, aunque parecían haberlo superado ya que hace apenas unos meses se habían mudado de casa y se mostraban ilusionados y felices.



Jota Peleteiro se convierte al Islam

● El exfutbolista ha sorprendido a todos al convertirse al Islam, religión que descubrió gracias a su amigo Faisal Buresli, con quien aparece en la foto. Jota Peleteiro (32) tomó la decisión tras enamorarse de la cultura y tradiciones que descubrió junto a su amigo. Recordemos que en junio de 2021 celebró bautismo, comunión y confirmación el mismo día.

Jacobo Ostos y Mery cancelan su boda: las razones

● Jacobo Ostos (40 años) y Mery, llevaban juntos cinco meses y se iban a casar este año. Pero la boda se ha cancelado. ¿La razón? Él quería una relación abierta y ella al principio aceptó, pero luego se arrepintió.



La Infanta Elena y Gonzalo Caballero, unidos por una buena causa



● Doña Elena asistió a la presentación del proyecto La Sonrisa de María, un plan de investigación sobre el Sarcoma de Ewing. Junto a ella estaba Gonzalo

Caballero, organizador del proyecto solidario y que salió con su hija, Victoria Federica en 2019, y María, de 11 años, que desde los siete convive con la enfermedad.

Máxima de Holanda comparte agenda con su perrito

● Así de sonriente vimos a Máxima en el salón azul del Palacio Huis Ten Bosch, la residencia oficial de los reyes de Holanda, donde recibió a la primera ministra de Barbados. Pero no estaban solas, les acompañaba Mambo, una de las mascotas de la familia real, un simpático caniche de tres años que acapara todo el protagonismo cada vez que aparece en escena y que es la debilidad de Máxima.



VIVE EL COMERCIO DE GIJÓN

¡Y déjate llevar!

Moda, gastronomía, cultura... Descubre las rutas más sostenibles del comercio de Gijón/Xixón y tendrás todo lo que buscas en tu mano.

RUTAS DE COMPRAS

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

La Princesa Leonor, víctima de la Inteligencia Artificial

**BASADA
EN UNA JOVEN
BRASILEÑA**

La foto de Leonor se ha creado sobre la base de otra auténtica de una diseñadora gráfica brasileña llamada Adellia Carolline, que guarda un gran parecido con la Princesa.



MIRADA seduc-
tora, moño es-
tudiadamente
informal, jersey
de cuello alto negro... Esta
fotografía de la Princesa Le-
onor llegó a la redacción de
SEMANA de parte de un re-
mitente anónimo, asegu-
rando que pertenecía "a la
sesión que realizó Annie Lei-
bovitz a los Reyes".

Recordemos que ya se sa-
bía que Don Felipe y Doña
Letizia posaron para la fa-
mosa fotografía estadouni-
dense el pasado 7 de febrero,
en el Palacio Real. Un en-
cargo para la colección del
Banco de España por el que
han pagado 140.000 euros.

El clon de la heredera

Sin embargo, no se tenía no-
ticia de que la heredera al
trono también iba a ponerse
ante el objetivo de Leibovitz.
Así que, como punto de par-
tida, el asunto ya era sospe-
choso. ¿Cómo se podía haber
filtrado algo así?

Además, se supone que
ese día entre semana la Prin-
cesa estaba cumpliendo con
sus obligaciones como ca-
dete en la Academia Militar
de Zaragoza. Aunque hubie-
ran podido facilitarle un per-
miso especial, no parecía el
caso. No tardamos en atar
cabos y descubrir toda la
verdad que esconde esta
imagen.

Efectivamente, la Princesa
Leonor ha sido clonada. O
algo parecido. Esta foto en
blanco y negro está genera-
da con un programa de Inteli-
gencia Artificial, una tecno-
logía que está provocando
mucho debate, en cuanto a
que reproduce digitalmente
con bastante fidelidad a una
persona física, lo que puede
conllevar muchos problemas
si se hace un uso indebido.
Porque, insistimos, esta es
una imagen totalmente fic-
ticia. Es mentira.



La Reina Letizia se ha
mostrado siempre
preocupada
como madre por
salvaguardar la
intimidad de su hija
mayor, más allá
de su papel oficial.

El autor de la falsa imagen de Leonor es un misterio. "Mi foto es común, al igual que la de ella", ha dicho la mujer suplantada

El mismo modo de trans-
mitirse esta fotografía ya in-
ducía a desconfiar. La Casa
Real no publica así una foto
oficial. Desde la propia ins-
titución nos lo corroboraban
a SEMANA de forma tajante:
"Esta fotografía es falsa".

Resuelto esto, decidimos
investigar un poco más el
asunto para dar con otro
dato sorprendente: la foto
'de Leonor' tenía su base fí-
sica en la de otra joven, y
esta sí, auténtica.

Habla la 'otra' Leonor

Tras unas pesquisas logra-
mos identificarla como Ade-
llia Carolline. Esta es una di-
señadora gráfica brasileña
que nada tiene que ver con
este tema. Ella también ha
sido víctima, pues su foto
ha sido robada de su perfil
de LinkedIn y han suplan-

tado su identidad para con-
vertirla en la Princesa Leonor.
Adellia, que trabaja revisando
transcripciones de audios de
español y supervisando libros
infantiles, declaró a SEMANA:
"Mi foto es muy común, igual
que la de ella", al tiempo que
restó importancia a lo su-
cedido.

Mientras tanto, el origen
de la foto trucada de Leonor
sigue siendo un misterio.
Que la futura Reina de Es-
paña haya sufrido esta ma-
nipulación, como cualquier
otra famosa, causa preocu-
pación en la Casa Real. ■

EXCLUSIVA

Carlota Casiraghi: las fotos que confirman su nuevo romance

Imágenes de la cita secreta de la princesa con el escritor francés que podría haberle robado el corazón



AMORES QUE VAN Y VIENEN

Cuando aún no hay confirmación de su ruptura con el productor Dimitri Rassam, la princesa estaría iniciando una nueva relación sentimental con el escritor Nicolas Mathieu.





La pareja abandonó el domicilio parisino de Carlota con apenas media hora de diferencia



Primero salió él y 30 minutos después, ella abandonó la vivienda.



Aunque siempre ha sido discreta, Carlota nunca ha escondido sus relaciones amorosas.

AUNQUE la familia real monegasca es consciente del interés que despierta, no es proclive a hacer comunicados sobre sus relaciones sentimentales prefiriendo que sea el tiempo el que hable por sí solo. Y es precisamente este, el tiempo, el que está haciendo ciertos los rumores que vienen circulando desde hace semanas sobre la ruptura de Carlota

Casiraghi (37) y su marido, el productor Dimitri Rassam (42). Sin embargo, cuando aún no hay confirmación sobre dicha separación, según ha podido saber SEMANA, la princesa estaría iniciando una nueva relación sentimental.

Esta revista les muestra en exclusiva las imágenes de la cita secreta de la princesa en su casa de París con un atractivo joven. En ►►►



UN ROSTRO POPULAR

Además de ser un escritor con renombre en Francia, Nicolas Mathieu es una cara conocida de la televisión francesa.

▶▶▶ la misma, este llega solo hasta la vivienda de Carlota, que se encontraba en el interior. Tras pasar unas horas juntos, él se marcha para media hora después hacerlo ella.

Y quién es él

Tal y como ha podido saber SEMANA, el joven en cuestión es el escritor francés Nicolas Mathieu, de 45 años, ganador del premio Goncourt en 2018. Se trata de un novelista muy conocido en el país vecino y también un rostro habitual de la televisión. Y aunque pueda parecer que el escritor, criado en el bohemio barrio de Le Marais, tiene poco que ver con la princesa, ambos son grandes amantes de la Literatura y la Filosofía.

En cuanto a su vida personal, si Carlota tiene dos hijos, Raphaël (10), hijo de Gad Elmaleh, y Balthazar (5), fruto de su relación con Dimitri Rassam, Nicolas está divorciado y es padre de un niño de 11 años.

Agencias.

Nicolas Mathieu tiene 45 años, es escritor, está divorciado y es padre de un hijo de 11 años

La Literatura y la Filosofía, disciplina en la que la princesa está licenciada por la Sorbona, podrían haber unido a la pareja.



NUEVO
COLECCIONABLE

www.semana.es
SEMANA

TE REGALA*

un nuevo coleccionable de cocina
con lo mejor de nuestra gastronomía

NUESTRA MEJOR
COCINA
Descubre la gastronomía provincia a provincia

Fascículo 9



Los canelones son uno de los platos más típicos de Barcelona en Navidad. Abajo la Sagrada Família, buque insignia de la ciudad.

BARCELONA

Conoce los platos tradicionales y los alimentos autóctonos que han hecho de esta provincia catalana un paraíso para los sentidos

SEMANA



Esqueixada

4 raciones 45 minutos

Ingredientes:

- 400 g de bacalao
- 1 pimiento rojo grueso
- ½ cebolla grande roja
- 1 tomate grande maduro
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de concentrado de vinagre
- 2 dientes de ajo
- pimentón
- sal.

Preparación:

Poner el bacalao a remojo en agua fría 12-24 horas. Escúrrelo. Estrujarlo, quitar la piel y las espinas, y cortarlo con la mano en tiras.

Asar el pimiento, con cebolla y ajo. Picar la cebolla y el ajo, y cortar el pimiento. Rallar el tomate, escurrir la pulpa y mezclar con ajo, cebolla y aceite. Sazonar.

Poner el pimiento y el bacalao en un aro, rodearlo con la mezcla anterior y regar con vinagre y aceite.

Si se desea se pueden añadir aceitunas negras y salpicar con huevo duro picado

*no está disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL (venta con periódicos)

PRÓXIMA SEMANA FASCÍCULO 9

ESTRENO A LO GRANDE

Eva González: "Disfruto mucho apagando el móvil"



La presentadora ha querido arropar a sus compañeros de cadena y ha acudido a la presentación de 'Sueños de libertad', la nueva serie de Antena3

Tras finalizar las grabaciones de 'La Voz', la sevillana se encuentra preparando su nuevo proyecto televisivo.





La presentadora de 'La Sexta Noticias', Helena Resano (50).

LA vida le sonrío y es plenamente consciente de ello. A sus 43 años Eva González puede presumir de estar viviendo uno de los momentos más estables y tranquilos de su vida. Profesionalmente presenta uno de los programas con más audiencia de Antena3 y en lo personal, tal y como nos ha confesado la modelo, su única y principal prioridad, tras separarse de Cayetano Rivera, es su hijo.

"Me siento muy feliz y contenta. Mi niño goza de buena salud y yo estoy aprovechando este descansito, después de esta última temporada de *La Voz*, para dedicarme ratitos", nos ha dicho. ▶▶▶



La presentadora acudió a la presentación nada más terminar su programa, 'Y ahora Sonsoles'.

Sonsoles Ónega: "No sé estar sin hacer nada"

¿Cuáles son tus sueños ahora mismo?

Yo ya no me atrevo ni a soñar después del año tan apasionante, intenso y exigente que llevo. Jamás me atreví a soñar nada de lo que me está pasando. Pero sueños de libertad yo creo que tenemos todas las personas.

Igual ahora tu sueño es poder escapar de tanta intensidad laboral...

No lo dudes ni un momento (risas). Yo tengo una frase que es "¡Vámonos a Panamá!", que no es literal, pero sí, mi sueño muchas veces es mandar todo al carajo.

Pero me da que tú no eres de las que estarían panza arriba en la playa tomando el sol sin hacer nada más. Estarías escribiendo y preparando tu próximo proyecto.

O acabaría montando un chiringuito en la playa, sí (risas). Es verdad que no sé estar sin hacer nada.

¿Cómo llevas a nivel anímico la lucha por las audiencias con "TardeAR"?

Bien, y es lo bonito, que un día gane una cadena y al día siguiente gane otra. En la tarde hay hueco para todos, los dije desde el principio, y además ante una grande como es Ana Rosa, con más motivo.

Te acabas de llevar a uno de su equipo contigo.

Pues sí, a Joseba Gastesi. Lo he conocido hace poco. Creo que tenía ganas de cambio y nosotros sumamos talento, que siempre es.



El periodista y presentador del tiempo Roberto Brasero (52) no quiso perderse la cita.



Ginés García Millán(59) acudió para arropar a sus compañeros de ficción.



Natalia Sánchez, Alain Hernández y Nacho Novo serán los tres protagonistas de la nueva ficción de Antena3.

▶▶▶ ¿Que cómo logra conciliar su tiempo libre? La presentadora también lo tiene claro: priorizar. “Creo que es muy importante tener un momentito para nosotras. No siempre se puede, pero para mí es paz mental. Desconectar de móviles es algo

de lo que disfruto y que me permite tener más tiempo”. Eva, que se encuentra preparando un nuevo proyecto de televisión del que todavía no ha querido dar más datos, tampoco se ha cortado a la hora de responder si se atrevería a ejercer de actriz en

esta nueva serie. “No soy buena actriz. Yo estuve una vez en una serie, y me quedé con esa sensación”.

Una gran noche

La modelo acudió a la presentación de *Sueños de Libertad*, el serial que llega a

nuestras pantallas para reemplazar a la exitosa serie *Amar es para Siempre* y que está protagonizado por Natalia Sánchez, Alain Hernández y Nacho Novo, entre otros actores.

Iván Reboso

Roberto Leal: "Soy un hombre afortunado"



Miguel Lago
(43) fue otro
de los
invitados.



El presentador
Juanra Bonet
se mostró
entusiasmado
con el estreno.



El presentador
de 'Pasapalabra'
y 'El Desafío' nos
confesó que su
hijo Leo acaba
de cumplir tres
años.

¿Eres más de sueños o libertad?

Yo prefiero la libertad. Me siento muy libre, feliz con mi familia, pero con la oportunidad de hacer cosas muy bonitas y de tomar las decisiones correctas. Sueños hay que tener siempre y creo que en mi caso soy un afortunado porque muchos de ellos se han cumplido y otros inesperados que nunca habría soñado, también.

¿Te gustaría que te ofrecieran un papel de actor en esta serie?

La verdad que me encantaría. Tuve la suerte de hacer uno hace poquito, en los últimos capítulos de 'Amar es para siempre', pero fue muy pequeñito. Jamás se me ocurriría meterme en una serie así. Por ahora, la disfrutaré desde el sofá.

¿Con tanto trabajo te da tiempo a ver series?

He tenido épocas en las que he visto muchas series con mi mujer y me esforzaba de alguna forma. Tener ese tiempo de calidad con mi mujer y ahora hace mucho tiempo que no me puedo enganchar a ninguna. Veo muchos dibujos por mis hijos y cuando llega la noche que los niños se han dormido, el siguiente que cae soy yo. Llevo intentando ver 'La sociedad de la nieve', que se va a descongelar de tanto esperar.

¿Qué tal están los peques?

Muy bien. Leo acaba de cumplir tres añitos y bueno. Lo hemos celebrado por la mañana y este finde haremos alguna cosita.

Tras pasar por el photocall, todos los actores e invitados pudieron disfrutar de la proyección del primer capítulo de la serie

ENAMORADOS

Ana Soria y Enrique Ponce reaparecen juntos en Madrid

La pareja disfrutó de una comida en uno de los restaurantes más conocidos de la capital

DESPUÉS de un comienzo de noviazgo con mucha exposición pública, Enrique Ponce (52) y Ana Soria (25) han optado por la discreción. Son pocas las ocasiones en las que hemos podido ver junta a la pareja en los últimos tiempos, pero en esta ocasión disfrutaron de una comida en uno de los restaurantes más conocidos y visitados por los famosos de Madrid.

Juntos salieron del establecimiento, situado en el exclusivo barrio de Salamanca, dando muestras de que su relación, que comenzó hace ya cuatro años, sigue tan firme como el primer día.

La pareja ha consolidado una relación que comenzó hace cuatro años, con gran escándalo





La joven, muy estilosa, se abrigó con un abrigo plumas.



Enrique volverá a torear en la plaza de Nimes (Francia) el próximo 17 de mayo.



Enrique y Ana salen del restaurante en el centro de Madrid.

El torero y Ana han consolidado un amor que comenzó con polémica. A la gran diferencia de edad entre ambos, se unió que se hizo público casi al mismo momento que se conocía la ruptura del hasta entonces idílico matrimonio que durante más de 24 años tuvo con Paloma Cuevas.

Pero el tiempo ha calmado las aguas y la pareja vive feliz en Almería, mientras que la ex del torero también ha rechecho su vida sentimental al lado del cantante mexicano Luis Miguel, en su día también íntimo de Ponce.

Fotos: Agencias

EN RACHA

Belén Rueda se relaja en la nieve

A la actriz se le acumula el trabajo: está con una obra de teatro, grabando una serie y con una película pendiente de estreno

ESTE mes de marzo cumple 59 años, pero nadie lo diría. Porque Belén Rueda sigue conservando el entusiasmo, la energía y la figura de sus inicios en televisión. Y así, en plena forma la hemos visto esquiando en Baqueira Beret, su cita imprescindible con la nieve desde hace muchos años.

Se escapó aprovechando un hueco en su agenda, ahora ocupada con la gira por España de la obra de teatro *Salomé*, un drama en el que además baila... Algo que no había hecho nunca en el cine o el teatro, y eso a pesar de que estudió ballet clásico.

Además, ahora está grabando con Hiba Abouk la serie *Eva & Nicole*, que dirige su exmarido Daniel Écija para Atresmedia, y tiene pendiente de estreno una película, *Caída libre*, que produce J. A. Bayona. Vamos, que no nos extraña que, de vez en cuando necesite tiempo para desconectar. ■

Belén es una gran esquiadora, un deporte que le apasiona.

Está emocionada con su nuevo proyecto televisivo, donde la dirige Daniel Écija, su exmarido y padre de sus hijas



Cargando las pilas antes de cruzar el charco para actuar en Argentina, Uruguay, Chile y Perú

En las pistas de Baqueira Beret, mostrando su destreza con la tabla.

Melendi y Julia, amor bajo cero

El cantante y la bailarina argentina, que tienen tres hijas, se casaron en septiembre de 2019 y forman una pareja feliz y consolidada

NO para, está volcado en su nuevo disco, *20 años sin noticias* y en sus conciertos y Melendi (45) apenas tiene tiempo para nada más. Por eso aprovecha cualquier ocasión para desconectar y disfrutar de su numerosa familia y de su mujer, la bailarina argentina Julia Nakamatsu (32).

Y así de relajados los vimos en las pistas de Baqueira Beret, donde el cantante asturiano pudo recargar pilas antes de chuzar el charco y dar en Latinoamérica varios conciertos en Argentina, Uruguay, Chile y Perú. Será a partir de este 2 de marzo,

marzo, antes de volver y seguir aquí con la gira.

Melendi y Julia demostraron su destreza deslizándose por la nieve en sus tablas, compartiendo un rato juntos, aunque por allí estaban también sus niñas. La pareja se casó en septiembre de 2019 y tienen tres niñas. La benjamina, por cierto, nació el pasado 11 de noviembre, cuando el artista estaba en pleno concierto en Bilbao y él mismo compartió la noticia con los allí presentes.

A la familia se suman otra chica, de la relación de Melendi con Miriam Martínez de la Vega, y un niño, que tuvo con Damaris Abad. ■

María José Campanario y Toñi Moreno, más unidas que nunca

La odontóloga quiso apoyar a su amiga en la presentación de su línea de cosmética, un lanzamiento que ha seguido muy de cerca

ERA uno de los días más importantes para Toñi Moreno (50) y María José Campanario (44) y Jesulín de Ubrique (50) no se lo quisieron perder. "Voy a saludar a mi amiga", decía una Toñi ilusionada al verlos aparecer en la clínica en la que se llevó a cabo la presentación de su línea de cosmética.

Bonito reencuentro

Jesús y María José llegaron sonrientes, bromistas y con ganas de mostrar públicamente el apoyo a una de sus grandes amigas. Era la primera vez en mucho tiempo que posaban en un photocall y el torero, al principio, se mostró algo reticente. La presentadora confesaba a SEMANA que su relación con la pareja viene de lejos: "Los veo como siempre, muy enamorados. Creo que cuando llegas a una edad, ya te importa menos todo. Te relajas y le das a las cosas la importancia que tienen", nos



Jesús Janeiro se deshizo en gestos de cariño con su amiga Toñi.

contaba tan solo unas horas antes de esa reaparición pública.

Aunque no fueron los únicos que quisieron arropar a Toñi. También lo hicieron Joaquín Sánchez, Alejandra Osborne, María José Suárez, o Virginia Troconis. ■



Hacia mucho tiempo que Jesús y María José no posaban en un photocall. La pareja reapareció en la presentación de las cremas de su amiga, Toñi Moreno

estilo y vida

www.semana.es
SEMANA

MODA

Prendas de piel al poder

Begoña Vargas
Vs. Dakota
Johnson

BELLEZA

Dale vida
a tus rizos

Y ADEMÁS

Pasatiempos,
ocio, ideas,
horóscopo,
recetas
saludables...

TRUCOS

Aprovecha
los beneficios
de la rúcula

SALUD

OBESIDAD:

un asunto que debes
tomarte muy en serio

Efecto piel al poder

Una temporada más, las prendas 'efecto piel' se imponen. Pantalones, sobrecamisas, vestidos, cazadoras biker, gabardinas... Atenta, porque el cuero no pasa de moda, pero sí que se reinventa



Mariló
Montero
(58)

Tiro medio

Los pantalones 'efecto piel' de tiro medio son perfectos a cualquier edad. ¿Lo mejor? Disimulan cadera y barriguita.



Elena
Furiase
(35)

Rectos

Los modelos rectos estilizan la cintura y alargan ópticamente las piernas. Póntelos con botines de tacón y acertarás.



Aitana
Sánchez-Gijón
(55)

Culotte

¿Un look inequívoco para la oficina? Apuesta por unos pantalones de cuero *culotte* y complétalos con jerseys básicos.



La sobrecamisa 'efecto piel' se presenta como la mejor alternativa a la blazer. Ideal para las que buscan una prenda informal pero muy chíc, como Olivia Palermo (37).



Jeanette Madsen (39)

Motera reformulada

Si hay una prenda que nunca pasa de moda y siempre te saca de cualquier apuro, esa es la cazadora biker (o motera). Pero eso sí, esta temporada no vale cualquiera. Ahora triunfan los diseños extremadamente *oversize* y con efecto desgastado.

Escanea este código con tu móvil y sigue informada de las últimas tendencias de moda



escanéame



►Ray-Ban, en El Corte Inglés. 170€



►Vidal & Vidal. 40€



►Pull and Bear. 9,99€



►Prada. (c.p.v)



►Uniqlo. 34,90€



►H&M. 24,99€



►Misako. 39,99€

ESTA TEMPORADA LOS BOLSOS GRANDES REGRESAN AL TERRENO DE JUEGO: SON CÓMODOS, PRÁCTICOS Y MUY COOL



►Pitillos. 62,96€

Los pantalones de pinzas negros son imprescindibles en el armario de todas

Gabardina con cinturón, pantalones flarey mocasines. Irina Shayk (37) tiene el look clave para diario.





► Óptica Óptima. 85,50€



► Luxenter. 39,90€

Eleva tu estilismo con los accesorios infalibles: gafas de sol, mini pendientes y un buen labial de larga duración



► Stella McCartney. (c.p.v)



► Sensual Lipstick Brilliant, de La Biosthétique. 25,50€

¡ALERTA TENDENCIA! AHORA LOS STILETTOS TAMBIÉN SE LLEVAN CON CALCETINES A TODO COLOR. ¿TE ATREVES?



► Golden Goose. 560€



► Mango. 35,99€



► Temu. 5,39€



Haz como la influencer Gala González (37) y conviértete en la más sofisticada con un vestido midi 'efecto piel'.



Vestido entallado

¿Quién lo lleva mejor?



Begoña Vargas (24)



Dakota Johnson (34)

Hasta los pies

La actriz Begoña Vargas acaparó todos los flashes en la alfombra roja con este vestido negro palabra de honor que le sentaba como un guante. Completó su look con gargantilla y anillo de Joyas Antiguas Sardinero.

Corte midi

Pero la hija de Melanie Griffith ya lució este vestido antes en un evento. Eso sí, en versión midi. Pertenece a la firma Versace y cuesta 3.500 euros. Dakota Johnson lo combinó con *stiletos* a juego y joyas de diamantes.

NUESTRA MEJOR

Fascículo
8

COCCINA

Descubre la gastronomía provincia a provincia



El pueblo de Sóller, situado en la costa noroeste de la comarca de la Sierra de Tramontana, en Mallorca.

BALEARES

La belleza de las islas va pareja a una rica cocina con muchas influencias que aprovecha al máximo los recursos del mar y la tierra



WWW.BALEARIS.ES
SEMANA

NUESTRA MEJOR

COCINA

Fusión de sabores

La condición insular pero relativamente cercana a la costa del Levante ha hecho que la gastronomía balear tenga influencias catalanas y valencianas, incluso francesas, sin olvidar las cocinas árabes y sefardíes.

PODRÍAMOS pensar que el mar es la principal fuente de inspiración de la cocina de las islas Baleares, pero no es la única. La huerta y las carnes también conforman muchos de sus platos más típicos. El bullit de peix es un guiso marinero con peces de roca como el cabracho y el mero. La caldereta de langosta es uno de esos platos marineros que se ha convertido en la estrella de la nueva cocina. Con la raya, elaboran en Menorca la rajada amb mongetes, un guiso con verduras y alubias.

De la huerta

El cerdo forma parte de muchas de sus recetas, desde la famosa sobrasada hasta otros embutidos, como el camaïot, la butifarra y el xolís (salchichón). El cerdo y otras carnes como el conejo, el pato o el pollo, junto con verduras de la huerta se combinan en el sabroso arroz brut, un arroz caldoso hecho con verduras y setas,

varios tipos de carnes, así como diversas especias (pimienta, nuez moscada, canela) y sobrasada. Esta amplia y rica variedad de ingredientes le dan un color particular al arroz, de ahí su nombre, que quiere decir "sucio" (brut).

El frito mallorquín es un plato tradicional de Mallorca elaborado a partir de la carne, la asadura, el hígado y la sangre cocida del cerdo, el cordero, el cabrito e incluso el pavo, a los que se les añade patatas, cebolla, tomate y pimiento rojo. El sofrito Payés es un guiso clásico de Ibiza preparado a base de carnes de cordero, pollo payés, patatas, legumbres, ajo y dos productos propios de las islas: la sobrasada y el butifarró. Las sopes mallorquines es un plato sencillo y sano que nos ofrece la oportunidad de saborear productos de la huerta en función de las verduras de que se disponga. Admite variantes con carne, setas y otras hortalizas.

Sobrasada



Es un embutido crudo de carne del cerdo, condimentada con sal, pimentón y pimienta negra. Se embute en tripa y presenta una lenta maduración.

Greixonera



Es el postre por excelencia de Ibiza y Formentera, un pudín que se elabora con las ensaimadas de días anteriores que están secas.

Ensaïmadas



Es una masa azucarada, fermentada y horneada, elaborada con harina de fuerza, agua, azúcar, huevos, masa madre y manteca de cerdo.



Formentera, una de las islas Pitiusas, es famosa por sus aguas transparentes.

Playas cristalinas, parajes agrestes, el sol del Mediterráneo y pueblos con encanto y tradiciones enamoran al visitante de las Baleares

Las berenjenas forman parte de algunos de los platos más conocidos de la isla, como el tumbet, o simplemente se hacen rellenas de otras verduras o carnes. Los pimientos y tomates son imprescindibles para el trampó de Mallorca o la ensalada payesa, plato estrella de Formentera, o el oliagua, una típica sopa de Menorca, sin olvidar la coca de pimientos rojos asados de Ibiza.

Postres y quesos

Junto a la ensaimada, la otra gran estrella de las islas es la coca. Una de las más populares es la de San Juan, cubierta de fruta confitada. También son comunes los carquinyols, típicos de muchos pueblos mediterráneos. Y no podemos olvidarnos de sus deliciosos quesos, como el de Mahón, que se elabora en la isla de Menorca con leche de vaca, o el queso de oveja roja mallorquina.

Palma de Mallorca, capital de las islas, tiene un rico patrimonio histórico y arquitectónico, como la catedral de Santa María y el Palacio Real de la Almudaina.



Ibiza, la más grande de las Pitiusas, es famosa por sus fiestas y su vida nocturna, pero también tiene rincones tranquilos y encantadores.



En Menorca se celebra la Fiesta de los Caballos cada tercer domingo de julio.



Caldereta de langosta

Ingredientes:

- ◆ 2 langostas
- ◆ 300 g de tomates maduros
- ◆ 2 cebollas
- ◆ ½ pimiento verde
- ◆ 2 dientes de ajo
- ◆ 6 cucharadas de aceite
- ◆ 2 cucharadas de azúcar
- ◆ 2 ramas de perejil
- ◆ 8 rebanadas de pan tipo baguette

Preparación:

Freír en una cazuela ancha las cebollas, los dientes de ajo y el pimiento picados. Cuando empiecen a estar transparentes, añadir el tomate pelado y cortado en dados. Salpimentar, añadir el azúcar y cocer durante 15 minutos, triturar y volver a poner en la cazuela.

Separar la cabeza de la cola de la langosta y reservar su jugo en un cuenco. Quitar el intestino, cortar la cola en rodajas gruesas y separar las patas de la cabeza. Cortar la cabeza en dos y quitar el coral conservando todo el jugo que suelte.

Añadir al refrito caliente la langosta en trozos y el jugo que haya soltado colado, cubrir con agua, añadir el perejil y cuando empiece a hervir bajar el fuego y cocer a fuego lento 15 minutos. Servir la caldereta con rodajas de pan tostadas en el horno.

4 raciones 60 minutos

Es una receta muy apropiada como primer plato para un acontecimiento festivo



Coca con escalibada

Ingredientes:

Masa:

- ◆ 350 a 400 g de harina floja
- ◆ 8 cuch. de aceite de oliva
- ◆ 8 cucharadas de agua
- ◆ 2 cuch. de azúcar
- ◆ 2 huevos
- ◆ 1 cuch. de levadura en polvo
- ◆ aceite de oliva para engrasar las manos

Relleno:

- ◆ 1 pimiento verde, 1 amarillo y 1 rojo
- ◆ 1 berenjena grande o 2 pequeñas
- ◆ 2 cebollas
- ◆ 4 tomates grandes
- ◆ 2 dientes de ajo ◆ sal

Preparación:

Relleno: Asar la berenjena, los tomates, los pimientos, la cebolla y los ajos, sin pelar y todo entero, en el horno 40 minutos a 180 °C, dándoles la vuelta de vez en cuando. Cortar en tiras la berenjena, la cebolla, los pimientos pelados y los ajos, y los tomates en rodajas.

Masa: Mezclar la levadura con la harina. Batir en un bol los huevos, el aceite, el agua, el azúcar y la sal y añadir poco a poco la harina, hasta que quede una masa blanda. Formar una bola y reposar en sitio fresco ½ hora. Para no añadir más harina, engrasar el rodillo, la mesa y las manos con aceite.

4 raciones 90 minutos

Extender la masa muy fina, cortar 4 porciones, ponerlas en una bandeja de horno engrasada y pincharlas. Poner sobre ellas las rodajas de tomate, sazónarlas, la escalibada y repartir los ajos. Salpimentar, rociar con aceite de oliva virgen y cocer a 180 °C, durante 35 minutos.

La coca es una masa de pan plana y salada muy típica de las Baleares



Tumbet mallorquín

Ingredientes:

- ◆ 2 berenjenas
- ◆ 2 patatas
- ◆ 1 pimiento verde
- ◆ 1 pimiento rojo
- ◆ 1 cebolla grande
- ◆ 8 cucharadas de tomate frito
- ◆ 1 vaso de agua de aceite
- ◆ 2 dientes de ajo
- ◆ sal

Preparación:

Lavar las berenjenas y cortarlas en rodajas, poner sal y dejar que escurran durante 1 hora. Calentar el aceite y freír las patatas cortadas en rodajas, añadir la cebolla en rodajas finas y dejar que se frían.

Escurrir las patatas y cebolla, y ponerlas en una fuente de horno. Freír las berenjenas y colocarlas sobre las patatas. Freír los pimientos en tiras, colocarlos sobre las berenjenas y en 2 cucharadas del aceite freír los ajos en láminas.

4 raciones 60 minutos

Añadir el tomate frito, comprobar el punto de sazón y dar unos hervores. Añadir a la fuente de forma que lo empape bien e introducir en el horno 15 minutos a 150 °C.

La berenjenas se ponen en agua con sal para quitarles el amargor y los pimientos conviene cortarlos a mano y en trozos grandes



Coca salada

Ingredientes:

- ◆ 50 g de agua ◆ 3 cuch. de aceite de oliva
- ◆ 10 g de levadura prensada
- ◆ 1 dl. de leche templada (1 vaso de vino) para desleír la levadura
- ◆ 2 cucharadas soperas de harina integral
- ◆ 2 cuch. soperas colmadas de harina de fuerza
- ◆ semillas de sésamo tostadas ◆ pipas de girasol ◆ semillas de amapola ◆ sal ahumada

Acompañamiento:

- ◆ 150 g de queso manchego semicurado
- ◆ 250 g de uvas negras sin pepitas

Preparación:

Deshacer la levadura en la leche templada y mezclarlo con el agua y el aceite. Incorporar las harinas con la sal y mezclar con una cuchara hasta que se pueda amasar con las manos.

Añadir el sésamo y las semillas la masa y extenderla con el rodillo de 5 mm., de espesor, formar dos tortas ovaladas, pinchar la superficie con un tenedor y dejarlas reposar 20 minutos en lugar templado.

Pintar la superficie con huevo, espolvorear de sal ahumada y de pipas de girasol, cocerlas en el horno a 180°C 20 minutos. Servir las tortas enteras o en trocitos con el queso en tacos y las uvas lavadas.

8 raciones 45 minutos



Gató

Ingredientes:

- ◆ 6 huevos
- ◆ 200 g de azúcar
- ◆ 200 g de almendra molida
- ◆ 2 cucharadas de harina
- ◆ ralladura de limón
- ◆ canela en polvo

Preparación:

Si se utiliza batidora eléctrica, mezclar a velocidad media, los huevos enteros con el azúcar, la ralladura de limón y la canela. (A mano, batir las yemas con el azúcar y añadir como último las claras a punto de nieve).

Cuando estén muy espumosos y resulte una crema muy clara de color, mezclar la harina con la almendra molida y unir a la crema de huevos fuera de la batidora con la espátula y con movimiento envolvente para que no se bajen las claras.

4 raciones 90 minutos

Engrasar con mantequilla un molde de 26 cm. de diámetro y llenar con la preparación sus 3/4 partes. Cocer en la mitad del horno a 180° C unos 45 minutos. Comprobar el punto y servirlo espolvoreado de azúcar glas.

Este rico pastel de almendras es un bizcocho típico de Mallorca, aunque puede encontrarse en las pastelerías del resto de islas del archipiélago balear

Gestos que contaminan

Nuestro día a día está repleto de hábitos antiecológicos que podemos modificar sin apenas esfuerzo. Comienza por estos cinco.

HAY gestos cotidianos que causan graves daños medioambientales. Debemos asumir responsabilidades porque cuidar nuestro entorno es cosa de todos. Puedes empezar por cambiar algunos hábitos.

1 Ojo con las pilas. Una pila común contamina hasta 3.000 litros de agua y su descomposición puede alargarse cientos de años. Reduce su consumo, **utiliza pilas recargables y si las vas a desechar, deposítalas en un punto limpio** o en un contenedor de pilas

2 Las toallitas húmedas. Nunca deben arrojarse al inodoro

LA OCU TIENE UN BUSCADOR PARA ENCONTRAR EL PUNTO LIMPIO MÁS CERCANO A TI (WWW.OCU.ORG) O PREGUNTA EN TU AYUNTAMIENTO



porque llegan a las depuradoras casi intactas. **Van al cubo de basura normal.**

3 El aceite de cocina. Nada de verter el aceite por el inodoro o el fregadero, porque tiende a adherirse a las tuberías, obstruyéndolas. ¿Qué debes hacer? **Echa el aceite en una botella y déjala en los contenedores naranjas** que distribuyen todos los Ayuntamientos.

4 Cuidado con los chicles. Son un 80% plástico, y tarda mucho en desintegrarse. Además los pájaros los pueden confundir con comida y asíxiarse. **No son reciclables: al cubo gris.**

5 Mejor la tela. Cambia las bolsas de plástico por las de tela o los carritos. Así reducirás los residuos que generas y el medioambiente te lo agradecerá.

Las ideas más nuevas

MINTA TOUCH, DE GROHE Elegancia y comodidad en tu cocina

● La grifería Minta Touch, de Grohe, con su tecnología Easy-Touch, permite activar el flujo de agua de manera sencilla, tocando cualquier parte del caño o el grifo con el dorso de la mano, la muñeca...



www.grohe-x.com/es-es

ANA MARÍA LAJUSTICIA Despídete del estrés



● El nuevo Triptófano Plus, de Ana María Lajusticia, de su línea Equilibrio Emocional, tiene Ashwagandha + Rhodiola y Magnesio, un complemento alimenticio capaz de que cuerpo y mente se adapten ante situaciones de estrés, para superarlas con mejor ánimo, calma y energía.

www.anamarialajusticia.com

ICON Pelo liso y nutrido

● Combate el encrespamiento con la línea Anti-Frizz Regimedy, de ICON. Y ahora empieza, como novedad, con un prelavado con Energy Shampoo de la línea Detox, para limpiar en profundidad el cuero cabelludo y tener un pelo liso y nutrido. Energy Shampoo. PVP: 28 €.



NIGHTBRA No a las arrugas del escote

● El sujetador Nightbra está diseñado para prevenir y eliminar las arrugas del escote durante la noche, mejorand el estado de la piel en esa zona.

<https://nightbra.com>

Alcachofas

la hortaliza más sana y versátil

Es rica en vitaminas y minerales, apenas contiene grasa, tiene propiedades depurativas y, además, se cocina de mil maneras diferentes. Aquí tienes algunas ideas



TOMA BUENA NOTA

Cómo elegirlas
Decántate por las alcachofas que sean más pesadas, con las hojas apretadas y de color verde más intenso, y tallo carnoso.

Cómo cocinarlas
Son unas hortalizas de lo más versátiles. Puedes comerlas crudas: simplemente con aceite, sal y unas gotas de limón están deliciosas. Pero también braseadas, rebozadas y fritas, confitadas, asadas, al vapor o guisadas.

Beneficios
En cuanto a sus propiedades, son bajas en calorías, ayudan a mejorar el tránsito intestinal, evitan la retención de líquidos, favorecen la reducción del colesterol, mejoran nuestro sistema circulatorio y combaten la hipertensión.

Alcachofas a la griega

4 RACIONES 60 MIN

INGREDIENTES

- 12 alcachofas pequeñas y tiernas
- 12 cebollitas francesas
- 1 trozo de apio
- 1/2 bulbo de hinojo
- 4 tomates
- 2 dientes de ajo
- 1/2 vaso de vino blanco
- 2 tazas de agua
- 8 cucharadas de aceite
- zumo de 1/2 limón
- romero
- tomillo
- cilantro
- perejil

PREPARACIÓN

Escaldar y pelar las cebollitas. Raspar y picar el apio y el hinojo en dados pequeños. Escaldar y pelar los tomates, cortarlos en dados. Limpiar las alcachofas de manera que solo quede el corazón.

Quitar los pelillos del centro y cortarla en dos. Calentar el aceite en una cazuela, freír el ajo picado y encima las cebollitas.

Cuando empiecen a dorarse, añadir el hinojo, el apio y las alcachofas. Rehogar 10 minutos e incorporar el tomate.

Saltear todo unos minutos, cubrir con el vino, reducir y añadir el agua, el zumo de limón, sal, pimienta, perejil, tomillo y cilantro. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego y cocer destapado hasta que esté tierno y se haya reducido.

Alcachofas con brandada de bacalao

4 RACIONES 60 MIN

INGREDIENTES

- 8 alcachofas
- 150 g de bacalao salado
- 150 g de patatas
- 65 ml de aceite de oliva
- 60 ml de leche
- 1 diente de ajo
- aceitunas negras
- piñones
- sal
- pimienta

PREPARACIÓN

Limpiar las alcachofas, cortar el tallo y las puntas, suprimir las hojas duras externas y dejar solo los corazones (se pueden usar alca-

chofas congeladas). Cocer en agua hirviendo con sal 10-15 min. y escurrirlos boca abajo.

Brandada: Remojar el bacalao 36 h, cambiando el agua cada 8 h y escurrir. Poner al fuego en agua fría, retirarlo cuando rompa el hervor y escurrirlo. Quitar la piel y espinas y deshacerlo en lascas. Cocer la patata, pelarla y aplastarla con el ajo bien prensado.

Poner en un cazo el bacalao y la patata machacada. Salpimentar, mover sobre el fuego mientras se añade el aceite templado alternando con la leche hasta que ligue. Secar las alcachofas con la brandada, espolvoreadas de las aceitunas y piñones.



Alcachofas con dip de romesco

4 RACIONES 30 MIN

INGREDIENTES

- 6 alcachofas
 - aceite para freírlas.
- Salsa romesco:**
- 1 rebanada de pan
 - 2 dientes de ajo
 - 2 ñoras (pimientos rojos secos de Levante)
 - 3 tomates pequeños
 - 15 almendras tostadas
 - 15 avellanas tostadas
 - 8 cucharadas de aceite
 - sal
 - pimienta.

PREPARACIÓN

Salsa romesco: freír en una sartén las ñoras y el pan. Asar en el horno los tomates y los ajos 15 min a 200 °C. Triturar todos los ingredientes de la salsa.

Limpiar las alcachofas de hojas para dejarle el corazón. Quitar la pelusa del centro y cortarlas en cuartos o sextos.

Ir guardando en agua con una cucharada de harina para que no se oxiden. Escurrirlas, secarlas y freírlas a fuego medio fuerte.

Servir con la salsa romesco.



LOS GRIEGOS, ROMANOS Y CARTAGINESES LAS CONSERVABAN EN MIEL O VINAGRE, SAZONADAS CON ESPECIES AROMÁTICAS

Obesidad

un asunto muy serio

El 4 de marzo se celebra el Día Mundial de la Obesidad 2024, una fecha que tiene un claro objetivo: prevenir y controlar un problema de salud que va en aumento

ENTRE la población española mayor de 18 años, un 16,4% de hombres y un 15,6% de mujeres sufren obesidad. Además, un 44,9% de hombres y un 30,6% de mujeres padecen sobrepeso, porcentajes que aumentan todavía más a partir de los 50 años. ¡Ojo! No es ninguna tontería, el exceso de peso puede conllevar graves problemas para la salud.

No pongas en peligro tu corazón

El corazón es uno de los órganos más afectados entre quienes padecen obesidad o exceso de peso. La razón es que sufre una sobrecarga de trabajo y aumento de presión porque

necesita mover más sangre a más volumen de tejido, por lo que puede acabar influyendo en su capacidad de bombear la sangre de forma adecuada. Y no solo eso, la obesidad también multiplica las posibilidades de presentar otros factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión arterial, el colesterol malo elevado y la diabetes, que a su vez elevan el riesgo de sufrir otras enfermedades cardiovasculares.

1 Haz ejercicio de manera regular

Los expertos recomiendan practicar un mínimo de 150 minutos de actividad física semanal (30 minutos 5 días a la semana) para tener una buena salud.

Sin embargo, **si se padece sobrepeso hay que ir un poco más allá y hacer deporte una hora al día: 420 minutos a la semana.** Mejor si es ejercicio aeróbico a un ritmo intenso: caminar a paso ligero, hacer bicicleta, nadar...

2 Revisa tu dieta

Comer de forma sana y en cantidades moderadas es fundamental para mantener a raya la obesidad. Lo ideal es seguir siempre la dieta mediterránea (**rica en frutas, verduras, cereales, lácteos, aceite de oliva, frutos secos, pescados y legumbres**). Al ser equilibrada en nutrientes, te ayudará también a controlar el síndrome metabólico, la hipertensión y la diabetes.

3 Duerme 8 horas al día

Aunque te cueste creerlo, está demostrado que si descansas menos de 5 horas cada noche tendrás más tendencia a acumular grasa. ¿El motivo? **No dormir el tiempo adecuado provoca alteraciones en la insulina**, de forma que el cuerpo pide más glucosa y se cae fácilmente en la tentación de caprichos demasiado dulces o altos en calorías.

Vigila tu perímetro abdominal

Lo aseguran los médicos: los pacientes con obesidad o exceso de peso importante tienen el doble de riesgo de sufrir insuficiencia cardíaca que los pacientes con un índice de masa corporal normal. Además, recuerda que también se considera un signo de obesidad cuando el perímetro abdominal de un hombre supera los 102 centímetros y el de una mujer los 88 centímetros. Mucho cuidado con esto, porque la grasa abdominal eleva los triglicéridos, lo que multiplica el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular y cerebrovascular.

Pequeños gestos

✓ Muévete en bici

Las personas que lo hacen, pesan de media 4 kilos menos que los que eligen el coche como medio de transporte.

✓ Come sin ver la televisión

Está demostrado que las personas que se sientan a la mesa sin distracciones ingieren menos comida y se sacian antes.

✓ Sé más optimista

El riesgo de obesidad puede aumentar hasta en un 58% entre las personas pesimistas, solitarias o que se quejan continuamente.



El experto responde

La obesidad reduce la esperanza y la calidad de vida



DR. MANUEL LANDECHO ACHA, especialista de la Unidad de Chequeos de la Clínica Universidad de Navarra

¿Por qué la obesidad se está disparando en España?

Sin lugar a dudas, el motivo es el cambio de estilo de vida que hemos experimentado como sociedad en los últimos años. Hace 50 o 60 años, la mayor parte de los trabajos incluían actividad física. Sin embargo, en los últimos tiempos todo esto ha cambiado y ahora mismo la mayor parte de la gente tiene actividad profesional, ocio y medio de desplazamiento sedentario. Eso, junto con el fácil acceso a comidas rápidas y el menor tiempo para cocinar, hacen que vivamos en una sociedad obesogénica. Yo tengo muchos pacientes que trabajan 10 horas al día sentados y, cuando llegan a casa, lo que hacen es sentarse a ver la tele con una cerveza.

¿Qué enfermedades puede provocar la obesidad?

La Organización Mundial de la Salud ha descrito un nuevo grupo de enfermedades que llama enfermedades no transmisibles. Éstas dependen fundamentalmente del estilo de vida, y son responsables de más del 70% de la mortalidad en Europa. La obesidad conlleva muchas de ellas: desde diabetes, hipertensión, cardiopatía isquémica, enfermedades cardiovasculares, hasta 13 tipos de cánceres. Muchas veces asociamos nuestras enfermedades al envejecimiento, y no es así.

¿Cómo podemos frenarla?

Es fundamental la concienciación. Modificar las enfermedades no transmisibles, las enfermedades basadas en nuestros hábitos, requiere concienciar sobre la importancia del estilo de vida. No hay que olvidarse nunca: el primer responsable de la propia salud es uno mismo.

¿Qué hábitos saludables se deben seguir para combatir el sobrepeso?

Es imprescindible comer bien, dormir bien, tener amigos, disponer de tiempo libre para uno mismo, hacer más deporte, meditar, relajarse... En definitiva, llevar una vida sana, tranquila y lo más feliz posible. También es clave evitar el tabaco y limitar el consumo de alcohol.

TE PUEDEN AYUDAR



► 15 Sticks bebibles Quemagrasas, de Aquilea. 16,05€



► 20 ampollas Arkofluido@ Quemagrasa BIO, de Arkopharma. 24,90€



► 30 Sobres control de peso Obegrass Forte, de Obegrass. 17,80€

Larga vida a los rizos: así debes cuidarlos

Esta temporada los rizos se convierten en verdaderos protagonistas. Eso sí, no vale dejarlos a su libre albedrío. Deben estar sedosos, definidos y con mucho movimiento. Te contamos cómo conseguirlo

SEGURO que en alguna ocasión te has vuelto loca intentando domar tus rizos. Y es que si el pelo rizado no recibe los cuidados necesarios, se vuelve rebelde, encrespado y muy difícil de peinar. Pero no te preocupes, si sigues estos sencillos consejos podrás presumir de 'pelazo'.

1 Presta atención al lavado

Lavar correctamente el pelo rizado es fundamental para conseguir unas ondas definidas y suaves. El primer paso es utilizar un champú específico sin siliconas ni sulfatos. Aplícalo **por todo el pelo mojado hasta las puntas y déjalo actuar durante al menos 2 minutos**. Aclara con abundante agua tibia y repite la operación una segunda vez.

2 Hidrata en profundidad

El cabello rizado necesita un extra de nutrición, porque normalmente suele ser más seco. Por ello, una o dos veces a la semana debes utilizar una mascarilla para hidratarlo en profundidad. **Intenta que contenga entre sus ingredientes aloe vera, aceite de oliva o aguacate,**

para ganar un plus de sedosidad. Aplícala sobre el pelo lavado y escurrido y deja que actúe unos 10 minutos. Por último, aclara bien (mejor con agua fría).

3 Seca y define

Hay una regla clave: nunca frotes tu pelo con la toalla del cuerpo. Utiliza preferentemente una de microfibra (este material reduce la fricción) y pásala con suavidad. Después, si decides secarlo al natural, aplica una crema para

definir los rizos y mantener su elasticidad. Pero si vas a usar secador, aplica una *mousse* de tratamiento para definir y aportar viveza. Eso sí, usa siempre un difusor, esta

herramienta evitará el frizz y te ayudará a conservar la definición y el volumen de los rizos. **Recuerda empezar secando primero las raíces y después el resto del pelo.**

4 Elige bien tu cepillo

El tipo de cepillo que utilices es fundamental

para lograr una melena sana, aunque en el caso de los cabellos rizados, lo es aún más. **Lo ideal es optar por cepillos con cerdas suaves y naturales**, que desenreden sin causar daño ni rotura, algo muy común en opciones con bolitas en las puntas, que tienden a romper el cabello.

5 Evita los rizadosores

Por último, es muy importante reducir al máximo el uso de las planchas y rizadosores, ya que además de dañar el cabello, **hacen que el rizo pierda su definición poco a poco**. ¡Tenlo en cuenta!

EL PELO RIZADO SOLO DEBE PEINARSE CON PEINES DE PÚAS ANCHAS O CON LOS DEDOS

Tus aliados



►Curl Activating Shampoo, de La Biothétique. 25€



►Potenciador de rizos Curl Booster, de Cocunut. 24,95€



►Tratamiento capilar Fructis Nutri Rizos secado al aire, de Garnier. 6,45€



►Mascarilla hidratante Pro Pure Curl, de Tresemmé. 6,50€



►Gel-crema definidor de rizos Curl Manifesto, de Kérastase. 37,80€

►Cepillo desenredador sin tirones, de Casalfé. 7,85€



Tania
Llasera
(44)

EFECTO ARRUGADO

Una apuesta cómoda y fácil

El secreto de estos rizos es lucirlos con textura y un volumen natural. Para lograrlo, simplemente con el pelo húmedo ve arrugándolo con tus dedos, mejor aún si te ayudas de una crema de peinado. Finalmente deja que tu pelo se seque al aire libre.



Blanca
Romero
(47)

RIZOS CERRADOS

Triunfa a todo volumen

Nada más salir de la ducha, aplica un poco de crema definidora de rizos por todo tu cabello. Después, pon la cabeza boca abajo y con ayuda del difusor seca tu pelo haciendo hincapié en la raíz. Finaliza el resultado peinando con tus dedos.



Julia
Roberts
(56)

ONDAS ROTAS

La opción todoterreno

Si quieres un peinado para las 24 horas, apunta: con el pelo húmedo pulveriza spray para rizos de medios a puntas. Después, seca tu cabello con el difusor y quiébralo a la altura de los medios con una tenacilla, para crear una onda y dejar las puntas más lisas. Si ya las tienes naturalmente, solo tendrás que aplicarte un poco de espuma volumizadora y dejar secar el pelo al aire.

La rúcula: aprovecha todas sus propiedades

● **Es una fuente de minerales, como el calcio, potasio, magnesio, fósforo y hierro.** También de vitaminas A, B (ácido fólico y ácido pantoténico), C, E y K. Es rica en antioxidantes y tiene propiedades antiinflamatorias, ayudando a prevenir enfermedades.

● **Solo tiene unas 30 Kcal por cada 100 g** y su contenido en carbohidratos y grasa es mínimo, por lo que está especialmente indicada en dietas hipocalóricas. Por otra parte, aunque es una fuente de fibra vegetal, que protege la flora y previene el estreñimiento, se digiere mucho mejor que la lechuga.



BELLEZA

Pies más suaves

Tritura la pulpa de medio aguacate y mézclala con un yogur natural y una cucharada de miel. Extiende la mascarilla sobre tus pies y deja que repose 15 min. Enjuaga con agua tibia. Puedes repetirlo 2 o 3 veces por semana.

REMEDIO EFICAZ

CÓMO RETIRAR EL EXCESO DE GRASA DE TUS PLATOS

Coge un par de cubitos de hielo y, tras envolverlos en papel de cocina, pásalos con suavidad por la superficie del plato. El hielo atraerá la grasa como un imán.

Elimina el olor a tabaco en casa

LOS CÍTRICOS SERÁN TUS ALIADOS

Si has tenido invitados y han fumado dentro de tu casa, para eliminar el olor a tabaco, cuece en una olla a fuego lento agua con cáscaras de limón y naranja.

HOGAR

Pon tu casa y tu vida en orden

1 Una caja de objetos perdidos

En ella meteréis las cosas que os encontréis fuera de su lugar. Así, cuando alguno de los miembros de la casa no encuentre algo, sabrá donde acudir.

2 Di adiós al 'por si acaso'

Se acabó lo de guardar para ese día que nunca llega. Dona, regala o vende aquello que no usas. Es básico para mantener el orden en tu hogar y en tu vida.

3 Con cinco minutos basta

Pon el cronómetro a 5 minutos. Ese es el tiempo que tú y tu familia tenéis para dejar la casa recogida antes de iros a dormir.

SALUD

Cómo actuar ante un mareo o síncope

✓ **Si alguien de tu alrededor está sufriendo un mareo o un síncope** debido a una bajada de la tensión arterial, lo ideal es sentarlo con la cabeza entre las piernas o tumbarlo con las piernas en alto. Si pierde la consciencia, háblale y muévelo para que se recupere. Puedes abanicarle y mojarle la cara con agua. Lo normal es que se recupere a los

pocos segundos, de no ser así, debes avisar al 112. Si no tienes la seguridad de que se trata de una bajada de tensión, no le des nada de comer por tu cuenta, ya que el mareo puede deberse a otras causas (bajada de azúcar, epilepsia...) En cualquier caso, tras un episodio de este tipo, siempre hay que ir al médico para hacerse una revisión.

✓ **Para evitar mareos o síncope**s, es conveniente beber mucha agua, no levantarse bruscamente, no saltarse ninguna comida y evitar situaciones que los produzcan. Cuando se notan los primeros síntomas: comer alimentos con sal, apretar los puños tensando los brazos o bien cruzar o tensionar las piernas para aumentar la tensión arterial.

Pasatiempos de invierno



AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 23 cuadros en blanco	ENTREGADAS HICIESE SONAR EL PITO ACEITES	MÍSTER BRAZUELO DE CERDO PONDRÁ UNA ORLA UNIDAD JAPONESA	AGACHADAS DESLUCIDO POR EL USO ELEMENTO QUÍMICO DE SÍMBOLO I	COLOQUÉ EN UN SITIO PEDESTAL DE ESTATUA DISPUSIESEN	NOMBRE DEL ACTOR DE LA FOTO ESTÉN EN COMBUSTIÓN	NOMBRE DE VOCAL, PL. REMOLCAS DAR UN RODEO QUINTA VOCAL	CONSONANTE NASAL ORIENTE HARÁN NATACION ÁTOMO CON CARGA	RÍO GALAI- CO-ASTUR UNA FLOR PAZGUATA DESPRENDA	SONRIÁIS HABITANTE DEL LLANO NOMBRE DE MUJER
ABREV., DECÍMETRO APÓCOPE DE "PRIMERO"									
ARGUMENTA PERCIBÍ LOS SONIDOS									
ABREV., DON SE ... PASASE MUCHO CALOR									
UNA PREPOSICIÓN LEVANTEN, MUEVAN HACIA ARRIBA									
... LANKA, ESTADO ASIÁTICO									
SOBERANO PERSA MAMÍFEROS FELINOS DOMÉSTICOS					↓				
CAPA DE TOREO, PL.									
POSEÍDO, ENDEMONIADO ALUMINIO									
SÍMBOLO DE LA PULGADA ... PARKER, CINEASTA									
UNA CONSONANTE AROMATIZABA CON ANÍS									
HACEN MAL DE OJO PRESENTE, REGALO									
SEÑORA LLEVE A CABO GRABACIONES									
CIUDAD DE ALICANTE ELEVAR UNA ORACIÓN									
AHUEVADA SÍMBOLO DEL OXÍGENO									
SUF., AGENTE EMPERATRIZ BIZANTINA									
LABRADA CON LAYA EN ROMANOS, 1001									
ESTE TENDRÍAN OSADÍA									
MANDATO UNO, EN INGLÉS									
COLINA DE JERUSALÉN REALIZAS UNA UNIÓN									



CRUCIGRAMA

Nº 2.781

HORIZONTALES

- 1:** Nombre de consonante, pl. Casa señorial gallega.
- 2:** Realizan un examen. Un adjetivo posesivo.
- 3:** Relativos a Lusitania.
- 4:** Meseta de escalera. Parte córnea del dedo.
- 5:** Airead, ventilad. Precipicios, abismos.
- 6:** Asoc. de Clubes de Baloncesto. ... Danson, actor norteamericano.
- 7:** Escoger, entresacar. Insignificantes, fem.
- 8:** Las vocales fuertes. Interviniere quirúrgicamente.
- 9:** Aquejadas de amnesia.
- 10:** Primera nota de la escala musical. Engordaréis animales.
- 11:** Cortó mieses con la hoz. Recupera la salud.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

VERTICALES

- 1:** Unidad monetaria europea. Remolcad, atoad.
- 2:** Coloq., cónyuge anterior. Formaremos eras.
- 3:** Morían.
- 4:** Imitaba. Abreviatura de "electrocardiograma".
- 5:** Haced sisas. De color de rosa, rosado.
- 6:** Anaïs ..., escritora norteamericana. Prod. Interior Bruto.
- 7:** Aves palmípedas de pico plano. Centro principal de una actividad, pl.
- 8:** ... Bolena, reina de Inglaterra. Repetirá, reiterará.
- 9:** Pusiesen número a una cosa.
- 10:** Tiempo del otoño, pl. In agro.
- 11:** Utilizas. Existas.

SUDOKUS

Las reglas del Sudoku son muy simples: No hay dos números iguales en una misma fila, ni en una misma columna, ni en un mismo cuadrado parcial de 3x3 casillas. El juego consiste en completar las casillas con cifras del 1 al 9 a partir de las pistas que se dan.

Fácil

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

Difícil

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

AUTODEFINIDO

En el hospital



FOTO 4 MENTE- CATO, PAZGUATO	ZURCEN VOZ DE LA CABRA	ANTIGUA MATRÍCULA DE BURGOS	24 HORAS ACUDES	BEQUEREL	ING., AIRE VOCAL, PL.	ACCIÓN DE BOGAR ENEMIGO	SIGLAS CO- MERCIALES LINEA	FOTO 5 NIDO CON HUEVOS
		FOTO 8 SEÑORAS		FOTO 1 GORRO MILITAR				
LAGO DE ESCOCIA CAMPEÓN		AARE, RÍO SUIZO HARÁ AL HORNO		FUNDÉ, INSTITUI PLURAL DE VOCAL			ÍTEM ISLA GRIEGA DEL JÓNICO	
	PERÍODOS HISTÓRICOS EXPRESA ALEGRÍA		PERCIBÍS SONIDOS UNA INFU- SION, PL.		DÉ VALIDEZ FLANCO			
CAJAS DE CRISTAL EN ROMA- NOS, 551		LAO... FILÓSOFO HONG... (CHINA)		TIPO DE PILA LINEA DE SIMETRÍA		AMARRAR ANT., ANUAL	SUF., SE- MEJANZA SOLA EN SU ESPECIE	
	LICOR JAPONES VENÍA AL MUNDO		RÍO ASTURIANO MANGOS					
TOMA TÚ ¡ÁNIMO!		FLOR DEL ROSAL TECLA DE GRABACIÓN		ONOM. DE LA RISA FIGURA DE LA BARAJA		COGOTE ENTREGAS		FOTO 6
	VALLE DE LÉRIDA INVENTEN		SURSU- DESTE MAESTRO HEBREW		GOTA FRÍA HIZO RUIDO			AGAVE, PLANTA
FOTO 3	ELEVE LAS VELAS LOS DE AQUÍ		DESEM- BARCADERO LIMOSNA		FUI FUERA RED DIGITAL			RÍO ITALIANO LEVANTE EN EL AIRE
			CUERPOS CELESTES ACTÚE CON OSADÍA				HJO DE ADAN Y EVA BANCO DE PIEDRA	
EXISTA INSPEC. DE EDIFICIOS		... DYLAN, MÚSICO POCO CLARA		HÉLICE GENÉTICA ÁRBOL OLEACEO		MARQUE LA PAUTA EXTRAJESE		
	TUVO TOS COMPACTO, APRETADO			INSÍPIDO DENTRO DE			UN ALIMENTO DIOSA DE LA AURORA	
HAGA ONDAS ABREV., VERSUS			REALICE UNA LECTURA NEÓN		SE QUEJE CON AYES SIMBOLO DEL CROMO			REMOLCAR, ATOAR
	FORMO ERAS SIGNO MA- TEMÁTICO		ANAÍS... ESCRITORA ELOGIO		UN SINDICATO GRADO EN KARATE		MATR. DE TOLEDO DOBLE CURVA	
FOTO 7	PRODUCTO NAL. BRUTO PERSONAL COMPUTER	UNIDAD MONETARIA BÚLGARA TURQUÍA		ABREV., DOCTORA MATRÍCULA DE PERÚ		IGLESIA CATEDRAL BRITISH RAILWAYS		SIMBOLO DEL LANTANO
			OPERACIÓN BURSÁTIL		SIMBOLO DEL ANTIMONIO		SUSTANCIA USADA COMO CONDIMENTO	
CANTARON LAS RAMAS				FOTO 2				



DAMERO

Nº 2.834

1	K	2	H		4	G	5	P	6	C	7	P		9	H	10	C		12	E	13	E	14	E	15	E	
16	F	17	N	18	Q		20	F	21	G		23	P	24	I	25	N	26	F	27	F	28	O		30	H	
31	H	32	N		34	A	35	M		37	C	38	J	39	P	40	I	41	G		43	M	44	K	45	Q	
46	K	47	L	48	L		50	L	51	M		53	P	54	J	55	B	56	H		58	A	59	D			
61	M	62	G	63	B	64	L	65	O		67	K	68	D	69	J	70	M	71	D	72	A	73	I		75	G
76	K	77	B	78	O		80	D	81	A	82	B	83	E	84	O	85	I	86	I		88	L	89	M	90	J
91	D		93	Q	94	A	95	J	96	J	97	M	98	K		100	P	101	K	102	I	103	N	104	I	105	K
106	J	107	Q		109	D	110	L	111	L	112	G	113	O	114	Q	115	F		117	E	118	A	119	B		
121	Q	122	C	123	I	124	A	125	D	126	M		128	F	129	F	130	J	131	O	132	Q	133	Q	134	O	
136	N	137	P	138	G		140	B	141	N	142	N	143	P	144	N		146	L	147	B	148	H		150	C	
151	E		153	O	154	G	155	C	156	C	157	H	158	H													

Fragmento de un poema de autor español. Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerán el nombre y el apellido del autor y el título del poema.

A.

58 94 72 118 34 81 124
Material que se usa para recubrir suelos.

B.

147 119 140 63 55 77 82
Con ondas, pl.

C.

155 156 6 10 37 122 150
Que no se mueve.

D.

125 71 80 59 109 68 91
Mortaja.

E.

117 83 151 14 15 12 13
Talones bancarios.

F.

129 20 16 128 27 26 115
Haré elisión.

G.

154 41 138 75 4 112 21 62
Se ..., se acatarran.

H.

9 56 30 31 148 158 157 2
Coloq., aturdida por un golpe.

I.

104 24 40 123 86 85 73 102
Ajan o injurian de obra o de palabra.

J.

106 96 130 38 95 69 54 90
Hagan una designación.

K.

101 76 46 44 105 1 98 67
Toman en alquiler.

L.

110 88 146 47 48 64 50 111
Tallos para esquejar.

M.

70 126 51 61 43 97 89 35
Marcaría goles.

N.

136 25 142 103 32 17 141 144
De edad muy avanzada, pl.

O.

134 78 65 153 28 131 84 113
Hacíamos oración.

P.

23 5 100 137 53 7 39 143
Fuese a galope.

Q.

132 114 18 93 121 133 107 45
Vigilan desde una atalaya

7 DIFERENCIAS



SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº 2.833

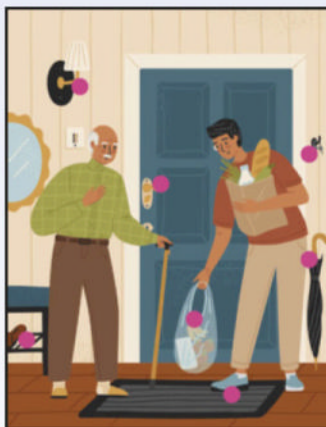
Yo he cortado otra vez la misma rosa y he mirado esta hoja silenciosa caer del mismo tallo en agonía. ¿Es que, en mí, esta rosa se recría y esta luz se genera vaporosa...?

Clave: Lucía Sánchez Saornil.

AUTODEFINIDO

V	C	C	L	D	A	V	A	N							
V	E	I	R	A	N	I	F	L	O	R	E	N	C	I	A
R	E	T	A	E	M	E	O	V	A	L	A	C	P		
R	O	M	A	Á	G	O	T	Á	S	O	T	A	O		
N	A	R	R	A	R	T	R	É	S	N	B	A	L		
S	A	N	E	R	A	L	A	R	E	S	A	B	R	E	
O	I	D	O	L	A	S	A	A	T	R	A	E	S		
Á	S	Z	A	N	J	A	R	N	I	Z	A	S	O		
I	J	A	R	A	N	O	S	R	O	S	A	S	R		
E	C	O	S	B	S	O	I	M	A	N	R	D	U		
I	B	E	R	I	A	O	L	A	S	F	I	R	M	A	
Á	L	N	N	E	O	L	O	T	D	E	D	A	L		
I	R	A	L	Á	B	E	I	B	A	A	G	M			
J	A	E	N	A	I	R	Á	Z	A	D	A	A	H	I	
P	E	A	S	A	S	N	A	L	F	I	D	E	L		
P	A	T	O	S	C	R	I	R	A	Y	D	A	N	A	
V	E	N	E	C	I	A	G	E	N	O	V	A	O	N	

7 DIFERENCIAS



SUDOKUS

FÁCIL

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

DIFÍCIL

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

AUTOBLANCO

S	C	P	O	R	T	E	S
E	R	I	A	L	O	L	I
D	O	N	G	U	R	U	S
A	L	D	E	A	S	D	A
S	A	L	C	E	M	O	S
E	A	D	A	N	A	T	
M	I	A	R	I	T	E	
V	A	N	M	O	Z	A	
E	R	E	M	O	S	S	A
R	M	A	N	E	J	A	D
T	U	T	A	M	A	R	A
I	N	R	I	O	R	A	L
C	A	N	O	S	O	I	
B	E	B	E	R	S	E	D
O	N	E	A	T	O	O	
R	A	U	N	E	L	L	
D	U	R	E	T	R	I	A
A	R	S	U	E	R	O	S

CRUCIGRAMA Nº 2.780

HORIZONTALES.

- 1: Bazo. Tina.
- 2: Bajarían. Ro.
- 3: A. Unciremos.
- 4: Cascáis. Eme.
- 5: Actas. Orlas.
- 6: Cad. Eos.
- 7: Pedal. Ladee.
- 8: Ida. Oficina.
- 9: Besariais. D.
- 10: Ei. Deanatos.
- 11: Sean. Asan.

VERTICALES.

- 1: Baca. Pibe.
- 2: Ba. Accedeis.
- 3: Ajustadas. E.
- 4: Zancada. Ada.
- 5: Orcas. Loren.
- 6: Ill. Fia.
- 7: Tarso. Liana.
- 8: INE. Reacias.
- 9: N. Melodista.
- 10: Aromasen. On.
- 11: Oses. EADS.

CINE ESTRENOS 1 DE MARZO

★
¡TIENES
QUE
VERLA!

SEMANA
recomienda



Timothée Chalamet y Zendaya encabezan el reparto de esta nueva versión del clásico de la literatura de ciencia ficción.



Dune: Parte 2

Nac: EE.UU. **Ciencia ficción.**

Dir: Denis Villeneuve.

Int: Timothée Chalamet, Zendaya, Josh Brolin, Rebecca Ferguson, Austin Butler, Florence Pugh, Dave Bautista, Javier Bardem.

● Buscando venganza por la muerte de su padre, Paul Atreides (Timothée Chalamet) se une a la tribu de los Fremen y comienza un viaje que lo marcará todo, mientras intenta evitar el horrible pero inevitable futuro que ha presenciado: una Guerra Santa en su nombre, con consecuencias terribles. Eso le obligará a elegir entre el amor de su vida y el destino del universo conocido



Dream Scenario

Nac: EE.UU. **Dir:** Kristoffer Borgli.
Int: Nicolas Cage, Julianne Nicholson.

Paul (Nicolas Cage), un desventurado padre de familia, ve cómo su vida da un vuelco cuando millones de extraños empiezan a verle en sueños. Cuando sus apariciones nocturnas toman un giro de pesadilla, Paul debe tomar medidas.



Dos chicas a la fuga

Nac: EE.UU. **Dir:** Ethan Coen.
Int: Margaret Qualley.

Tras sufrir otro desengaño amoroso, Jamie (Margaret Qualley) necesita un cambio. Con su amiga Marian (Geraldine Viswanathan) se embarcan en un viaje a Florida, pero todo se tuerce cuando se cruzan con unos delincuentes.

LIBROS

Diccionario de términos eufemísticos

Valparaíso Ed. 13,95 €

● Una de las nuevas voces de la poesía en español que busca con esta original propuesta soñar con un idioma común que nos libere de los estereotipos y que acabe con la desgracia humana y la violencia contra las mujeres y otros grupos oprimidos.



Los consejos de Frida.

Ed. Babidi-Bú. 15,95 €

● A través de las tiernas enseñanzas de Frida, una perrita abandonada y adoptada por la autora, aprenderemos lo importante de la vida. Porque a veces se nos olvida lo esencial: que-remos, dar las gracias, respirar y no preocuparnos por los tropiezos.



Horóscopo

Tel. gabinete: 91.013.11.21 - 806.408.522



Por el futurólogo Rubén Barea www.rubenbarea.com

DEL 28 DE FEBRERO
AL 5 DE MARZO

ARIES

21/3 - 20/4

SALUD: Tu cuerpo te envía señales que debes escuchar y atender para cuidarte.

DINERO: Tus corazonadas te conducirán hasta algunas oportunidades muy ventajosas.

AMOR: Intenta mantenerte al margen de algún conflicto familiar o evitar posicionarte.

Ten flores blancas frescas para la buena energía.

TAURO

21/4 - 20/5

SALUD: Te liberarás de alguna preocupación. Llegada de noticias favorables.

DINERO: Alguien cercano mejorará tu situación. Constarás con respaldo financiero o buena influencia laboral.

AMOR: Resolución de conflictos. Acercamiento de pareja, comunicación y sexualidad.

Llevar un cuarzo rosa te proporcionará calma.

GÉMINIS

21/5 - 20/6

SALUD: Problemas en las piernas fundamentalmente por el sistema circulatorio.

DINERO: Agobio ante algunos sacrificios necesarios hacia tus seres queridos.

AMOR: Continúa siendo tú mismo, sin dejarte influir en exceso por las opiniones de otros.

Quema incienso de sándalo para la buena energía.

CÁNCER

21/6 - 20/7

SALUD: Controla las ideas obsesivas y los pensamientos intrusivos recurrentes.

DINERO: Evita dejarte llevar por los impulsos. Busca consejo antes de decidir.

AMOR: Revisa tus expectativas sobre la pareja y evita esperar aquello que no ofreces.

El cuarzo verde te ayudará a fortalecer tu salud.

LEO

21/7 - 21/8

SALUD: Días muy favorables para realizar alguna dieta depurativa o desintoxicante.

DINERO: Asumirás más gastos de los necesarios. Deberás mejorar tu administración.

AMOR: Te sentirás desplazado en el entorno. Revisa si eres responsable de ello.

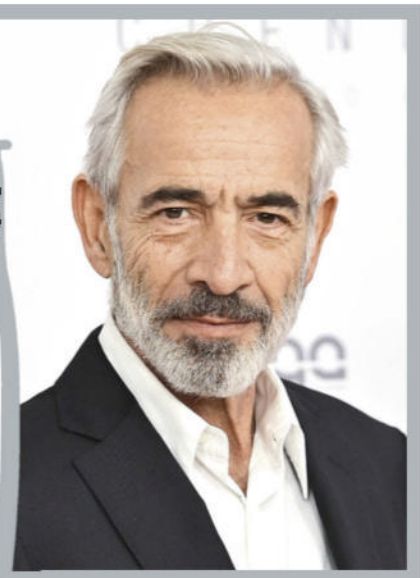
Una pieza de plata atraerá la abundancia.

El mejor signo



Tauro
Imanol Arias

26 de abril de 1956 (67 años)



VIRGO

22/8 - 22/9

SALUD: Aprende a relajarte y a controlar el estrés para no perjudicar a tu cuerpo.

DINERO: Invierte dinero en ti. Realiza deporte, aficiones o actividades que te satisfagan.

AMOR: Cuidado con las envidias en el entorno. Rumores o intentos de aprovecharse de ti.

Un lapislázuli te proporcionará bienestar mental.

LIBRA

23/9 - 22/10

SALUD: Observa, cuida o protege tu intestino y colon.

DINERO: Cuidado con la ambición desmedida. Riesgo de infelicidad por sentir que nunca tienes suficiente.

AMOR: Evalúa por qué mantienes ciertas relaciones y detecta aquellas que se sostienen solo en intereses.

Tira objetos insertables que generan negatividad.

ESCORPIO

23/10 - 22/11

SALUD: Mantén el equilibrio, clave para el bienestar, evitando los extremos en todo.

DINERO: Días de lucidez, inspiración y creatividad. Mejoras económicas o laborales.

AMOR: Acontecimientos inesperados favorecerán la resolución de un problema.

La cáscara de un huevo blanco te protegerá.

SAGITARIO

23/11 - 20/12

SALUD: Practica ejercicio e intenta mejorar tu sueño y descanso.

DINERO: Los astros favorecerán la formación y adquirir conocimientos que mejorarán tu trabajo.

AMOR: Disfrute junto a seres queridos. Posible inicio de relación sentimental o romance.

Una piedra calcita atraerá el optimismo.

CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

SALUD: Cambiarás tu imagen y aspecto. Tratamientos estéticos o de belleza.

DINERO: Detectarás errores en los movimientos financieros.

AMOR: Una persona cercana te declarará sus sentimientos. Los astros favorecerán el amor.

Incorpora la vibración transformadora del rojo.

ACUARIO

20/1 - 18/2

SALUD: Atiende la tensión arterial y el sistema cardiovascular.

DINERO: Evita el miedo a la carencia, porque nada te faltará, manteniendo la sensatez.

AMOR: Dedicarás más tiempo y atención a tu familia o pareja. Organizarás algún plan especial.

Protégete de la envidia con una figa de azabache.

PISCIS

19/2 - 20/3

SALUD: Alejarte de personas negativas o tóxicas mejorará tu bienestar.

DINERO: Debes aprender a delegar en otros algunas responsabilidades. Confía en los demás y déjate ayudar.

AMOR: Inicio de una actividad en la que conocerás a alguien especial.

Pon una herradura en tu puerta para la buena suerte.

Tarot
ALICIA GALVÁN

922 679 362
806 514 514

Coste Máximo 804 : 1,21 € / minuto red fija, 1,57 € / minuto red móvil, iva incluido, mayores de 18 años. Alejada S. L., Apartado de correos 145. Código Postal 38200. Santa Cruz de Tenerife. Servicio de Ocio y Entretenimiento.

QR CODE

PREDICCIONES
2024
aliciagalvan.com

Mariamor
tu mensajera espiritual

Más de 20 años de experiencia

VISA MasterCard
919 100 863

Experta en tarot del corazón

806 566 113

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



SU DESCUBRIDORA

La joven lleva ligada a Ana Rosa Quintana desde sus inicios televisivos. Comenzó con ella en 'El programa de Ana Rosa' y, tras su salto a las tardes, se la llevó a 'TardeAR'.



Leticia Requejo:

"Cuando tenga novio Ana Rosa será la primera en saberlo"

La colaboradora de 'TardeAR' nos abre las puertas de su casa y nos confiesa de dónde viene su pasión por el periodismo

"SER diferente, para mí, se convirtió en ser especial", nos dice Leticia Requejo (34), una de las colaboradoras estrella de *TardeAR*. Aunque la televisión no estaba entre sus planes, su esfuerzo y continuo buen trabajo la llevaron a trabajar junto a Ana Rosa Quintana (68) hasta el día de hoy. La joven, que se ha convertido en una de las imprescindibles de la prensa rosa, nos abre por primera vez las puertas de su casa

para hablamos del buen momento que está atravesando profesional y personalmente. Porque sí, aunque nos reconoce que no ha encontrado a su gran amor, puede presumir de una vida plena en todos los sentidos y nosotros, que la hemos podido escuchar detenidamente, damos fé de ello.

¿Dónde nos encontramos?

En mi casa, en la que literalmente he vivido los 34 años que tengo. Es mi hogar,

mi sitio seguro, donde soy feliz y de donde no tengo ningún tipo de intención de moverme por ahora (risas).

Durante la sesión de fotos hemos podido conocer a tu madre.

Mi madre para mí es mi todo y le debo gran parte de la pasión que yo tengo por esta profesión. Mi madre conoce muy bien el medio, ha trabajado en las revistas más importantes de este país durante 30 años.

¿Entonces fue ella la que te animó a estudiar este oficio?

En el momento que decidí estudiar periodismo, ella me dijo que me lo planteara dos veces, porque era un mundo muy complicad y donde uno no siempre consigue lo que lo que quiere, pero yo lo tuve muy claro. Mi padre, Adolfo, también ha sido un gran pilar en este sentido

¿Es verdad que tu madre se refería a ti como a una "niña trilliza"?



“Ser reportera de calle es duro, pero para mí ha sido mi mejor escuela”, nos dice Leticia sobre sus inicios en la profesión.

(Risas). Recuerdo llegar a casa después del colegio y escuchar a mi madre decir “aquí vienen las trillizas”, refiriéndose a mí sola, porque es verdad que yo he sido muy intensa y que valía por tres para todo, pero hasta para lo bueno (risas). Mis padres han tenido que adaptarse a mi intensidad, pero ahora, viéndolo un poco con distancia, creo que gran parte de la seguridad que yo tengo y de que las cosas me hayan ido bien, ha sido por la seguridad que mis padres me han inculcado. Me parece la mejor herencia que me han podido dar.

¡Qué bonito!

Desde que era pequeña, yo ya veía que no era como el resto. Esa diferencia para mí se convirtió en ser especial. Si a mí alguien me ha intentado tratar como distinta o ha intentado cambiarlo, yo lo que he hecho es potenciar esta parte distinta mía. Lo que para unos ha podido ser una debilidad, para mí ha sido mi gran fortaleza: la autenticidad.

¿Esa manera especial tuya te hizo sufrir de pequeñita?

La verdad es que no, pero también porque en mi casa me lo han sabido potenciar. Yo he sido una niña y ahora una mujer muy libre.

¿Tu hermana no quiso seguir tus pasos y los de tu madre?

Mi hermana tiene cinco años más que yo, pero no tiene nada que ver ni con mi profesión y tampoco conmigo (risas) Se dedica al factor farmacéutico. En parte, mejor. La intensidad mía multiplicada por dos no sé si la hubiera aguantado mi madre. Ella vive en ▶▶▶

▶▶▶ Qatar y tiene tres niños, que son mis tres tesoros. Ellos son mi vida entera.

¿Cómo llevas que vivan tan lejos de ti?

Es muy duro. A pesar de que lleven cuatro años fuera, uno no se acostumbra nunca a las despedidas y el día que los tengo que despedir en el aeropuerto lo paso fatal.

Tu carrera comenzó como reportera de agencia y ha continuado hasta la fecha, convirtiéndote en una de las colaboradoras estrellas de *TardeAr*.

La calle es dura, pero para mí ha sido la mejor escuela. Aunque nunca me planteé como objetivo final la televisión, el estar cinco años tras los famosos y yendo de un sitio a otro sin parar, fue lo que me hizo involuntariamente terminar aquí.

¿Y cómo fue esa llamada para *El Programa de Ana Rosa*?

Yo estaba en Chicago de viaje con mi hermana y mi cuñado y Adriana Dorronsoro me dijo que estaban buscando gente. Yo era algo que no me había planteado, pero al día siguiente aterricé en Madrid, me reuní con Unicorn y comencé haciendo el horario de tarde del programa. Los primeros días llegaba y flipaba. Ver los pasillos de Telecinco y la vida de la tele de cerca, me impresionaba. Eso sí, necesité un tiempo hasta que me empezó a gustar lo que era de verdad todo el mundo de la televisión.

¿Recuerdas esa primera oportunidad?

Fue en el año 2018. Ya llevaba varios meses haciendo el turno de tarde y ese verano me pasaron a la mañana y hice mi primer directo. Me



La periodista confiesa que para ella es importante desconectar con sus amigos de toda la vida, entre las que se encuentran Adriana Dorronsoro.



Leticia posa orgullosa con su madre, María Antonia. "A mi madre le debo gran parte de la pasión que siento por esta profesión", dice.

acuerdo que me lo aprendí de memoria para no fallar y cuando terminé lloré de la emoción. Lo recuerdo como uno de los días más emocionantes de mi vida.

Un camino que, tal y como te decía al principio, te ha llevado a *TardeAR*.

Estar aquí ha sido un regalo inesperado y a la vez totalmente apasionante. Venir a la tarde con parte de la familia con la que llevaba tantos años trabajando en la mañana y de la mano de Ana Rosa fue muy fuerte. Me enorgullece poder decir que mi carrera profesional en televisión ha sido ligada a Ana Rosa Quintana.

¿Qué te está sorprendiendo de ella en esta nueva faceta?

Me encanta ver lo bien que se lo está pasando, además, lo está transmitiendo. Trabajar con ella es un regalo y

“No me cierro a nada, pero tampoco es que esté como loca buscando el amor”

“Estoy en un momento pleno”



Para nuestra protagonista, el apoyo de su familia ha sido fundamental.

aporta mucha seguridad a todos los que estamos junto a ella. Cada vez que cambia de mesa en el programa, comparto con ella algunas confidencias. Siempre nos pregunta qué cómo estamos y yo, como no me callo y tengo cierta confianza, a veces, le cuento mi vida. Eso sí, de chicos pocas novedades, pero cuando las haya será de las primeras en enterarse (risas).

Pues esa era mi siguiente pregunta...

Ya tengo 34 años y me preguntan mucho que para cuándo un novio, pero la verdad es que estoy en un momento donde estoy muy

a gusto. No me cierro a nada, pero tampoco es que esté como loca buscando el amor en cada esquina. A pesar de no tener el concepto de una pareja, reconozco que tengo una vida muy plena. Me encantaría compartir mi vida con alguien más, ya sea una pareja o nuevas amistades, pero no es tan fácil.

¿Y qué debería tener?

Que me haga reír, que me dé vidilla... Y que sea un pelín menos intenso que yo (risas). Lo que sí tengo claro es que quiero cosas serias, nada de tonterías.

¿La maternidad entra entre tus planes?

Antes te decía que mis sobrinos son mi vida entera y llama la atención porque yo no quiero ser madre o por lo menos ahora mismo no es mi sentimiento. La vida es muy larga y puede venir una persona que me haga replantearme cosas.

Y fuera de la tele, ¿qué cosas te hacen disfrutar?

Es muy intenso lo que vivimos y desconectar es importante. Tengo la suerte de que fuera de la tele tengo una vida muy llena, con unas amistades que me dan la vida y que me hacen poner un poco los pies en la tierra. Me encanta salir y también estar en mi casa sin tener

ningún tipo de obligación viendo series. Donde esté un viaje o un concierto, ahí también me voy a apuntar.

Y profesionalmente, ¿tienes alguna aspiración a largo o corto plazo?

La verdad es que no me gusta hacer planes a largo plazo. Estar haciendo *TardeAr* es algo que no me esperaba para nada ni a corto o largo plazo. Ahora mismo estoy cumpliendo un sueño y quiero disfrutarlo al máximo.

Iván Reboso

Fotos: Joan Crisol

Peluquería y maquillaje:

Alberto Dugarte Institute by

Maika y Esther.

PERFECTA

Penélope Cruz, la estrella española en los premios SAG

La actriz deslumbró entre sus colegas de Hollywood en los premios del Sindicato de Actores

NUESTRA "Pe" ha vuelto a hacerlo: su glamourosa presencia en la gala de los premios del Sindicato de Actores (SAG) ha dejado huella. La actriz (49) estaba nominada por su papel en la película *Ferrari*, y aunque no se llevó el galardón, su mejor premio fue sentir el cariño de la plana mayor de sus colegas de Hollywood.

Penélope Cruz, que viajó en solitario hasta Los Ángeles, se alzó como una de las más elegantes con un romántico diseño de escote Bardot de Chanel, firma de la que es embajadora. ▶▶▶

Penélope Cruz (49), que estaba nominada como actriz de reparto por *Ferrari*, disfrutó de una gran noche entre compañeros.

La actriz viajó a Los Ángeles en solitario y fue una de las más elegantes vestida de Chanel como una princesa



Penélope Cruz, con Ryan Gosling.



Con Pedro Pascal, que ganó por la serie *The Last of Us*.



Bradley Cooper, otro de los amigos de Pe.

Anne Hathaway, con un espectacular vestido de Atelier Versace 'azul cerúleo' como guiño a la película *El diablo viste de Prada*.



Jennifer Aniston, con un diseño lencero metalizado de Céline.



Mery Streep, de Prada.



Barbra Streisand (81) recibió el premio honorífico a toda su carrera.

▶▶▶ Y eso que nuestra Penélope competía con la *crème de la crème* de bellezas del cine mundial.

El novio de Rosalía

Uno de los momentazos de la noche fue la aparición en el escenario de Meryl Streep, Anne Hathaway y Emily Blunt, que trabajaron juntas en *El diablo viste de Prada*.

Dieciocho años después del famoso filme, las tres hicieron un guiño a sus populares personajes y entregaron el SAG a Jeremy Allen White como mejor actor de una serie de comedia por *The Bear*. El novio de Rosalía se está llevando todos los

premios esta temporada, aunque sigue sin aparecer en las ceremonias junto a la cantante española.

El capítulo nostálgico fue para Barbra Streisand, que a sus 81 años recibió el galardón honorífico a toda una vida, de manos de una espléndida Jennifer Aniston.

La nota simpática se la llevó Pedro Pascal. Y es que no se esperaba ganar como mejor actor por la serie *The Last of Us* y, al subir a recoger el trofeo, aseguró: "Estoy un poco borracho. Me va a dar un ataque de pánico y me voy a ir". Así lo hizo mientras el auditorio le despedía entre risas y aplausos. ■



Emily Blunt, de Louis Vuitton, ganó como actriz de reparto por *Oppenheimer*.



Margot Robbie, nuestra 'Barbie', de Schiaparelli.

Margot Robbie, que ha hecho historia con la taquilla de 'Barbie' sigue lléndose de vacío en los premios



Emma Stone, de Louis Vuitton, estaba nominada por *Pobres criaturas*.

Laura Madrueño se confiesa antes de irse a Honduras: "Mi ausencia la van a llevar peor mis padres que mi marido"

● "Me siento como si estuviera en la base del Everest viendo la cima desde abajo, pero con muchas ganas y con muchísima ilusión de todo lo que viene". Así de emocionada ha explicado Laura Madrueño lo que significa su vuelta hondureña. La meteoróloga ha charlado con SEMANA sobre cómo afronta ponerse a los mandos de *Supervivientes* en esta nueva edición y, además, nos ha confesado lo que más echará de menos. "Voy a extrañar sobre todo a mis padres, porque mi marido tiene más vida social y ellos van a notar más mi ausencia", nos explica. La también colaboradora de *TardeAR* nos ofrece detalles inéditos de lo que veremos en esta edición y nos habla sobre cómo se encuentra Jorge Javier ante este inminente estreno.

¿Preparada para una nueva aventura?

Estoy mucho más preparada que el año pasado. Ya sé a dónde voy y creo que os vamos a sorprender un año más. Creo que va a ser bastante diferente a lo que habéis visto otros años.

¿Que lo haga una nueva productora tiene que ver con ese cambio?

Yo creo que un poquito. Por eso os digo que creo que va a tener muchas cosas que no se han hecho nunca,

"Creo que la vida son etapas y ella ha decidido que va a emprender una nueva etapa", dice Laura sobre la salida de Lara Álvarez de Mediaset.



quizás habrá cosas que llevaban muchos años sin hacerse. Muchos juegos, que es lo que demandan los espectadores.

¿Qué es lo que más te va a costar dejar aquí, en España?

Obviamente a mi familia, a mi pareja, a mis perros, a mi gato y a mis gallinas. Tengo seis gallinas y un faisán. Les voy a echar mucho de menos porque hago mucha vida con ellos. Con lo cual, aunque allí tengo poco tiempo porque el ritmo de trabajo es altísimo, los tendré en mi cabeza.

¿Y tú pareja cómo lo lleva?

Lo llevan peor mis padres porque yo soy hija única y les da mucha pena que me vaya tantísimo tiempo. Obviamente saben que esto es un privilegio y una gran oportunidad para mí. Mi pareja no lo lleva tan mal porque es una persona bastante independiente. Yo creo que eso es muy sano,

“Jorge Javier tiene muchas ganas de volver. Creo que es su programa y que todos tenemos ganas de verlo”, nos cuenta Laura

tiene muchísima vida social, muchísima más que yo, aunque no lo creáis. Y es muy deportista, compite y la verdad es que no le faltan planes.

¿Y qué vas a meter este año en la maleta? ¿Qué echaste de menos el año pasado?

Este año voy a hacer la maleta mucho mejor, sin lugar a duda. Lo primero que voy a meter serán las gafas de buceo y las aletas (risas). Llevaré comida y mucho té,



Laura pondrá rumbo a Honduras en unos días. Allí presentará 'Supervivientes 2024' y 'Supervivientes All Stars'.

porque reconozco que no puedo vivir sin él.

¿Qué es lo que más te impone o te preocupa?

Este año me voy con más seguridad. El año pasado sentía más miedo, luego ese miedo se transformó en un reto para mí, con lo cual es como una parte del miedo. Esta edición la veo como un gran reto. Me siento como si estuviera en la base del Everest y viendo la cima desde abajo, pero con

muchas ganas y con muchísima ilusión.

¿Cómo van a ser los estilos esta edición?

Estoy alucinada porque me están creando unos vestuarios que son completamente nuevos. Lo que vais a ver no se ha hecho nunca en Supervivientes. No va a tener además nada que ver tampoco con el año pasado.

Este programa significa la vuelta de Jorge Javier Vázquez

¿Qué te ha parecido la marcha de Lara Álvarez de Mediaset?

Yo estaba igual de sorprendida. Me enteré igual que vosotros y tampoco sabía nada. La vamos a echar muchísimo de menos porque Lara obviamente es familia Mediaset. Han sido muchísimos años y yo he aprendido muchísimo de ella. Este era su formato y para mí fue todo un reto enfrentarme a algo así. Creo que la vida son etapas y ella ha decidido que va a emprender una nueva etapa. Así que le deseo lo mejor.

¿Respecto al casting, ¿sabes algo?

Creo que vais a sorprenderos mucho y no solo en la primera gala. Ahí lo dejo. Y hoy os puedo decir un nombre, además, es un nombre que a mí me enorgullece mucho que esté, porque es una mujer deportista y muy amante del mar: Blanca Manchón.

¿Entre las novedades se encuentra el regreso de Sandra Barneda, ¿qué te ha aparecido?

El día que grabamos la promo pudimos coincidir los cuatro y la verdad es que muy bien. Aunque voy a echar mucho de menos a Jon los domingos, para mí va a ser la primera vez que trabajo con ella mano a mano.

¿Este programa significa la vuelta de Jorge Javier Vázquez?

.....

Iván Reboso

Ana Blanco se despide de TVE tras 33 años

● En un mundo con tanto ego como es el de la televisión, Ana Blanco (63) es la sobriedad, la elegancia y la profesionalidad personificada. Hace unos días comunicaba a la dirección de TVE su intención de prejubilarse tras 33 años trabajando en la televisión pública. Lo hacía sin honores a pesar de haber sido la reina del *Telediario*, eso sí, reina sin corona. De hecho, tal y como ha podido conocer SEMANA, su intención siempre fue la de una despedida sencilla, sin grandes alardes. No ha querido conceder entrevistas ni recibir homenajes. Quería despedirse de la audiencia como siempre lo ha hecho, con elegancia y discreción.

Su máxima, en toda su carrera, ha sido eso de que el periodista nunca debe ser el protagonista. Y con esas, pronunció sus últimas palabras en el cierre de su último Informe Semanal: "Por mi parte, esto ha sido todo, muchísimas gracias por su confianza y su compañía durante todo este tiempo. Adiós y muy buenas noches".

24 palabras le sirvieron para resumir más de tres décadas de historia que arrancaban justo en 1990, cuando se ponía al frente de la edición del fin de semana del *Telediario*, al que llegó por pura casualidad. Se presentó al casting siguiendo el consejo de una de sus mejores amigas, y la eligieron de entre todos los candidatos. Guerras, catástrofes naturales, varios atentados, una pandemia y un sinfín de



Comenzó en 1990 al frente de *El Telediario fin de semana*.

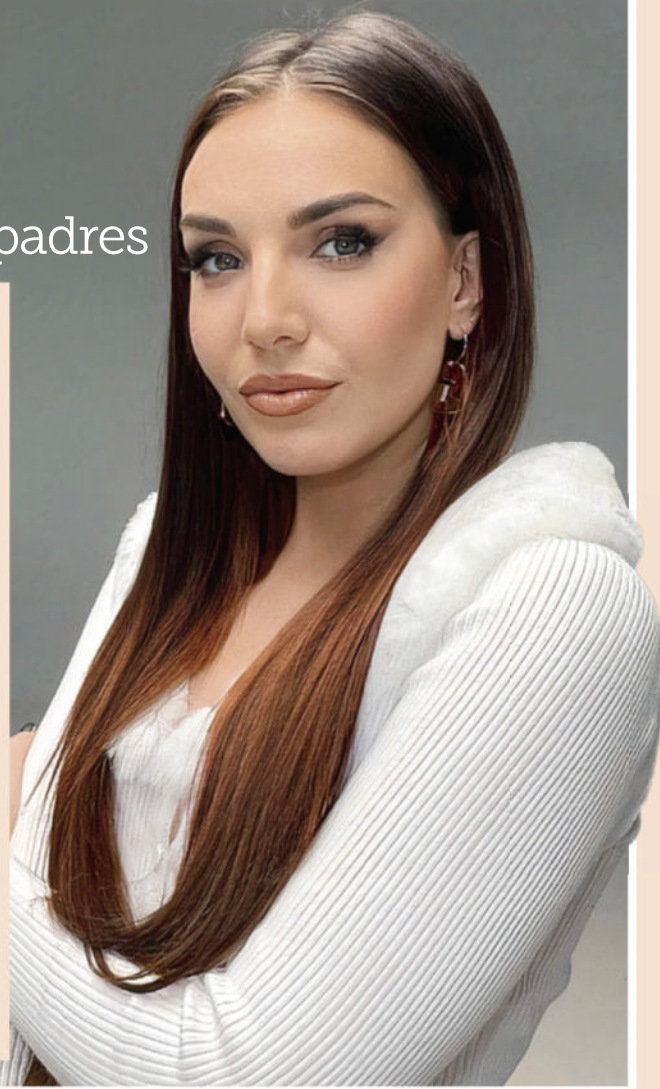
muerdes han pasado por los ojos de Ana, que ha intentado transmitirlos de la manera más sencilla y honesta para sus espectadores. Han sido más de 7.400 los informativos que ha conducido a lo largo de este tiempo tras dar el salto desde la radio de Bilbao a una televisión nacional como La 1. "Me impone muchísimo, estoy nerviosísima, pero supongo que todo saldrá bien", decía aquel 15 de septiembre de 1990 cuando se ponía al frente de su primer *Telediario*. Ahora, no sólo podemos confirmar que todo ha salido bien, sino que ha conseguido convertirse en una de las referentes de todo aquel que estudia Periodismo. Ana Blanco deja un legado impoluto en los medios de comunicación y ahora disfrutará del descanso en su ansiada jubilación.



Ana ha pedido a la corporación su jubilación anticipada tras 33 años de trabajo.

Inés Hernand confiesa su nula relación con sus padres

● Se ha convertido en uno de los rostros revelación de la temporada. Todos hablan de ella, pero sabíamos muy poco sobre la vida de Inés Hernand. Hasta ahora. La presentadora se ha desnudado, por primera vez, y ha confesado una infancia muy difícil en la que su abuela fue una pieza crucial, dado que sus padres priorizaron sus carreras profesionales: "Mis padres viven, pero no tengo relación con ellos. Me parece incluso una decisión inteligente por todas las partes. Si no se lleva una bien desde hace mucho tiempo, eso se cronifica. Desde que cumplí los 25 años no tengo relación con ellos", ha dicho.



Nuria Marín vuelve a Telecinco

● Nunca sabemos qué nos va a deparar la vida. Nuria Marín abandonaba Mediaset hace dos meses tras una renovación total de *Socialité*. Ahora, 60 días después, ha vuelto para promocionar su primera novela como autora: *Soy Afrodita*.



Siro López
ha roto toda
relación
con Pedrerol.

Siro López, contra Josep Pedrerol



● Hace no mucho podíamos verlos compartiendo foto, profesión e incluso amistad. Pero a día de hoy, Siro López y Josep Pedrerol están más lejos que nunca. El periodista ha arremetido brutalmente contra el presentador de *El Chiringuito*: "Solo hace falta que alguien decida tirar de la manta. Y hasta aquí puedo decir, individuo despreciable. Tarde o temprano, alguien sacará a la luz toda la verdad", ha dicho en redes.

FLASHES

JUANRA BONET, NUEVO CONCURSANTE DE 'TU CARA ME SUENA'

● El presentador se suma al elenco de estrellas de esta nueva edición del concurso de imitaciones de Antena 3.



PATRICIA PÉREZ FICHA POR 'DE VIERNES'

● Los viernes tienen un nuevo rostro en Telecinco. *De viernes* ha incorporado a su grupo de colaboradores a Patricia Pérez, que sustituye a la periodista Patricia Izquierdo.



JON SISTIAGA FICHA POR MEDIASET

● El presentador vuelve a la televisión en Cuatro, con *Otro enfoque*, su nuevo formato con el que recorrerá las calles para contar los temas más actuales.



Adela González: "Me gustaría hacer un concurso"

● Rompió sus miedos cuando se puso al frente de *Sálvame* y, desde entonces, no le teme a nada. Ligada ahora a Atresmedia, Adela González espera su próximo proyecto.

¿Un sueño profesional?

Yo soy una profesional de la información y del entretenimiento, pero nunca he hecho un concurso. Es algo que me encantaría y por lo que siento gran curiosidad.

¿Y escribir un libro?

Me lo han propuesto varias veces. Lo que pasa es que yo tengo mucho respeto hacia los compañeros que escriben libros. Me parece brutal que puedan compaginar el trabajo en televisión, la familia y escribir un libro. En algún momento sí que lo haré, no lo descarto.

¿Qué te parece el fichaje de Boris en TardeAR?

Maravilloso. Boris es una persona encantadora, súper buen profesional. Ahora mismo está en otra faceta de

colaborador que yo creo que lo borda porque es maravilloso, muy ácido y culto.

Hace poco hablaste de un trastorno que padeces, la maxoflexia.

Es miedo a conducir. Lo tiene muchísima gente en todo el mundo. Tras confesar que lo tengo, de repente un montón de personas me han escrito a través de redes sociales explicándome que se habían sentido identificados. Muchos ni saben que tiene un nombre ni lo verbalizan. Es una fobia.

¿Y tienes carné de conducir?

Sí. Me lo saqué con 18 años. Lo tengo perfectamente y lo renuevo. Hace poco que lo he renovado, pero es algo que tengo que superar. Muchas autoescuelas y psicólogos se han puesto en contacto conmigo para ayudarme a superarlo y en algún momento lo haré.

Iván Reboso



Gemma Cuervo recibe el premio 'Toda una vida'



● La Unión de Actores y Actrices ha decidido otorgar este reconocimiento a Gemma, por una trayectoria de "dedicación, entrega y pasión", en la 32 edición de sus premios. La actriz, que se ganó el cariño del público en series como *Aquí no hay quien viva* o *La que se avecina*, lleva toda la vida sobre las tablas del teatro y ahora triunfa en TikTok.



Lucía Dominguín, contra la serie de Miguel Bosé

● La hermana del cantante ha explotado meses después del estreno de *Bosé*, la serie que retrata la vida de su familia, pese a estar autorizada por Miguel: "La serie no la puedo ver, lo reconozco. Veo a mi madre representada por una persona que no es mi madre. Veo a mi padre tan déspota y machista, yo no lo he vivido así. Tengo mis recuerdos y son bonitos".



Jorge Javier y Raúl Prieto vuelven a coincidir 8 años después de su desencuentro

● Faltan sólo unos días para que el próximo 7 de marzo se vuelva a encender la palapa de *Supervivientes*. Este año viene con muchas novedades, una de ellas especialmente importante

para Jorge Javier Vázquez. El presentador tendrá que reencontrarse con Raúl Prieto, con el que tuvo un desencuentro que se saldó con la salida del director de *Sálvame*. Desde entonces

no los hemos vuelto a ver juntos, no han coincidido. Pero ahora, casi ocho años después, Raúl dirigirá a Jorge en las galas del reality. ¿Lograrán firmar la paz o continuará la tensión?

'El ministerio del Tiempo', ¿plagiado?



● La BBC tiene nueva serie: se llama *Ministerio del tiempo* y cuenta la historia de un ministerio secreto creado por el Gobierno para conseguir viajar en el tiempo. Les suena el nombre y la sinopsis, ¿verdad? A TVE también, que ha confirmado que "Ni la cadena ni la productora de *El Ministerio del Tiempo* han otorgado ninguna licencia a BBC ni a las productoras para su adaptación". ¿Se resolverá este supuesto plagio o se acabará emitiendo?

Lara Álvarez abandona Mediaset

● La presentadora dice adiós a una década de su vida, la más importante de su carrera. Se marcha de Mediaset antes de finalizar su contrato de larga duración. SEMANA ha ido contando todos los encuentros y desencuentros entre la comunicadora y la que era su cadena. La relación, que nunca fue del todo fluida, ha terminado por romperse en mil pedazos. Según hemos podido conocer, Lara se marcha sin nuevo proyecto bajo el brazo.



INAUGURACIÓN

Ana Rosa Quintana se divierte en la noche madrileña

La presentadora ha disfrutado de una noche entre amigos para celebrar la apertura de Jimmy's Restaurant



Cristina Tárrega (56) y su marido Mami Quevedo (54), posaron juntos a su llegada al restaurante.



La periodista confesó que, a pesar de no ser mucho de discotecas, tenía ganas de pasar un buen rato entre amigos.



Antonio Hidalgo (58) acudió acompañado de su mujer, la entrenadora deportiva, Ana Ruiz.



Marisa Martín Blázquez (60) y Antonio Montero (60) tampoco quisieron perderse la cita.

A El mediático empresario Tito Pajares ha regresado a la noche madrileña adoptando el mismo concepto de la que fue una de las salas más famosas de España. Para celebrar este nuevo proyecto empresarial, decenas de amigos íntimos como Ana Rosa Quintana (68), Cristina Tárreg o Ion Aramendi se acercaron hasta el local para brindar y reunirse con los amigos.

Ganas de celebrar

“Me gusta comer bien, la gastronomía, ir al campo, viajar, pero nunca he ido de discotecas, ni cuando tenía 15 años, pero la ocasión lo merece”, nos ha dicho Ana Rosa Quintana nada más entrar. La presentadora, que vivió una tarde dura ese día al retransmitir en directo el aparatoso incendio ocurrido

en Valencia, quiso disfrutar de la noche y reencontrarse con todos sus amigos más cercanos. Una noche divertida en la que también se encontraba Antonio Hidalgo, que acudió acompañado de su mujer, Ana Ruiz, que nos contó lo que más admira de su marido. “Lo que más admiro de él es su generosidad, su buen fondo y su gran corazón. Lo quiero mucho”, nos dijo ante la atenta mirada de Antonio.

Otras de las invitadas al evento fue Beatriz Archidona, que nos ha reconocido seguir viviendo un auténtico sueño con su programa ‘De Viernes’. Una velada que se alargó hasta altas horas de la madrugada y que estuvo amenizada por Pitingo.

Iván Reboso

Fotos: BellyBottom

Kibo Media Comunicación



Juan Peña y su mujer Sonia González, posaron felices a la entrada de la discoteca.

Así es el día a día de Antonio Tejado en la cárcel

Sus apoyos se han reducido a tres en las últimas semanas: su madre, su hermano y su pareja. Tras una época de esplendor, vive su peor momento

HACE algunos meses, Antonio Tejado sentenciaba a una de sus conquistas: "A mí todo el mundo me conoce". Razón no le faltaba. El sobrino de María del Monte llevaba tiempo creyéndose el Rey Midas y haciendo de su Sevilla natal su cortijo particular. Él y sus amigos llenaban las mejores discotecas y todos sabían quiénes eran.

Lo más granado de la capital hispalense conocía sus andanzas. Antonio Tejado se creía intocable. Y lo fue hasta que, tras el robo en casa de su tía María del Monte, la Guardia Civil irrumpió en su casa y acabó en prisión. Solo.

Sus únicos apoyos

Ahora los amigos y conocidos que lo rodeaban se han alejado inevitablemente de él. Y con Antonio en la cárcel sus únicos apoyos se han

reducido estos días a su madre, a su hermano y a su novia, Samara.

Los tres estuvieron el sábado visitándolo en la cárcel de Sevilla 1. Un encuentro de 45 minutos que dejó a su madre, María José, totalmente destrozada. La matriarca de los Tejado es, sin lugar a dudas, la que peor lo está pasando con esta situación. Aunque hay algo que la sigue manteniendo en pie: la confianza en su hijo.

Antonio continúa defendiendo su inocencia ante sus familiares: "No he hecho nada, yo no he hecho nada",



SU MADRE Y SU HERMANO, DESTROZADOS

Las imágenes que acompañan a estas líneas son de la última visita, el pasado sábado 24 de febrero. María José y Chema salieron desenchajados de sus 45 minutos junto a Antonio.

repite como un mantra una y otra vez mientras se acostumbra a su nueva vida, a la vida en prisión.

Su día a día en prisión

Tiene la mente fijada en un sólo objetivo: pedir su libertad bajo fianza. Y para eso tendrá que declarar voluntariamente ante el juez. El 1 de marzo podría ser la fecha elegida, según ha trascendido.

Mientras tanto, Antonio dedica sus horas entre rejas a un curso de marquertería al que se ha apuntado y a la lectura. Está mucho más calmado y pretende retomar sus estudios para convertirse en guardia forestal. Convencido de poder defender su inocencia, el sobrino de María del Monte se refugia en la Fe y acude regularmente a misa, al igual que su madre, con la que habla una o dos veces al día.

Antonio está centrado en la lectura y quiere volver a estudiar las oposiciones para guarda forestal que había abandonado

Ella, su hermano Chema y Samara son los únicos familiares que tienen acceso a comunicarse con él fuera del horario de visitas, en llamadas de dos minutos.

Su día a día transcurre de una forma tranquila y sosegada, tras tener que acudir a la enfermería de la prisión en varias ocasiones por no lograr conciliar el sueño.

El infierno de sus ex

Entre tanto, sus exparejas han decidido narrar en televisión el horror que han vivido a su lado. ¿La última? Candela Acevedo, con la que Tejado estuvo cuatro años tras romper su relación con



María José y Chema confían en la inocencia de Antonio, que él recalca una y otra vez cuando lo visitan en prisión.

Alba Muñoz. Sin poder evitar romperse, Candela relató en *De viernes* el "infierno" que vivió con el sevillano: "Yo le miro y me entra terror. Lo considero una persona que me ha causado mucho dolor, mucho miedo, muchos traumas, muchas inseguridades, yo me he sentido anulada". La relación de Candela y Antonio terminó con ellos enfrentados en los juzgados cuando él fue condenado por difundir material íntimo suyo. "Ahora le tengo menos miedo porque está en prisión", decía una Candela que sigue intentando reponerse de todo lo que vivió. Antonio, por su parte y según ha podido conocer SEMANA, ha solicitado no tener una televisión en su celda. A sus compañeros les ha confesado que no quiere oír "más mentiras sobre él". Parece que esta historia no va a dejar de sumar capítulos. ■



JUNTO A ÉL
Pese a que se había hablado de ruptura, lo cierto es que Samara ha confirmado que lleva 3 años con Antonio y que sigue confiando en él porque le ve tranquilo, no reconoce al que dibujaron otros.

Terelu rompe su silencio sobre Carlo Costanza: "Tengo otros gustos"

La colaboradora por fin se ha pronunciado sobre el tema del momento: la relación de su hija con el hijo de Mar Flores



Terelu, que apoya de forma incondicional a su hija, no quiere opinar sobre su nueva ilusión.

HA sido, sin duda, el hucarán del último mes. SEMANA destapaba la incipiente relación de Alejandra Rubio y Carlo Costanzia y todo se desbordaba. Horas y horas de televisión, entrevistas y declaraciones de los protagonistas y de sus exparejas. Un culebrón que se iniciaba hace menos de un mes y que parece que no ha hecho más que empezar. Alejandra, Carlo, su ex... todos han contado el qué, el cómo y el cuándo de esta nueva relación. Todos menos una de las protagonistas indirectas de la trama: Terelu Campos. La hija de María Teresa Campos se escapaba del revuelo mediático porque la publicación de las fotografías de SEMANA la pillaba en mitad de unas vacaciones. Pero no ha podido ser. Las vacaciones no han sido eternas y a la madre de Alejandra no le ha quedado más remedio que dar la cara.

“Todo el mundo me dice que él es guapísimo... Yo tengo una edad en la que tengo otros gustos”, dice Terelu sobre Carlo

Ha sido muy a su pesar, pero finalmente ha tenido que alzar la voz y ha dicho realmente lo que le parece la nueva ilusión de su hija: “Todo el mundo me dice que él es guapísimo... Yo tengo que decir que no lo conozco, pero tengo una edad en la que tengo otros gustos”. Así, de un plumazo y escuetamente, Terelu expresaba su opinión sobre Constanzia. Respecto a sus problemas con la justicia, la mayor de las Campos se limitaba de decir que cual-

quier persona merece “una segunda, tercera y cuarta oportunidad”.

Preocupada por su hija

Basándose en que no le conoce, Terelu prefiere ser cauta respecto al nuevo novio de su hija. Pero ¿y qué pasa con Alejandra? Como madre, confiesa estar preocupada por cómo la joven está llevando generar tanta expectación. “Está siendo muy complicado para ella, aunque la estén criticando por decir que es com-

LA PRIMERA ESCAPADA DE ALEJANDRA Y CARLO

Málaga, ese ha sido el rincón elegido por la hija de Terelu Campos para huir del ruido mediático. La pequeña del clan se ha refugiado en la casa familiar de Pedregalejo, un lugar donde busca encontrar la paz que, en los últimos días, le ha arrebatado su relación con Carlo Costanzia. Con él, de hecho, está en la ciudad andaluza. “Se nos esfumó de golpe la carita de pena”, escribía Alejandra acompañando esta foto junto a la mascota de su chico. ¡Su primera escapada juntos, que les servirá para desconectar!



“Está siendo muy complicado para ella. No es una situación agradable. Me duele verla sufrir, verla desbordada”, explica de Alejandra

plicado. No es una situación agradable. Me duele verla sufrir, verla desbordada. Cuando una conoce a sus hijos, yo cuando la veo reírse sé que

se ríe del miedo que siente en ese momento”, le contó Terelu a su “jefe” Jaime Cantizano. “Está pasando por un mal momento porque todo esto le causa bastante angustia. Yo me he criado en la libertad, eso lo he absorbido siempre de mi madre, por lo tanto, he educado a mi hija en la misma libertad. De momento creo que no hay ningún término para definirlos, Carlo y ella no le han puesto ningún nombre”, ha dicho después en *D Corazón*.

ICONO DE ESTILO



Asistió al desfile de Fendi con un total look de la casa.

"Eres la cosa más bonita que jamás he visto. Estás preciosa", le dijo la actriz Anne Hathaway tras el desfile de Versace



Lució un dos piezas de Emporio Armani en el front row.



Este es el look de Versace que dejó a Anne Hathaway impresionada.

Aitana conquista Italia

La cantante española se alzó como una de las grandes estrellas de la Semana de la Moda de Milán

SU talento y su talante han logrado que, con tan solo 24 años, Aitana Ocaña sea considerada una de las mejores artistas españolas. Pero como no podía ser de otra manera, su carisma ya está traspasando nuestras fronteras y el último en caer bajo su hechizo ha sido el vecino país de Italia. La cantante viajó hasta allí para actuar en el reconocido Festival de San Remo, junto a Sangiovanni.

Pero no solo la dulzura de su voz interpretando el popular tema *Mariposas* enamoró al público italiano, también su elegante puesta en escena, vestida de Versace, pusieron de manifiesto que Aitana se ha convertido en todo un icono de estilo.

Reina en el 'front row'

Y para demostrarlo, la artista catalana se alzó como una de las grandes protagonistas del *front row* de la Semana de la Moda de Milán. Así, se convirtió en el centro de todas las miradas en los desfiles de Roberto Cavalli, Fendi, Armani y Versace, donde disfrutó de un sorprendente y emotivo encuentro con su actriz favorita, la norteamericana



Aitana se convirtió en el centro de todas las miradas.

Anne Hathaway, a la que también cautivó con su encanto. "Eres la cosa más bonita que jamás he visto. Estás preciosa", dijo la actriz a Aitana, que no cabía en sí de gozo. "Literalmente estoy llorando desde entonces. En serio, sigo en *shock*. Amo a Anne Hathaway, se lo he dicho", afirma la cantante. ■



Para el desfile de Roberto Cavalli, la cantante lució un diseño con transparencias de dicha firma.

Tamara Falcó y la Infanta Elena, juntas de boda

Fueron dos de las invitadas a la boda de Felipe Matossian Falcó e Ina Morenés Allendesalazar



La Infanta Elena lucía una bota ortopédica debido a una lesión de la que se está recuperando.



Felipe Matossian Falcó e Ina Morenés Allendesalazar tras darse el 'sí, quiero'.



Tamara lució un vestido muy primaveral, regalo de su suegra, Carolina Molas.



Íñigo Onieva entró y salió de la iglesia en solitario.

FELIZ. Así aseguraba estar Tamara Falcó el pasado 23 de febrero con motivo de la celebración de la boda de su primo Felipe Matossian Falcó, marqués de Pons, con Ina Morenés Allendesalazar, que reunió a miembros de la aristocracia y la realeza de nuestro país. A la ceremonia, que tuvo lugar en la céntrica iglesia madrileña de la Concepción Real de Calatrava, la hija de Isabel Preysler acudió acompañada por su marido, Íñigo Onieva, con el que volvió a negar, una vez más, que hubiera crisis al-

guna, si bien es cierto que fue imposible tomar una imagen de ambos juntos, ya que entraron y salieron por separado del templo.

Tamara eligió para esta ocasión tan especial un vestido muy primaveral, que confesó que le había regalado su suegra, Carolina Molas.

Los Falcó, muy unidos

Junto a Tamara estaban sus hermanos Xandra y Manuel Falcó, acompañado por su esposa, Amparo Corsini, muy elegante con un vestido-abrigo de tweed en tonos azules. Tampoco ▶▶▶

La alta sociedad española se dio cita en este enlace en el que la familia Falcó dio muestras, una vez más, de su gran unión



Carla Falcó, la madre del novio y madrina, lució un elegante traje color teja, con mantilla.



El duque de Alba asistió a la ceremonia, pero no al banquete.



Manuel Falco, acompañado por su esposa, Amparo Corsini.

►►► podían faltar Álvaro Falcó, primo del novio, y su mujer, Isabelle Junot, que lució un elegante vestido palabra de honor bicolor azul y negro. La marquesa de Cubas se mostró tan cómplice como siempre con Tamara, prima de su marido, con quien abandonó la iglesia al término de la ceremonia para dirigirse juntas al parking donde tenían sus vehículos.

Entre los invitados también se encontraba la Infanta Ele-

na, que, haciendo gala de su discreción, lució un sencillo conjunto de chaqueta larga azul marina, bufanda camel y pantalones amplios grises. Estos dejaban entrever la bota ortopédica que llevaba en el pie izquierdo, con la que se está recuperando de una lesión que se produjo montando a caballo.

Realeza y aristocracia

La Infanta asistió a la emotiva ceremonia y tras felicitar cariñosamente a los contra-

El banquete tuvo lugar en la Finca Soto de Mozanaque, un precioso palacete construido en 1730

yentes, padrinos y otros familiares cercanos, abandonó el lugar. Lo mismo hizo el duque de Alba, Carlos Fitz-James Stuart, buen amigo de las familias de la diseñadora

de interiores Ina Morenés Allendesalazar y de Felipe Matossian Falcó, empresario cinegético.

Para su gran día, la novia, hija de Antonio Morenés Giles y María del Carmen Allendesalazar Ruiz de Arana, marquesa de Velada, lució un original diseño de Navasqués, que es una de las firmas preferidas de la alta sociedad española, contando entre sus clientas a Belén Corsini, duquesa de Huéscar, y Lulu Figueroa.



Xandra Falcó,
a su llegada al templo.

Por su parte, el novio, hijo de Jaime Matossian Osorio y Carla Falcó Medina, duquesa de Montellano, lució un elegante chaqué.

Tras la ceremonia, los invitados se dirigieron a la Finca Soto de Mozanaque (Algete), un precioso palacio de recreo construido en 1730 por el primer duque de Algete, a tan solo 20 minutos del centro de Madrid, donde tuvo lugar el banquete.

Agencias.



Álvaro
Falcó junto
a su mujer,
Isabelle
Junot.

Carmen Martínez-Bordiú, una mujer libre marcada por el dolor

La madre de Luis Alfonso de Borbón llega a los 73 años en un momento de serenidad, pero su vida ha estado marcada por la pasión y la tragedia a partes iguales



DESDE hace unos años lleva una vida plácida y retirada en su residencia de Sintra (Portugal), pero hubo un tiempo en el que la crónica social de nuestro país no podía entenderse sin la presencia de Carmen Martínez-Bordiú. Lo tenía todo para ocupar las portadas: apellido con pedigrí, belleza, carisma... y también una rebeldía y unas ganas de romper con todos los códigos de la estricta sociedad de la época a la que pertenecía que hicieron todavía más mítica su vida.

Ahora llega a los 73 años, habiendo sufrido y disfrutado la vida a partes iguales.

Carmen Martínez-Bordiú fue famosa desde el mismo día que llegó al mundo. Primera hija de Carmen Franco, única hija de Francisco Franco y Carmen Polo, y del cirujano Cristóbal Martínez-Bordiú, se crio en el Palacio de El Pardo como una auténtica princesa, junto a sus seis hermanos.

Pronto dio muestras de sus ansias de escapar de la disciplina familiar y con 16 años se enamoró del jinete >>>



La petición de mano de Carmen y Luis Alfonso en 1971. En la foto: Gonzalo, hermano de Alfonso; Carmen Polo y Franco, abuelos de la novia; Emanuela Dampierre, madre del novio; y el marqués de Villaverde, padre de la novia.



FAMOSA DESDE LA CUNA

Primera hija de Carmen Franco, única hija de Francisco Franco y Carmen Polo, y del cirujano Cristóbal Martínez-Bordiú, se crió en el Palacio de El Pardo como una auténtica princesa. En su primera portada en SEMANA junto a su madre y su abuela tenía solo unos meses.

Carmen fue siempre un espíritu libre, que rompió moldes y desde joven quiso escapar de la disciplina y del férreo control de su familia

Con 16 años tuvo a su primer novio, el jinete Jaime Rivera, una relación que no gustó a su padre

►►► Jaime Rivera, una relación que su padre no veía con buenos ojos por el poco porvenir del joven.

Carmen pasó página, pero su siguiente historia haría temblar todavía más los muros de palacio al fugarse a Niza con Fernando de Baviera y Mesía, primo del Rey Juan Carlos, quince años mayor que ella y casado. El escándalo fue mayúsculo e inmediatamente se puso en marcha toda la maquinaria para conseguir a la 'nietísima' un marido de altura. Y ese llegó en la figura de Alfonso de Borbón, el primogénito de un hijo de Alfonso XIII.

El marido perfecto

Carmen y Alfonso se conocieron en una fiesta en Suecia, donde él era embajador, y después de cuatro o cinco encuentros decidieron casarse. La nieta de Franco más que amor veía en ese enlace "la posibilidad de salir de casa" para huir de la opresión paterna. La boda se celebró el 8 de marzo de 1972 en la capilla de El Pardo para satisfacción de la familia Franco, especialmente de la abuela y el padre de la novia, quienes veían en ese enlace la posibilidad de acariciar el trono de España.

El matrimonio tuvo dos hijos: Francisco de Asís, que nació nueve meses después de la boda, y Luis Alfonso, en 1974.

Tras cinco años, Carmen se separó de Alfonso y se marchó a París al enamorarse del anticuario Jean-Marie Rossi, dejando a sus hijos con su padre, con el consiguiente escándalo.

En la capital gala comenzó la vida que ella siempre había querido, al lado de un hombre culto y cosmopolita que le abrió un mundo desconocido para ►►►



La familia Franco estuvo feliz con su boda con Alfonso de Borbón, algunos acariciaron la posibilidad de que se convirtiera en Reina de España



Con su padre, Cristóbal Martínez-Bordiú, en 1970.



Carmen y Alfonso se casaron el 8 de marzo de 1972 en la capilla del Palacio de El Pardo. La novia lució un vestido de Balenciaga, el último diseño que hizo el modisto.

Con Alfonso de Borbón vivió un matrimonio convencional y tuvo dos hijos. Se separaron tras siete años casados



Carmen con sus dos hijos, Francisco y Luis Alfonso, el día de la Primera Comunión.

LA GRAN TRAGEDIA

Ya vivía en París, cuando sufrió la mayor tragedia de su vida. Su hijo mayor murió en un accidente de tráfico con solo 11 años, cuando el coche que conducía su padre y en el que también viajaba su hermano chocó contra un camión tras saltarse un stop.

En el entierro, Carmen, al lado de su abuela, no soltó ni una lágrima, algo por lo que fue criticada. Años después dijo: "Cuando el dolor es tan fuerte se te secan las lágrimas".



Conoció a Isabel Preysler a finales de los 70, cuando vivían en el mismo edificio. Se hicieron íntimas y, tras un tiempo sin hablarse, volvieron a retomar la amistad pero sin tanta fuerza



Carmen e Isabel Preysler fueron durante años las reinas de las fiestas de sociedad.



▶▶▶ ella. Se casaron en 1984 y un año después tuvieron a su hija, Cynthia.

Entremedias tuvo que vivir la tragedia de su vida. El 5 de febrero de 1984 su hijo Francisco falleció en un accidente de coche que conducía su padre y en el que también viajaba su hermano.

La llamada del Rey

Carmen recibió la llamada del Rey Juan Carlos para darle la noticia, pero sin comunicarle la muerte de su hijo. Al lado de su abuela, sin derramar ni una lágrima, enterró a su primogénito. Su actitud de aparente frialdad fue criticada entonces, pero años después aseguró que el dolor fue tan grande que no era capaz de llorar.

Seis meses después la tragedia golpeó de nuevo con la muerte de Matilda, una de las hijas de Rossi, en un accidente náutico durante unas vacaciones en Bahamas.

Y las tragedias siguieron en 1989 con el accidente de esquí que le costó la vida a su exmarido, dejando huérfano de padre a su hijo Luis Alfonso, con solo 15 años.

Tras divorciarse de Rossi, y vivir diez años con el arquitecto italiano Roberto Federici, volvió a sorprender al enamorarse del empresario cántabro José Campos, un hombre muy alejado de su ambiente social. También se separaron y tras él llegaron nuevos y asombrosos amores.

Carmen es hoy una mujer tranquila. Tiene una buena relación con sus hijos y viaja a Madrid y Burdeos, donde Luis Alfonso y Cynthia viven con sus respectivas parejas e hijos. No es una abuela ni una suegra al uso (hay quien asegura que su relación con Margarita Vargas, la millonaria heredera venezolana con la que se casó su hijo, no es demasiado fluida). ■



Junto a sus hijos, Cynthia Rossi y Luis Alfonso de Borbón, y la mujer de este, Margarita Vargas.

Carmen y Jean-Marie Rossi se casaron en 1984 y una año después tuvieron a su hija, Cynthia.



El anticuario francés fue el hombre que marcó su vida. Por él rompió con todo, se separó de Alfonso de Borbón y se fue a vivir a París, mientras sus dos hijos se quedaron con su padre en Madrid

SUS AMORES



Con el arquitecto italiano Roberto Federici tuvo una relación de diez años.



Se casó con José Campos en 2006 y se separaron siete años después.



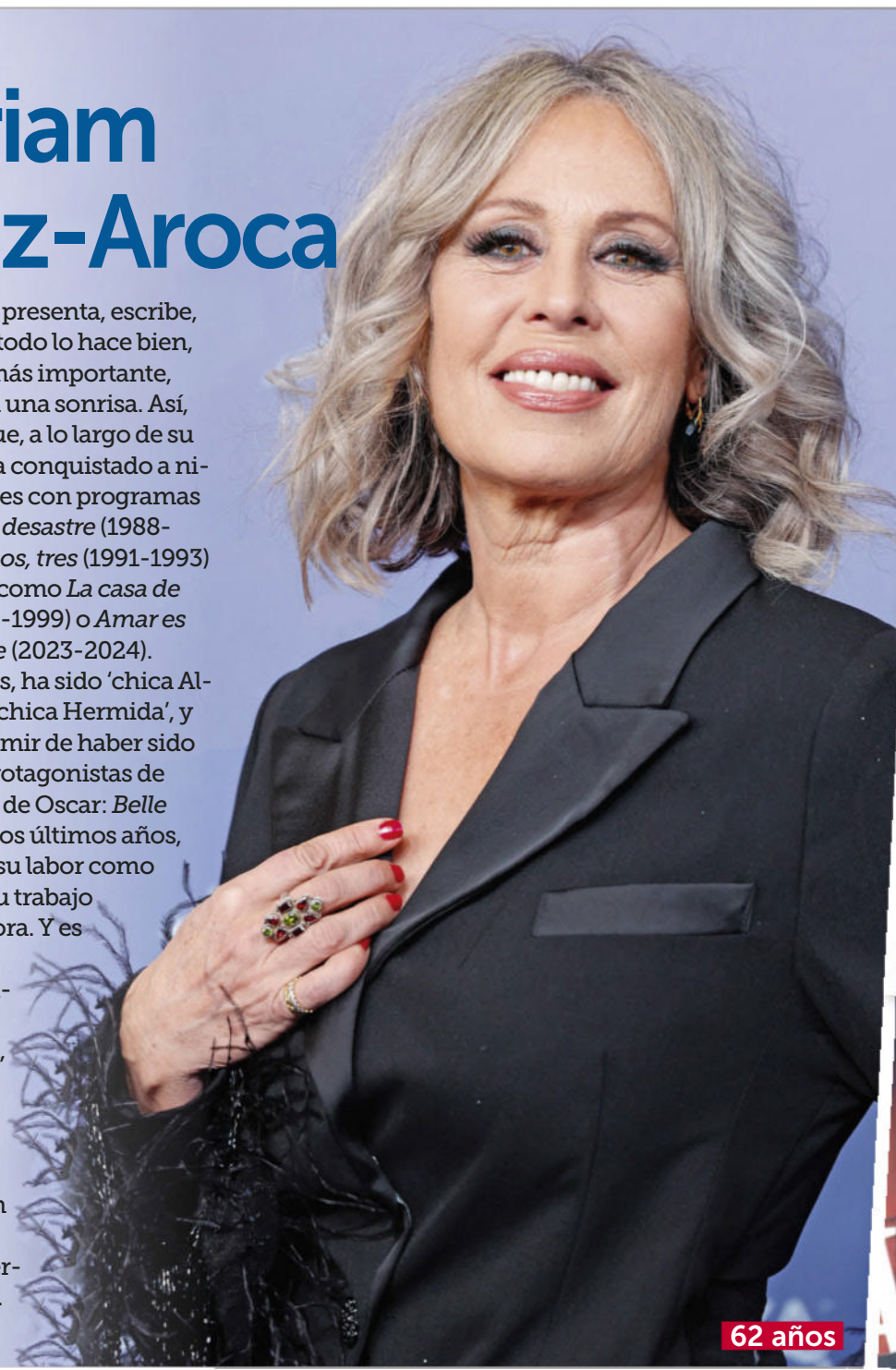
Con Luis Miguel Rodríguez, conocido popularmente como 'El Chatarrero', tuvo un corto pero intenso romance.



Su última pareja ha sido el australiano Tim McKeague, 34 años más joven que ella.

Miriam Díaz-Aroca

Canta, baila, presenta, escribe, interpreta y todo lo hace bien, y, lo que es más importante, siempre con una sonrisa. Así, es normal que, a lo largo de su carrera, haya conquistado a niños y mayores con programas como *Cajón desastre* (1988-1991) o *Un, dos, tres* (1991-1993) y con series como *La casa de los líos* (1996-1999) o *Amar es para siempre* (2023-2024). Pero, además, ha sido 'chica Almodóvar' y 'chica Hermida', y puede presumir de haber sido una de las protagonistas de una película de Oscar: *Belle Époque*. En los últimos años, compagina su labor como artista con su trabajo como mentora. Y es que, a sus 62 años cumplidos en estos días, Miriam, madre de dos hijos, es un torrente de energía y vitalidad con muchas ganas de comerse el mundo.



3 años



30 años



44 años



52 años

62 años

Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es
SEMANA

DIRECTOR: Jorge Borrajo.

REDACTORA JEFE: Marta Bolonio.

REDACCIÓN: Raquel Martínez, Marian Cazorla, Sonia Montero, Olga Pérez, Matilde Molinero, e Iván Reboso.

MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN: Juan Francisco de Miguel (Jefe de Sección), Guadalupe Escalona (Jefe de Estilo), Raquel Nistal, Pablo Lorenzo y Raquel Muñoz.

DOCUMENTACIÓN: Rocio Moreno y Francisco José de Pablo.

SEMANA.ES: Alina Varela (Jefe), Ana Campuzano, Laura Campos, Gloria López, Adriana Aragón, Laura Ortiz, Vanessa Ciganda, Julia Alegre y Diana Torres.

EDITA: SEMANA, S.L.

REDACCIÓN: Avda. de Burgos, 16D - 6ªA. 28036 Madrid. Apartado de Correos 383
Teléfono: 91 547 23 00
E-mail: redaccion@semana.es

ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN Y SUSCRIPCIONES: Teléfono: 91 547 23 00

E-mail: administracion@semana.es

E-mail: distribucion@semana.es

E-mail: suscripciones@semana.es

IMPRESIÓN: Rotocobrihi S.A.
Rda. de Valdecarrizo, 13. 28760 Tres Cantos, Madrid
Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.
Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

PUBLICIDAD: RBA PUBLIVENTAS, S.A.
CEO: Enrique Blanc.
Directora general: Ariadna Hernández.
Directora comercial nacional de revistas femeninas: María del Mar Casals.
Subdirector de negocio digital: Serafín González.
Subdirector de estrategia comercial digital: Iván Lorente.
Soluciones implementación de publicidad digital: Alicia Cortés.

Madrid y norte
Directora de publicidad: Belén González.
Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmar.
Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.
Jefa de publicidad: Juncal Utrilla
Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.
C/ López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.
Teléfono: 91 510 66 00

Barcelona y Levante
Directora de publicidad: Ángela Carpio.
Directora de publicidad: Olga Fernández
Directora de publicidad: Cristina Hombravella
Coordinadora de publicidad:
Ainhoa Argente del Castillo.
Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la Asociación de Revistas de Información

ARI Asociada a la Federación Internacional de la Presse Periodique (FIPP).

SEMANA TAMBIÉN EN:

www.orbyt.es www.kioskoymas.com www.zinio.com

LA ÚNICA ESPECIE CAPAZ DE CAMBIAR EL PLANETA

EL EFFECTO SER HUMANO

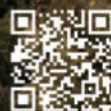
Manos Unidas
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

Únete al cambio

900 811 888

bizum 33439

efectoserhumano.org



DKV

QUEREMOS



**PREVENIR
ANTES QUE
CURAR**

Descubre DKV Personal Doctor. Una nueva experiencia médica, con todas las coberturas de un seguro de salud accesible para lo que necesites y sin esperas.

**EL ACTIVISMO DE LA
SALUD TIENE NOMBRE.
Y APELLIDO.
DKV PERSONAL DOCTOR.**

**Tu seguro
de salud con
descuentos
exclusivos**

dkv.es/activistas | 974 88 00 66

SALUD | DECESOS | VIDA | ACCIDENTES | BAJA LABORAL | HOGAR