

COMBINA ASÍ LAS  
**chaquetas  
de punto**

**¡SON TENDENCIA!**

(Pág. 8)

Actividades  
que te ayudan a  
**REDUCIR  
EL ESTRÉS**

Día del Padre

**31 REGALOS  
PARA PAPÁ**  
según sus gustos

**11  
PLATOS  
PARA PICAR  
Y COMPARTIR**

Consigue ¡YA!  
un cabello  
**BRILLANTE**  
Trucos y productos

Deco

**MUEBLES DE  
EXTERIOR**  
para todos los  
estilos y bolsillos

←  
**Laura  
Madruño**

“Mis padres llevan muy mal que me vaya tantos meses. Mi pareja lo soporta mejor”

¿Aún sin planes?

**ESCÁPATE EN  
SEMANA SANTA**



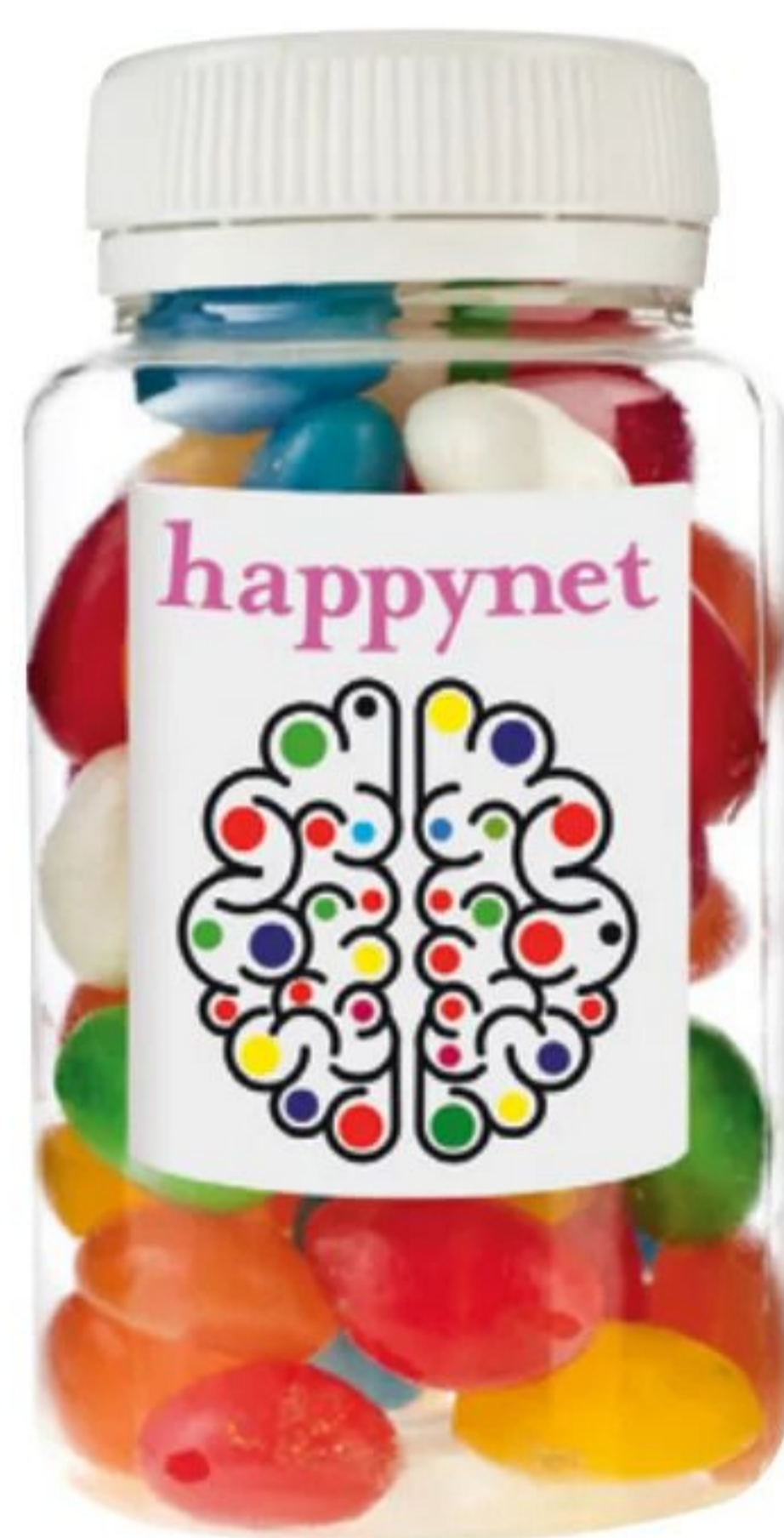
ENLACE AL CANAL  
x.com/byneontelegram  
o escanea el código QR

Marie Claire y la **Dra. Paloma Fuentes** te traen las 20 vitaminas mentales para pasar de superviviente a Súper Viviente

**marie claire**  
EDICIÓN COLECCIONISTA

**Dra. PALOMA FUENTES**

Las 20 vitaminas mentales para pasar de superviviente a Súper Viviente



La **MEDICINA**  
de la **FELICIDAD**

**¡DESCUBRE TODAS LAS CLAVES  
PARA VIVIR SIEMPRE FELIZ!**

Ya en tu quiosco o  
en <https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/marie-claire>

**[www.marie-claire.es](http://www.marie-claire.es)**





## PREPARA TU MALETA, ¡NOS VAMOS DE VIAJE!

A tan solo unos días de la Semana Santa, hemos elaborado, exclusivamente para ti, unas originales propuestas que te cautivarán. En lugar de centrarnos en las convencionales procesiones de las grandes ciudades, te invitamos a explorar la celebración en pintorescos pueblos de nuestra geografía. Asimismo, te animamos a emprender una emocionante ruta gastronómica de Semana Santa para degustar las delicias culinarias características de esas fechas. Ahora que los días se alargan y la llegada de la primavera se vislumbra, te sugerimos que transformes tus espacios al aire libre, ya sea un balcón, una terraza o un jardín. Te ofrecemos diversas propuestas de mobiliario exterior, adaptadas a todos los presupuestos y estilos. Disfruta con los amigos del renovado espacio, ofreciéndoles los deliciosos platos que hemos preparado para picar y compartir. ¿Nos acompañas?

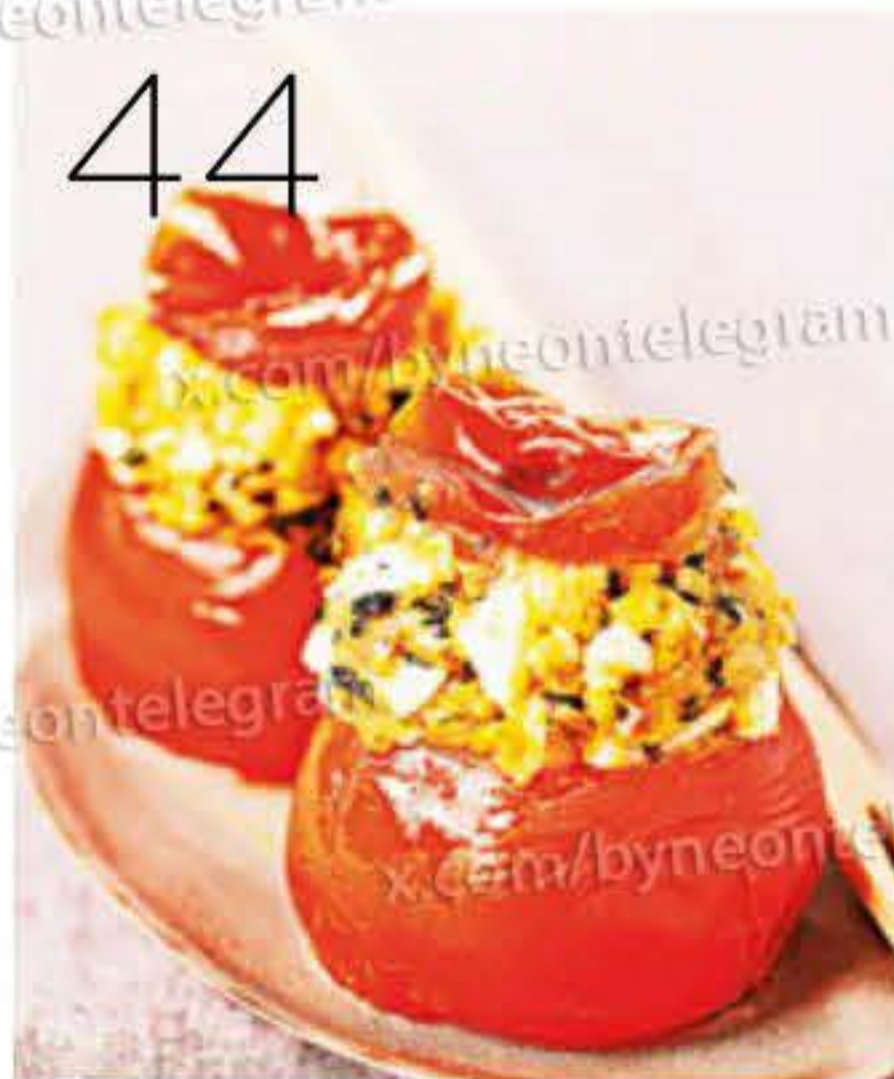
**ELISABET PARRA**  
SUBDIRECTORA

# 5

## MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN 2024.\*

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.245 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

\* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.



En portada:  
Laura Madrueño.  
Fotografía:  
Mediaset.

# ESTA SEMANA

DEL 13 AL 19 DE MARZO DE 2024

## EN PORTADA

- 8 MODA**  
Cómo combinar las chaquetas de punto.
- 12 ENTREVISTA**  
Laura Madrueño.
- 14 DÍA DEL PADRE**  
31 regalos para papá, según sus gustos.
- 28 COACH**  
Actividades que te ayudarán a reducir el estrés.
- 31 DOSSIER**  
¿Aún sin planes? Escápate en Semana Santa.
- 36 BELLEZA**  
Consigue ya un cabello brillante.
- 40 DECO**  
Muebles de exterior para todos los estilos y bolsillos.
- 44 COCINA**  
11 platos para picar y compartir.

## ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**  
Sofia Coppola.
- 6 MUJER GLOBAL**  
Elvira Sastre.
- 10 MODA**  
Maxi bolsos.
- 18 EXPERTOS**



## SALUD-PSICO

- 22 SALUD**  
Cómo combatir en casa la psoriasis.
- 24 PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**
- 26 NUTRICIÓN**  
Cómo sacar el mejor partido del pollo.

## BELLEZA

- 38 EN FORMA**  
Por qué deberías practicar ejercicio a medida que envejeces.

## HOGAR

- 50 GASTRO**  
Prepara el té en casa al más puro estilo inglés.
- 51 MASCOTAS**  
¿Qué alimentos no debe comer tu gato?

## OCIO

- 52 AGENDA**
- 56 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**  
Maruja Torres.

Más contenidos en [www.miarevista.es](http://www.miarevista.es) y nuestros perfiles. Visítanos en



ADEMÁS DE AMAR EL CINE, la pasión de Sofia por el mundo de la moda es enorme. Ha sido imagen de Louis Vuitton y de Marc Jacobs. Este último, incluso creó un bolso con su nombre, el *Sofia bag*.

# Sofia Coppola

## UNA MIRADA ÚNICA EN HOLLYWOOD

Inspiradora y creativa, la aclamada cineasta estadounidense siempre sorprende con sus películas, tan inteligentes y exquisitas como ella. Y a veces también provocadoras.

**Ahora acaba de estrenar su último proyecto, 'Priscilla'.** POR SILVIA RUEDA

El debut en la gran pantalla de Sofia Coppola (Nueva York, 1971) no podría haber sido más singular: dio vida al nieto de Vito Corleone durante su bautizo en *El Padrino* cuando era un bebé. Más adelante, también hizo una breve aparición en la segunda entrega de la saga. Y en la tercera, y última, interpretó a Mary Corleone. Esas no serían las únicas veces en las que Sofia se ponía bajo las órdenes de su padre, Francis Ford Coppola, pues lo hizo

cinco veces más. Sin embargo, a pesar de haber entrado por la puerta grande al mundo de la interpretación, su destino en Hollywood no era actuar, sino contar sus propias historias como guionista, productora y directora. En otras palabras, seguir los pasos de su progenitor. Todo un reto cuando este es uno de los cineastas más reconocidos de la historia del séptimo arte. No obstante, ella lo asumió sin miedos ni complejos y con la seguridad necesaria para reclamar y ganar su espacio como

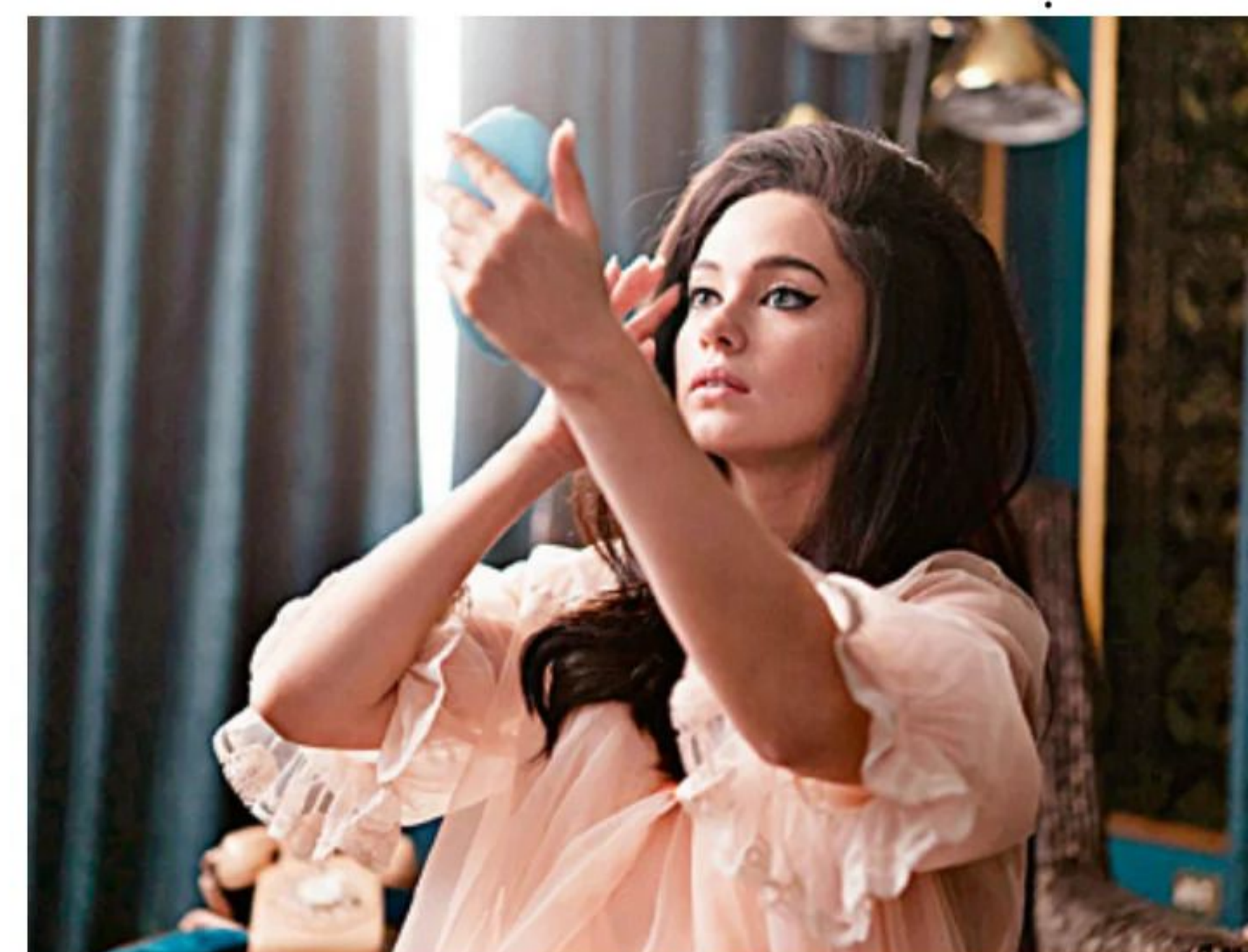
**ES LA TERCERA MUJER DE LA HISTORIA DEL CINE EN CONSEGUIR UNA NOMINACIÓN AL OSCAR A LA MEJOR DIRECCIÓN.**

creadora indispensable. Eso, unido a su indudable talento, han hecho que Sofia Coppola pueda presumir hoy de ser una de las cineastas con nombre y estilo propios más interesantes de todo el mundo.

Inspiradora, creativa, brillante y provocadora, tiene el don –buscado o no– de sorprender con cada una de sus películas. Su manera de mirar y contar historias siempre busca la belleza y nunca crea indiferencia.

### UNA FILMOGRAFÍA SELECTA

La primera experiencia detrás de las cámaras fue el cortometraje *Lick the Star* en 1998. Un año después, llegó su ópera prima, *Las vírgenes suicidas*, con la que obtuvo un gran reconocimiento a nivel mundial. En 2003, Coppola estrenó su filme más aclamado hasta la fecha, *Lost in Translation*, con el que ganó el Oscar a Mejor guion original, entre otros galardones. Por dicha película fue la tercera mujer de la historia en ser candidata a la estatuilla a Mejor dirección. *María Antonieta*, *The Bling Ring*, *Somewhere*, *La seducción* y *En las rocas* completan una filmografía a la que se acaba de unir la recién estrenada *Priscilla*.



↑ EN 'PRISCILLA', Coppola nos cuenta la apasionante y turbulenta historia del matrimonio formado por una jovencísima Priscilla y Elvis Presley, el Rey del Rock.



## CONSEJOS PARA EVITAR LAS ESTAFAS 'ONLINE'

A la vez que aumentan las compras *online*, también lo hacen las estafas. Para evitarlas, los expertos recomiendan seguir determinados consejos. En primer lugar, acceder siempre a la web en la que se va a comprar mediante la URL oficial y nunca a través de mensajes cortos. Asegurarse de que la página de internet es fiable resulta clave. Para ello, es muy importante fijarse en que tengan pasarelas de pago seguras y oficiales. Segundo, nunca hay que proporcionar datos de ningún tipo si nos llaman o mandan un SMS mientras estamos realizando una compra, entidad. No son del banco, son estafadores deseosos de confundir y de este modo engañar a sus víctimas potenciales.

## AYUDAR CON LOS DEBERES, ¿SÍ O NO?

### Solo es positivo si fomenta su autonomía

Son muchos los padres que se dedican en cuerpo y alma a ayudar a sus hijos con los deberes. Sin embargo, aunque esto se haga con toda la mejor intención del mundo, no es tan aconsejable como cabría pensar. Así lo asegura un reciente estudio mundial llevado a cabo por científicos de universidades de Estados Unidos, China y España, según el cual no es recomendable que los adultos se impliquen en las tareas escolares. La razón es que puede resultar contraproducente si estos emplean métodos diferentes a los de los maestros, si se controlan demasiado los tiempos o si optan por hacerlos ellos mismos. Solo puede resultar positivo cuando los padres fomentan la autonomía de los niños.



## EL TABACO REDUCE LAS DEFENSAS

Un reciente estudio liderado por el Instituto Pasteur de Francia ha analizado qué factores externos alteran nuestras defensas. Y el que más influye para mal es el tabaco. Fumar perjudica el sistema inmunario de las personas, incluso cuando estas hace tiempo que dejaron los cigarrillos. Esto no solo incrementa el riesgo de desarrollar diferentes enfermedades, sino que también empeora las afecciones crónicas ya existentes. Otros factores que disminuyen las defensas son la edad, el sexo, el índice de masa corporal y la genética.

## ALARMA POR EL AUMENTO DE ETS



Según el último Informe de Vigilancia Epidemiológica de las Infecciones de Transmisión Sexual de 2022, elaborado por la Red Nacional de Vigilancia Epidemiológica, las enfermedades de transmisión sexual (ETS) se han disparado de manera preocupante, especialmente entre los jóvenes de 25 y 34 años. En 2022 se registró la tasa más elevada de gonorrea, sífilis y clamidia en treinta años. La principal causa de este aumento de casos es que se han incrementado las prácticas sexuales de riesgo.



## ESPAÑA SUSPENDE EN RECICLAJE

A pesar de que en nuestro país reciclamos un 7 % más que hace cinco años, todavía estamos muy lejos de los niveles de reciclaje de la Unión Europea. Según los últimos datos de Eurostat, la tasa de reciclaje de residuos sólidos urbanos (RSU) en España está diez puntos por debajo de la media europea.

## UNA SECCIÓN PARA NOSOTRAS

con lo que nos importa, nos ayuda y nos motiva.

POR TRINI CALZADO

# Elvira Sastre



## MUCHO MÁS QUE UNA POETA DE ÉXITO

**E**lvira Sastre (Segovia, 1992) lo tiene claro: “La poesía le gusta a todo el mundo, aunque no todos lo saben aún”. Y, por eso, ella se está encargando de que lo descubran desde todos los canales posibles, con sus libros, discos y recitales de poesía que la llevan de gira por teatros y auditorios, incluso por Latinoamérica.

### UNA ESCRITORA PRECOZ

Siendo niña, se aficionó a la lectura gracias a su padre —maestro— y, de ahí, pasó pronto a escribir sus propios textos.

Se graduó en Filología inglesa y realizó un máster en Traducción literaria. Suyas son las traducciones de *Poemas de amor*, de Oscar Wilde; *Violet hace el puente sobre la hierba*, el primer libro de la cantante Lana del Rey; o varias de las obras de la poeta feminista Rupi Kaur, como *Otras maneras de usar la*

*boca* o *El sol y las flores*. “Me dijeron que la poesía era intraducible y cogí y la traduje, acepté el reto”, recuerda. En paralelo, empezó a publicar en sus redes sociales, donde es muy activa y sus seguidores se cuentan por miles, algunos de sus versos. Uno de ellos se viralizó especialmente: “Quiero hacer contigo todo lo que la poesía aún no ha escrito”. Esto hizo que una editorial llamara a su puerta para publicar sus primeros poemarios, *Cuarenta y tres maneras de soltarse el pelo* (2013) o *Baluarte* (2014), con los que acercó la poesía a un público joven, que rápidamente se identificó con ella.

### EL SALTO A LA PROSA

“Descubrí otra forma de contar las mismas cosas de un modo distinto” con *Días sin ti* (2019), su primera novela, una incursión en la prosa con la que ganó el premio Biblioteca Breve. Ahora, acaba de ver la luz *Las vulne-*

*rabilidades* (Seix Barral), su segunda novela, una historia de suspense psicológico, con los abusos sexuales y las falsas identidades en redes sociales como telón de fondo.

### UN ORIGEN CON POLÉMICA

El germen de esta segunda novela se encuentra en 2020, cuando protagonizó una campaña de concienciación en redes de la Agencia de Protección de Datos contra la pornovenganza. Elvira simuló la difusión de un vídeo personal de carácter sexual para concienciar sobre el acoso. En tan solo unos minutos, tuvo que aclarar que no le había pasado a ella, pero que algo así les pasaba a muchas mujeres. A tantas que empezó a recibir numerosos testimonios de mujeres víctimas de la violencia digital, una de las cuales inspira *Las vulnerabilidades*.

### REFERENTE LGTBI+

Más allá de su labor revolucionaria en la literatura, Elvira Sastre emplea su voz para visibilizar abiertamente temas que tienen impacto, como la salud mental, la violencia de género o la normalización de escribir a un amor en femenino, para que las niñas tengan ese referente que ella no tuvo.

**“Sigo escribiendo con el mismo impulso que escribí el primer poema, con una necesidad de desahogo y expresión. La poesía me sirve para entender las cosas que pasan o que me causan emociones que son demasiado para mí”, cuenta Elvira.**

## LEY

### Casi la mitad de las empresas españolas incumplen la ley que exige un plan de igualdad

El 7 de marzo de 2022 entró una ley en vigor por la que todas las empresas de más de 50 trabajadores tienen la obligación de tener un plan de igualdad y haberlo registrado ante la autoridad laboral. Son dos años de ley, pero, a día de hoy, un 40 % de estas compañías (unas 10.200) incumplen la norma. Es lo que recogen los datos del Directorio Central de Empresas (DIRCE) y del REGCON facilitados por UGT, donde solo constan 15.000 planes de igualdad, de las 25.200 empresas obligadas a tenerlos. Esto a pesar de que las sanciones van de los 6.251 euros (infracción grave) a los 187.515 (muy grave) y la pérdida de ayudas previstas.



## SALUD

### Las farmacias catalanas reparten productos menstruales

Desde el pasado 4 de marzo, todas las mujeres de Cataluña pueden acudir a su farmacia de referencia para recibir asesoramiento y elegir, sin coste para ellas, el producto menstrual reutilizable que quieran.

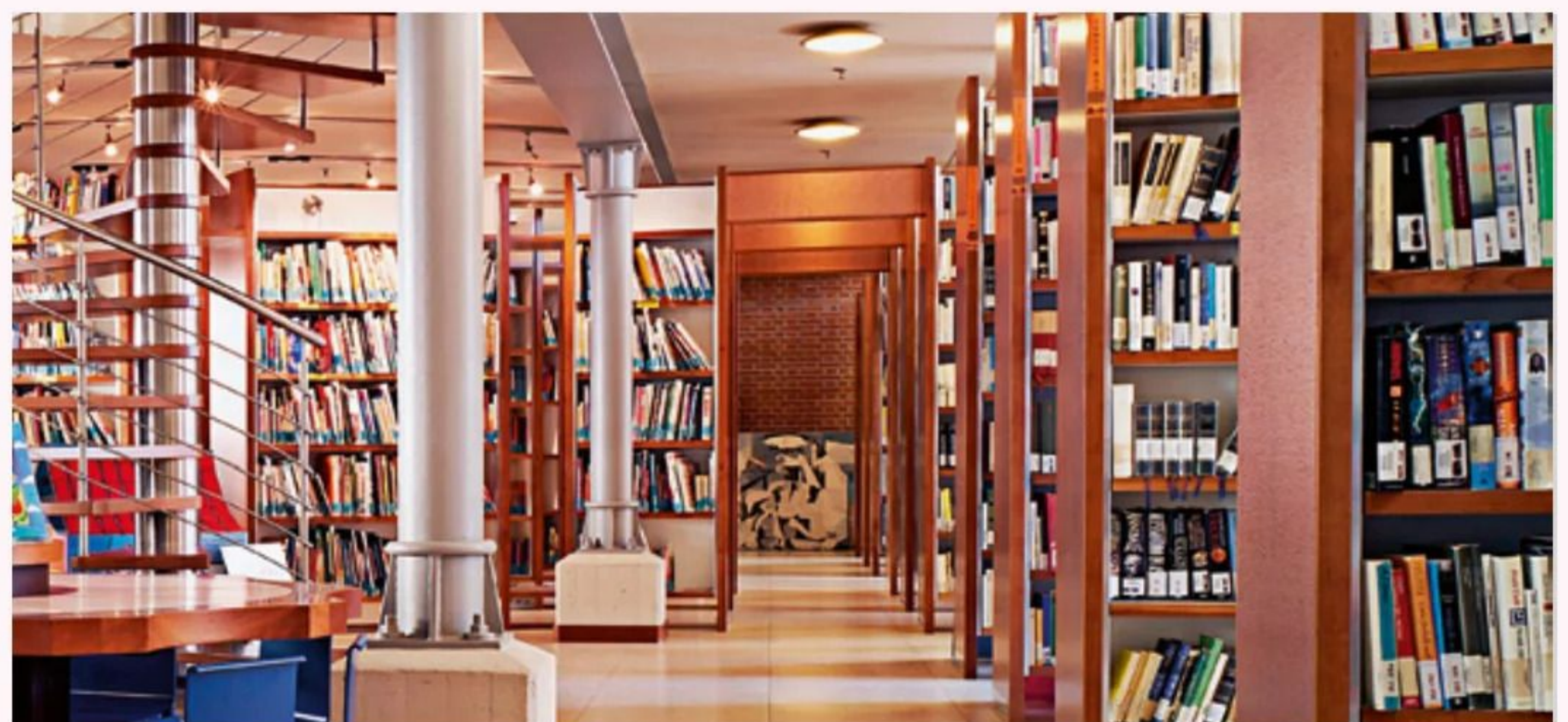
Con esta medida, se distribuirán de manera gratuita y universal copas menstruales, bragas y compresas de tela. Esto garantiza, por una parte, el derecho a la equidad menstrual, ya que una de cada cinco mujeres de Cataluña sufren pobreza menstrual. Por la otra, se reducirá el impacto que generan en forma de residuos las compresas y tampones, que son productos de un solo uso: hasta 9.000 toneladas de residuos cada año solo en esta comunidad autónoma, de acuerdo a los datos de la Agencia Catalana de Residuos.



CON UN **13,36 %** de paro femenino en España, frente al 10,30 % que afectó a los hombres, se cerró 2023. Ceuta (35,74 %), Melilla (28,24 %) y Andalucía (20,68 %) tienen las tasas de paro más altas, el País Vasco (6,84 %) marca el contrapunto, con la más baja.

Fuente: Instituto Nacional de Estadística.

## FEMINISMO



### Seis bibliotecas de Barcelona cambian sus nombres por el de una mujer

A lo largo del año, hasta seis bibliotecas de la Ciudad Condal actualizarán su nombre e incluirán el de una mujer relevante del mundo del libro y la cultura, o del entorno vecinal y asociativo. En la actualidad la mayoría de las bibliotecas llevan nombres de varones; por ello, desde Bibliotecas de Barcelona, la Concejalía de Cultura e Industrias Creativas y los distritos, en aquellas bibliotecas que solo llevan el nombre del barrio, se ha querido impulsar la asignación de nombres

propios de mujeres nacidas en Barcelona o con un vínculo fuerte con la ciudad.

Así, serán trece las bibliotecas de la red de Bibliotecas de Barcelona con nombre de mujer.

Las próximas figuras femeninas que darán nombre a una biblioteca son Ana María Moix (poeta y novelista), Rosa M. Arquimbau (escritora y periodista), Carmen Laforet (escritora), Aurora Díaz Plaja (escritora y bibliotecaria), M. Àngels Rivas (activista social) y Maria Sánchez (periodista).

# COMBINA ASÍ LAS CHAQUETAS DE PUNTO ¡SON TENDENCIA!

Esta prenda de fondo de armario **se convierte ahora en un imprescindible en los estilismos de la primavera-verano 2024.** ¡Llévala ya mismo! **POR** LUCÍA PANDIELLA

Una de las prendas de vestir más clásicas del armario está de vuelta y promete arrasarse en los próximos meses primaverales: la chaqueta de punto. Se trata de una pieza favorecedora a cualquier edad y muy versátil a la hora

de combinarla con otras prendas, desde vaqueros o camisetas para el día a día, hasta con prendas más formales como trajes o faldas satinadas, entre otras. Las chaquetas de punto triunfan esta nueva temporada y así se combinan, sea cual sea tu estilo.

## COMBINACIONES DIVERTIDAS

Un estilismo puede seguir siendo sencillo y clásico, incluso con un estampado de corazones, si le añades un cárdigan y una blusa con cuello bobo. Además, los colores juegan un papel fundamental si quieres un estilo más atrevido.



**Radiant**  
(55,90 €).



**Culto 1105**  
(179 €).

**Toni Pons**  
(109,05 €).



**Only**  
(39,99 €).

**Compañía Fantástica**  
(54,95 €).

**LAS CHAQUETAS DE PUNTO SE LLEVAN COMBINADAS CON ESTAMPADOS DIVERTIDOS Y ALEGRES.**



CARMEN GIMENO

## ESTILO MARINERO

Una fórmula que nunca falla es la del estilo marinero, combinando prendas a rayas, rojo y azul marino. Una mezcla favorecedora que puedes llevar ya mismo con piezas que ya tienes en el armario, como una falda *midi* evasé y una chaqueta de punto en color rojo.



**D.Franklin**  
(29,99 €).



**Zara**  
(22,95 €).



**Adolfo Dominguez**  
(129 €).



**Fenty Beauty**  
(25,99 €).



**Beflamboyant**  
(139,99 €).





**Sfera**  
(29,99 €).

**Apodemia**  
(69 €).

**Vida y Milagros**  
(125 €).

**Deichmann**  
(29,99 €).

**C&A**  
(39,99 €).

**'LOOK' CLÁSICO**

Para las que busquen un *look* más clásico, porque no quiere arriesgar, una chaqueta de punto lisa y con botones en dorado, siempre es una buena opción. La clave está en añadir un accesorio que haga sobresalir el estilismo para ir a la oficina o a una cena de fin de semana.

**AUNQUE LAS CHAQUETAS DE PUNTO SON PRENDAS BÁSICAS, PUEDES ELEVAR EL 'LOOK' CON LOS COMPLEMENTOS ADECUADOS.**



**Mango**  
(59,99 €).

**Mango**  
(29,99 €).

**Tous**  
(149 €).

**Woman El Corte Inglés**  
(39,99 €).

**Pitillos**  
(69,95 €).

LAURA BARTH

**A CONJUNTO**

Una de las opciones más vistas, tanto en las pasarelas como en las calles, son los conjuntos de chaqueta de punto y camiseta o top. Una fórmula que te resolverá el estilismo cuando no sabes qué ponerte. Añádele unos pantalones blancos primaverales y unos mules o bailarinas.



**Dosprimeras**  
(26 €).

**C&A**  
(39,99 €).



**Lottusse**  
(215 €).



**Pieces**  
(36,99 €).



**Mercules**  
(235 €).

**BÁSICO + TENDENCIA**

Las chaquetitas de punto son ideales para combinar con las tendencias del momento, como el estampado de leopardo, que promete arrasarse en los próximos meses. Una mezcla perfecta a la que le puedes añadir un toque de granate o burdeos para hacerlo más elegante y sofisticado.

ALE SEGURA



# 'MAXI' BOLSOS

LA TENDENCIA LLEVADA AL EXTREMO

Vuelven los bolsos en tamaño XL para llevar todos los "por si acaso" que quieras en el día a día. **Diseños que aúnan estilo y funcionalidad.** POR LUCÍA PANDIELLA

Las pasarelas de primavera-verano ya lo adelantaban hace tan solo unos meses: los *maxi* bolsos están de vuelta. Una buena noticia para quienes acostumbran a llevar cuantas más cosas mejor en el bolso, porque ahora podrán hacerlo al mismo tiempo que siguen las tendencias de

la temporada. Es el momento de dejar a un lado los diseños mini para optar por volúmenes mayores donde la comodidad prevalece en cualquier estilismo. Tanto si eres más de básicos o de modelos coloridos y estampados, los *maxi* bolsos son el nuevo imprescindible de la primavera al que te puedes apuntar ya.

## BÁSICOS ATEMPORALES

A la hora de invertir en un nuevo bolso para el día a día, los diseños básicos son piezas atemporales que combinan con todo y nunca pasan de moda. La mejor elección para no tener que preocuparse cada mañana de si combina o no con cada nuevo estilismo.



**C&A**  
(22,99 €).



**Scalpers**  
(99,90 €).



**Leandra**  
(269 €).



**Zara**  
(35,95 €).

LOS 'MAXI' BOLSOS SE COMBINAN GENERALMENTE CON ESTILISMOS NEUTROS Y CÓMODOS.



**Parfois**  
(39,99 €).



**Guess**  
(135 €).



**Kalk**  
(69,99 €).



**Jo&Mr.Joe**  
(49,95 €).

## DISEÑOS ORIGINALES

Si, por el contrario, eres de las que prefieren un bolso estampado y colorido, sobre todo de cara a la primavera-verano, ya hay un montón de diseños que le darán el toque diferente y alegre a tus *looks*. Elige un diseño que combine con casi todo tu armario.



**tp**

Alfonso Arús, en su infancia, tuvo un perico. ¿Sabes el nombre que le puso y en qué peculiares circunstancias terminó?



Nosotros sí lo sabemos y te lo contamos en el coleccionable de 'TP'

# Sigue cada semana nuestro coleccionable **GRANDES de la tele**

Y juega también con nosotros en nuestro concurso exclusivo con el que ganarás grandes premios. ¡Si eres fan de la tele, 'TP' es tu revista!

## El Gran Juego de la tele

Participa en el nuevo concurso de 'TP' y comprueba cuánto sabes sobre televisión



**NETFLIX**

**M+**

**Disney+**

Ganarás un **súper televisor** + 3 suscripciones anuales a Netflix, Movistar Plus+ y Disney+.

## Coleccionable **GRANDES de la tele**



Consigue el nuevo coleccionable **GRANDES de la tele**. Cada semana, un maestro de la televisión con su biografía, trayectoria, sus anécdotas, su vida fuera de la pantalla... **y todo lo que no conoces de ellos.**

# LAURA MADRUEÑO



Fotografía: MEDIASET

“Estoy mucho más preparada que el año pasado y tengo muchísimas ganas”.

“Mis padres llevan muy mal que me vaya tantos meses. Mi pareja lo soporta mejor”

POR BORJA R. CATELA

## ¿QUIÉN ES?

Laura Madrueño (Madrid, 1986) es licenciada en Comunicación Audiovisual. Ha sido presentadora de *El Tiempo* en *Informativos Telecinco*, además ha trabajado con Pedro Piqueras y ha colaborado en *El programa de Ana Rosa*.

## ¿POR QUÉ AHORA?

Es la encargada de las conexiones en directo de *Supervivientes* en las diferentes galas que se emiten para comentar, con Jorge Javier Vázquez, Carlos Sobera y Sandra Barneda, las novedades del programa.

Laura Madrueño repite este año en *Supervivientes*. La presentadora de *El Tiempo* de Telecinco volverá a viajar a Honduras para realizar las conexiones en directo desde las playas de Cayos Cochinos a partir del 7 de marzo, cuando los concursantes saltarán del helicóptero para comenzar una nueva aventura. La presentadora nos cuenta cómo afronta esta nueva temporada.

## ¿Cómo ha empezado la aventura?

Estoy mucho más preparada que el año pasado y tengo muchísimas ganas. Ya sé lo que es y creo que vamos a sorprender un año más, pero con más novedades. Opino que va a ser un programa bastante diferente a lo que se ha visto otros años.

«Estoy alucinada con los estilismos que me han preparado, han creado unos vestuarios que son completamente nuevos», afirma.



Fotografía: Mediaset.

**Laura Madrueño** con dos de los concursantes de la edición del año pasado de *Supervivientes*.

**¿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, que no deja de ser como una parte del miedo, pero visto de una manera quizá más positiva. Esta edición lo 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 de todo lo que de todo lo que viene. Porque otra de las cosas que más me enamoraron de este programa es que está completamente vivo y que en cada directo cambiaba todo desde el primer minuto.

**¿Qué lo haga una nueva productora tiene que ver?**

Creo que un poquito sí. Así que por eso digo que pienso que va a tener muchas cosas que no se han hecho nunca, quizá cosas que llevaban muchos años sin hacerse. Este año habrá muchos juegos que es lo que

**“En mi maleta para ‘Supervivientes’ no faltan las gafas de bucear, me da la vida!”**

demandan los espectadores, porque me lo dice por la calle la gente, que es lo que más le gusta de *Supervivientes*.

**¿Qué es lo que más te ha costado dejar otra vez aquí en España durante tantos meses?**

Obviamente a mi familia, a mi pareja, a mis perros, a mi gato y a mis gallinas. Tengo seis y un faisán (risas). Tenemos un cuadro maravilloso. Les voy a echar mucho de menos porque hago mucha vida con ellos y ya se sabe lo que te acompañan los animales, con lo cual... aunque en Honduras tengo poco tiempo, porque el ritmo de trabajo es altísimo, a todos los de mi casa los tendré todo el tiempo en mi cabeza.

**¿Y tu pareja cómo lo lleva?**

No lo lleva mal, están peor mis padres porque 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 y lo comprenden, por supuesto. Mi pareja no lo lleva mal porque es una persona bastante independiente, bueno, los dos, y creo que eso es muy sano. Él tiene muchísima vida social, mucha más que yo, aunque no se lo crea la gente (risas). Y es muy deportista, tiene siempre muchos planes,

**“Echo de menos a mis perros, a mi gato, a mis seis gallinas y al faisán que tengo”.**

compite y la verdad es que no le faltan planes. Por esa parte bien, además, es una persona muy generosa conmigo y está muy feliz porque tenga otra vez esta oportunidad.

**¿Cuándo estás en Honduras haciendo el programa tienes tiempo libre para hablar con tu familia o hacer turismo? ¿Cómo es tu día a día?**

Nos queda muy poco tiempo libre porque son tres galas semanales, más uno o dos *access prime time*, preparando todo lo que pasa en el programa, probando los juegos... El día que tenemos entre gala y gala estamos ensayando el programa del día siguiente, pero es que en el mismo día de la gala, no solo la hacemos, sino que hacemos todos los ensayos por la mañana, las dinámicas... Tenemos los viernes libres, pero hay entre 7 u 8 ocho horas de diferencia horaria (coincide con el cambio de hora) con España y cuando aquí se está acostando mi familia, yo me estoy levantando en Honduras y al revés. La verdad es que allí te metes como en una burbuja porque el *reality* está tan vivo que te permite crear cosas todo el rato, que es lo que más me fascina de *Supervivientes*.

**¿Y qué has metido este año en la maleta? ¿Qué echaste de menos el año pasado?**

Este año he hecho la maleta mucho mejor, sin lugar a duda, porque el año pasado metí demasiadas cosas y luego no sabía por qué me las había llevado. Lo primero que metí las gafas de bucear y las aletas (risas) porque en el poco tiempo libre que tengo, si puedo, bucearé un poco porque me da la vida. He llevado comida que echo de menos porque allí no hay y mucho té porque reconozco que no puedo vivir sin él y me hace sentirme en casa.



# 31 REGALOS PARA PAPA SEGÚN SUS GUSTOS

Porque es único, y lo sabes bien, sorpréndele con alguno de estos regalos que le harán disfrutar. **iSeguro que le fascinarán!**

POR ROSA GIRONA ROIG

## REAVIVA SU ARMARIO

Cómodas y elegantes, con un toque chic. Así son nuestras propuestas para renovar su armario de prendas de abrigo, complementos y calzado.



Zapatillas Veganas Manimal White, **Beflamboyant** (169,99 €).



Gorro de punto, **C&A** (6,99 €).



Chaqueta de entrenamiento Puma, **Deichmann** (22,49 €)



Cinturón trenzado marrón, **Miquel Bellido** (45 €).



Botín Chelsea en piel marrón, **Pitillos** (78,71 €).

## MÁS GUAPOS

Con ellos se verá (aún) mejor y le gustará que le pregunten qué usa para estar tan guapo y oler tan bien!



Aftershave hidratante, **Aveda Men** (42 €).



Multigroom Japanese Steel 12 en 1, **BabyLiss** (89,90 €).

INVESTIGA CUÁLES SON SUS NECESIDADES EN CUANTO AL CUIDADO PERSONAL.



Urban UV Defense, **Biotherm** (37,99 €).



Supersonic Negro/Niquel, **Dyson** (327 €).

Gel de afeitado, **Thalgo Men** (27,50 €).



Sauvage EDP, **Dior** (133 €).



Gentleman Society Extreme Eau de Parfum, **Givenchy** (105 €).



Eau de Toilette Cap Cédrat, **L'Occitane** (56 €).

## PARA LOS TECNOLÓGICOS

Nunca se está suficientemente al día con la tecnología... Escoge el regalo más adecuado en función de sus necesidades y habilidades.



Reloj inteligente, **Amazfit Balance** (249,99 €).



Smartphone plegable, **Motorola** (1199 €).



Webcam C310, **AnkerWork** (99,99 €).



COMPRA SIEMPRE EN UN ESTABLECIMIENTO O PLATAFORMA 'ONLINE' DE CONFIANZA.



Estación de carga inalámbrica WS-404, **Canyon** (69,99 €).



Auriculares inalámbricos ATH-M50xBT2, **Audio-Technica** (199 €).



Dispositivo portátil para gaming, **Lenovo Legion** (799 €).



Pago sin tarjeta con el anillo inteligente, **Rikki** (200 €).



## CON ÉL EN LA MESA, LO MEJOR

Si en casa es el chef o es todo un sumiller y le encanta la buena mesa... ¡Cualquiera de estas opciones le entusiasmarán!



Pack Gourmet (incluye una navaja de los Cuchilleros Artesanos Albaceteños Expósito), **Dehesa de los Llanos** (79,50 €).



4 cajas x 12 bombones, **Notka Chocolate**. flowwow.com (75 €).

Usatges, **Clos de l'Obac** (33 €).



Helados, sorbetes, cremas, smoothies CREAMi, **SharkNinja** (229,99 €).

Frontaura&Victoria Crianza, **Bodegas Nexus & Frontaura** (19 €).



Dual Easy Fry&Grill Airfryer, de **Moulinex** ( 248,99 €).



La Cocotte 26cm Hierro Fundido, **Staub** (319 €).

## CONSEJOS PARA ACERTAR

¿Qué regalarle? ¿Con qué sorprenderle? Pensamos que son más difíciles que nosotros a la hora de regalar, pero estas son algunas consideraciones a tener en cuenta y acertar.

- **Cómo es.** Ten en cuenta sus gustos: le encanta la música, el teatro, los deportes, la tecnología, la cocina, la lectura, conocer un buen restaurante...
- **Tantéale.** Encuentra el momento para sacarle información sobre sus gustos que a lo mejor desconoces... música, libros, tiempo libre. Hazlo disimuladamente que no sepa que buscas un regalo para él.
- **Compromiso social.** Compra tu obsequio en los pequeños comercios de tu barrio o en la plataforma <https://flowwow.com/en-es/> que impulsa el comercio local. En ella encontrarás muchas propuestas (belleza, flores, dulces...)
- **Experiencias.** Se quedan en el recuerdo y aunque pueden ser efímeras, ¡valen la pena! (cine, teatro, un *escape room*...)
- **Gadgets y dispositivos tecnológicos:** auriculares inalámbricos, relojes inteligentes, altavoces *bluetooth*. ¡Hay mucho por elegir! Completa su colección con lo que aún no tiene.
- **Moda, zapatos, complementos.** Para hacer deporte, para el día a día, para una ocasión de gala... Son útiles y seguro que encuentras lo que él tal vez no se compraría.
- **Belleza:** no lo dudes, le gusta cuidarse y los necesita. Productos de afeitado, perfumes, cosmética...

## PARA DIVERTIRSE

Buenas lecturas, buenos masajes, un buen musical o una comida en un buen restaurante. ¡No fallan!



Libro Fake news. Guía para sobrevivir a los bulos (18,99 €), **Amazon**.



Luz de Lumbre **www.luzdelumbre.es** Oferta amplia y deliciosa... y un buen cocido por 27,50 €.



The Producers, en el **Teatro Nuevo Alcalá de Madrid**. Entradas al espectáculo partir de 23 €.



Alquiler de casas para unas mini vacaciones en la plataforma **WelcomeClub** en alojamientos personales y exclusivos.

Masaje Deep Tissue, en el Suite Spa The Beauty Concept del **Hotel Mandarin Oriental Ritz de Madrid** 90 minutos 325 € x persona (incluye acceso a la zona de aguas).





CRIME

ESPECIAL

CRÍMENES  
EN ESPAÑA

TODOS LOS SÁBADOS, 16:15

DISPONIBLE EN



SELEKT

# Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

## ¿CÓMO PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO?

**RESPUESTA:** El envejecimiento es un proceso natural y dinámico que implica la disminución en la velocidad de los procesos fisiológicos, algo que afecta a todos los sistemas. Sin embargo, algunos cambios, sobre todo cutáneos, empiezan a apreciarse en edades biológicas tempranas que no corresponden con el cambio que debería tener el cuerpo en ese momento. Se conoce como envejecimiento prematuro: arrugas, manchas, pérdida de elasticidad, pelo o masa muscular...

Las causas más conocidas son la exposición solar sin la adecuada fotoprotección, el consumo de tabaco y alcohol, el estrés, la dieta rica en azúcares y grasas trans y saturadas o la falta de ejercicio. Por lo tanto, la prevención es esencial para evitarlo.

En los últimos años, también se han desarrollado nuevas técnicas para frenar el envejecimiento prematuro:

- **Terapia antiinflamatoria.** Frena la inflamación crónica, un proceso asociado a la activación continua de procesos inflamatorios no sintomáti-



cos vinculados a cambios hormonales (el aumento del cortisol), la activación constante del sistema inmune (tratamientos médico-estéticos en cantidad y frecuencia inadecuada) y al aumento en la producción de radicales libres (la exposición solar sin protección solar o el consumo de tabaco).

- **Terapia antioxidante.** Neutraliza la mayor cantidad de radicales libres posible con la dieta intermitente, tratamientos con vitamina C y el consumo de vitamina D.

- **Terapia de reparación del ADN.** Para disminuir o frenar el acorta-

miento de los telómeros, que están en los extremos de los cromosomas y protegen la información genética durante la división celular.

- **Terapia de reprogramación celular.** Mejora las conexiones intercelulares, la funcionalidad de las células y todos los tejidos con el uso de células madre.



**DRA. SANDRA ARCOS ORDÓÑEZ.** Especialista en medicina estética y miembro de Doctoralia, Madrid (doctoralia.es).

## ¿EN QUÉ CONSISTE EL DESEO SEXUAL HIPOACTIVO?



**RESPUESTA:** Si no practicas el sexo con frecuencia, pero no estás inquieta por ello, el deseo sexual hipoactivo no es tu diagnóstico. En cambio, si esa abstinencia sexual te produce angustia o te hace sentir mal, formarías parte del grupo de personas que padecen este trastorno, consistente en la falta de interés continuada y crónica por este tipo de relaciones. No solo por su práctica, sino que puede incluir el desinterés por los contenidos y las fanta-

sías eróticas y que, si se da solo en uno de los miembros de una pareja, puede ser motivo de conflicto y dar al traste con la relación.



**DR. ALFONSO GALÁN.** Experto en medicina antienvjecimiento en la Clínica Neolife, Málaga (neolifeclinic.com).

## ¿POSPONER LA ALARMA ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD?



**RESPUESTA:** Parecería que posponer la alarma brinda más tiempo de sueño, algo inofensivo para la salud. La realidad es que no siempre es así. El primer factor clave radica en si te vuelves a dormir o no. Si pospones la alarma como estrategia para despejarte poco a poco y tener unos minutos de calma antes de levantarte, es únicamente un momento de tranquilidad sin inconvenientes para la salud. En cambio, concebirlo como un tiempo de sueño extra es, en cierta

manera, un error, ya que dormirse y volverse a despertar en tan poco tiempo altera el sueño y este deja de ser reparador. De hecho, no se alarga el ciclo del sueño, sino que inicia uno nuevo y se interrumpe a los pocos minutos, haciendo que te despiertes más cansada. Además, posponer la alarma varias veces envía una serie de señales confusas al cerebro, interrumpe repetidamente el ciclo natural del sueño y el despertar al que el cuerpo se ha acostumbrado, generando todavía más

somnolencia. Si prolongas en exceso esta dinámica, entrarás en un ciclo de procrastinación y aplazar tareas dificulta la toma de decisiones, el afrontamiento de los problemas, en definitiva, ser resolutiva y eficaz. Por no mencionar que, si, al final, afrontas todo con prisas, esto te producirá mayor estrés.

Posponer varias veces la alarma también es perjudicial para quienes son propensos al pensamiento obsesivo y tienden a anticiparse y preocuparse antes de que algo suceda. En definitiva, posponer la alarma es un arma de doble filo que conlleva más riesgos que ventajas. Supone un daño para la calidad del sueño, es un reto para la responsabilidad y repercute negativamente en la actividad diaria.



**ANNA POUS VIÑAS.** Psicóloga general sanitaria en Gabinet Psicològic Rehder y miembro de Top Doctors.

## ¿QUÉ ALIMENTOS CONTIENEN METALES PESADOS?

**RESPUESTA:** En el ambiente, existen compuestos químicos naturales que, a determinadas concentraciones, pueden ser dañinos para la salud. Entre los más destacados, están el arsénico, el cadmio, el plomo, cromo y el mercurio, presentes en distintos niveles en el medioambiente: en el suelo, en el agua y en la atmósfera. A través de diferentes actividades humanas, como la agricultura, la actividad industrial y minera, las emisiones de escape de los automóviles o de la contaminación durante el procesamiento y el almacenamiento de los alimentos, estos metales aparecen como residuos en los alimentos y en el agua que consumimos. Su acumulación en el cuerpo puede provocar efectos nocivos con el tiempo, como retrasos en el desarrollo, varios tipos de cáncer, daños en el riñón o alteraciones del sistema inmunológico.

● **Metilmercurio.** Se acumula, sobre todo, en los pescados que son grandes depredadores y los azules, más que en pescado blanco, pues es

soluble en la grasa. Se recomienda evitar un alto consumo de pez espada, tiburón, atún, pez aguja, lucio y salmón, además de grandes cantidades de marisco.

● **Cromo.** Encontramos el mayor contenido en el agua y en los vegetales cultivados con agua contaminada.

● **Plomo.** Lo contienen los cereales, las hortalizas y el agua del grifo.

● **Arsénico.** Se considera, sobre todo, la exposición al arsénico inorgánico contenido mayormente en los cereales en grano y los productos a base de cereales, los alimentos para regímenes especiales (como las algas), el agua embotellada, el café y la cerveza, el arroz y los productos a base de arroz, pescado y verduras.

● **Cadmio.** Se encuentra entre las hojas de hortalizas (lechuga y espinaca), las patatas, los cereales, el cacahuete, la soja y las semillas de girasol.

Podemos, por lo tanto, concluir que casi todos los alimentos que consumimos pueden contener metales pesados. Por ello, la clave



para evitar su acumulación es realizar una dieta mediterránea variada siguiendo las recomendaciones de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN).



**DRA. ISABELLA MATTEI.** Especialista en endocrinología y nutrición.



## ¿CÓMO HAY QUE CUIDAR LOS IMPLANTES TRAS UNA CIRUGÍA DE PECHO?

**RESPUESTA:** Hoy en día, los implantes se usan en diferentes cirugías estéticas mamarias, como el aumento de pecho, la mastopexia y la reducción de senos. Por ello, es importante conocer algunos aspectos que te ayudarán a tener una buena recuperación, así como unos resultados óptimos y duraderos.

Lo más importante es seguir las instrucciones proporcionadas por tu cirujano plástico, están pensadas para ti:

**1. Cuidados posoperatorios inmediatos.** Tras una intervención quirúrgica, el cuerpo activa mecanismos para regenerarse y uno de sus efectos es la inflamación en la zona intervenida, que será más intensa durante las primeras semanas y que disminuirá a lo largo de los meses. Durante las primeras 4 semanas, evita coger peso y hacer movimientos bruscos o amplios con los brazos, pues es importante que el músculo esté lo más relajado posible, especialmente si la prótesis se ha colocado en el plano submuscular (por debajo del músculo).

Con la cirugía mamaria, se produce una distensión de la piel y una sensación de tirantez, por lo que recomendamos hidratar la piel del pecho para mantenerla elástica y evitar picores producidos por la sequedad.

Además, es importante dormir bocarriba las primeras semanas. Un mes después, se puede dormir de lado y, a los 6 meses, se puede dormir bocabajo sin problemas.

**2. Sujetador posoperatorio y banda pectoral.** Después de la cirugía, se debe usar un sujetador posoperatorio y una banda de compresión torácica, si el implante está colocado en posición submuscular.

Ambos deben usarse las 24 horas del día durante el primer mes y solo retirarse para la higiene diaria. El segundo y tercer mes, se puede usar un sujetador sin aros de día y el sujetador posoperatorio de noche. A los 6 meses de la cirugía, podrás usar la lencería que más te guste.

**3. Fisioterapia posoperatoria.** Es muy recomendable realizar un tratamiento específico y personalizado de fisioterapia posoperatoria después de la cirugía, pues ayuda a reducir la inflamación y contribuye a una recuperación más rápida.

**4. Cuidados a largo plazo.** Es importante que, una vez recuperada de la cirugía, sigas cuidando tu pecho. La autoexploración habitual ayudará a advertir alteraciones, como pequeños bultos, cambio en la forma o el tamaño de los senos, asimetrías de las mamas, endurecimiento del pecho, etc. Ante cualquier cambio, dolor o molestia en la mama, es imprescindible consultar con tu cirujano y/o ginecólogo para descartar una posible alteración del implante, como sería una rotura de la prótesis o algún problema de salud.

También es importante informar a tu ginecólogo y radiólogo de que llevas implantes mamarios cuando vayas a hacerte los controles anuales, una mamografía o ecografía.



**DRA. ARANZAZU ANDRÉS.**  
Cirujana plástica estética y reparadora de IM CLINIC (imclinic.com).

## ¿CÓMO SE MEJORA LA DIGESTIÓN DE UN GATO?

**RESPUESTA:** Una adecuada alimentación para el gato permite disminuir su predisposición a padecer ciertas enfermedades, mejorando así su calidad de vida.

Dar buenos alimentos a tu gato contribuirá a facilitar su digestión. Sin embargo, si tu gato tiene una digestión sensible o padece ciertos problemas de salud, puedes ayudarlo con una dieta adaptada con:

- **Ingredientes de alta calidad** fáciles de digerir para reducir el esfuerzo del intestino.



- **Fuentes de proteínas seleccionadas** para reducir el riesgo de padecer reacciones gastrointestinales adversas.

- **Proteínas altamente digeribles** que puedan ayudar con una posible intolerancia alimentaria en gatos.

- **Prebióticos** que participen en la mejoría del equilibrio de la flora intestinal y probióticos (bacterias vivas beneficiosas), que son útiles para dar soporte al sistema digestivo de los gatos.

- **Fibras** que ayuden al tránsito y faciliten el movimiento a través del intestino.



**SONIA SÁEZ.**  
Veterinaria de Purina y *brand manager* de Purina Corporativo (purina.es).

## TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escríbenos.

Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida.

**¡Estamos contigo!**

[miaexpertos@zinetmedia.es](mailto:miaexpertos@zinetmedia.es)

# ¿DIARREA, DOLOR ABDOMINAL, FLATULENCIA?

**Este producto sanitario ofrece ayuda eficaz gracias al Efecto-Parque PRO**

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.

**M**uchas personas padecen regularmente diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Pero lo que sólo unos pocos saben es que la causa suele ser una barrera intestinal dañada, lo que puede dar lugar al llamado síndrome del colon irritable.

## EL EFECTO-PARCHE PRO

Con Kijimea Colon Irritable PRO (de venta libre en farmacia), los investigadores han desarrollado un producto sanitario que actúa exactamente en la barrera intestinal y ayuda con el síndrome del colon irritable y sus síntomas. 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. Bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales típicas como la diarrea recurrente, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento pueden desaparecer.

## EFICACIA CLÍNICAMENTE PROBADA

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 hinchazón y el estreñimiento. Compruébelo usted mismo, pregunte en su farmacia específicamente por Kijimea Colon Irritable PRO (sin receta médica).

En su farmacia:

**Kijimea Colon Irritable PRO**

(CN-195962.1)

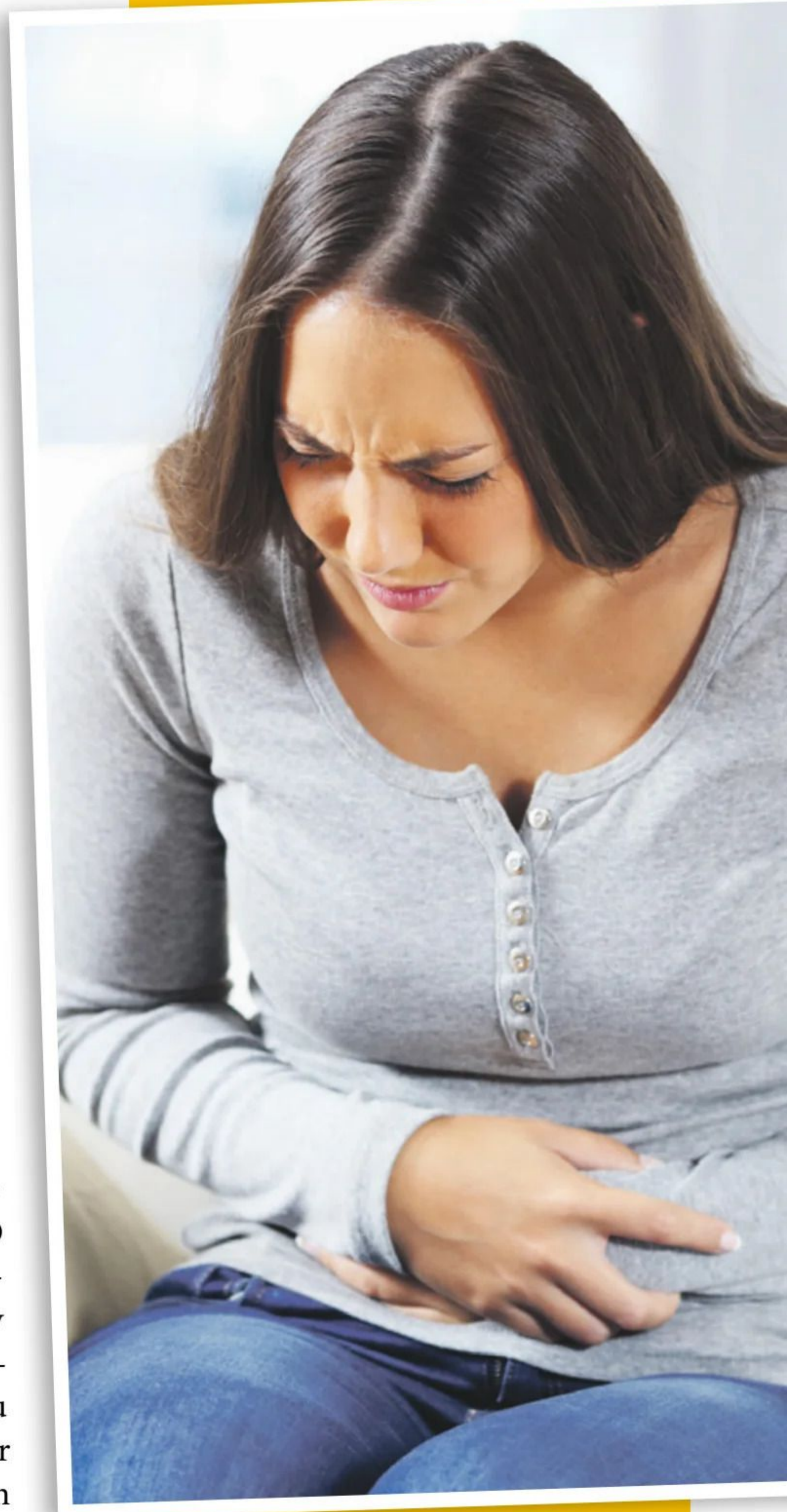
[www.kijimea.es](http://www.kijimea.es)



Anunciado en TV

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



**LA PSORIASIS** →  
no siempre se presenta en el mismo lugar y puede ir variando incluso en un mismo brote. Eso sí, no se trata de una enfermedad contagiosa.

# CÓMO COMBATIR EN CASA LA PSORIASIS



Se trata de una enfermedad crónica que afecta a la piel. No hay cura, pero sí hábitos que te ayudan a mantener los brotes a raya. **Toma nota y da un salto en tu calidad de vida, presumiendo de piel.**

POR MARÍA GARCÍA

**M**ás de un millón de personas en nuestro país está diagnosticada con psoriasis, datos que los expertos estiman que está muy por debajo de la realidad, ya que se trata de una patología que muchas veces se confunde o a la que no se le da importancia en los casos leves. La psoriasis afecta principalmente a

la piel (también a las uñas y las articulaciones) y se manifiesta en forma de lesiones rojizas y escamosas que suelen producir picor o quemazón.

## ¿POR QUÉ SE PRODUCE?

El proceso de renovación celular en una persona sana es de aproximadamente 30 días. Esto quiere decir, que mudamos nuestra piel al

completo todos los meses. Cuando hablamos de personas que sufren psoriasis, este proceso se acelera y dura solo cuatro días. Esto provoca que se “acumule” piel y por eso se forman esas placas o escamas tan características.

Esta aceleración es una respuesta indebida del sistema inmune, que se activa sin motivo. En algunos

**SOLO EL 50 % DE LOS PACIENTES DE PSORIASIS ACUDEN A UN ESPECIALISTA. ESTÁ DEMOSTRADO QUE MÁS DEL 70 % MEJORAN CONSIDERABLEMENTE CON UN TRATAMIENTO TÓPICO Y UN CAMBIO DE HÁBITOS.**

casos, ocurre tras una infección (como puede ser un dolor de garganta). El sistema inmune lucha contra el virus que la produce, pero después no es capaz de relajarse y desencadena un brote de psoriasis. Estos brotes pueden durar semanas o meses.

También hay personas, cuyas lesiones son crónicas y ocupan una zona determinada, ya sea la cabeza, los codos o las rodillas.

#### **APRENDER A CONVIVIR**

Esta es la primera lección que deben aprender los pacientes de psoriasis, ya que se trata de una enfermedad crónica que no tiene cura, al menos de momento. Por eso, aprender a escuchar a su cuerpo, detectar los primeros síntomas y saber cómo actuar es clave para controlar los brotes y las zonas dañadas.

El desconocimiento de la enfermedad por la mayor parte de la población es el motivo por el que puede provocar rechazo y que este se traduzca en un aislamiento o vergüenza del paciente, lo que afecta de forma directa a su calidad de vida. El motivo no es otro que el rechazo social que provoca el aspecto de las zonas afectadas. En muchos casos, ese rechazo puede llegar a causar ansiedad y depresión, ya que la visibilidad de las lesiones tiene un importante impacto en el desarrollo de las actividades cotidianas, personales, familiares y laborales.

Aunque a menudo se transmite de padres a hijos, la psoriasis no es una enfermedad contagiosa.

## **5 'TIPS' PARA CUIDAR TU PIEL**



**1 Cuidar la alimentación.** Además de mantener un peso adecuado y, si existe obesidad, llevar a cabo una dieta baja en calorías, también hay ciertos alimentos a los que debemos dar preferencia. En el caso de las frutas y verduras interesa su aporte de antioxidantes, mientras que, a la hora de hablar de proteína animal, es adecuado incrementar el consumo de pescado azul, rico en ácidos grasos omega-3 (salmón, caballa, sardina y arenques).

**2 Más hidratación.** Las personas que sufren psoriasis suelen tener la piel muy seca y por ello es más importante hidratarla. Eso sí, no debe utilizarse

cualquier producto porque la piel suele ser sensible. Mejor apostar por lociones emolientes que consigan penetrar en las capas más profundas de la dermis. Esto es fundamental en momentos clave, como puede ser antes de depilarse o al sufrir una herida, por pequeña que parezca.

**3 Mantener una buena higiene diaria.** Ducharse todos los días o incluso darse un baño caliente y con sustancias emolientes para reducir el picor, hidratar las placas de psoriasis. Se han de evitar los perfumes y los ingredientes agresivos.

**4 Más sol.** En la mayoría de los casos, la luz solar y los rayos ultravioleta son beneficiosos para la psoriasis. Por eso es conveniente exponerse al sol, pero tomando siempre las precauciones adecuadas. Con unos 5 o 10 minutos sin protección sería suficiente (dependiendo del fototipo). Y si ese sol se toma en la playa, debes saber que vale el doble, debido a la riqueza mineral de sus aguas.

**5 Reducir el estrés.** Además de disminuir la tensión cuando sea posible, hay que considerar incluir prácticas que relajen, como el yoga y la meditación. Ya que el estrés está directamente relacionado con la psoriasis, este puede iniciar un brote o, incluso, empeorar sustancialmente el existente.



**EL ASPECTO DE LA PIEL** provoca que esta enfermedad tenga un alto impacto en la calidad de vida de los pacientes, sobre todo por la carga emocional.



# PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

Puedes escribirnos a [redaccion@miarevista.es](mailto:redaccion@miarevista.es) o enviarnos un WhatsApp al 661 675 375.

POR TRINI CALZADO

## ¿LA SEQUEDAD DE OJOS Y BOCA SE PASARÁ?

➔ Aunque viene de lejos, en estas últimas semanas he notado cómo ha aumentado mi sequedad en los ojos y la boca. Antes me ocurría de un modo más leve, pero esto se ha incrementado y ahora es realmente molesto. ¿A qué se debe? ¿Tiene cura o tendré que convivir con esta sensación para siempre? ● Elena Saavedra, Zamora.

**RESPUESTA:** El síndrome de Sjögren, también conocido como síndrome seco, es una enfermedad autoinmune que principalmente afecta a las glándulas que liberan fluidos al exterior, como las salivales y las lacrimales. Esto hace que se sienta una sensación de sequedad en ojos y boca de forma constante y se manifieste en síntomas como picor, sensación de tener algo en el ojo y una persistente sed que puede dificultar la masticación y el habla. Aunque este síndrome no presenta gravedad por sí mismo,

es muy habitual que se dé en conjunto con otras enfermedades autoinmunes de naturaleza más seria, como el lupus o la artritis reumatoide. Es más común en personas mayores de 40 años y afecta predominantemente a las mujeres. Aunque en la actualidad todavía no hay cura para el síndrome de Sjögren, sí es posible mitigar sus síntomas con medicamentos que estimulen la producción de saliva y el uso de lágrimas artificiales, así que no lo demores más y pide cita en tu ambulatorio cuanto antes, Elena.



## AL DEJAR LA PÍLDORA, ¿EL CUERPO SE RESIENTE DE ALGÚN MODO?

➔ Mi nieta toma anticonceptivos y, ahora que no tiene pareja, está pensando en tomarse un descanso y, si mantiene relaciones sexuales esporádicas, usar siempre el preservativo. ¿Puede abandonar las pastillas sin que tenga efectos negativos en su organismo y en su sistema reproductivo, acostumbrados a ellas durante muchos años? ● Maribel Lozano, Yunquera de Henares.

**RESPUESTA:** Cuando se deja de tomar la píldora anticonceptiva, lo único que le pasa al cuerpo, si todo va bien, es que vuelve a tener ciclos menstruales normales en unos dos o tres meses. No obstante, si tu nieta nota dolor o mucho sangrado en esos primeros meses, debería ir a la consulta de su ginecólogo a que la explore.



## ¿QUÉ BEBIDA VEGETAL





## ¿QUÉ ALIMENTACIÓN SIGO PARA MI ARTRITIS?



→ Desde que me han diagnosticado artritis reumatoide que estoy prestando especial atención a mi salud. Además de seguir todas las pautas que me marca mi médico, me gustaría vigilar más mi alimentación, para, al menos, no empeorar esta condición degenerativa. ¿En qué me fijo? ● **Andrea Escartín**, Madrid.

**RESPUESTA:** El exceso de peso impacta negativamente en las articulaciones, agravando condiciones como la artritis reumatoide, caracterizada por dolor, inflamación y rigidez articular. Para mitigar estos síntomas, es crucial adoptar un régimen alimenticio reducido en grasas, diseñado por un nutricionista, que te permita alcanzar un peso saludable, Andrea. Además, para una gestión efectiva de esta enferme-

dad crónica, asegúrate de integrar en tu alimentación diaria una variedad de frutas y verduras cargadas de antioxidantes, grasas beneficiosas (aceite de oliva extra virgen, pescado rico en omega-3, nueces), así como cereales integrales y legumbres. Es también recomendable limitar el consumo de sal y azúcar. Junto a ello, manejar los niveles de estrés y asegurar un descanso de calidad.

## SE PARECE MÁS A LA LECHE?



→ Hace poco me diagnosticaron intolerancia a la lactosa y me encuentro en la búsqueda de una bebida deliciosa y beneficiosa que pueda sustituir a la leche de vaca, que me encanta. Sin embargo, me pierdo un poco entre tanta oferta que existe en el mercado. ¿Cuál me aconseja tomar? ● **Luisa Fuentes**, Badalona.

**RESPUESTA:** Es cierto que hay una amplia variedad de bebidas vegetales disponibles tanto para quienes tienen una intolerancia o problema digestivo como para quienes, simplemente, les gustan más. Así, la elección depende en gran medida de tus preferencias personales. Pero si buscas una opción nutricional similar a la leche de vaca, la bebida de soja sería la más parecida.

## ¿LA FOTOTERAPIA VA BIEN PARA LA PSORIASIS?

→ Padezco psoriasis desde hace bastantes años y hay épocas en las que sufro brotes importantes. Una vecina me ha comentado que ha oído que la fototerapia es muy eficaz a la hora de tratarla y me gustaría contar con una opinión profesional al respecto. No me importa probar métodos distintos a los que ya empleo para mejorar mi psoriasis, así que estoy abierta a nuevas propuestas. ● **Mayte Martínez**, Segovia.

**RESPUESTA:** La fototerapia es un tratamiento que se suele emplear para la psoriasis grave y moderada y que se suele indicar sola o en combinación con fármacos. Consiste en aplicar cantidades de luz natural o artificial a la piel y exis-



ten diferentes tipos que se recomiendan según cada caso. Mi consejo es que consultes con tu dermatólogo, que conoce bien tu psoriasis, si puede ser eficaz para ti. Si es así, él te asesorará sobre qué fototerapia es la más adecuada para mejorar tus brotes psoriásicos, Mayte.

## ¿LAS PICADURAS PUEDEN SER COSA DE LAS CHINCHES?

→ Estuvimos unos días de vacaciones y, a la vuelta, mi marido y yo nos hemos levantado con bastantes picaduras por el cuerpo. Pensábamos que podría tratarse de una arañita o algo, pero hemos visto que los granitos no solo no cesan, sino que van a más, así que creemos que, a lo mejor, se trata de chinches y que tienen que ver con el colchón, que compramos hace unas semanas. ● **Natalia Monzón**, Calamocha.



**RESPUESTA:** Natalia, mirad de comprobar por la noche, que es cuando están más activas, si, como sospecháis, hay chinches en el colchón. Por lo que cuentas, es muy probable que

así sea. En ese caso, me temo que tenéis que deshaceros de él. Llamad al ayuntamiento y preguntad qué podéis hacer con él para que no infecte a nadie más. Además, tendréis que desinfectar bien todo y usar una crema cutánea para aliviar el picor.



↑ **LA VENTAJA** de no ser un experto con el cuchillo es que al separar la carcasa te quedará carne pegada que, una vez cocinada, enriquecerá tu sopa en nutrientes y sabor.

# CÓMO SACAR EL MEJOR PARTIDO AL POLLO

Con la cesta de la compra por las nubes, toca buscar trucos para lograr comer sano y sabroso a la vez que económico y el comprar un pollo entero puede ser parte de la solución. ¿Todavía no te lo crees? **Apunta estos 'tips' antes de ir al supermercado y te sorprenderás con el resultado.**

POR MARÍA GARCÍA

El precio de los alimentos subió casi un 12 % el año pasado y el pollo, la carne más consumida en nuestro país, no se quedó atrás. Y, dentro del apartado de la carne, la subida más fuerte la han experimentado los alimentos procesados, entre los que

también se incluyen los despieces. Así, hemos llegado a un punto en el que un kilo de pollo ronda los 3,50 euros, lo que supone que un pollo entero cueste algo más de 6 euros. Por su parte, si solo queremos las pechugas fileteadas para una cena, pagaremos a unos 3,7 euros la ban-

deja de menos de medio kilo, o lo que es lo mismo, a unos 8 euros el kilo de pechuga.

Resumiendo. El kilo de pechugas fileteadas te sale a casi el tripe que comprar un pollo entero. Y no debemos quedarnos solo en ese dato, ya que de un pollo se saca mucho más

**MARINAR LA PECHUGA ANTES DE COCINARLA LE APORTA UN EXTRA DE JUGOSIDAD Y NO QUEDARÁ TAN SECA, SI LA COCINAS A LA PLANCHA.**

que una bandeja de pechugas, es decir, tendrás para esa cena y para algunas preparaciones más.

### AL COMPLETO

Se dice que “del cerdo hasta los andares”, pero podríamos decir casi lo mismo del pollo, o al menos de la bandeja del pollo limpio que venden en cualquier supermercado.

No hay que ser un experto carnicero para separar cada una de las partes del pollo. Y aquí va el paso a paso para hacerlo como un profesional:

**1 Separa las alitas y mételas en una bolsa de congelados.** Ve añadiendo cada vez que compres un pollo entero hasta que juntes las suficientes como para preparar la receta que más te gusta.

**2 Toca el turno de los muslos.** Ve abriendo camino con el cuchillo y separando la carne hasta que des con el hueso. Gíralo hasta que se separe y corta el resto de la carne. Repite el proceso con el otro muslo y ya tienes la base de otra receta.

**3 Ahora solo falta separar la pechuga del espinazo.** Con un cuchillo afilado será mucho más sencillo seguir la línea del hueso e ir separando la carne. Después, solo tienes que separar las dos pechugas y terminar de limpiarlas.

### CONSERVAR Y GUARDAR

No siempre necesitamos cocinar todo el pollo a la vez, así que el congelador se vuelve a convertir en tu mejor aliado. Separa y clasifica por separado para luego recuperar la parte que quieres fácilmente y quédate con lo que necesites para la receta del día.

## UNA RECETA PARA CADA PARTE



### ESPINAZO Y CARCASAS

Todos esos huesos que te sobran son la base de un reconfortante caldo de pollo. Añade unas verduras (zanahoria, puerro y cebolla, por ejemplo) y deja hervir. El propio aroma de este caldo ya es un placer.

### PECHUGA

Es la parte más magra. Mucha proteína y poca grasa. Eso se traduce en que es sanísima, pero también más seca, por lo que hay que buscar recetas que le aporten un toque jugoso. Para evitar añadir salsas o aderezos que suban el número de calorías, juega con los otros ingredientes. Por ejemplo, con un salteado de pimientos ganará sabor, al igual que una base de cebolla bien pochada y un chorro de vino blanco, así quedará mucho más tierna. Si quieres la versión más *light*, antes de pasarla por la plancha, dale sabor con algunas especias.

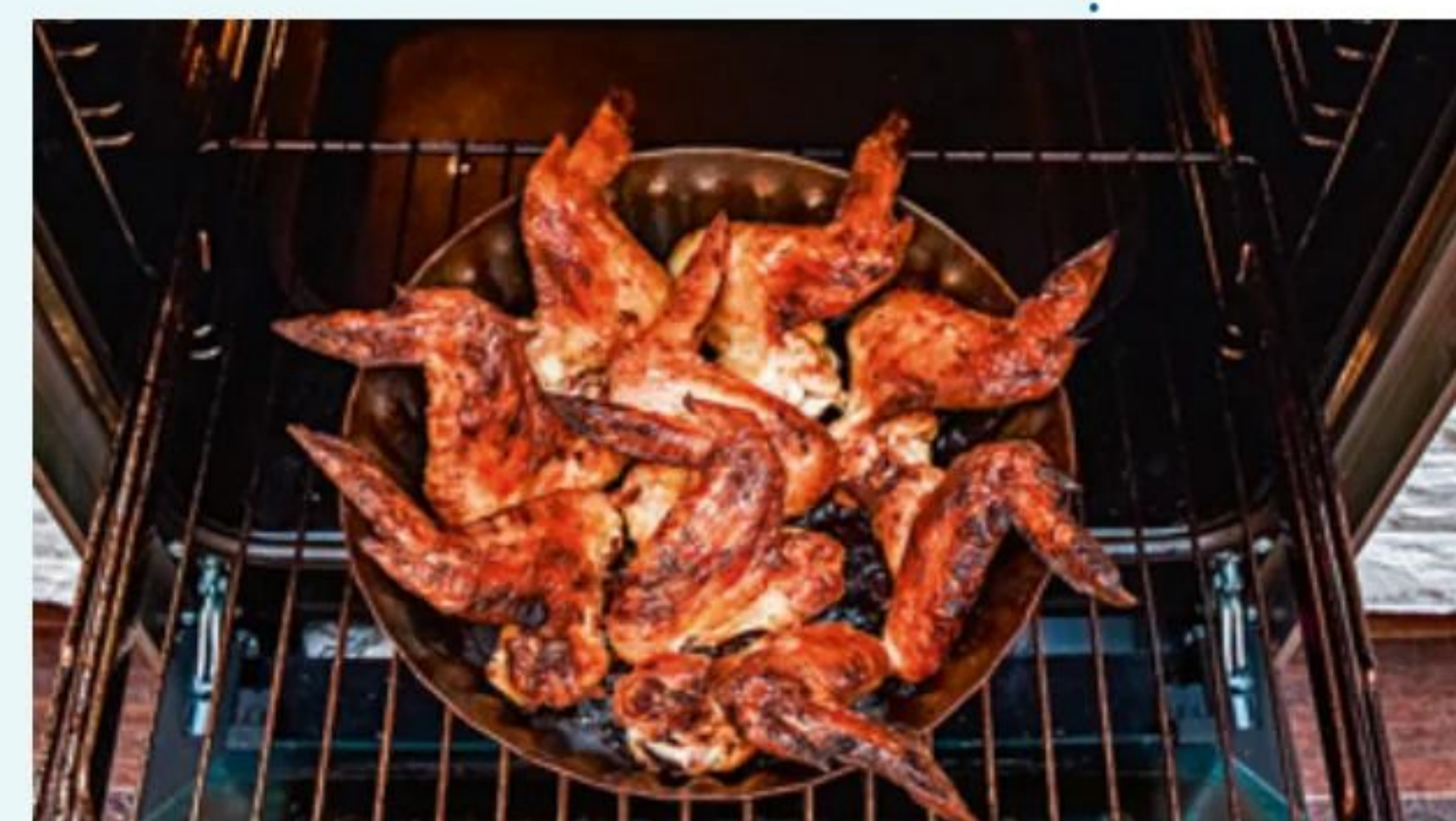


### MUSLOS

Esta parte del pollo es algo más grasa que la pechuga, aunque sigue siendo igual de saludable. Esa grasa nos ayuda a que quede jugosa en preparaciones simples como puede ser al horno. No te preocupes por la piel, ya que el aporte de calorías es mínimo y, por el contrario, aporta nutrientes interesantes.

### ALITAS

Aunque pueden ser más grasas que otras partes del pollo, las alas también aportan una buena cantidad de proteínas. La opción más ligera es cocinarla al horno o en *airfryer*. Quedan igual de crujientes y sabrosas y puedes aprovechar el calor del horno para añadir algunas verduras y conseguir una cena completa y muy nutritiva.





← **PARA RELAJARTE,** nada como dar un paseo por un parque o la montaña. El contacto con la naturaleza actúa como calmante.

## ACTIVIDADES QUE TE AYUDARÁN A **REDUCIR EL ESTRÉS**

Hoy en día, tenemos normalizado que el estrés se haya convertido en un acompañante casi constante. El problema es que afecta al bienestar de maneras que, a menudo, subestimamos. **Para contrarrestarlo y que no tenga un impacto significativo en tu salud, alíate a estas actividades.**

POR SILVIA ROJO

**E**l estrés, ese estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil (o que la creemos así), no tiene edad, pues se presenta en cualquier etapa de la vida. En ocasiones, nos sirve para estimularnos y afrontar las situaciones de manera creativa. Sin embargo, la mayor parte

del tiempo es responsable de que la calidad de vida disminuya, al provocar insomnio, hipertensión e, incluso, depresión, en casos más graves.

### **CAMBIA LA ESTRATEGIA**

Una cosa es conocer la teoría y otra muy distinta es llevarla a cabo. Sabemos que, en general, si contamos has-

ta diez (o un poco más), nos calmamos. Pero hay una serie de prácticas que no solo ayudan en el manejo del estrés inmediato, sino que también promuevan un estilo de vida más saludable y equilibrado a largo plazo:

- 1 Jardinería.** Más que un simple pasatiempo, la jardinería es una forma de terapia hortícola. El

LAS ACTIVIDADES QUE REQUIEREN TU ATENCIÓN, LA DESVÍAN DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS. MIENTRAS ESTÉS CONCENTRADA EN OTRA COSA, NO PENSARÁS EN LO QUE TE PREOCUPA.



contacto con la tierra y el ciclo de la naturaleza ofrecen una perspectiva única, alentando la paciencia y la tranquilidad.

**2 Practica pilates.** Esta forma de ejercicio enfatiza el control del cuerpo, la respiración y la alineación. Es efectivo para fortalecer el núcleo y mejorar la postura, al tiempo que reduce el estrés.

**3 Masaje terapéutico.** Es beneficioso para aliviar la tensión y los dolores musculares, al tiempo que mejora la circulación sanguínea e induce a una profunda sensación de relajación y bienestar.

**4 Ejercicios de respiración profunda.** Es una técnica poderosa para reducir el estrés. Practicar respiraciones profundas y controladas,

calma la mente y disminuir la ansiedad. Basta con dedicar unos minutos al día a respirar profundamente desde el diafragma: inhala lentamente por la nariz, inflando el abdomen, y exhala suavemente por la boca.

**5 Ejercicios de estiramiento.** Incorpora una rutina de estiramientos suaves, te ayudará a liberar la tensión muscular y a promover la relajación.

**6 Aromaterapia.** Los aceites esenciales crean un ambiente relajante, son una forma efectiva de combatir el estrés. La lavanda, la manzanilla y la bergamota son opciones populares, pero debes descubrir las tuyas.

**7 Deporte acuático.** Cualquier actividad física en el medio

acuático te será doblemente positiva, ya que, a los beneficios intrínsecos de la práctica deportiva, podrás sumarles que la flotabilidad del agua produce endorfinas, que mejoran el estado de ánimo.

**8 Musicoterapia.** Escuchar música contribuye a mejorar el estado de ánimo, además de resultar una forma poderosa de relajarse y aliviar la tensión. Lo mejor es que funciona tanto la música suave y relajante como la que invita a moverse y bailar a su ritmo. Las endorfinas que genera hacen el resto.

**LA RESPIRACIÓN PROFUNDA CALMA LA MENTE Y DISMINUYE LA ANSIEDAD.**



## LOS CLÁSICOS NUNCA FALLAN

**Además de estas prácticas y actividades, no podemos obviar la efectividad** que tienen en la reducción del estrés la práctica del yoga, el *mindfulness* o el taichí, así como la meditación guiada.

Otra de las opciones que siempre funcionan es salir a caminar por la naturaleza. De por sí, caminar es un ejercicio de bajo impacto y, hacerlo en un entorno natural, ya sea un parque, el campo o la montaña, puede aumentar los beneficios, ya que el con-

tacto con la naturaleza ayuda a reducir el estrés.

Y, si lo que deseas es explorar tu faceta más creativa, a la vez que reduces el estrés, nada como asociarte al arte y las manualidades en actividades creativas como la pintura, el tejido, la cerámica o el *scrapbooking*, que requieren de tu atención y te evaden de aquello que te preocupa. También la cocina, otra actividad que muchos utilizan como medio para relajarse y ahuyentar la ansiedad.

# La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas  
más cautivadoras.



**La semana que viene a la venta en:** Alicante, Albacete, Almería, Barcelona, Castellón, Cuenca, Formentera, Girona, Granada, Huesca, Ibiza, La Coruña, Logroño, Lleida, Lugo, Menorca, Murcia, Navarra, Palma de Mallorca, Tarragona, Teruel, Valencia y Zaragoza.

**La semana que viene a la venta en:** Álava, Andorra, Asturias, Ávila, Badajoz, Burgos, Cáceres, Cádiz, Ceuta, Ciudad Real, Córdoba, Fuerteventura, Gomera, Guadalajara, Guipúzcoa, Hierro, Huelva, Jaén, La Palma, Lanzarote, León, Las Palmas, Madrid, Málaga, Melilla, Ourense, Palencia, Pontevedra, Salamanca, Santander, Segovia, Sevilla, Soria, Tenerife, Toledo, Valladolid, Vizcaya, y Zamora.

¡Enamórate de las historias que **mia** tiene para ti!

**LAS PROCESIONES** y el turismo religioso son la esencia de la Semana Santa en España. En Sevilla, junto a otras ciudades andaluzas, se viven momentos llenos de emoción y fervor.



# ¿AÚN SIN PLANES? **ESCÁPATE EN SEMANA SANTA**

Dos días festivos que se convierten en cuatro junto al fin de semana y en hasta una semana si puedes unir días de vacaciones. **La Semana Santa siempre ha sido una oportunidad para hacer las maletas y viajar, y este año no puede ser menos.** Las opciones son infinitas y abarcan desde la parte más tradicional hasta las más novedosas. Empaparse de historia durante una sentida procesión, descansar en una playa paradisíaca, organizar una ruta gastronómica o aprovechar para conocer una nueva ciudad en el extranjero. Si todavía tienes dudas, aquí va una buena ración de ideas. **POR INMA COCA**

# NO SOLO PROCESIONES

Las procesiones acaparan gran parte de la programación de las actividades programadas para estas fechas, algo que no es exclusivo de nuestro país, aunque estas sí sean las más conocidas. Pero esto no quiere decir que junto a las famosas procesiones no convivan otras tradiciones. Algunas llaman muchísimo la atención...



**LOS TAMBORES** son la seña de identidad de la Semana Santa del Bajo Aragón.

## ↑ CALANDA TERUEL

**LA CITA ES A LAS 12 DEL MEDIODÍA EL VIERNES SANTO** y no es apta para personas que sufren con el ruido ni para aquellos que huyen de las aglomeraciones. En Calanda, uno de los momentos más esperados (aparte de la cosecha del melocotón) es la Rompida de la Hora. ¿En qué consiste? A las 12 en punto, con la primera campanada, miles de bombos y tambores entonan la marcha palillera, una composición creada en los años 40 con la que es imposible no emocionarse. El estruendo se puede sentir incluso a kilómetros de distancia.

**NO ES HALLOWEEN,** es una de las fiestas más antiguas que se celebran en Verges, cada Jueves Santo.



## ↑ VERGES GIRONA

**LOS ESQUELETOS Y LAS TÚNICAS NEGRAS** inundan las calles de Verges, una pequeña localidad muy cerca de las tranquilas e idílicas playas de la Costa Brava. Se trata de una fiesta de origen medieval que se extendió por toda Europa con motivo de la epidemia de peste. En concreto, aquí se celebra desde 1666 (una fecha ya de por sí misteriosa) siendo el único lugar del continente en el que sigue viva esta tradición. En la *Dansa de la mort* (Danza de la muerte), los cinco personajes (dos de ellos niños) que forman el cuadro principal, danzan al son de los tétricos timbales para recordarnos que la muerte nos llegará a todos.



**EN LA ISLA DE CORFÚ** tiene lugar una de las tradiciones más impactantes, La caída de las ollas de barro.

## ↑ CORFÚ GRECIA

**SI NECESITAS MÁS TIEMPO** para preparar una escapada, en Grecia te lo ponen fácil, ya que este año, su Semana Santa ortodoxa es casi un mes después de la católica. Así, su Sábado de Pascua este 2024 caerá el 5 de mayo, una fecha más que interesante para escaparse a una de sus famosas islas. En concreto nos vamos a la de Corfú, donde tiene lugar una de las tradiciones más locas, «La caída de las ollas de barro» que consiste, precisamente, en tirar dichas ollas desde las terrazas para anunciar la resurrección de Cristo. Después, la música inunda las calles y la fiesta sigue en toda la isla.



# A BOCADOS

Aquí no cuenta tanto el destino como el plato que vamos a degustar. Y es que la Semana Santa tiene muchos sabores y todos ellos son siempre igual de apetecibles. De norte a sur y del dulce al salado, así se pueden saborear estos días llenos de tradición y platos con siglos de historia detrás.

## POTAJE DE VIGILIA → ANDALUCÍA

**ES MUY TÍPICO DEL SUR**, pero no exclusivo. Junto a las torrijas es, sin duda, el plato que más se relaciona con la Semana Santa. Y es que reúne todos los requisitos que imponían las fechas y, además, está delicioso. Los garbanzos y las espinacas son la base a la que se le añade el bacalao, un pescado económico que aguantaba el transporte y la conserva de aquella época al estar en salazón. Para hacerlo más contundente se añadió el huevo duro. Y así esta receta es tan deliciosa que no ha necesitado muchas más mejoras para seguir triunfando.

## LONGANIZA DE PASCUA VALENCIA →

**AUNQUE TAMBIÉN ES HABITUAL EN MURCIA** y en el sur de Teruel, esta tradición está muy vinculada a la corona de Aragón. Se trata de un embutido más fino y que, por lo tanto, se seca más. El nombre proviene de la fecha en la que era tradicional degustarla. Al terminar la Cuaresma ya estaba permitido el consumo de carne. Ese día, las familias se reunían en el campo y esta versión seca nunca faltaba, debido a que se parte fácilmente y se consume en crudo. Hoy es fácil encontrarla en cualquier época del año, aunque en Pascua siempre sabe mejor.

**MUY SABROSA**, esta versión de la longaniza sigue siendo muy popular.

**LA DECORACIÓN** ha sufrido importantes cambios estos últimos años, dando lugar a Monas llenas de fantasía.

## ← MONA DE PASCUA CATALUÑA

**EN CATALUÑA EL FINAL DE LA CUARESMA** tiene un sabor muy dulce. Se trata de un bizcocho redondo en cuyo centro encontramos un huevo. En el pasado, este era un simple huevo duro, pero hoy en día suelen ser de chocolate y bien decorados. Según la tradición, son los padrinos los que regalan este dulce a sus ahijados el Domingo de Resurrección y toda la familia lo degusta al día siguiente, el Lunes de Pascua, que sí es fiesta en esta región.

**EL CLÁSICO.** Si hay un plato típico de la Semana Santa y de toda la Cuaresma, ese es el potaje de garbanzos y bacalao. Se prepara en prácticamente toda nuestra geografía y sienta de maravilla.



# SON TENDENCIA

Si no quieres quedarte fuera de la conversación en la próxima reunión de amigos o familia, estos son los destinos que debes visitar estos días. Sobre todo, si te gusta estar al tanto de las modas y seguir todas las tendencias, incluidas las que implican hacer la maleta y conocer nuevos lugares.

Además, son todos tan atractivos que merecen repetir si es tu caso.



**LA CATEDRAL DE LA ALMUDENA** frente al Palacio Real, dos imprescindibles del Madrid más clásico.

## ↑ MADRID

**LA CAPITAL** no deja de subir y el número de turistas que la visitan crece cada temporada. Y así lo confirman varios buscadores y centrales de reservas. Booking ya ha adelantado datos y Madrid se sitúa como la ciudad de España con más búsquedas para estas fechas, muy por encima de las típicas Sevilla o Málaga, que empiezan a sufrir el peso del éxito. Y es que, la agenda cultural de la capital es inmensa y variada. Desde la cartelera de musicales hasta exposiciones de todo tipo se suman a su ya gran oferta.



**EL TOWER BRIDGE** es una de las imágenes más conocidas de Londres.

## ↑ LONDRES REINO UNIDO

**LA REINA DE LAS ESCAPADAS** es la capital británica. Así lo dicen las plataformas de búsqueda a nivel internacional. Todo el mundo quiere cruzar el Tower Bridge, hacerse una foto en Piccadilly Circus al caer la tarde o junto al Támesis con el Big Ben de fondo. Curiosear sus mercadillos como el tradicional Portobello o Camden, más ecléctico y sorprendente, visitar Buckingham y perderse entre las tiendas y restaurantes de Soho... Los planes en Londres son infinitos y llenarán tu agenda todos los días que puedas y quieras estar.

## BUDAPEST HUNGRÍA

**SI HABLAMOS DE SALIR AL EXTRANJERO**, la ciudad que más se introduce en los buscadores de vuelos en nuestro país es Budapest. Formada por la unión de las ciudades de Buda y Pest y separadas por el río Danubio, la capital de Hungría es un destino económico, de fácil acceso y cómodo de visitar, ya que los puntos más destacados se encuentran a poca distancia. Imprescindible visitar el Puente de las Cadenas y el majestuoso Parlamento, un edificio a la altura de los grandes palacios europeos. Y, tras un día de intenso turismo, Budapest siempre tiene un balneario esperándote para poder relajarte. ↓

**LA FACHADA NEOGÓTICA** del parlamento es uno de los iconos de Budapest.



# LA GRAN OPORTUNIDAD

Para disfrutar de ese gran viaje y volar lejos, solo necesitas juntar algunos días extra y preparar una maleta más grande. Te ofrecemos pistas sobre lugares lejanos y diferentes para enamorarte de otras culturas y paisajes.

**JUNTO** a una de las ciudades más lujosas y excéntricas del mundo encontrarás un amplio desierto en el que ver solo dunas y estrellas.



## DUBÁI EMIRATOS ÁRABES →

**TODO EN DUBÁI** son grandes contrastes, en sus impresionantes centros comerciales o en el antiguo puerto de pescadores que fue el origen de la ciudad. Aquí están las tiendas más lujosas, el edificio más alto del mundo (el Burj Khalifa), el centro comercial más espectacular, gastronomía de todos los rincones del mundo y multitud de altos rascacielos que brillan más desde el cercano desierto.



**NAVEGAR POR LA LAGUNA AZUL** es una de las mejores experiencias de un viaje a Jamaica.

## OAXACA MÉXICO

**ESTÁ CONSIDERADA COMO LA ESENCIA DE MÉXICO** y la zona donde las tradiciones están más arraigadas, algo que se aprecia en el carácter de sus habitantes, pero también en la gastronomía, uno de los pilares fundamentales de cualquier viaje a esta región del sur de México. Su capital, Oaxaca de Juárez, está considerada Patrimonio Cultural de la Humanidad por la Unesco junto a otras 9 ciudades mexicanas. A esta bulliciosa ciudad se le otorgó este sello por ser uno de los ejemplos de ciudad colonial más bonitos de México.

## ↑ JAMAICA

**PLAYAS DE POSTAL Y UNA NATURALEZA EXUBERANTE** son dos de los reclamos de Jamaica y, aunque no necesitaría nada más, esta isla del Caribe tiene otros muchos atractivos. Un paraíso natural que suena a *reggae*. Y es que aquí se originó el movimiento rastafari en los años 30 y Bob Marley lo popularizó después. Para sus fans, un completo centro ya ha abierto sus puertas en Kingston, su capital.

Otro de los lugares emblemáticos es la Laguna Luminosa. Debido a los microorganismos que habitan en ella, si mueves el agua del lago por la noche, esta se vuelve fosforescente.



**EL CENTRO HISTÓRICO DE OAXACA** está lleno de color y de vida.

# CONSIGUE ¡YA! UN CABELLO BRILLANTE

El brillo es uno de los atributos más codiciados en la melena. Porque es símbolo de juventud y de salud, independientemente de la longitud o textura de nuestro cabello. **Te contamos los secretos para dar brillo a tu pelo y te advertimos de que es una tendencia que nunca va a pasar de moda.**

POR MARÍA VÍLLORA

**E**l cabello es una de las características más importantes de nuestra apariencia, y que luzca brillante y saludable ya es el complemento perfecto para cualquier *look*. No obstante, factores como el estrés, la exposición al sol, el uso frecuente de herramientas de calor y una dieta poco equilibrada pueden dejarlo opaco y sin vida. Por eso, existen algunas rutinas y consejos que podemos llevar a cabo con el fin de recuperar y mantener una buena salud capilar.

## MOTIVOS POR LOS QUE EL BRILLO DESAPARECE

Ahora que está finalizando el invierno, habrás notado que el cabello sufre los efectos de factores como el frío o la calefacción. El resultado es una melena con un aspecto frágil y sin vida en la que no hay espacio para el brillo. Y es que, para que se pueda proyectar la luz en el cabello y este



verse radiante, la cutícula tiene que estar bien sellada.

“En estas fechas, muchas personas acuden al salón con un cabello sin brillo y con aspecto mate por culpa de los efectos perjudiciales del invierno, pero también por el abuso

de los servicios de herramientas de *styling* como planchas y secadores” explica **Arturo Rosaleñ**, estilista de **Arturo Rosaleñ Peluqueros**. Detrás de un cabello sin brillo también puede haber un exceso de tratamientos, como coloraciones o el uso de

**PARA CONSEGUIR UN CABELLO BRILLANTE, ES IMPRESCINDIBLE QUE LAS CUTÍCULAS DE ESTE ESTÉN PERFECTAMENTE SELLADAS. ASÍ EL PELO REFLEJARÁ LA LUZ.**

productos inadecuados para nuestro tipo de cabello.

Conseguir un cabello más brillante no es un reto inalcanzable: es tan sencillo como mantener una rutina de cuidados capilares efectiva y adecuada a las necesidades del cabello. En esta, un lavado correcto es imprescindible. **Yolanda Izquierdo, Hair Expert de Montibello**, te da todas las claves para liberar tu melena del tono mate y apagado.

**CONSEJOS PARA UNA LIMPIEZA CORRECTA**

- Antes del lavado, es recomenda-

**CLAVES PARA UN 'LOOK' BRILLANTE**

Sigue estas pautas de *styling* para lucir una melena llena de brillo:

- Evita el uso excesivo de herramientas de calor; si sometes el cabello a las altas temperaturas, lo condenarás a un aspecto opaco y propenso a la rotura.
- Emplea productos como *sérum*, bálsamos y emulsiones ligeras sin aclarado con las que aportar tratamiento a la cutícula, manteniéndola cerrada.
- Finaliza el *look* con cosméticos específicos de peinado, que mantengan a raya el encrespamiento y consigan la mejor versión de la melena, con definición, cuerpo y volumen, durante más tiempo. El *sérum* o aceite con esencias naturales es un compañero ideal para lograr un acabado pulido, impecable y extrabrillante. Así la melena quedará embellecida al máximo.

**PÁSATE AL 'DETOX' CAPILAR**

Tanto la contaminación, como la calefacción, la radiación solar y otros factores externos, hacen que el pelo quede apagado y sin brillo. Pero no entres en pánico, porque según expertos de Kevin Murphy, una de las claves para que esto no ocurra es la exfoliación capilar. "Cuando pensamos en una rutina de cuidado facial, el tratamiento *detox* es imprescindible. Este permite liberarnos de las células muertas y de las partículas de suciedad y contaminación, también evitan la obstrucción de los poros, y facilita que los tratamientos penetren en profundidad en el cuero cabelludo". Con el cuidado del cabello, debes

seguir la misma técnica, purificando y oxigenando semanalmente el pelo y el cuero cabelludo, para prevenir la obstrucción de las partículas contaminantes y combatir el estrés oxidativo.

**Estos son los beneficios de una rutina *detox* capilar:**

- proporciona brillo al cabello
- elimina impurezas
- oxigena el cuero cabelludo
- mejora el crecimiento del cabello
- elimina residuos, como el exceso de grasa o caspa
- facilita la penetración de los productos y, en consecuencia, aumentar su eficacia

ble cepillar la melena, desde las puntas, para ir subiendo hacia las raíces. La clave es liberarte de los nudos en seco, porque cuando la fibra está húmeda, es más frágil y propensa a la rotura.

- Emplea agua tibia, que ronde los 20 grados, para lavar el cabello. Aunque las duchas calientes sean especialmente tentadoras en esta época del año, cuando el agua está a una temperatura excesivamente alta tiende a resecar la cutícula y deshidrata el cuero cabelludo, lo que no favorece el brillo.
- Aplica correctamente el champú

y el acondicionador. Es importantísimo que utilices un champú adecuado a las características de tu melena, aplica poca cantidad incidiendo en las raíces, masajea el cuero cabelludo y evita la fricción en medios y puntas. Aplica en esta zona, después de cada lavado, un acondicionador, que en tan solo 2 o 3 minutos aportarán hidratación a la fibra.

- Una vez a la semana, mima tu melena con una mascarilla, que aporte nutrición, luminosidad y brillo, escogiendo la más adecuada según tu tipo de cabello.



SI NO TIENES PESAS, → puedes practicar ejercicios de fortalecimiento muscular con bandas de resistencia o, incluso, botellas de agua.



# ¿POR QUÉ DEBERÍAS PRACTICAR EJERCICIO

## A MEDIDA QUE ENVEJECES?

El paso de los años conlleva una serie de cambios propios de la edad que afectan a la movilidad, la fuerza y la resistencia, entre otros aspectos. En este escenario, **la práctica de actividad física mitiga su impacto y, en muchos casos, los revierte.** POR SILVIA ROJO

**A** medida que envejecemos, el cuerpo experimenta transformaciones naturales que pueden parecer, a primera vista, limitantes. Sin embargo, la ciencia y la experiencia han demostrado que el ejercicio físico regular es una de las respuestas más efectivas para muchos de los desafíos asociados con el envejecimiento. Lejos de resignarnos a una vejez de inacti-

vidad y declive, el ejercicio nos ofrece la llave para desbloquear una etapa de vida caracterizada por la vitalidad, la alegría y el bienestar.

### EL EJERCICIO EN LA MADUREZ

La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderada semanalmente para adultos mayores, una meta alcanzable que puede

adaptarse según las capacidades y preferencias individuales.

Desde mejorar la movilidad y la fuerza hasta prevenir enfermedades crónicas, el ejercicio es una fuente de rejuvenecimiento para el cuerpo y la mente. En la madurez, la actividad física tiene numerosos beneficios que van más allá de la mera conservación de la salud física:

- **Mejora global de la salud física.** El ejercicio regular ayuda a prevenir y manejar enfermedades crónicas comunes en la edad avanzada, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y la osteoporosis. También puede ayudar a mantener y mejorar la movilidad, la flexibilidad y la fuerza muscular, lo cual es crucial

para conservar la independencia.

● **Beneficios cognitivos.** Numerosos estudios han demostrado que la actividad física puede tener un impacto positivo en la salud cognitiva, incluyendo una mejora de la memoria y la concentración y una reducción en el riesgo de desarrollar demencia y un retraso en el declive cognitivo.

● **Mejora del bienestar emocional.** El ejercicio es un potente antidepresivo natural. Ayuda a liberar endorfinas, conocidas como las 'hormonas de la felicidad', que pueden mejorar el estado de ánimo y reducir el riesgo de depresión y ansiedad.

● **Mejora la calidad del sueño.** La actividad física regular puede ayudar a regular los patrones de sueño y favorecer un sueño más profundo y reparador. Esto es particularmente beneficioso en esta etapa, ya que los problemas de sueño tienden a ser más comunes con la edad, especialmente a partir de la menopausia.

● **Socialización.** Participar en actividades físicas grupales, como caminatas, clases de yoga o baile, proporciona una excelente oportunidad para socializar y construir una red de apoyo social, algo que refuerza la salud mental y emocional.

● **Mantenimiento del peso.** El ejercicio ayuda a regular el metabolismo y a controlar el peso. Con ello, se previenen enfermedades relacionadas con la obesidad y se mejora la movilidad general.

### **POR QUÉ PRACTICARLO EN CASA**

Incorporar el pilates en la rutina diaria puede suponer un cambio transformador hacia un estilo de vida más saludable y equilibrado. Ofrece una forma de mantener el cuerpo activo y flexible, así como una oportunidad para nutrir la mente y el espíritu.

Con la necesidad mínima de equipo y la flexibilidad para adaptar las rutinas a horarios personales, es una opción accesible y efectiva. Además, hay multitud de recursos disponibles en línea, desde vídeos hasta aplicaciones, para encontrar rutinas y ejercicios adaptados a diferentes niveles de habilidad y necesidades físicas.

## **GUÍA PARA INICIARTE EN LA ACTIVIDAD FÍSICA**

**Si buscas incorporar el ejercicio en su vida, apunta esta serie de actividades sencillas para comenzar en casa, sin necesidad de experiencia previa en deportes:**

### **1 CAMINATAS CORTAS**

Iniciar con caminatas de 10 a 15 minutos alrededor de tu casa o en un parque cercano puede ser un excelente punto de partida. A la vez que benefician tu sistema cardiovascular, disfrutarás del aire libre y la luz natural. Gradualmente, aumenta la duración y la intensidad.



### **2 EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS**

Dedica unos minutos al día a estirar los principales grupos musculares. Esto mejorará tu flexibilidad y te ayudará a prevenir lesiones y molestias. Incluye estiramientos para todos los principales grupos musculares, enfocándote en áreas que comúnmente presentan rigidez: espalda, hombros y piernas.



### **3 YOGA O TAICHÍ**

Prácticas como el yoga o el taichí son ideales para mejorar el equilibrio, la flexibilidad y la paz mental. Busca sesiones guiadas en internet para principiantes. Te sentirás mejor en el plano físico, pero también en el mental.



### **4 FORTALECIMIENTO MUSCULAR BÁSICO**

Para prevenir la pérdida de masa muscular, utiliza bandas de resistencia o botellas de agua como pesas para hacer ejercicios simples de fortalecimiento para brazos, piernas y core. Mejorará tu postura, equilibrio y capacidad para llevar a cabo actividades diarias con mayor facilidad, contribuyendo a una mejor calidad de vida.



### **5 BAILE**

Bailar en casa al ritmo de tu música favorita es una forma divertida de hacer ejercicio que también favorece la coordinación y eleva el ánimo. Mejora tu resistencia cardiovascular y tonifica los músculos, además de estimular el cerebro y la memoria. Se trata de una actividad perfecta para que, quienes se aburren con otro tipo de ejercicios, no dejen de moverse.



**INDEPENDIENTEMENTE**  
del tamaño disponible, tu  
espacio exterior es un oasis,  
es un espacio de confort para  
disfrutar del aire libre.



IKEA

# MUEBLES DE EXTERIOR

## PARA TODOS LOS ESTILOS Y BOLSILLOS

**Imagínate descansando en un cómodo sillón de mimbre, envuelta en una manta suave mientras disfrutas de una tarde soleada con tu lectura favorita.** ¿O quizás preferirías sumergirte en el lujo de una cena al aire libre con amigas, rodeadas de cojines decorativos y una mesa que rivaliza con las mejores ambientaciones de restaurantes de alta categoría? ¡Descubre nuestras propuestas para crear tu oasis al aire libre! **POR M. T. PASCUAL**

**N**o se trata solo de muebles, sino de crear experiencias, de expresar tu estilo y disfrutar de la naturaleza y del aire libre, creando rincones de confort. Te trasladamos las últimas tendencias en mobiliario exte-

rior, porque tu espacio al aire libre es un lienzo en blanco, esperando a ser transformado en una obra maestra de estilo. Tu patio, terraza o jardín es una extensión más de su estilo personal. Y es que, ¿quién dijo que el glamur se queda dentro de casa? Incorpora

una sofisticada tumbona a tu espacio exterior o una mesa de comedor que convierta las cenas al aire libre en eventos dignos de portadas de revista. Es hora de ponerse manos a la obra, que la primavera está a la vuelta de la esquina.



## LA ELECCIÓN DEL MATERIAL DEL MOBILIARIO

En mobiliario de exterior hay una gran variedad de diseños y estilos. Lo interesante es dar al ambiente un estilo definido que encaje con el entorno. Si tienes una vivienda de estilo contemporáneo, ya sea un piso o una casa, lo que mejor te irá para decorar el espacio exterior son los muebles de estilo moderno. Suelen tener líneas rectas con cierto aire minimalista. Los materiales más usados son la madera natural o tecnológica, el hierro y el plástico.

Si tienes una casa antigua o una casa de pueblo, el estilo bohemio, los muebles de ratán y mimbre son muy apropiados. Crearán un cierto ambiente *boho*, sobre todo si los combinas con mantas, cojines y alfombras. También pueden quedar muy bien los muebles de hierro en distintos colores, decapados y con una cierta pátina de antigüedad. El estilo *vintage*, que imita y recicla viejos muebles de madera y hierro, es una buena elección para estos jardines o patios de viviendas rústicas o de pueblo.

**EN UNA CASA O PISO DE ESTILO CONTEMPORÁNEO, ELIGE MOBILIARIO DE LÍNEAS RECTAS Y ESTILO MODERNO, EN ALUMINIO, MADERA O PLÁSTICO.**

**LOS MUEBLES DE ALUMINIO** con diseño contemporáneo son muy demandados por su ligereza y su adaptabilidad a cualquier estilo.



LEROY MERLIN



IKEA

**LOS MUEBLES DE RESINA Y PLÁSTICO** son una alternativa práctica y económica que no requiere mantenimiento, aunque conviene no tenerlos expuestos todo el año a la intemperie.

## MATERIALES DE MOBILIARIO EXTERIOR: LA RESINA Y EL PLÁSTICO

Los muebles de plástico son una buena alternativa por su bajo coste y su resistencia a la intemperie. Son fáciles de limpiar y aguantan bien el agua, por lo que resultan muy populares. Son la opción más económica para amueblar tu espacio exterior. El inconveniente de esta opción es la falta de exclusividad. En caso de que te decidas por una alternativa económica, ten en cuenta que esto puede

afectar a la calidad del producto y, en consecuencia, tener una durabilidad más reducida. Los muebles de resina son otra opción bastante popular. Por lo general suelen ser algo más caros que el plástico, pero tienen diseños bastante elaborados. Resultan fáciles de recoger y apilar. Por su carácter económico y la variedad de diseños son muy usados.

## MUEBLES DE ALUMINIO: DISEÑO Y DURABILIDAD

Son tendencia por ofrecer un diseño contemporáneo, durabilidad y ligereza. El mobiliario de aluminio soporta bien las inclemencias del tiempo. El agua y la humedad prácticamente no le afectan. También soporta bien la corrosión y no se ve afectado por el cloro. Otra ventaja de este material es que es muy ligero, por lo que resulta cómodo para mover las sillas. A menudo, lo encontramos combinado en las mesas con

crystal. El aluminio se calienta menos que otros materiales y eso es un punto a favor en verano. Las sillas no queman, aunque no estén cubiertas por cojines. Este tipo de mobiliario no requiere mantenimiento, basta con limpiarlo con un trapo mojado con jabón. El inconveniente del aluminio es el precio, más elevado que las alternativas anteriores, aunque sensiblemente inferior al mobiliario de acero inoxidable.

## MUEBLES DE MADERA, INCONVENIENTES Y VENTAJAS

La madera nunca pasa de moda, aporta un *look* natural y encaja bien en cualquier estilo. Es natural, resistente y duradera cuando está bien cuidada. Combina bien con todo tipo de materiales, como acero, vidrio e incluso plástico. Tiene algunos inconvenientes. El principal es que, si no se realiza un buen mantenimiento, se decolora adquiriendo tonos grises. La madera natural necesita algunos tratamientos porque es susceptible al ataque de insectos y al óxido que desprenden los herrajes. Además, el sol tiende a decolorarla y acaba por agrietarla si no se protege.



EL CORTE INGLÉS

↑ **LA MADERA** es uno de los materiales más versátiles, en mobiliario exterior a menudo se combina con hierro, acero o vidrio.

**LA MADERA NUNCA PASA DE MODA, APORTA UN 'LOOK' NATURAL Y ENCAJA BIEN EN CUALQUIER ESTILO.**

### EL PINO ES LA MADERA MÁS ECONÓMICA, PERO ES MEJOR COLOCARLA BAJO TECHO

Hay diferencias de durabilidad y resistencia según los tipos de madera. El cedro y el pino cuperizado son una de las opciones más populares en cuanto a la madera que se utiliza en la construcción de muebles de terraza o jardín. Estos tipos de madera tienen buena relación calidad precio, pero no son muy recomendables para mantenerlos a la intemperie. Son un material adecuado para amueblar un espacio exterior cubierto como una terraza o patio techado o bien instalarlos bajo un porche.

### LAS MADERAS TROPICALES SON MÁS RESISTENTES Y CREAN UN AMBIENTE ELEGANTE

Si tu mobiliario estará en un espacio no techado, expuesto a las inclemencias del tiempo y al sol directo, es mejor que te decantes por madera de teka o iroco. Son especies más resistentes, aunque su precio es superior. Igualmente, necesitarán de un mantenimiento para lucir bien. Las maderas tropicales son las más duraderas, aunque actualmente son especies protegidas, por lo que cada vez más a menudo tienden a ser sustituidas por otras maderas más controladas en su explotación forestal como la acacia o el eucalipto.

La tendencia actual es que los muebles de madera se combinen con otros materiales como el hierro forjado o galvanizado, el acero y el aluminio. El resultado son muebles resistentes, ligeros y de gran calidad.

**LOS MUEBLES DE EXTERIOR DE CUERDA SON UNA DE LAS TENDENCIAS MÁS FRESCAS DE PRIMAVERA, POR SU ESTILO ARTESANAL Y SUAVIDAD DE TACTO.**

### MUEBLES DE CUERDA DE POLIÉSTER, RESISTENTES AL SOL Y AL AGUA

Los muebles de exterior de cuerda son una de las tendencias más frescas de primavera. Ofrecen un estilo artesanal y son suaves al tacto. Realizados en fibra de poliéster, aguantan al 100 % las inclemencias del tiempo. Resisten los rayos UVA, son impermeables y no se deforman. La cuerda es un material sintético, pero su acabado es muy agradable al tacto para no perder confort. La base de los muebles realizados en este material puede ser de madera o hierro en los asientos. Combinadas con la cuerda, resulta muy "chic".



→ **LOS MUEBLES DE CUERDA** son tendencia y resultan muy elegantes y resistentes, ideales para el exterior.



EL CORTE INGLÉS

## MUEBLES DE FIBRAS NATURALES

El mobiliario de bambú o mimbre están hechos habitualmente con fibras de poliestireno de alta densidad simulando las fibras naturales. De esta forma, las fibras se hacen ultrarresistentes, no destiñen con el sol y son resistentes a la intemperie, las manchas y a los ataques de los insectos. Es un clásico elegante y de apariencia muy natural, especialmente las piezas trenzadas de manera manual. Se ajusta a multitud de

estilos, aunque sin duda el estilo rústico y las casas de campo son su entorno ideal. Algunas de estas piezas de mobiliario pueden usarse indistintamente tanto en el interior como en el exterior de la vivienda, por lo que resultan muy versátiles desde el punto de vista decorativo. El inconveniente de este tipo de material es que con el paso del tiempo el trenzado puede acumular suciedad y debilitarse.



EL CORTE INGLÉS

↑ **HAY DISEÑOS QUE NO SE PASAN DE MODA**, como estas sillas de mimbre, cuyo estilo lleva años adornando terrazas y jardines.



LEROY MERLIN

↑ **UN CONJUNTO DE MUEBLES DE RATÁN** es un clásico que transmite mucha calidez al tacto y siempre resulta elegante.

## HIERRO Y RATÁN, DOS CLÁSICOS SIEMPRE DE MODA

El ratán es siempre una alternativa de moda. Es muy usado en todo tipo de mobiliario de jardín por su apariencia cálida y decorativa. Los muebles de ratán sintético se montan sobre una base de aluminio que los hace ligeros y resistentes. Es un material que no requiere apenas mantenimiento, y aportan un estilo natural y sofisticado a tu zona exterior. Encontrarás este tipo de mobiliario en una gran variedad de precios y colores.

El hierro es un material clásico para mueble de jardín. Es robusto y duradero. Resulta el tipo de mobiliario ideal si quieres lograr un ambiente *vintage*. Tiene también algunos puntos débiles. Los muebles fabricados con este material resultan pesados y requieren también un mínimo mantenimiento. Será necesario darle una mano de barniz periódicamente para evitar la aparición de óxido. El coste también es más elevado en comparación con otras alternativas.



IKEA

## PLANIFICA LAS ZONAS DE TU ESPACIO EXTERIOR

Lo primero que debes preguntarte es cómo vas a usar tu espacio. ¿Vas a comer fuera? ¿O prefieres que sea solo un espacio verde con plantas? Según el tamaño del que dispongas, puedes habilitar diferentes zonas. Lo más habitual es dedicar una a comedor, con mesas y sillas de exterior, y un área a zona de estar, donde puedes instalar un sofá o asientos de exterior con unas mesitas bajas. Ambas zonas deben colocarse preferiblemente bajo un toldo o pérgola. Si te gusta comer al aire libre, la zona de comedor puedes completarla con un espacio de barbacoa y módulos auxiliares para cocinar. Si te gusta disfrutar del sol, y lo que quieres es una zona de solárium, necesitarás tumbonas y un espacio lo más diáfano posible.

## 11 PLATOS

# PARA PICAR Y COMPARTIR

**Degustar un plato delicioso siempre es agradable, por supuesto. Pero hacerlo con las personas adecuadas siempre aporta un extra de felicidad.** En ciertas ocasiones, lo más cómodo es servir preparaciones que se puedan compartir, en lugar de raciones individualizadas. Es divertido, funcional y con estas recetas, un acierto seguro. ¡A pasarlo bien!

POR CARMEN LÓPEZ

## ORIENTAL

También puedes cambiar lo picante por agri-dulce echando salsa de soja en lugar de Tabasco, u otra similar.

## TOMATES PICANTES RELLENOS DE HUEVO

45 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 8 tomates maduros • 200 g de atún en aceite en conserva • 2 cucharadas de arroz • 2 ajos • 2 cebolletas • 1 cucharada de harina • 200 ml de leche • aceite de oliva • sal • pimienta negra molida • 3 huevos • Tabasco • 4 lonchas de panceta ahumada.

● **Cuece el arroz** en abundante agua con sal durante 18 minutos. Refréscalo con agua fría y

escúrralo. Resérvalo.

● **Hierve durante 10 minutos** los huevos y enfríalos en agua. Pélalos y pícalos. Haz un hueco en la parte superior de los tomates, vaciándolos con una cucharita. Reserva la pulpa de tomate picada en taquitos. Pica la cebolleta y los dientes de ajo y saltéalo todo en un poco de aceite de oliva. Agrega la panceta en tacos pequeños y, cuando tomen color, incorpora los taquitos de tomate, el atún desmigado y el arroz cocido.

● **Pon tres cucharadas** de aceite de oliva en una sartén con la harina y cocina durante 3 minutos. Vierte poco a poco la leche y salpimenta. No dejes de remover hasta obtener una bechamel. Mezcla con el resto de los ingredientes en la sartén.

● **Rellena los tomates** con la mezcla anterior y el huevo picado. Hornea a 200 °C durante 10 minutos. Cuando vayas a servirlos, pon unas gotas de salsa picante al gusto.

## TARTAR DE ATÚN CON MANGO Y AGUACATE

2 HORAS. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** 500 g de atún rojo fresco • 1 huevo • 1 cebolla • 4 cucharadas de soja • aceite de sésamo • aceite de oliva • 1 limón • 1 mango • 1 aguacate • jengibre fresco • azúcar • vinagre balsámico • sal.

- **Corta el pescado crudo** en cuadrados pequeños. Echa la yema del huevo, 3 cucharadas de soja, 2 de aceite de sésamo, 1 de oliva, 2 de zumo de limón y media de jengibre rallado.
- **Mezcla todo en un bol.** Añade el pescado y vuelve a mezclar. Déjalo en la nevera 2 horas tapado con papel film.
- **Pica media cebolla.** Pela y corta en cuadrados el aguacate. Haz lo mismo con el mango (reserva la mitad). Junta en un bol con 2 cucharadas de zumo de limón, 2 de aceite y sal.
- **Une el pescado marinado** con el mango, la cebolla y el aguacate. Forma un bloque.
- **Haz una salsa con la mitad del mango reservada,** agua, 1 cucharada de azúcar, una pizca de sal y un chorro de vinagre. Tritura con la batidora y echa por encima del tartar al gusto.

### CONSEJO

Sírvelo como entrante, ya que es fresco y sabroso y, aunque sacia, no es pesado.



LA FRUTA Y LA VERDURA TIENEN SU ESPACIO EN ESTOS PLATOS, APORTANDO NUTRIENTES ADECUADOS PARA CUALQUIER COMENSAL.

### PREFERENCIA

Aunque el aceite de oliva siempre es el más recomendable, hay gente que prefiere el de girasol para freír, porque es más suave y no interfiere en el sabor del cocinado.



## BOLAS DE ARROZ RELLENAS DE ALBARICOQUE

1 HORA. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** 150 g de arroz • 750 ml de leche • 100 g de azúcar • 2 huevos • 1 rama de canela • 1 corteza de limón • 150 g mermelada de albaricoque • 10 g de pan rallado • 100 g de azúcar glas • aceite de oliva.

- **Agrega la leche,** la corteza de limón, la canela y el azúcar en un cazo a medio fuego. Remueve. Cuando empiece a hervir, añade el arroz y baja el fuego.
- **Retira la canela** y la cáscara de limón y deja que se cueza unos 30 minutos. Remueve de vez en cuando, para evitar que se agarre el arroz. Luego, lo retiras del fuego y dejas que se enfríe.
- **Forma unas bolas** con el arroz frío y haz un agujero en el medio. Añádele un poco de mermelada de albaricoque y cierra las bolas de nuevo.
- **Reboza las bolas** de arroz con huevo y pan rallado y reservalas. Cuando las tengas todas listas, fríelas a fuego medio y ponlas encima de papel absorbente, para quitarles el exceso de grasa. Espolvorea las bolas con azúcar glas y sírvelas en pequeños boles.

\*Todas las recetas son para 4 personas.

## ACOMPAÑANTE

Disfruta de este postre o merienda en todo su esplendor con una taza de té verde.



## DORAYAKIS RELLENOS DE CREMA DE WHISKY

50 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** 200 g de harina • 4 huevos • 100 g de azúcar • 2 cucharadas de miel • 1/2 sobre de levadura • 160 ml de agua • aceite de oliva virgen extra.

**Para la crema de whisky:** 1 yema de huevo • 40 g de maicena • 125 g de azúcar • 100 g de nata • 250 g de leche entera • 100 g de nata para montar • la piel de 1 limón • anís estrellado • 1/2 rama de canela • 10 g de café soluble • 50 g de crema de whisky.

- **Bate los huevos** con el azúcar y la miel. Luego, mezcla la levadura con el agua y añádela a la mezcla anterior. Agrega la harina y, cuando esté bien mezclada, deja reposar 30 minutos.
- **Echa unas gotas** de aceite en una sartén y vierte un poco de la mezcla con un cucharón hasta formar un disco de unos 10 cm. Déjalo cocer hasta que burbujee y dale la vuelta con una espátula. Retíralo en unos pocos minutos y sigue con el proceso hasta terminar con toda la masa. Saldrán unos 24 discos.
- **Para el relleno**, mezcla la leche y la nata con la piel del limón, el anís y la canela. Hierva tres veces para aromatizar y cuela el resultado. Mezcla la maicena con las yemas. Bátelo con unas varillas e incorpora la leche con la nata infundada y el café.
- **Cocina a fuego** muy lento sin parar de remover con unas varillas, hasta que nape la cuchara. Fuera del fuego, agrega la crema de whisky y mezcla bien. Ponlo en una manga pastelera y resérvalo en la nevera.
- **Coge un disco** y pon la crema en medio. Tapa con otro disco, aprieta un poco (puedes cerrar los bordes) y ya estarán listos.

## ROLL CALIFORNIA ASIÁTICO

30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** 1 lechuga muy fresca • 3 patas de cangrejo real • 3 l de agua de mar • 3 l de agua de mar helada • 4 obleas de arroz • 150 g de mezcla de lechugas, brotes de cilantro, remolacha y hojas de rúcula • aceite de oliva • sal marina extra.

**Para el aliño del cangrejo real:** 150 g de mahonesa • 12 g de salsa de soja • 10 g de salsa sriracha.

**Para la salsa roll:** 100 g de mezcla de ajo y jengibre confitados • 100 g de salsa de ostras • 20 g de aceite de sésamo • 20 g de dashi en polvo • 200 g de agua mineral tibia • 100 g de mahonesa • 12 g de salsa jang.

- **Escoge las hojas interiores y grandes de la lechuga**, límpialas bien y mantenlas en agua helada durante 5 minutos. Reserva hasta el momento de montar el roll.
- **Cuece las patas de cangrejo en agua de mar** durante 12 minutos a 62 °C. Sácalas y enfríalas en el agua de mar helada. Déjalas reposar y, una vez frías, ábrelas y deshíláchalas.
- **Para preparar el aliño de cangrejo real**, mezcla los ingredientes con una varilla y mezcla con la carne deshílachada de cangrejo. Diluye el dashi en polvo para la salsa roll en agua tibia. Mientras tanto, calienta el ajo y el jengibre con la salsa de ostras y trítúralo junto con el dashi ya diluido. Déjalo enfriar y mézclalo con la mahonesa y la salsa jang hasta que quede bien emulsionado y mezclado. Reserva.
- **Introduce las obleas de arroz en agua caliente para hidratarlas.** Sácalas y sécalas bien. Pon una base de lechuga aderezada de aceite y sal encima de la oblea de arroz. A continuación, coloca sobre las hojas de lechuga 130 g de patas de cangrejo real deshílachado y aliñado por oblea. Enrolla y presiona bien, para que se contenga el relleno. Corta y acomoda por encima los brotes de diferentes lechugas y vegetales, tales como hojas de cilantro, remolacha y hojas de rúcula. Sírvelo con un bol de salsa roll.

### ESCOGE

Los mejores tipos de lechuga para esta receta son la trocadero, la romana o la iceberg.





## ENSALADA DE TRIGO SARRACENO Y REMOLACHA

1 HORA. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** 400 g de trigo sarraceno • 3 remolachas grandes • 50 g de espinacas frescas • 2 champiñones grandes • 2 dientes de ajo • 1 cucharadita de romero seco • 1/3 cucharadita de sal marina gruesa • 2 cucharadas de avellanas picadas • 2 cucharadas de aceite de oliva • 2 cucharadas de vinagre balsámico.

- **Precalienta el horno a 200 °C.** Pela las remolachas y córtalas en cubos grandes. Tritura la sal junto al romero en el mortero.
- **Pon la remolacha** en un recipiente para horno. Rocía 1 cucharada de aceite, 1 cucharada de vinagre y sazona con la sal y el romero. Hornea durante 40 minutos.
- **Hierve el trigo en 700 ml de agua**, con tapa. Cocina a fuego lento hasta que haya absorbido todo el líquido. Después, deja en la olla, con la tapa, durante 10 minutos, para que repose.
- **Saltea los ajos picados** y los champiñones laminados con 1 cucharada de aceite, salpimentados. Echa la otra cucharada de vinagre.
- **En un bol, pon** las espinacas, los champiñones y, por último, el trigo. Remueve y añade la remolacha y las avellanas.

### CONSEJO

Hay que tener mucho cuidado de no levantar la tapa de la olla del trigo durante el proceso, por eso, lo recomendable es que uses una transparente.

**ESTAS RECETAS DESTACAN POR SU VERSATILIDAD, PUEDEN SERVIR PARA VELADAS INFORMALES PERO TAMBIÉN PARA CELEBRACIONES SEÑALADAS.**

## LANGOSTINOS CRUJIENTES CON LIMA Y JENGIBRE

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** zumo de 2 limas • 2 dientes de ajo • 1 chile pequeño • 1 cucharada de jengibre rallado • 50 g de harina de maíz • 6 cucharadas de aceite • 20 g de cilantro picado • 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo • 400 g de langostinos crudos pelados.

- **Mezcla el zumo de lima**, el ajo, el chile, el jengibre y la cúrcuma en un bol. Remueve y deja infundir durante 2 minutos.
- **Seca las gambas** en papel de cocina y colócalas en un recipiente. Vierte la salsa de lima por encima y deja reposar en la nevera durante 30 minutos tapadas con papel film.
- **Coloca la harina** en un plato grande y reboza las gambas. Fríelas en aceite abundante y muy caliente.
- **Pasa por papel** de cocina, para que absorba el exceso de aceite, y sirve calientes.

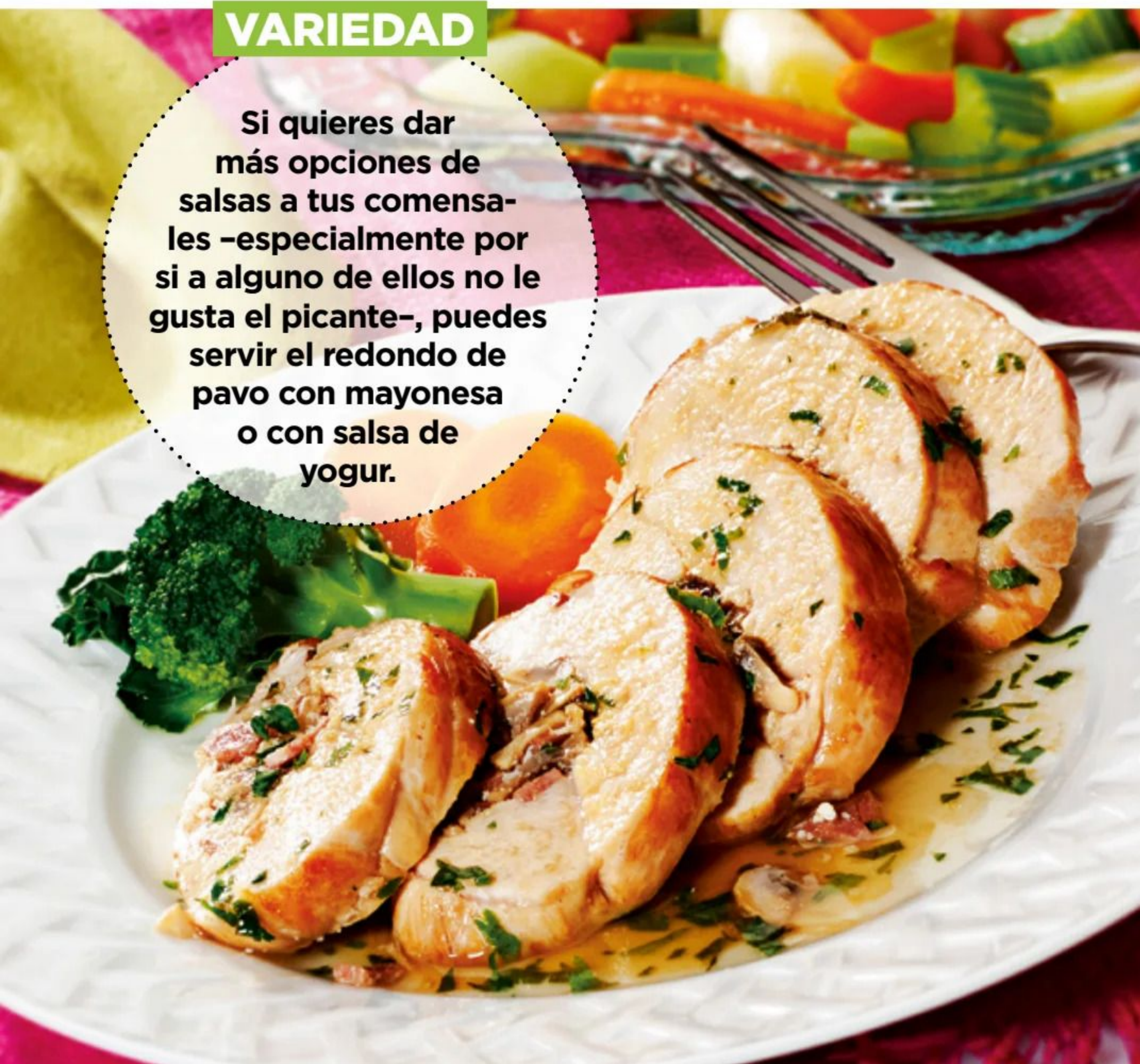


### TEXTURA

En lugar de harina de maíz, puedes utilizar panko: también quedarán crujientes y sabrosas.

## VARIEDAD

Si quieres dar más opciones de salsas a tus comensales –especialmente por si a alguno de ellos no le gusta el picante–, puedes servir el redondo de pavo con mayonesa o con salsa de yogur.



## REDONDO DE PAVO PICANTE CON VERDURITAS

1 HORA. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** 1 pechuga grande de pavo fileteada • 100 g de jamón de York • 1 huevo • miga de pan • pimienta • salsa brava • aceite • sal.

- **Preparar el relleno** para el pavo: picar el jamón y mezclarlo con miga de pan remojada, huevo, un poco de sal y pimienta.
- **Extender la pechuga de pavo** y poner el relleno en el centro. Enrollar y atar con hilo de cocina. Luego, envolverla con papel de aluminio, presionándola bien.
- **Calentar el horno a 220 °C.** En una bandeja de horno con dos dedos de agua, cocinar la pechuga durante 30 minutos.
- **Dejar que se enfríe un poco** y cortar la pechuga en rodajas. Acompañarla con salsa brava picante y verduras de guarnición.

CON ESTAS PROPUESTAS PUEDES ELABORAR UN MENÚ COMPLETO CON ENTRANTES, PLATO PRINCIPAL Y POSTRE.

## TORTILLA CAMPERA

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 3 patatas • 4 huevos • 100 g de jamón • 2 dientes de ajo • 1/2 pimiento rojo • 1/2 pimiento verde • 1 cebolla • aceite de oliva.

- **Pica la cebolla y los ajos.** Corta a tiras los pimientos. Pocha todo, con el jamón en taquitos, en una sartén a fuego medio. Reserva.
- **Pela y corta las patatas en tacos pequeños o láminas.** Fríe en aceite abundante y muy caliente. Escurre y reserva.
- **Batir los huevos en un bol grande.** Incorporar todos los ingredientes y mezclar bien.
- **Cuajar por los dos lados** en una sartén con aceite caliente.



### PRESENTACIÓN

Si es una fiesta sin asientos, sírvela cortada en cuadrados y con palillos para coger de forma individual.





### MARIDAJE

Casa estupendamente con un vino tinto joven elaborado con uva tempranillo y que tenga un leve toque de amargor.

## PATÉ DE CHAMPIÑONES

90 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** 2 latas de champiñones • 200 g de carne picada de cerdo • 100 g de carne picada de pollo • 50 g de higaditos de pollo • 1 huevo • 150 g de tocino blanco en trozos • 8 lonchas de tocineta • 1 redaño de cerdo • 8 aceitunas negras picadas • 8 bolitas de pimienta • sal • pimienta • tostaditas de pan.

- **Tritura las aceitunas en un robot** junto con el tocino. Agrega el hígado y sigue triturando. Añade el huevo y los granos de pimienta y repite. Incorpora las carnes picadas de cerdo y de pollo, salpimenta y vuelve a triturar. Añade los champiñones y termina.
- **Cubre el fondo de una terrina** con el redaño y deja que este cuelgue por los costados. Pon encima las lonchas de tocineta, hasta cubrir toda la terrina, y deja las lonchas colgando por los extremos para envolver el relleno después.
- **Introduce el relleno y envuélvelo** con las lonchas de tocineta y finalmente con el redaño. Cúbrelo todo con papel de aluminio, haz un pequeño agujero para que respire y ponlo en una fuente más amplia con agua. Hornea a 170 °C durante 75 minutos.
- **Presenta en láminas** de un centímetro de grosor, con las tostaditas de pan.

## TRUFAS DE CHOCOLATE Y NUECES PECANAS

200 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 1 taza de nata • 250 g de chocolate negro • 2 cucharadas de brandi o de whisky • 1 taza de pecanas o de nueces finamente picadas.

- **Calienta la nata** en una cacerola mediana, retira del fuego cuando esté a punto de ebullición y agrega el chocolate troceado y el licor escogido. Déjalo reposar durante 3 minutos. Luego, remueve hasta que quede una crema suave. Pásalo a un bol mediano y consérvalo en la nevera –sin tapar– hasta que esté lo suficientemente consistente para formar las trufas (unas 2 horas).
- **Cubre una bandeja** con papel vegetal. Con la ayuda de una cuchara, deja caer montoncitos de crema de chocolate, separados entre sí. Vuelve a guardarlo en el frigorífico durante 30 minutos. Después, forma las trufas con las manos y pásalas por las pecanas picadas.
- **Vuelve a poner** las trufas en una bandeja con papel vegetal y refrigéralas hasta que estén firmes. Para servir, disponlas en cápsulas de papel.



### POTENCIA

Mezcla unos pistachos troceados junto a las pecanas y la mezcla de colores dará un resultado muy atractivo.

# PREPARA EL TÉ

## EN CASA, AL MÁS PURO ESTILO INGLÉS

La hora del té, esta merienda tan inglesa, comenzó en la era victoriana y actualmente sigue muy arraigada.

**Te contamos todos sus secretos y cómo organizarla en tu casa como en los mejores salones de té.**

POR TAMARA VITÓN LIQUETE



**DISFRUTA DE UN AFTERNOON TEA**, al más puro estilo British, en el hotel Mandarin Oriental Ritz de Madrid, inspirado en la clásica ceremonia del té británica, con alguna variación introducida por su director gastronómico, Quique Dacosta (56 €).

Lady Anna Maria Stanhope, 7.<sup>a</sup> duquesa de Bedford, puso en práctica el *afternoon tea* con sus amistades de la alta sociedad en plena era victoriana. Surgió para saciar su apetito durante la tarde, por lo que la duquesa decidió comenzar a hacer una minicomida con sándwiches a las cinco de la tarde. Con el tiempo se complementó con bollos de crema y mermelada, pasteles dulces y, por supuesto, una taza de té. Otras damas de la aristocracia abrazaron esta costumbre, convirtiéndola en una parte importante de la vida social británica. Te contamos cómo organizarlo en casa.

### CONSEJOS PARA PREPARARLO

La hora del té en el Reino Unido es una tradición que implica la degustación de bocados delicados, como pequeños

sándwiches salados y *scones*, todo presentado de forma impecable. Además, el anfitrión se encarga de servir las tazas de té, y cuando se termina la primera tetera, las hojas de té se conservan para una segunda infusión más suave. Te damos las claves para que prepares un *afternoon tea* en casa como una experta:

- **Prepara la mantelería, tu juego de té favorito** (en el que no puede faltar una tetera), varias bandejas y velas para decorar.

- **El té.** Según Elena E. Costin, fundadora de *Thé Atelier*, “el *Earl Grey* es la mejor opción para el té de las cinco. Es casi igual que el popular *English Breakfast*. Recomiendo que sea una mezcla Darjeeling, Assam y Java, de sabor equilibrado y no muy intenso, con notas cítricas de bergamota. El

tiempo de infusión recomendado es de 3-5 minutos con agua a 100 °C. La cantidad recomendada casi siempre coincide para todos los té negros y se calcula entre 1,5 y 2 g por cada 100 ml de agua”. Como asegura Ana M<sup>a</sup> Avilés, directora de marketing de Tea Shop: “También puedes incluir opciones como el té negro clásico inglés *Strong English Breakfast*, al que unas gotas de leche o bebida vegetal ayudarán a matizar su característica astringencia. Otra opción es decantarse por el té negro *Royal British Blend*”.

- **Los scones y dulces:** son el buque insignia del *afternoon tea*. Son unos pastelitos redondos, dulces o salados, que se rompen con las manos y se les añade la *clotted cream* (un tipo de mantequilla cremosa suave) y la mermelada. También puedes optar por pasteles, pastas y/o bizcochos, siempre servidos en porciones pequeñas que se puedan coger con la mano cómodamente.

- **Los finger sandwiches.** Generalmente, son rectangulares, de pan blanco o integral. El de pepino se considera el *tea sandwich* por excelencia. Hazlo con láminas finísimas de pepino y unta el pan con mantequilla. Puedes añadir otros de salmón ahumado con queso crema o de ensaladilla con huevo.



**Bandeja** de loza, **Bordallo Pinheiro** (56 €).



#### **Strong English Breakfast.**

Compuesto por una mezcla de té negros de Sri Lanka, **Tea Shop** (8,25 €).



**Temple Moss.** Vela con notas terrosas, verdes y amaderadas que invitan a la calma, **Voluspa** (43 €).



**The Earl Grey.** Con aceite esencial de bergamota fresca y ligeramente cítrica, **Thé Atelier** (25,90 €).

**Mantel individual.** De lino bordado, **Los Encajeros** (105 €).

#### **Tetera y taza.**

De porcelana con motivos florales y vegetales, **Vista Alegre** (114 € y 35 €).



# ¿QUÉ ALIMENTOS NO DEBE COMER TU GATO?

Una alimentación adecuada es esencial para **mantener a tu gato sano y feliz.**

POR M. T. PASCUAL

Los gatos se han ganado un lugar especial en nuestro corazón como compañeros leales y miembros queridos de la familia. Su bienestar es una prioridad para los que amamos a estos felinos majestuosos, cariñosos y muchas veces incomprensidos. Una de las claves fundamentales para garantizar la salud y la vitalidad de tu gato es proporcionarle una dieta equilibrada y adecuada, que fortalezca la salud de tu minino y huir de aquellos alimentos que le pueden perjudicar. Empezaremos por alertarte de las comidas que tu gato no puede consumir, ya que, a corto o medio plazo, pueden



**FOMENTA SU SENTIDO DE LA CAZA** escondiendo su comida favorita en lugares ocultos pero no inaccesibles.

generar reacciones adversas. Aquí tienes una pequeña guía de los alimentos más tóxicos para nuestros felinos:

**1 Comida para perros:** aunque comparten espacio en nuestros hogares, los perros y los gatos tienen necesidades nutricionales diferentes.

La comida para perros no satisface las necesidades específicas de los gatos y puede resultar perjudicial para su salud a largo plazo.

**2 Tóxicos:** muchos alimentos humanos son tóxicos para los gatos. Evita darles:

- **Chocolates:** son dañinos y pueden causar problemas graves, como aceleración de la frecuencia cardíaca y malestares gastrointestinales.

- **Embutidos:** son ricos en sal y grasas, lo cual puede causar hipertensión y pancreatitis en gatos.

- **Pescado crudo:** puede ser peligroso, tanto por las espinas como por el parásito Anisakis, el cual puede provocar vómitos y dolor abdominal.

- **Fruta:** algunas frutas como las uvas y pasas pueden provocar molestias digestivas o hasta dañar los riñones de los felinos.

- **Cebollas y ajo:** pueden dañar los glóbulos rojos de tu gato.

- **Leche:** suele ser difícil de digerir y puede provocar vómitos y diarreas.

**3 Comida basura:** Al igual que los humanos, los gatos pueden tener problemas de salud si consumen regularmente alimentos altos en grasas, azúcares y aditivos. Limita los premios y trata de mantener una dieta equilibrada.

## PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA DEBEN ESTAR PRESENTES ESTOS NUTRIENTES

- 1. La base deben ser proteínas de calidad:** Los gatos son carnívoros obligados, lo que significa que necesitan una dieta rica en proteínas animales para prosperar. Opta por alimentos premium que contengan fuentes de proteínas de alta calidad, como pollo, pavo o pescado.
- 2. Un buen aporte de grasas saludables:** Las grasas son esenciales para la piel y el pelaje de tu gato, así

como para el buen funcionamiento de sus sistemas. Busca alimentos que contengan ácidos grasos omega-3 y omega-6 para mantener la piel hidratada y el pelaje brillante.

- 3. No puede faltar la hidratación:** Asegúrate de que tu gato tenga acceso constante a agua fresca. El pienso seco les da sed y si no beben, se resienten sus riñones. Algunas marcas de alimentos húmedos para gatos pueden proporcionar una fuente adicional de hidratación, lo cual es especialmente beneficioso para los gatos que no beben suficiente agua por sí mismos.

- 4. El aporte necesario de vitaminas y minerales:** Una dieta equilibrada debe contener vitaminas y minerales esenciales. Normalmente, los alimentos preparados ya lo tienen. Consulta con tu veterinario para determinar si tu gato necesita suplementos y cuáles son los más adecuados para su edad y salud.



# LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE



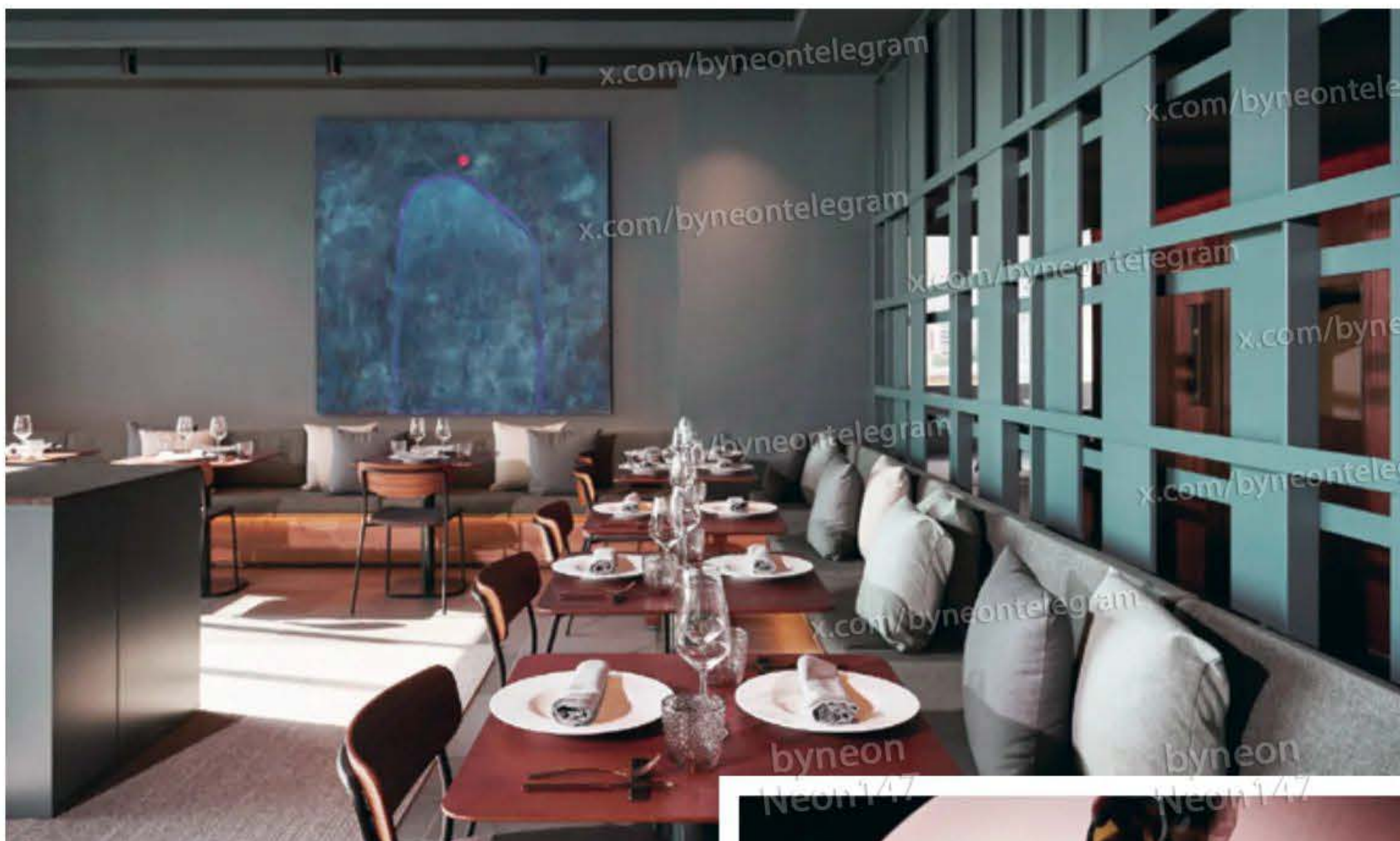
**Restaurantes, libros, series, películas, teatro, exposiciones, planes para escaparte y evadirte y muchos juegos.** Hemos seleccionado y creado para ti las mejores propuestas para que exprimas estos días.

POR SILVIA RUEDA

## 'GOURMET'

### Un rico abanico de sabores

**El Restaurante Dagma, el espacio 'gastro' de la tercera planta del hotel Barcelona Princess,** acaba de estrenar una nueva carta con propuestas para todos los gustos.



→ El equipo del Restaurante Dagma de Barcelona, liderado por los chefs Pedro Montolio y David Bourg, nos propone para los próximos meses una carta que cuenta con un abanico de sabores tradicionales, con toques inesperados, que hará las delicias de todos los paladares. Una propuesta gastronómica que reinterpreta la cocina tradicional mediterránea, dando un especial protagonismo al producto de proximidad y de temporada. Entre las sugerencias más destacadas, hay diversas combinaciones mar y montaña, que se reinventan, con combinaciones de texturas sorprendentes y contrastes en boca que, sin duda, logran convencer y conmover a los comensales más exigentes.



Elaboraciones de veras apetecibles como el calamar en tres cocciones; los Ñoquis de patata con chili crab de bogavante y crema cítrica; la crema de alcachofas con cigalas y falso caviar de jamón ibérico; la tortilla abierta de bacalao con coliflor, trufa y ajo tierno; la ensalada de burrata con granada, pomelo rosa, membrillo y pistacho; las vieiras con migas de castañas y aire de pimiento verde o el suflé de chocolate con crema de naranja y helado de vainilla.



#### L'Entrecote Café de París

Lomo de vaca, de la mejor calidad, fileteado sobre la mítica salsa secreta de Monsieur Boubier. Ese es un plato, nacido en Suiza en los años 30, que triunfa en este restaurante madrileño que ya cuenta con tres locales diferentes. Uno en la calle Conde de Aranda, 11; otro en el número 8 de la calle Félix Boix, y el último, recién abierto, en Eduardo Dato, 13.



#### O Eirado da Leña

Situado en la plaza de la Leña de Pontevedra, este restaurante con estrella Michelin tiene un pequeño y acogedor comedor con seis mesas en las que disfrutar del mejor producto gallego tratado con "respeto y sencillez", como ellos declaran. El chef Iñaki Bretal es el artífice de una carta sorprendente y deliciosa, que cuenta con dos menús degustación, el Curricán y el Palangre, que varían en función del número de platos.

# LIBROS

¡Entra y hazte con él!



## ‘La carrera por la bomba’

Esta obra de Nahúm Méndez-Chazarra aporta una **visión completa y fundamentada del significativo descubrimiento del uranio.**

→ Tanto por su importancia geopolítica, como por su huella geológica, el uranio ha moldeado el curso de la historia y continúa siendo objeto de una vigilancia global. Este libro del geólogo y divulgador Nahúm Méndez-Chazarra explora la historia de este elemento, desde su descubrimiento hasta su papel crucial en la creación del armamento atómico. A través

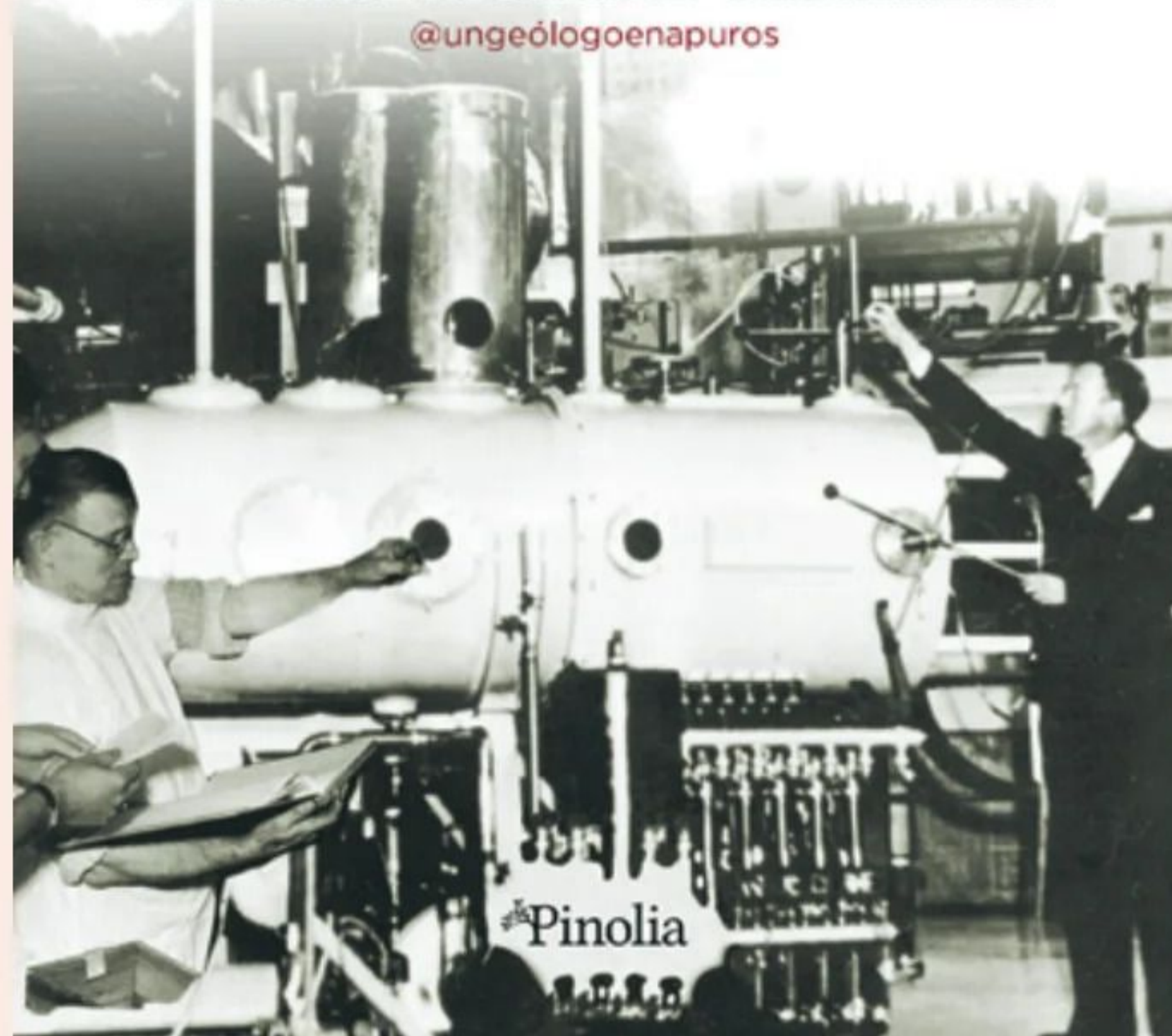
de un prisma histórico, se analizan las promesas iniciales del uranio, sus peligros y las catastróficas consecuencias de su empleo en los conflictos bélicos o en la energía nuclear. Y desde una perspectiva geológica, se descubre cómo este elemento sirve como marcador temporal esencial en la historia de nuestro planeta. **Pinolia. Edición impresa: 24,95 €.**

## LA CARRERA POR LA BOMBA

EL DESPERTAR NUCLEAR Y EL INICIO DE LA ERA ATÓMICA

**Nahúm Méndez-Chazarra**

@ungeólogoenapuros



### ‘La maldición de Jericó’

**LUIS MIGUEL SÁNCHEZ TOSTADO**

Jericó, 1959. El filólogo Peter Fortabat descubre un pergamino del siglo I en una cueva junto al mar Muerto, que podría hacer tambalear los cimientos de la cristiandad. Varios asesinatos en el círculo de Fortabat intentarán impedir que el manuscrito salga a la luz. **Almuzara. Edición impresa: 21,95 €.**



### ‘La isla del silencio’

**LAIA VILASECA**

Un macabro triple asesinato en 1982 marca para siempre la vida de los habitantes de una pequeña población del Pirineo catalán. Años más tarde, el hijo del policía que llevó el caso, realiza un documental sobre el mismo y descubre nuevos indicios que ponen en duda quién fue el culpable. **SUMA. Edición impresa: 21,90 €. E-book: 8,54 €.**

# MÚSICA

## BEACH DAY

ANOTHER SKY



### ‘Beach Day’

**ANOTHER SKY**

La relación que existe entre la ira y la libertad marca el segundo disco de la banda inglesa capitaneada por Catrin Vincent. “Si no te mueves a través de la ira, se convertirá en amargura, y no vale la pena. Se trata de tener la libertad de encontrar y sentir esa ira. ¿Cómo puedes atravesar algo que ni siquiera sabes que está ahí?”, pregunta la artista. Todos los temas del álbum se grabaron en un estudio improvisado en la cripta de una iglesia, porque el suyo se inundó durante la pandemia. **Edición vinilo: 31,99 €.**



### ‘Manifiesto’

**SOYLA**

Este tema energético y positivo, adelanto del tercer álbum de la banda, es una invitación para liberarse de prejuicios y vivir el ahora. **Disponible en Spotify y YouTube.**



### ‘Speak To Me’

**JULIAN LAGE**

En su nuevo trabajo, este virtuoso de la guitarra, navega entre sonidos del góspel, el blues rural, el sol de cantautor californiano y el jazz skronky. **Formato doble vinilo: 41,99 €.**

# EN PANTALLA

## SERIES



### ‘Las chicas del autobús’

Esta serie invita a los espectadores a sumergirse en la campaña política que hacen los candidatos presidenciales a la Casa Blanca junto a cuatro mujeres periodistas, cada una de ellas con un estilo diferente para informar y de ser. Sadie, Grace, Lola y Kimberlyn son competencia, pero pronto se convierten en inseparables. **Estreno el 14 de marzo en HBO Max.**



### ‘Manhunt: La caza del asesino’

**BASADA EN EL LIBRO DE JAMES L. SWANSON**

Los actores Tobias Menzies, Anthony Boyle, Lovie Simone y Will Harrison encabezan el reparto de este *thriller* basado en el exitoso libro de no ficción del escritor James L. Swanson, que relata la persecución de John Wilkes Booth tras el asesinato de Abraham Lincoln. Uno de los crímenes más conocidos y menos comprendidos de la historia. **Estreno en Apple TV+ el 15 de marzo.**



CINE

## ‘Tratamos demasiado bien a las mujeres’

Carmen Machi, Antonio de la Torre, Luis Tosar y Diego Anido protagonizan este filme dirigido por Clara Bilbao. **Estreno en la gran pantalla el 15 de marzo.**

➔ Remedios Buendía, la protagonista de esta película, defiende su patria y luchará por ella siempre, sea quien sea quien ose ponerla en peligro. Un funesto día de otoño del año 1945, un grupo de maquis a la fuga tiene la pésima idea de tomar la estafeta de correos donde Remedios, feliz e ilusionada, se prueba su vestido de novia. Ese será el momento en el que demostrará hasta dónde puede llegar defendiendo sus valores. Y nadie podrá pararla. Ni siquiera este batallón de rebeldes con fusiles humeantes y puños en alto. **Tratamos demasiado bien a las mujeres, llega a los cines el 15 de marzo.**



## MÁS CINE



### ‘El clan de hierro’

Zac Efron y Jeremy White Allen dan vida en este drama a los inseparables hermanos Von Erich, quienes hicieron historia en el competitivo mundo de la lucha libre profesional en los años 80. **Estreno el 15 de marzo.**

### ‘Radical’

Un maestro de una ciudad fronteriza de México, marcada por la pobreza, la corrupción y la violencia, prueba un revolucionario método educativo para despertar la curiosidad y la brillantez de sus alumnos. Basada en una historia real. **Estreno el 15 de marzo.**



# OCIO



DE COPAS



## La Pérgola, un balcón secreto

DESCUBRE LA NUEVA TERRAZA DE LA GRAN VÍA MADRILEÑA

No hay duda de que la elección está reñida, porque hay mucha y buena competencia, pero esta es, con toda probabilidad, la terraza con las vistas más bonitas de Madrid. Desde ella, tocar con la punta de los dedos el fénix que corona el edificio Metrópolis parece casi una realidad. Ubicada en la azotea de The Principal Madrid, el primer hotel con cinco estrellas de la Gran Vía, La Pérgola ofrece una panorámica inolvidable, a la que se suman una fantástica carta de picoteo y una oferta de coctelería que resulta ideal para pasar un rato inolvidable. **¿Dónde? En la calle Marqués de Valdeiglesias 1, esquina con Gran Vía, 2.**

### EN ESCENA

#### Teatralia

Hasta el 24 de marzo, la 28.ª edición de este festival de artes escénicas, para todos los públicos, llenará la Comunidad de Madrid de teatro, títeres, circo, teatro de sombras, magia, danza, música y videoocreación. El mejor modo de dejar a un lado los dispositivos electrónicos para reconectar con lo artesanal y lo sensorial. **Más información en [www.madrid.org/teatralia](http://www.madrid.org/teatralia).**



### CONCIERTO

#### Depeche Mode

La mítica banda británica de música electrónica, formada en 1980, aterriza este mes de marzo en nuestro país para ofrecer varios conciertos de su *tour* 2024. El día 14 hará bailar al público en el Wizink Center de Madrid; el 16 en el Palau Sant Jordi de Barcelona y el 21 en el BEC de Bilbao. **Más información y venta de entradas en su página web: [www.depechemode.com](http://www.depechemode.com).**



### TEATRO

#### 'Voltaire/ Rousseau La Disputa'

Josep Maria Flotats adapta y dirige esta obra, que también coprotagoniza junto a Pep Planas. En ella se pone en escena un combate de altos vuelos de lo más apasionante, el que se produce entre Voltaire y Rousseau, dos de los filósofos más importantes del siglo XVIII. **En el Teatre Romea de Barcelona hasta el 1 de abril. Entradas desde 9 €.**



### EXPOSICIONES



#### 'Feminitas. Tres miradas ecuatorianas'

**MADRID.** El Museo de América, en colaboración con la Embajada de Ecuador, presenta esta muestra sobre la profundidad y complejidad de la feminidad. **Hasta el 1 de julio.**



#### 'Núria Feliu: historia de una voz en el Palau Robert'

**BARCELONA.** Esta exposición recorre la trayectoria de Núria Feliu, desde sus orígenes hasta su consagración. **En el Palau Robert hasta el 19 de mayo.**



#### 'Nassio Bayarri'

**VALENCIA.** La Fundación Bancaja acoge esta amplia retrospectiva sobre el escultor de origen valenciano Nassio Bayarri, desde sus inicios en la década de los 50 hasta su muerte el año pasado. **Hasta el 16 de junio.**

# JUEGOS

**Nada como unos pasatiempos variados** para pasar un buen rato entretenida a la vez que ejercitas tu cerebro.

## SOPA DE LETRAS

→ **Estos son los 15 idiomas más hablados del mundo. Algunos los conocerás, pero otros te sorprenderán.**

- INGLÉS
- CHINO
- HINDI
- ESPAÑOL
- FRANCÉS
- ÁRABE
- RUSO
- PORTUGUÉS
- BENGALÍ
- ALEMÁN
- JAPONÉS
- COREANO
- PANYABÍ
- SWAHILI
- MARATHI

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| L | E | E | H | I | A | O | L | E | A | I | N | G | L | E | S | A | R | E |
| E | E | E | V | G | D | A | E | L | R | I | N | E | S | Y | R | G | K | B |
| E | E | L | C | P | P | N | S | I | G | N | N | N | L | O | E | S | E | A |
| R | L | S | O | M | A | E | I | A | Y | F | R | A | N | C | E | S | T | R |
| A | R | J | L | A | N | N | S | H | A | D | L | A | G | N | U | H | A | A |
| L | E | E | D | R | L | Z | Y | L | B | S | U | P | J | A | O | L | J | U |
| L | H | C | E | A | E | E | I | A | L | U | S | S | C | N | C | N | D | O |
| U | A | S | A | T | J | A | C | T | B | T | I | I | A | U | A | E | O | E |
| U | P | N | C | H | I | N | O | P | G | I | T | E | A | S | A | P | L | E |
| O | N | T | E | I | A | M | H | U | E | N | R | S | W | A | H | I | L | I |
| B | R | I | B | A | L | E | M | A | N | O | R | A | O | T | N | S | I | A |
| Y | J | P | N | S | L | Q | I | A | C | L | Z | S | A | A | R | E | E | I |
| O | E | R | G | H | P | I | I | E | A | E | M | J | R | A | A | U | N | B |
| S | N | S | L | I | L | A | M | U | R | D | I | A | E | N | U | G | N | O |
| U | R | P | P | A | I | S | Y | S | E | S | A | P | I | A | U | U | A | C |
| R | O | A | G | A | O | A | A | S | A | A | T | O | S | E | A | T | O | G |
| Z | L | N | D | A | Ñ | D | O | A | I | G | A | N | N | O | E | R | A | P |
| A | E | A | E | I | H | O | E | U | U | I | R | E | D | U | S | O | E | E |
| B | T | I | L | E | C | O | L | E | N | E | C | S | I | A | A | P | P | A |

## CRUCE DE PALABRAS

→ **Este cítrico tiene su origen en China y simboliza la felicidad. Es un aliado a la hora de mantenerse en forma. Es una fruta curativa y con propiedades antioxidantes que aporta vitaminas, ayuda a eliminar toxinas y es un poderoso bactericida. Resuelve estas pistas para dar con la palabra oculta.**

1. Color asociado a la mala suerte.
2. Conjunto de frutas con un sabor ácido o agri dulce, pero muy jugosas y aromáticas.
3. Jugo que se obtiene al exprimir una fruta.
4. Órganos principales del sistema urinario humano.
5. Molécula capaz de retardar o prevenir la oxidación de otras moléculas.

|   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| 1 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |



## CRUCIGRAMA

Presta atención a cada una de las definiciones que te facilitamos sobre palabras comunes que solemos utilizar para poder completar los espacios en blanco. Buena suerte.



### HORIZONTALES:

1. Persona del sexo femenino.
3. Astro rey del sistema solar.
4. De corta edad.
8. Período de 24 horas.
10. Moderar los impulsos.
11. Dicho de una persona que tiene buen gusto y distinción para vestir.
12. Cavidad donde se encuentran la lengua y los dientes.
15. Persona que tiene los mismos padres que otra.

### VERTICALES:

1. Lugar donde se conservan y se exponen colecciones de objetos artísticos, científicos...
5. Sentimiento que se produce cuando no se tiene lo que el otro.
6. Por donde se entra y se sale. Sirve para cerrar un espacio.
7. Representación mental de una cosa.
9. Acto de dormir. Necesidad biológica.
13. Porción de masa, generalmente redondeada, rebozada y hecha con un picadillo de jamón, carne, pescado, huevo u otros ingredientes. Las abuelas son expertas.
14. Estancia o cuarto. Vivienda.

## SUDOKU

Rellena la cuadrícula utilizando las cifras del 1 al 9, pero recuerda no repetir los números en las filas ni en las columnas, así como en los bloques.

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

## AHORCADO

Encuentra las letras que faltan para completar el nombre de estos cinco planetas.

\_E\_U\_

M\_ \_C\_RI\_

\_I\_ \_ \_A

\_U\_ \_T\_R

M\_ \_T\_



## AGENDA

### LAS SIETE DIFERENCIAS

¿Cómo vas de visión? A ver si eres capaz de encontrar las siete diferencias que se esconden en esta imagen. Parecen iguales, pero ¡no lo son!

### ACERTIJO

¿Cómo podrías conseguir el número 1.000 mediante la suma de 8 números 8?



### RELACIÓN DE ELEMENTOS



Pon a prueba tus conocimientos cinematográficos y relaciona las siguientes películas con sus protagonistas.

- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| <b>Titanic 1.</b>             | <b>A. Leonardo DiCaprio</b> |
| <b>Casablanca 2.</b>          | <b>B. Uma Thurman</b>       |
| <b>Notting Hill 3.</b>        | <b>C. Kate Winslet</b>      |
| <b>Pulp Fiction 4.</b>        | <b>D. Ryan Gosling</b>      |
| <b>Forrest Gump 5.</b>        | <b>E. Humphrey Bogart</b>   |
| <b>Thelma &amp; Louise 6.</b> | <b>F. Julia Roberts</b>     |
| <b>El diario de Noa 7.</b>    | <b>G. Susan Sarandon</b>    |
| <b>Origen 8.</b>              | <b>H. Tom Hanks</b>         |

## FALSO O VERDADERO

Estas afirmaciones pueden no ser del todo correctas. Dinos cuál es la incorrecta y cuál verdad hasta que se demuestre lo contrario.

- Un gato, cuando salta, siempre cae de pie.  
 Falso /  Verdadero
- Teresa de Calcuta obtuvo el Premio Nobel de la Paz en 1979.  
 Falso /  Verdadero
- Hay 10 ciudades con el nombre de Hollywood en Estados Unidos.  
 Falso /  Verdadero
- A Adolf Hitler lo abandonaron de bebé en un orfanato.  
 Falso /  Verdadero
- Las personas, mientras dormimos, tenemos entre 4 y 6 sueños en una noche.  
 Falso /  Verdadero



## SOLUCIONES

- **Relación de elementos:** 1C, 2E, 3F, 4B, 5H, 6G, 7D, 8A, 1-Falso, 2-Verdadero, 3-Verdadero, 4-Falso, 5-Verdadero.
- **Ahorcado:** Venus, Mercurio, Tierra, Júpiter, Marte.
- **Acertijo:** 888+88+8+8+8.



- **Las siete diferencias:**

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

- **Sudoku:**

- **Crucigrama: Verticales:** 1. Museo, 5. Envidia, 6. Puerta, 7. Idea, 9. Sueño, 13. Croqueta, 14. Habitación, 10. Frenar, 11. Elegante, 12. Boca, 15. Hermano.
- **Crucigrama: Horizontales:** 1. Mujer, 3. Sol, 4. Joven, 8. Día, 10. Frenar, 11. Elegante, 12. Boca, 15. Hermano.
- **Cruce de palabras:** 1. Amarillo, 2. Cítricos, 3. Zumos, 4. Ríñones, 5. Antioxidante.



- **Sopa de letras:**



Directora: **María Alemany** (direccion@miarevista.es),  
Subdirectora: **Elisabet Parra**

### REDACCIÓN

Redactores de entrevistas **Borja R. Catela, Rocío Ponce** y **Sofía Marcos**; redactoras de Salud, Psico y Coach **Inma Coca** y **María García** (salud@miarevista.es); redactoras de Actualidad **Rosa Mestres** y **Trini Calzado** (actualidad@miarevista.es); redactora de Cocina **Carmen López** (cocina@miarevista.es); redactoras de Belleza **Lucía Pandiella** y **María Villora** (belleza@miarevista.es); redactora de Moda **Lucía Pandiella** (moda@miarevista.es); redactora de Solucionat tus dudas **Trini Calzado** (expertos@miarevista.es); redactora de En Forma **María F. Garrido**; redactora de Decoración **Núria Pascual**; redactora de agenda y juegos: **Silvia Rueda**; maquetación **Manuel Reyes** y **Rafa Barroso**; tratamiento fotográfico **Pix Fix Retouch**; coordinación editorial **Jordi Gironès**.  
RESPONSABLE ONLINE: **Patricia de la Torre** pdelatorre@zinetmedia.es.

### EVENTOS Y RR.PP.

**Claudia Olmeda** (colmeda@zinetmedia.es)

### DIRECCIÓN Y TELÉFONO

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 810 583 412  
Email: mia@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

Directora de Brand Development: **Elena Vélaz de Medrano Serrano** (evelaz@zinetmedia.es)

### DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

Directora de Publicidad: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.  
Jefa de Publicidad: **Beatriz Segovia** (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.  
Coordinación: **Marianela Álvarez** (malvarez@zinetmedia.es). Tel.: 652 531 108.  
BARCELONA: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.  
LEVANTE: **Ramón Medina** (delegacionlevante@zinetmedia.es). Tel.: 617 32 11 66.  
ANDALUCÍA y EXTREMADURA: **Silvia Robles** (srobles@guadalmedia.com).  
Tel.: 954 081 226.

PUBLICIDAD INTERNACIONAL:

**Cristian Toledo** ctoledo@zinetmedia.es. Tel.: 657 354 129.

PUBLICIDAD ONLINE:

**Beatriz Segovia** (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.

### SUSCRIPCIONES:

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 910 604 482

https://suscripciones.zinetmedia.es

INTERNET: www.zinetmedia.es

DEPÓSITO LEGAL: M-12514-2013. Copyright 2017. Zinet Media Global, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Zinet Media Global, S.L.

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 05/2024

PRINTED IN SPAIN

Esta revista es miembro de la Asociación de Revistas de la Información.

Control de difusión.





## Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

Aunque no parece que tu economía tenga visos de mejorar en un futuro inmediato, que esto no te frene, simplemente, asegúrate de no derrochar. Remontará seguro un poquito más adelante.

**AMOR.** Olvídate de los tiempos y confía en aquello que sientes, que es tu mejor brújula. Si hace poco que has iniciado una relación, la pareja empieza a establecerse, con toda la naturalidad, sin forzar nada.

**SALUD.** Si el cuerpo te pide sofá y libro, dale sofá y libro, no pienses en que podrías estar pintando la casa o yendo a realizar algunas gestiones. Hay tiempo para todo y el del sofá también suma en positivo.

**TRABAJO.** Analiza todas las posibilidades con las que cuentas, si lo haces bien, tienes muy de cara que prospere. Este es un buen momento para emprender aquel proyecto que un día guardaste en un cajón.

## Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

**AMOR.** Disfruta en familia, pasáis por un momento dulce, de esos que no quieres que nunca terminen. **SALUD.** No descartes el cambio de aires, te resultará motivador. Aunque más que un cambio de trabajo o ciudad, quizá sea una escapada. **TRABAJO.** Valora opciones y toma una decisión, la tuya. Abandonar cuando se ve que no se está donde se quiere estar nunca es un fracaso, sino todo lo contrario.

## Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

**AMOR.** Por más que quieras aceptar todo aquello que te proponen los tuyos, a veces, la realidad se impone y no puedes llegar a todo. **SALUD.** Busca qué te recarga rápidamente de energía y no dudes en hacerlo, es lo que más necesitas ahora. **TRABAJO.** No adoptes las de otras maneras otras personas porque te lo digan, ni te funcionarán, ni van contigo, tú tienes una manera de hacer las cosas que te define.

## Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

**AMOR.** Nada fuera de órbita, pero sí momentos o situaciones que quieres vivir con quienes quieres. No necesitas más que planes, planes y más planes. **SALUD.** Pruébalo, verás qué bien sienta mirarse al espejo y decir "me gusta lo que veo y me quiero así como soy". **TRABAJO.** Busca el equilibrio y disfruta de tus dos facetas, que tienes ideas y proyectos como para ni parar un segundo.

## Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

**AMOR.** No necesitas cerca a nadie que venga a restarte. Para eso, mejor como estás. **SALUD.** Júzgate menos, también a los demás, y sentirás lige-

reza, fuera de toda presión. **TRABAJO.** Es probable que la búsqueda de qué es lo que te hace realmente feliz no haya concluido, es más, puede que no tenga fin, pero que te nutra de experiencias.

## Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

**AMOR.** Los astros estos últimos días favoreces la atracción. ¿Buscas pasión? La tendrás. **SALUD.** La contemplación también suma. Concédete tiempo de descanso, que eres muy de no querer parar. **TRABAJO.** Reducir los compromisos estos días no hará que tus contactos se pierdan. Es más, es fácil que conectes con alguien a través de un conocido.

## Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

**AMOR.** Si no te aclaras, lo único que puede pasar es que te hagas daño y lo hagas también. **SALUD.** Párate a pensar en si te estás proporcionando todos los cuidados que tu cuerpo y tu mente te demandan. Estás a tiempo de revertirlo. **TRABAJO.** Recuerda que, cuando te pones, no hay reto que se te resista, así que créetelo un poquito más. Alguien con tu valía no debería dudar de sus capacidades.

## Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

**AMOR.** Aprovecha estos días para hacer lo que te gusta con las personas que más quieres. **SALUD.** Vives las disputas ajenas como propias y estos días te conviene alejarte de desencuentros. **TRABAJO.** Puedes ayudar, pero teniendo claro cuál es tu papel. No asumas responsabilidades u obligaciones que no te corresponden, pues recaen en otros.

## Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

**AMOR.** Te sientes mejor que nunca, gracias al momento tan especial que atraviesas. La felicidad era

esto y ni sabías que la experimentarías. **SALUD.** Ante la más mínima molestia extraña, no dejes de consultarlo. Apuesta por la tranquilidad y la prevención. **TRABAJO.** Ya improvisarás más adelante algo con lo que compensar estos días. Te adaptas sobre la marcha a lo que venga, el calendario no es motivo de lastre.

## Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

**AMOR.** Es un buen momento para dar un paso adelante en la relación, estáis en un punto en que todo es favorable. **SALUD.** Mantente dentro de una rutina, para no descentrarte de aquello que quieres desarrollar. **TRABAJO.** Te falta confianza y darte cuenta de que no tienes techo, porque tienes todas las herramientas en tu mano para trazar el camino por el que desees transitar.

## Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

**AMOR.** Aunque ya se verá, apunta a buenas maneras: tu relación va por el camino que querías que fuera, es fuente de alegrías y serenidad a partes iguales. **SALUD.** Tu libertad por encima de todo. Pero saciar tus ansias de libertad no excluye a quienes quieres. **TRABAJO.** Sigue por ahí: las dudas hicieron su trabajo y te provocaron nervios al principio, pero estás feliz por la decisión de presente y futuro que has tomado.

## Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

**AMOR.** No juegues tanto con fuego, si de verdad no quieres quemarte, estás tensando demasiado la cuerda y ni te paras a pensar en las consecuencias. **SALUD.** Aparentas una felicidad que no tienes. De cara a la galería, das a entender que todo marcha fenomenal y no es más que pura fachada. **TRABAJO.** Dale una vuelta. Tener todo bajo control es bastante más que dar órdenes y mostrarte impasible.



### EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 13 de marzo, saldrá a las 7:07 h y se pondrá a las 18:56 h. El martes 19, saldrá 10 minutos antes, a las 6:57 h, y se pondrá 7 minutos después, a las 19:03 h. Así, a lo largo de la semana, ganaremos 17 minutos de luz solar.



### LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 13 de marzo, la Luna Nueva Visible estará en Tauro. El sábado 16 entrará en Géminis y, tras el Cuarto Creciente del domingo, ya como Luna Gibosa Creciente pasará a Cáncer el lunes 18.



### ELEGANCIA, EQUILIBRIO Y POTENCIA

Elegante, equilibrado e intenso, **Vendimia Seleccionada** es uno de los vinos más singulares de **Bodegas Monte la Reina**. Elaborado con uvas tinta de toro obtenidas de cepas centenarias prefiloxéricas, es un vino perfecto para maridar con carnes rojas, tablas de ibérico, platos de cuchara o quesos curados. Su **carácter extraordinario** lo ha hecho valedor de numerosos reconocimientos; el último, el de *Decanter*, una de las publicaciones más prestigiosas sobre vino del mundo, que le ha otorgado 93 puntos a la añada de 2016. Con un color rojo picota, limpio y brillante, tiene notas especiadas (clavo y pimienta negra) y torrefactas (cacaos y regaliz) y es intenso en aroma y sabor. **Precio: 25 €.**

### MEJORA TU SALUD MIENTRAS TRABAJAS

Eleva es una compañía de escritorios elevables en altura que contribuyen a mejorar la salud y el bienestar de las personas. Sus modelos reducen drásticamente los problemas físicos derivados de las largas horas de trabajo sedentario (hasta 35 patologías crónicas asociadas al sedentarismo). Con diferentes medidas y acabados, se adaptan a cada situación y espacio en concreto. Lo mejor es que, además, cuentan con diseños sofisticados y elegantes que encajan a la perfección en cualquier espacio.



### PEPSI RENUEVA SU IMAGEN

Por primera vez en 14 años, **Pepsi** renueva su logo, el diseño de sus envases y su identidad en más de 120 países. La presentación fue mediante una serie de eventos en los que predominaba la experiencia inmersiva. **La nueva imagen** supone un guiño a la iconicidad de la marca, con una reinterpretación moderna, donde el logo incorpora una paleta de colores actualizada con azul eléctrico y negro y una tipografía más fresca y moderna, sin perder su clásico globo rojo, azul y blanco tan característicos.



### CONSIGUE UNA MIRADA ICÓNICA

El nuevo contorno de ojos de **Two Poles** es el **The Eyeconic Cream**. Una crema multi-función, altamente hidratante, iluminadora y que, además, atenúa visiblemente las ojeras y bolsas, con lo que conseguirás una mirada radiante y fresca al instante. Contiene vitamina C (ilumina), niacinamida (mejora la ojera oscura), cafeína (desinflama las bolsas) y péptidos, que tratan los signos de envejecimiento prematuro. **Precio: 39 €.**



## PromoFarma

By DocMorris

### UN EURO SOLIDARIO HACE MUCHO

A lo largo de 2023, los clientes de **PromoFarma** tuvieron la posibilidad de añadir un euro a sus compras online (en la web y la app). La recaudación se dedicó a cuatro campañas: la lucha contra el hambre y la desnutrición infantil, la atención integral a mujeres con cáncer de mama, investigación del cáncer de piel y la campaña para cumplir los sueños de los niños enfermos graves. En total, **fueron recaudados 6.360 €.** Un granito de arena que suma, y mucho.

### EL GUARDIÁN DEL HÍGADO

El **Cardo María**, de **Solgar**, contiene la planta natural cardo mariano, *Silybum marianum*. A esta planta originaria del Mediterráneo, de la familia de los girasoles y las margaritas, se la conoce como 'el guardián del hígado', pues ayuda a eliminar toxinas de nuestro cuerpo y mantiene la función hepática. Indicado para quienes buscan apoyar la salud de su hígado, una mejor digestión o depurarse. **Precio: 23,85 €.**



# Maruja Torres

La escritora, **referencia del periodismo en España**, cumple 81 años felizmente retirada.

POR MARÍA RODRÍGUEZ

**A**delantada a su tiempo, Maruja Torres fue una de las primeras mujeres corresponsales de guerra. Desde niña quiso romper “el techo de cristal”, cuando ni siquiera existía este término, ya que siempre tuvo claro que no quería ser como las mujeres de su familia. Y sin poder ir al colegio por falta de recursos económicos, los libros fueron su tabla de salvación, su inspiración y su herramienta de aprendizaje.

En el mundo del periodismo ha hecho de todo: crónica social, política, cultura, reportajes, entrevistas, columnas, cubrió los conflictos del Líbano, Panamá e Israel y muchos de los grandes acontecimientos de la historia contemporánea.

Después lo compaginó con la escritura, donde volcó el fino e irónico sentido del humor que la caracteriza. Y aunque no se considera una buena novelista, sino una «narradora de periódicos» fue galardonada con dos de los premios más importantes de la literatura, el Planeta y el Nadal, por dos de sus obras literarias.

## TOTALMENTE AUTODIDACTA

Maruja nació el 16 de marzo de 1963 en el barrio barcelonés del Raval en el seno de una familia humilde. Lec-



tora compulsiva desde niña, aprendió mecanografía y contabilidad en una academia nocturna y empezó a trabajar en una empresa. A los 21 años, y sin tener siquiera los estudios primarios, le ofrecieron ser secretaria de redacción en *La Prensa* por una recomendación de la escritora Carmen Kurtz y su talento hizo el resto. Tras colaborar con numerosas publicaciones, como *Garbo* y *Fotogramas*, se mudó a Madrid, donde empezó a trabajar en *El País* y después en *Diario 16*, cuya columna diaria era una de las más leídas de la prensa. Apasionada por el género del reportaje,

## POR QUÉ AHORA

La escritora cumple 81 años el 16 de marzo, siendo un referente para todos los periodistas.

## SU CARRERA

Maruja es el ejemplo perfecto de una profesional todoterreno, que en sus seis décadas de carrera ha trabajado en todo tipo de revistas y periódicos, escribiendo sobre diversos géneros. Pero si de algo se siente orgullosa es de sus reportajes de investigación. Entre sus múltiples reconocimientos están la Medalla de Oro a las Bellas Artes y gracias a su talento como escritora obtuvo en el 2000 el Premio Planeta, por *Mientras vivimos*, y nueve años más tarde, el Nadal, por la novela *Esperadme en el cielo*.

escribió muchos de investigación hasta que su vena escritora irrumpió en escena, y ya son 17 libros los que ha publicado.

## RENUNCIAS POR SU VOCACIÓN

El abandono de su padre a los 7 años y la mala vida que le daba a su madre forjó su carácter y asegura que, si hubiese tenido pareja o hijos, no podría haber desarrollado su carrera profesional como lo ha hecho.

**“UNA DIRECTORA ME DIO EL MEJOR CONSEJO QUE ME HAN DADO NUNCA: ESCRIBE COMO HABLAS. AHÍ EMPECÉ A TENER VOZ PROPIA”.**

# LA MEJOR GUÍA SOBRE TAROT:

## LOS SECRETOS DEL TAROT

Cómo interpretar los arcanos a través de su  
simbología y de las mejores tiradas



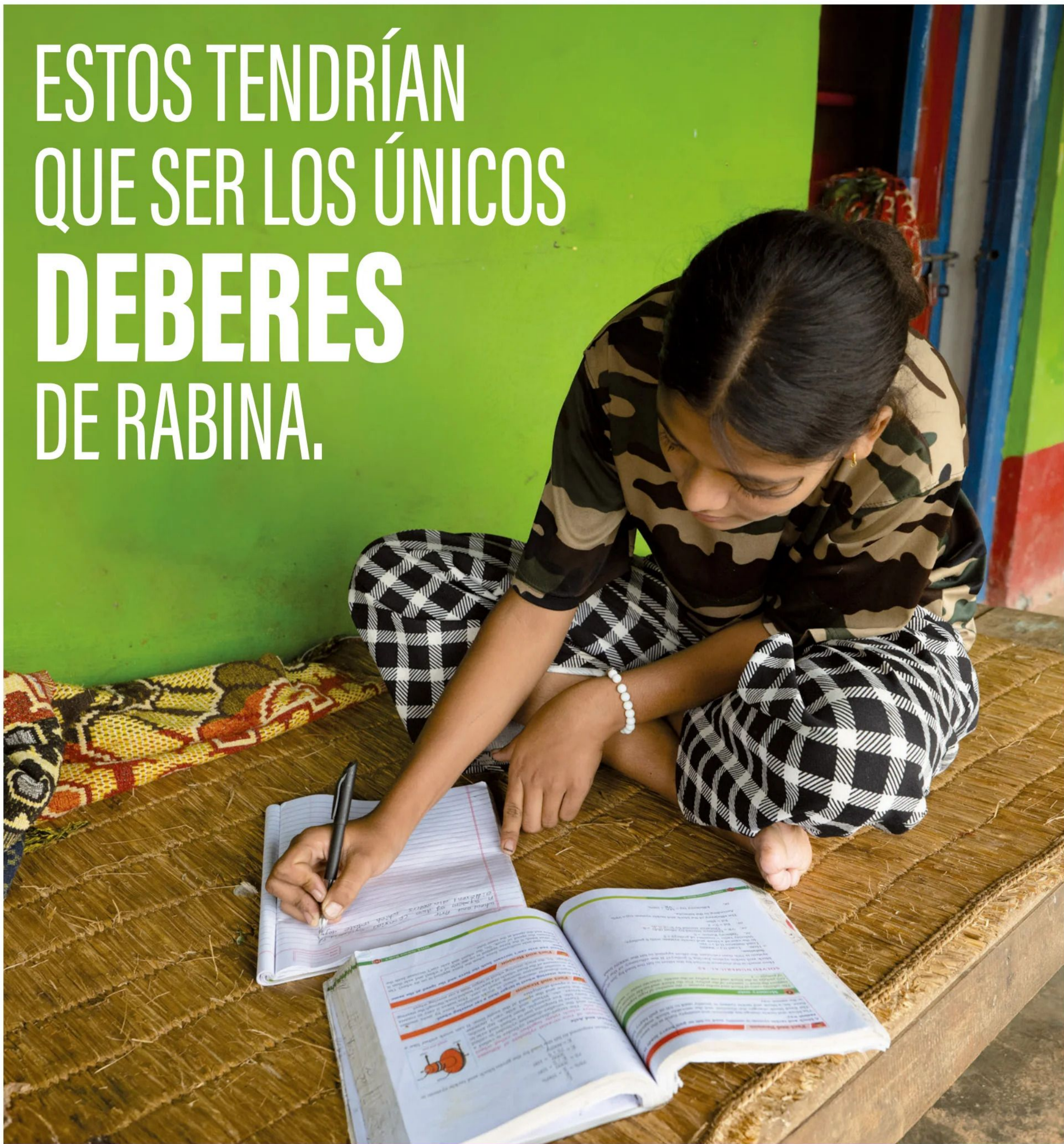
POR SOLO  
**4,99€**

TODO LO QUE NECESITAS SABER PARA  
CONOCER EL DESTINO

También puedes conseguir tu **miaBOOKS** 'Los secretos del Tarot'  
en nuestra tienda 'online' a través del código QR.



# ESTOS TENDRÍAN QUE SER LOS ÚNICOS DEBERES DE RABINA.



Muchas niñas, como Rabina, tienen una pesada carga familiar y doméstica que las obliga a abandonar sus estudios y el futuro que merecen.

**Evitarlo está en tus manos.**

**Hazte socia/o**



900 111 300

[www.elcuidadoquenecesitan.org\\*](http://www.elcuidadoquenecesitan.org*)



**Vicente Ferrer**