

## Las faldas

que triunfan esta primavera

**Y CÓMO LLEVARLAS**

### Nutrición

Caldo de huesos

**RIQUÍSIMO Y MUY BENEFICIOSO**

### Día de la Madre

# 38

IDEAS DE REGALOS PARA **TODOS LOS GUSTOS**

11 PLATOS CON **FRUTAS** llenos de sabor

# 5

PAUTAS para mantener el **RUBIO BONITO**

### Viaje

Escápate al **CORAZÓN DE PALENCIA**

↖  
Kira Miró

“Mi papel en ‘Perverso’ ha sido el contraste que cualquier actriz desea en su carrera”

Dale un toque especial a tu hogar

# 10 IDEAS DE DECO

**FÁCILES Y MUY CREATIVAS**



ENLACE AL CANAL  
x.com/byneortelegram  
© escenas al día 2021

YA EN TU QUISCO  
**¡ESCAPADAS POR ESPAÑA!**



POR SOLO  
**4,99€**

**DE LA COSTA AL INTERIOR:**  
DESCUBRE CON ESTA PRECIOSA GUÍA  
LOS RINCONES MÁS FASCINANTES  
DE NUESTRO PAÍS.

También puedes conseguir tu libro **mia** 'Escapadas por España' en  
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>





## AIRES DE CAMBIOS

Tal vez ahora, que la primavera llena de luz nuestros días, sientes el impulso de darle un aire nuevo a la decoración de tu hogar. ¡Es hora de dejar volar tu creatividad! Anticipándonos a tus necesidades, hemos preparado un tema repleto de sugerencias decorativas muy fáciles de llevar a cabo, que te motivarán a convertir cada espacio de tu hogar en una expresión auténtica de tu estilo y personalidad. En este ejemplar que tienes entre tus manos, también encontrarás un especial con interesantísimas sugerencias para obsequiar a tu madre. Moda, belleza, perfumes... o regalos tecnológicos. ¡Seguro que encuentras más de uno que te encantará! También te encantará el caldo más viral de las redes, el de huesos. Por fin, los expertos en nutrición se ponen de acuerdo con las *influencers* en recomendar un alimento que además de riquísimo es muy beneficioso para nuestra salud. No te lo pierdas, ¡te damos la receta auténtica! ¿Nos acompañas?

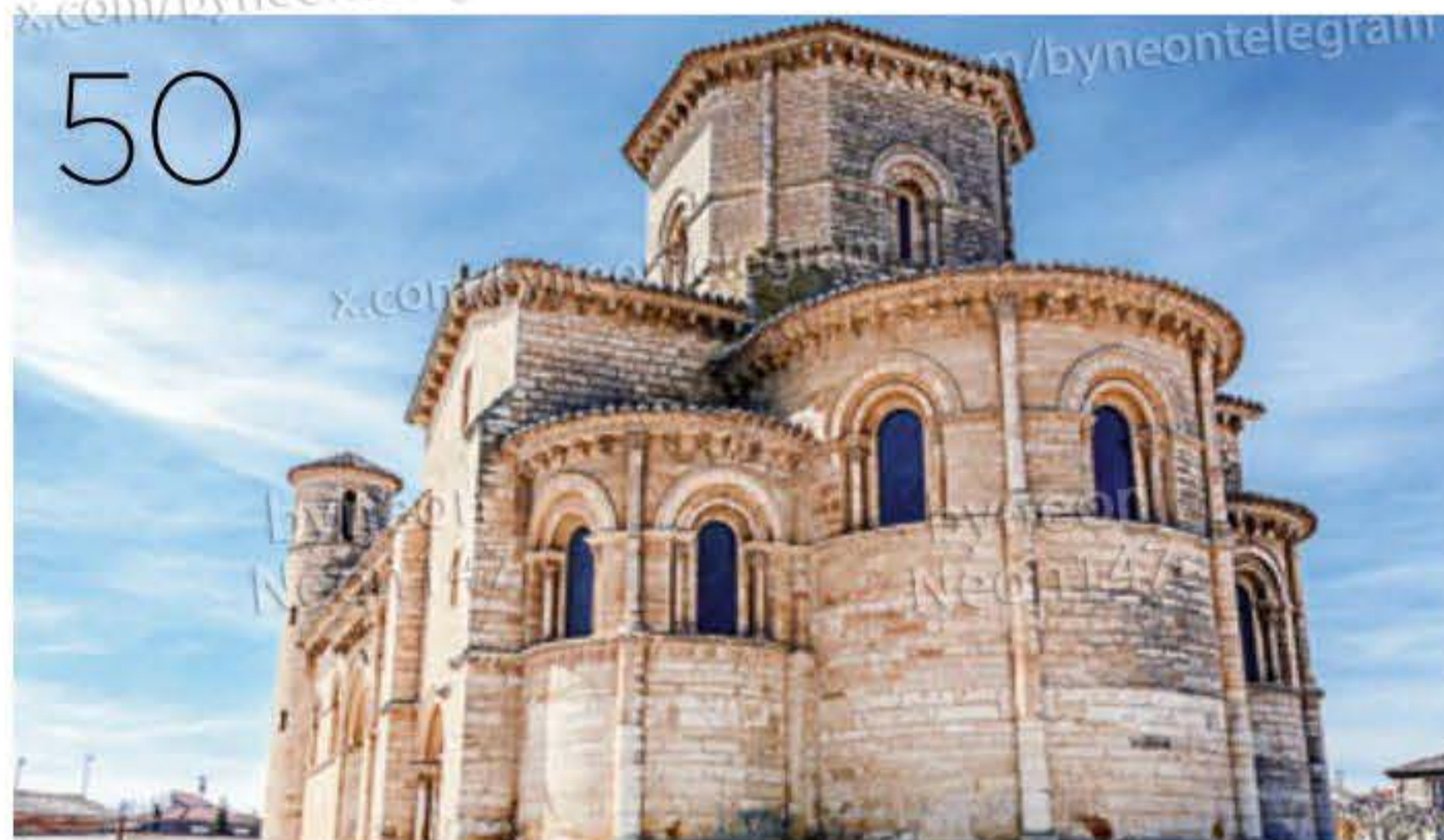
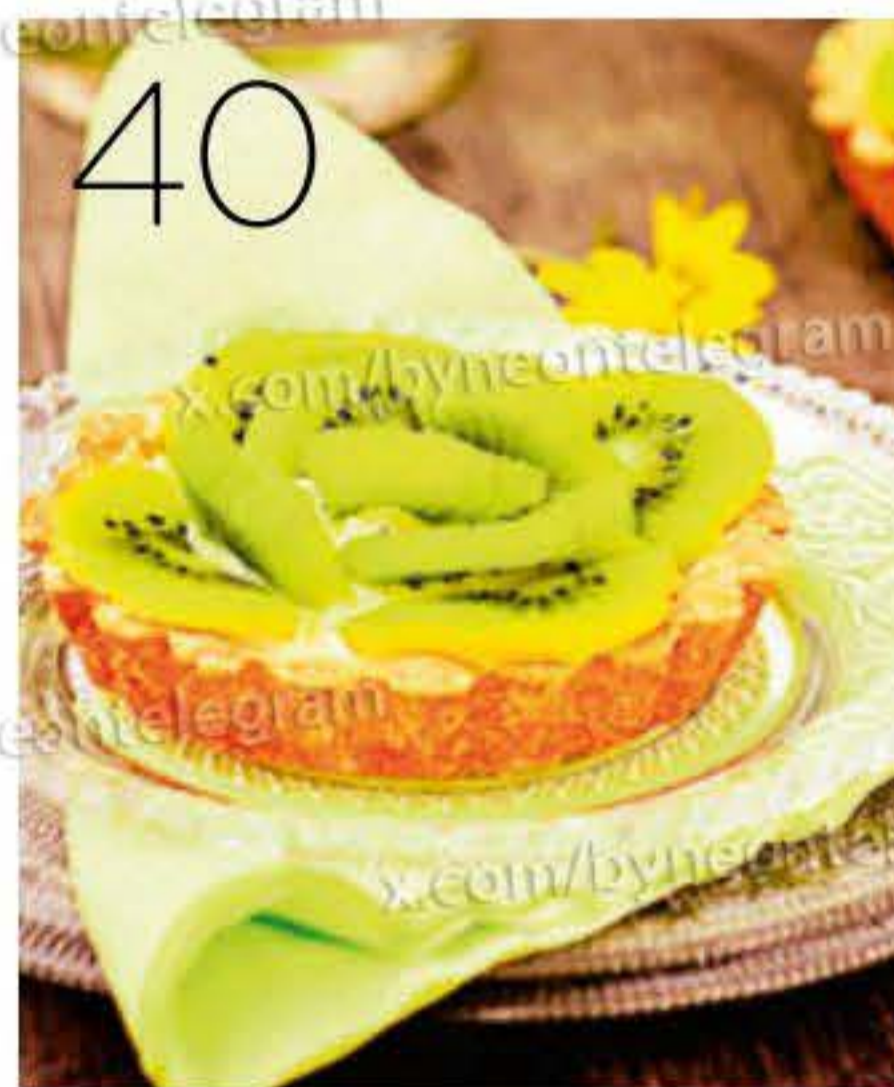
**ELISABET PARRA**  
SUBDIRECTORA

# 10

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

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.254 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

\* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.



En portada:  
Kira Miró.  
Fotografía:  
Carlos Álvarez/  
WireImage.

# ESTA SEMANA

DEL 24 AL 30 DE ABRIL DE 2024

## EN PORTADA

- 10 MODA**  
Las faldas que triunfan esta primavera.
- 12 EN PORTADA**  
Kira Miró.
- 14 DÍA DE LA MADRE**  
Ideas de regalos para todos los gustos.
- 26 NUTRICIÓN**  
Caldo de huesos. Riquísimo y muy beneficioso.
- 31 DOSSIER**  
Ideas deco fáciles y muy creativas.
- 36 BELLEZA**  
Pautas para mantener el rubio bonito.
- 40 COCINA**  
Platos con frutas llenos de sabor.
- 50 VIAJE**  
Escápate al corazón de Palencia.

## ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**  
Kristen Stewart.
- 6 MUJER GLOBAL**  
Sara Khadem.
- 8 MODA**  
¡Hombros al aire! El escote más sexy de la temporada.
- 18 EXPERTOS**

## SALUD-PSICO

- 21 SALUD**  
¿Por qué hay un colesterol bueno y uno malo?
- 24 PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**
- 28 BIENESTAR**  
Adapta tu dieta a la menopausia.

## BELLEZA

- 38 EN FORMA**  
Por qué correr a partir de los 55 años.

## HOGAR

- 46 GASTRO**  
Descubre la técnica del confitado.
- 48 VIDA FÁCIL**  
¿Cada cuánto debe lavarse la ropa?
- 52 AGENDA**
- 56 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**  
Shirley MacLaine.



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



LA ACTRIZ no solo ha triunfado en el mundo del cine, sino que también ha sido imagen de firmas de lujo como Balenciaga y Chanel.

# Kristen Stewart

## ROMPIENDO MOLDES

Se convirtió en un ídolo de masas con la saga 'Crepúsculo' y experimentó los sinsabores de la fama, pero esta californiana logró superarlos y se transformó en la musa rebelde e independiente del cine que siempre soñó ser. **Ahora podemos verla en 'Sangre en los labios'.** POR SILVIA RUEDA

**M**agnetismo y rebeldía son dos términos que definen muy bien a Kristen Stewart (Los Ángeles, 1990). También sensibilidad y transgresión, en el buen sentido de la palabra. Porque si hay una estrella en Hollywood que ha roto moldes y estereotipos en los últimos tiempos, sin renunciar a su manera de ser ni a sus principios, esa es ella. Y eso que, nadie se lo puso precisamente fácil cuando su rostro se hizo

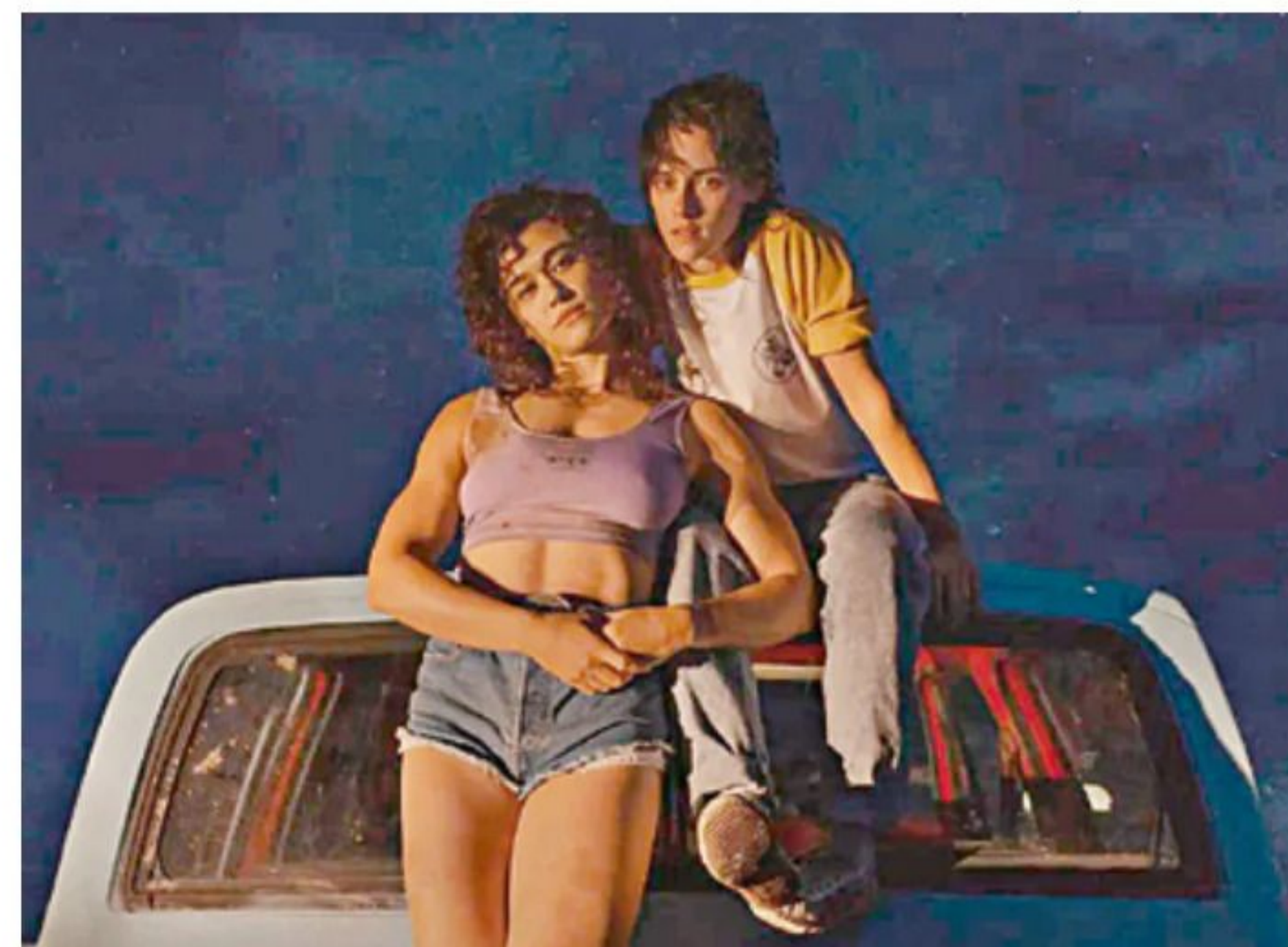
mundialmente famoso gracias a la saga vampírica *Crepúsculo*. Ella, que era tan solo una adolescente, experimentó en primera persona todos los sinsabores de convertirse, muy a su pesar, en un ídolo para millones de personas. De la noche a la mañana, Stewart no solo tuvo una legión de entregados fans, sino que también pasó a ser el blanco de numerosas críticas y envidias. Sobre todo, cuando se hizo pública su relación amorosa con Robert Pattinson, su

**EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, SE HA TRANSFORMADO EN UN REFERENTE DE LA LUCHA DE LA IGUALDAD DE LAS MUJERES Y DE LOS DERECHOS LGTBIQ+.**

coprotagonista en los filmes basados en las novelas de Stephenie Meyer. Su excesiva timidez y su exacerbado perfeccionismo, unidos a la presión a la que estuvo sometida, aumentaron su malestar hasta el punto de sufrir varios ataques de ansiedad, tal y como ha contado ella en varias ocasiones.

### UN PUNTO DE INFLEXIÓN

Por fortuna, Kristen logró superar esa etapa y, además de aprender a lidiar con la fama, consiguió transformarse en la musa rebelde e independiente del cine que siempre soñó ser, implicándose en proyectos que nada tenían que ver con vampiros adolescentes, como *Adventureland*, *The Runaways*, *Blancanieves y la leyenda del cazador*, *On the Road*, *Siempre Alice*, *Viaje a Sils Maria*, *Spencer* o *Crímenes del futuro*, entre otros. Uno de los puntos de inflexión de su trayectoria fue su monólogo en *Saturday Night Live* en 2018, en el que confesó su bisexualidad. Momento a partir del cual se convirtió en todo un referente de la lucha por los derechos LGTBIQ+ y la igualdad de las mujeres. Ahora podemos disfrutar de su talento en *Sangre en los labios*, un *thriller* en el que da vida a una culturista lesbiana.



↑ EN 'SANGRE EN LOS LABIOS', Stewart comparte protagonismo con Katy O'Brien. Ambas encarnan a dos deportistas lesbianas de armas tomar en los años 80.



## AUMENTA LA MATERNIDAD EN SOLITARIO

Cada vez más mujeres recurren a la ciencia para convertirse en madres, y cada vez más lo hacen solas, sin una pareja al lado. Así lo confirma, por ejemplo, el doctor Elkin Muñoz, especialista en fertilidad, según el cual, el número de mujeres que inicia el proceso para ser madre en solitario “aumentó un 60% del 2022 a 2023” en su consulta, aunque se trata de una tendencia al alza en clínicas de toda España. La dificultad para encontrar una pareja adecuada o no tener claro si se desea tener hijos hasta que es demasiado tarde para gestarlos de forma natural son las principales causas, según este experto, que explican este fenómeno. También, como ha explicado en Telecinco Paula, madre a los 44 años, porque, desafortunadamente, “a veces quieres y la naturaleza no te lo permite”.

## ABRIR UNA CUENTA A LOS NIETOS

En España suspendemos en educación financiera y muchos menores no son conscientes de la importancia que tiene, por ejemplo, el ahorro. En ese sentido, los abuelos juegan un papel clave a la hora de enseñar a sus nietos a manejar bien el dinero. Un buen modo de ayudarlos es abriéndoles una cuenta de ahorro. Los únicos que pueden hacerlo son los padres o tutores, por lo que hay que contar siempre con su beneplácito. Estos, no obstante, solo serán representantes legales de la cuenta, pero nunca titulares ni autorizados.



## CON LA CINCUENTENA LLEGA EL CANSANCIO

Entre los 55 y 64 años, la calidad del sueño es peor

El número de personas que se sienten cansadas todo el día, a pesar de encontrarse bien de salud, va en aumento, especialmente desde la pandemia. Y aunque este es un problema que afecta a toda la población adulta, lo cierto es que se ceba más con los mayores de 50. Sin ir más lejos, según una reciente encuesta de 40dB para *El País*, los españoles que peor calidad de sueño tienen son los hombres y mujeres de entre 55 y 64 años. Y cuando no se descansa bien por las noches, el agotamiento durante el día se va acumulando. El estrés, las preocupaciones o tener dificultades para llegar a fin de mes son las principales causas de esta situación.



## ABRIL HABÍA SIDO EL 2.º MES DEL CALENDARIO



En la actualidad, abril es el cuarto mes del año, pero no siempre fue así. En tiempos del Imperio Romano, era el segundo mes del calendario, que comenzaba en marzo. Rómulo, uno de los fundadores de Roma, fue el que determinó que el año tenía alrededor de 304 días, divididos en 10 meses lunares. En el año 700 a. C., el rey Numa Pompilio agregó los meses de enero y febrero, pero se colocaron al final del calendario, siendo los últimos del año. No obstante, estos pasaron a ser los primeros en el siglo II a. C. por motivos militares, relegando a marzo y abril a tercero y cuarto.



## CELANOVA, 'TIERRA DE INMORTALES'

El *concello* pontevedrés de Celanova, tiene 273 centenarios por cada 100.000 habitantes, cinco veces más que la isla nipona de Okinawa, considerada el lugar más longevo del mundo. Óscar Jiménez y su equipo de la Universidad de Santiago de Compostela fueron los que se dieron cuenta de este sorprendente hallazgo.

## UNA SECCIÓN PARA NOSOTRAS

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

POR TRINI CALZADO

# Sara Khadem

## MAESTRA DE AJEDREZ

Con apenas ocho años, Sarasadat Khademals-harieh, conocida como Sara Khadem (Teherán, 1997), aprendió a jugar al ajedrez. Destacó tan pronto en un deporte que nadie de su familia practicaba que, cuatro años después, ya ganó su primer torneo mundial, celebrado en Turquía.

### DESDE PEQUEÑA, EN LO MÁS ALTO

La joven promesa del ajedrez iraní fue muy pronto una realidad consolidada, pues ya obtuvo el título de Maestra Internacional Femenina (WIM) en 2012 y el de Gran Maestra Femenina (WGM) en 2016. Y, aunque ya había participado por su país en las Olimpiadas de Ajedrez (uno de los más importantes torneos ajedrecísticos que se celebran en el mundo), su ascenso fue, además de un testimonio de su destreza técnica, también de su capacidad para romper barreras en una disciplina dominada tradicionalmente por hombres.

**“Para cambiar las cosas, hay que dar pasos. El paso que yo di no ha tenido un precio tan alto como al que se siguen enfrentando otras mujeres y hombres y aquellos que han pagado sus decisiones con su vida”, cuenta Sara Khadem.**



Foto: @saraa\_khadem.

### UN ACTO DE VALENTÍA

La influencia de Sara se extendió más allá de los tableros de ajedrez. En diciembre de 2022, mientras disputaba en Kazajistán el Mundial femenino de Ajedrez Rápido y Blitz, Khadem decidió competir sin hiyab, en protesta por la muerte de Mahsa Amini, una joven iraní que murió a causa de los golpes que le propinó la Policía religiosa islámica justamente por no llevar correctamente el hiyab. Este gesto simbólico fue un poderoso mensaje contra el régimen iraní, que llegó después de ver cómo sus compatriotas se unían: “Me inspiró mucho lo que las mujeres estaban haciendo en mi país”, declaró, en referencia a las miles de mujeres que salieron a la calle sin cubrirse en protesta por la muerte de Amini.

### LAS CONSECUENCIAS

“En aquel momento yo tenía la

capacidad de decidir qué hacer, cosa que muchas personas no tienen; no pueden decidir. Sabía que habría complicaciones, pero decidí elegir jugar sin el hiyab”, explicó la ajedrecista. Y no se equivocaba: Khadem recibió amenazas desde Irán, así que, una vez finalizado el torneo, junto a su marido y su hijo, se trasladó a un lugar indeterminado de España, para evitar las posibles represalias y una orden de detención.

En julio de 2023, el Gobierno le concedió la nacionalidad por carta de naturaleza atendiendo a sus circunstancias excepcionales y, desde entonces, compite y suma medallas como ajedrecista española, como el subcampeonato de Europa de partidas rápidas que el sistema de desempate le otorgó el pasado 12 de enero (con los mismos puntos que Alexandra Kosteniuk, que ganó la medalla de oro). “Aquí puedo pensar en mi carrera sin pensar en otras cuestiones que me afectaban en Irán”, cuenta.

Algún día espera poder volver a su país: “No sé cuándo tiempo tendrá que pasar, pero espero que sí. Hay cosas en Irán que tienen que cambiar y que, tarde o temprano, lo harán”.

## CINE

### Joan Baez revela en un documental que su padre abusó de ella siendo aún niña

El próximo 26 de abril se estrenará en las salas españolas el documental sobre la cantautora *Joan Baez: I Am Noise*. La cinta recorre su vida y, en ella, habla de su arte, de su activismo y también de los supuestos abusos que sufrió por parte de su progenitor y que recordó, con 50 años, tras una sesión de hipnosis a la que se sometió después de que su hermana le desvelara que su padre había abusado de ella. El padre lo negó, pero Baez afirma: "Nunca estás segura del todo, pero así es el proceso de recuperación. No puedes saber lo que pasó exactamente, pero tengo dos dedos de frente y sé que ciertas cosas pasaron de verdad. Aunque el 20 % fuera real, fue suficiente para causar los estragos que causó".



## EXPO

### Exposición de Ana Gallardo en el Museo Centro de Arte Dos de Mayo

Considerada una pionera por acercarse de forma temprana a cuestiones sobre las mujeres, la Comunidad de Madrid dedica una exposición a la artista argentina Ana Gallardo. Hasta el 19 de mayo y con entrada gratuita, puede visitarse en el Museo CA2M *Tembló acá un delirio*, una muestra que reúne una selección de trabajos de las dos últimas décadas de Gallardo, así como documentos y vídeos de encuentros y situaciones entre la terapia y la reparación, para hacer de lo personal una cuestión pública.

La artista trata cuestiones como la violencia contra las mujeres en Hispanoamérica, la vejez, la familia, el trabajo y el sistema del arte.



Foto: Museo CA2M.

**UN 353 % es lo que han aumentado las agresiones sexuales a niños, niñas y adolescentes en los últimos 15 años en nuestro país. En los últimos 5, el incremento es del 55,1 %. En total, 4.522 casos.**

Fuente: Fundación ANAR.



Foto: @ caitlinclark22.

## DEPORTE

### Caitlin Clark tiene en sus manos batir todos los récords de la WNBA

Hasta ahora, jugaba en la liga universitaria de baloncesto de Estados Unidos, pero, tras romper todas las estadísticas, Caitlin Clark dará el salto la próxima temporada dará a la WNBA, la liga de baloncesto profesional femenina de su país. Y lo hará en Indiana Fever, habiendo sido el número 1 del *draft* (el sistema de elección de jugadores), después de una temporada de escándalo, habiéndose convertido -aún más- en un fenómeno de masas y consiguiendo

atraer a una audiencia de más de 12 millones de espectadores (el partido más visto de la historia del baloncesto universitario tanto masculino como femenino). Los patrocinadores hacen cola para convencerla de que firme con ellos, mientras que los aficionados agotan sus camisetas y todo lo que tenga que ver con ella y la WNBA está deseando que llegue la hora de saltar a la cancha y ver si Caitlin tiene el impacto en la competición que se espera de una jugadora de su clase.

# ¡HOMBROS AL AIRE!

## ASÍ SE LLEVA EL ESCOTE MÁS SEXY DE LA TEMPORADA

**También conocido como escote Bardot,** los hombros quedan al descubierto esta primavera para lucir la tendencia más romántica de la temporada.

POR LUCÍA PANDIELLA

**H**abría que remontarse a la época de Sissi Emperatriz para encontrar los orígenes de uno de los escotes más románticos de la moda: el escote *off-the-shoulder* o escote Bardot, conocido así por haber protagonizado los estilismos de Brigitte Bardot en los años 50. Un tipo de escote que deja los hombros al aire y que da lugar a una amplia variedad en cuanto a las mangas, desde el diseño ceñido sobre las mismas hasta mangas globo o incluso sin ellas. Esta primavera, los hombros serán los encargados de protagonizar los estilismos tanto del día a día como las fechas más especiales.



Coosy (145 €).

Deichmann (24,99 €).

Dosprimeras (75 €).

Charlotte Tilbury (34 €).

Leandra (150 €).

### CELEBRACIONES A LA VISTA

La primavera es época de bodas y eventos y nada mejor que unirse a esta elegante tendencia para un *look* de invitada. Una de las opciones favoritas de la primavera son los vestidos en color rojo, el que ya se ha consolidado como el imprescindible del año 2024.



ANOUCHKA GAUTHIER



C&A (15,99 €).



Compañía Fantástica (74,95 €).



Apodemia (129 €).



Guess (140 €).

### NUEVAS FORMAS

Este tipo de escote no necesariamente tiene que ser simétrico. De hecho, muchos no lo son. Una idea perfecta para llevar con prendas básicas que le dan ese toque diferente y original, sin necesidad de arriesgar demasiado o salir de la zona de confort.

**PARA QUE NO SE MUEVA EL ESCOTE AL SUBIR LOS BRAZOS, INTRODÚCELOS POR LAS TIRAS PARA COLGAR. ¡NO FALLA!**





MANON-BRESCH

Zara (29,95 €).



## VESTIDOS PRIMAVERALES

Los vestidos de primavera también incorporan el escote *off-the-shoulder* y lo hacen con engomados o con diseños con un volante que enmarca los hombros para un estilismo más elegante. Opciones favorecedoras e informales para el día a día.

Maje (275 €).



Dime que me quieres (89 €).



Pitillos (74,95 €).

LOS MAXI PENDIENTES SON EL COMPLEMENTO PERFECTO PARA ESTE TIPO DE ESCOTES.

Stradivarius (25,99 €).



Parfois (9,99 €).



Lottusse (215 €).

Lefties (19,99 €).

## 'CHIC' PARISINO

Un jersey, una falda *midi* vaquera y unas bailarinas de red en color rojo son la combinación infalible para los días de primavera. Una mezcla clásica que recuerda a los *looks* de las chicas francesas y que derrocha glamur con tan solo tres prendas básicas.

## 'LOOKS' CASUALES

En forma de camiseta o jersey fino, se combinan fácilmente con prendas de fondo de armario que sientan bien a cualquier edad. Los colores neutros son la mejor opción para un estilismo atemporal que permite llevarse con deportivas, sandalias o bailarinas.

Massimo Dutti (29,95 €).



PDPAOLA (75 €).



abbacino (75 €).



C&A (31,99 €).

Tropicfeel (99 €).



LONDON FASHION WEEK

# LAS FALDAS

## QUE TRIUNFAN ESTA PRIMAVERA (Y CÓMO LLEVARLAS)

Aún no ha llegado el verano y **las faldas blancas ya se han consagrado como las protagonistas indiscutibles** de los 'looks' de la temporada.

POR LUCÍA PANDIELLA

### CON ESTAMPADO

Es una de las opciones más fáciles para sumarse a la tendencia de las faldas blancas. Diseños *midi* o largos con aberturas o cruzados que le dan ese toque diferente pero igualmente atemporal y sencillo. Perfecto para llevar de la oficina a una cena con amigas.



Iuamarta  
(39 €).

Woman El  
Corte Inglés  
(99,99 €).



Calzados  
Lobo (38 €).



Massimo Dutti  
(49,95 €).

**AÑÁDELE UN TOQUE DE COLOR CON ACCESORIOS EN TENDENCIA SI BUSCAS HUIR DE UN 'LOOK' COMPLETO EN BLANCO.**

Hablar de tendencias de primavera-verano es hablar de colores claros que van desde las tonalidades pastel hasta el blanco más puro, asociado a los *looks* más veraniegos. Este 2024, hay una tendencia que ya arrasa en las calles porque es elegante y favorecedora: las faldas blancas. Triunfaron en la pasarela y ahora lo

hacen también en el fondo de armario para los días en los que ya comienzan a subir las temperaturas y apetece vestir acorde a ellas. Diseños que van desde los satinados, que ya triunfaron en invierno, hasta los de estilo *boho*, más propios de la temporada estival. Así se llevan las faldas blancas para sumarse a la tendencia más limpia y elegante de los próximos meses.



D.Franklin  
(49,99 €).



Bershka  
(29,99 €).



Abbacino  
(79 €).



Zara  
(22,95 €).



Deichmann  
(29,99 €).

### CONJUNTO DOS PIEZAS

Un estilismo sobrio y a la vez en tendencia, que sustituye al clásico traje de estilo sastre de pantalón y *blazer*. En este caso, se apuesta por una falda *evasé* combinada con una americana de estilo *oversize* para un *look* de contrastes.



**C&A**  
(19,99 €).

**Lefties**  
(12,99 €).

**Merkal**  
(25,99 €).

**Toni Pons**  
(69,95 €).

**Pull&Bear**  
(22,99 €).

### ESTILO 'BOHO'

No hay primavera-verano sin un *look* de estilo *boho*, diseños repletos de movimiento donde el conocido nido de abeja convive con detalles como calados o bordado suizo para una combinación de estilo relajado con un toque ibicenco.

**LAS COMBINACIONES DE CONTRASTES SON LAS FAVORITAS PARA AÑADIR LA FALDA BLANCA A LOS ESTILISMOS DE PRIMAVERA.**

PARIS FASHION WEEK ON FEBRUARY 27, 2024 IN PARIS, FRANCE



**MR.BOHO**  
(65 €).

**H&M**  
(25,99 €).

**Sfera**  
(39,99 €).

**Guess**  
(145 €).

**Pitillos**  
(69,95 €).

### CON FALDA DE TABLAS

Desde las *minis* hasta las *midi*, las faldas de tablas se posicionan como unas de las favoritas de la temporada, como lo demuestran los *looks* que arrasan en las calles con jerséis todavía presentes para cuando refresca. Los complementos en color marrón son una opción elegante y sobria.



**Hug&Clau**  
(45,99 €).

**Mango**  
(35,99 €).



**Parfois**  
(12,99 €).

**Adidas**  
(109,95 €).



**Bimba y Lola**  
(178 €).



### EFEECTO SATÉN

No puede faltar una de las tendencias más importantes de la temporada, que continúa tras haber triunfado en invierno: las faldas satinadas, esta vez en color blanco y crudo, se combinan con prendas de estilo deportivo para un *look* equilibrado, cómodo y sofisticado.

# KIRA MIRÓ

“MI PAPEL EN ‘PERVERSO’ HA SIDO EL CONTRASTE QUE CUALQUIER ACTRIZ DESEA EN SU CARRERA”

**KIRA MIRÓ** es una gran aficionada al deporte y practica kitesurf.



“Con Esmeralda fue un ‘match’ instantáneo, y eso que no nos conocíamos de nada”.

La actriz comenzó su carrera en el magacín juvenil ‘Desesperado Club Social’ y, desde entonces, no ha parado en cine, teatro y televisión. **El 19 de abril estrena en Prime Video su nueva serie, ‘Perverso’, donde da vida a una jueza que se ve las caras con un peligroso criminal.**

POR BORJA R. CATELA

**K**ira Miró no para de enlazar proyectos y éxitos. Tras la gran acogida de las dos temporadas de *Machos alfa* en Netflix o de *Pollos sin cabeza* en HBO Max, la actriz canaria presenta un nuevo proyecto, *Perverso*, que se estrenó el 19 de abril en Prime Video. Miró da vida a Lucía, una jueza que se verá las caras con el malvado Haro (Iván Massagué) y que contará con la ayuda de Mariana (Esmeralda Pimentel). “Lucía es quien metió a Haro, el personaje de Iván, en la cárcel hace 10 años. Es una jueza muy vocacional, bastante mediática, obsesionada con hacer justicia y encontrar la verdad. También es muy trabajadora”.

La serie comienza con un secuestrador que actúa contra la élite empresarial y, además, amenaza a Haro, que quiere beneficios penitenciarios a cambio de colaborar. “Ahí empieza la investigación y la obsesión de Lucía por encontrar la verdad, por hacer justicia. Es un drama con sucesos intrigantes que te mantienen totalmente en vilo. Además, el

# 4

## DATOS SOBRE... KIRA MIRÓ

● **APASIONADA DEL 'KITE-SURF'.** Uno de los deportes que apasionan a la actriz canaria en el *kitesurf* (deporte acuático extremo que combina el surf con la fuerza del viento, gracias a una cometa). Incluso hubo un guiño en la segunda temporada de *Machos alfa*, donde su personaje, Luz, aparecía practicándolo en una escena.



● **LA PRIMERA GANADORA.** No hay reto que se le resista, y lo demostró ganado la primera edición de *El Desafío* en Antena 3, derrotando a duros rivales como Ana Peleteiro, Jorge Brazález, Gemma Mengual, David Bustamante o Pablo Puyol.

● **COLABORADORA DE 'EL HORMIGUERO'.** Miró asumió la sección de los retos imposibles del programa de Pablo Motos cuando Pilar Rubio decidió dejarlo. Tras varias pruebas resueltas con éxito, la actriz abandonó el espacio de Antena 3 al serle imposible compaginarlo con el rodaje de sus otros proyectos.

● **MADRE CINEASTA.** Es hija de la directora y productora de cine, y ganadora de un premio Goya, Marta Miró.



**Gran conexión entre ambas actrices.** Kira Miró y Esmeralda Pimentel se hicieron muy amigas durante el rodaje de la serie.

matrimonio de Lucía está en crisis y tiene dos hijos universitarios, que le complican bastante la vida. O sea que su situación personal y laboral es bastante complicada”, explica la actriz sobre su personaje. Y es que la canaria comenta que *Perverso* es “una serie que muy inquietante, que te mantiene en tensión a cada minuto. Nada es lo que parece, todos tienen verdades y mentiras que esconder. Es perversa y adictiva a la vez”.

### UN GIRO A SU CARRERA

*Perverso* y el personaje de Lucía permitirán a los espectadores ver otra faceta de Kira Miró: “Este papel me ha permitido el contraste que cualquier actriz quiere en su carrera, cambiar de registro, ya que vengo de una comedia como *Machos alfa*, por ejemplo. Es verdad que llevo mucho tiempo que prima la comedia en mi vida y un proyecto así, tan dramático, tan oscuro... Me encantaba cambiar de registro físico e interpretativo. También trabajar con Iván me pareció fascinante, y con

“Tuve pesadillas con Haro, el personaje que interpreta Iván Massagué”.

**Lucía, la jueza vocacional,** es el personaje de Kira Miró. ➔

Gustavo Ron, que es un director que también tiene un gran bagaje... todo eran ingredientes que me ilusionaban y me asustaban al mismo tiempo”.

### CONEXIÓN CON SUS COMPAÑEROS

Para que una serie resulte creíble y enganche, el espectador tiene que percibir que los actores tienen una buena conexión, como ha pasado con *Perverso*: “Con Esmeralda fue un *match* instantáneo, y eso que no nos conocíamos de nada. En nuestro primer día de rodaje nos metieron en una piscina en pleno noviembre y las dos estábamos muertas de frío porque habían quitado la calefacción... La verdad es que lo pasamos mal, pero hicimos mucho equipo. Enseguida conectamos muy bien, tanto en el trato personal como en escena. Y la verdad que ha sido super fácil trabajar con ella”. Sobre Massagué también tiene buenas palabras: “Trabajar con Iván fue una brutalidad porque realmente mi cuerpo reaccionaba ante su personaje, porque está tan inquietantemente maquiavélico y perverso que me daba miedo de verdad. Hasta tuve pesadillas con su personaje, no con Iván (risas). Es que es realmente perverso, y exponerme a esa perversión me daba vértigo”, reconoce Miró.



# 38 IDEAS DE REGALOS

## PARA TODOS LOS GUSTOS

Esta vez te toca a ti decirle lo mucho que la quieres. Aquí encontrarás ideas para regalarle para todos los gustos. **POR ROSA GIRONA ROIG**

### FRAGANCIAS PARA RECORDAR

No hay nada que se ancle más en el recuerdo como los olores. Estas fragancias pueden crear nuevas experiencias que revivir.



Miss Dior Parfum, **Dior** (160 €).



Dear Mommy, **Suavinex** (22 €).

Si Passione Éclat, **Armani** (120 €).



Fun and Chic, **El Ganso** (76 €).

Black Opium Eau de Parfum Over Red, **YSL** (125 €).

## MODA QUE SIENTA BIEN

Toca renovar armario con vestidos vaporosos, cómodas sandalias y los complementos que dan el toque chic. ¡Ya están aquí!



Negligé,  
**C&A**  
(19,99€).



Chaleco pluma ligero de ondas paisley,  
**Blauer**  
(230 €).



Collar de plata dorada y perla,  
**Majorica**  
(135 €).



Vestido Cuello Barco Manga tres cuartos,  
**Hannibal Laguna**  
(225 €).



Chaqueta con cinturón a juego  
**Tintoretto** (En El Corte Inglés)  
89,99 €.



Bolso de **Tintoretto**  
(En El Corte Inglés)  
(49,99 €).



Zapatillas barefoot Grey Pink,  
**Beflamboyant** (139 €).



Sandalia Catwalk,  
**Deichman**  
(29,99 €).



Sandalias Oro,  
**Pitillos** (79,95 €).

Pantalón  
**Tintoretto** (En El Corte Inglés)  
(59,99€).

SEGURO QUE ACERTARÁS, PERO SIEMPRE MEJOR DARLE EL TIQUE REGALO, PARA POSIBLES CAMBIOS.

## EXPERIENCIAS FUERA DE CASA

Compártelas con ella y pasa un día de chicas, o sorpréndela con uno de estos destinos inolvidables de bienestar.



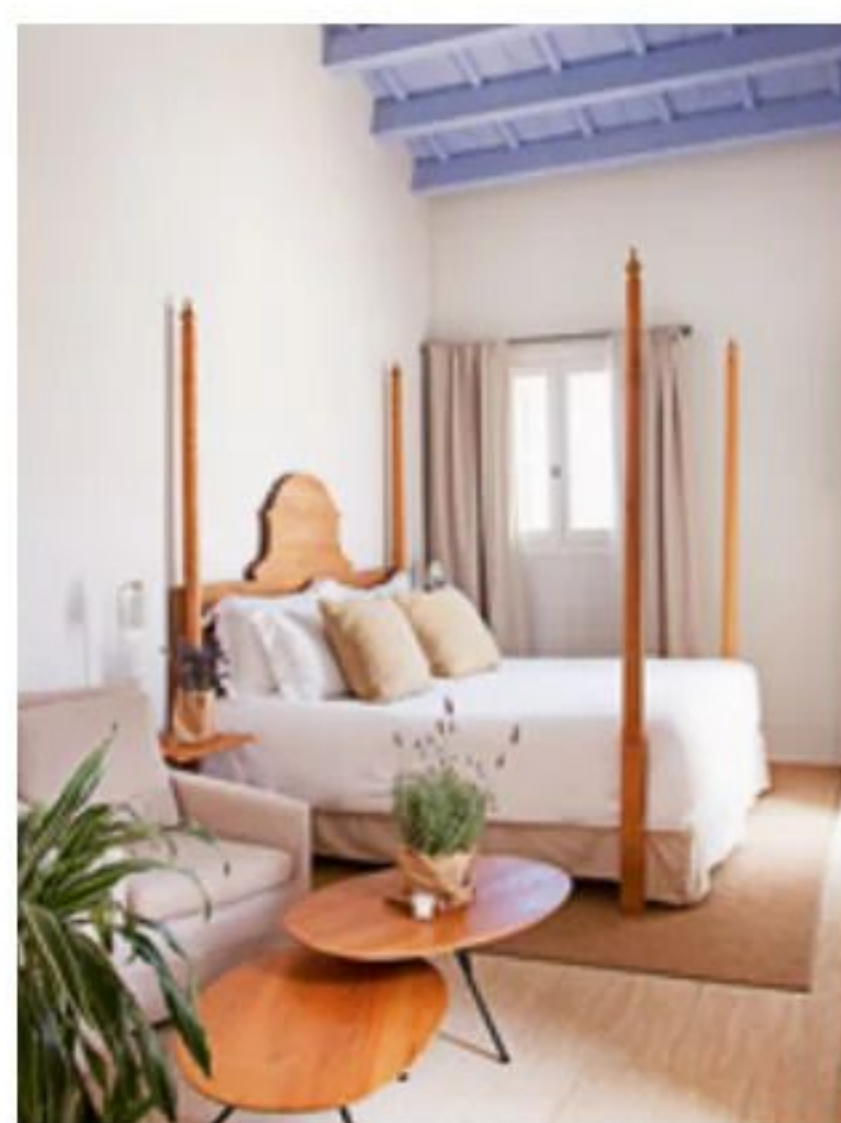
**Balneario de Mondariz**, cerca de Vigo (Galicia). Más de 150 años de historia y muchos tratamientos por disfrutar, como el Tratamiento de seda (90 minutos 80 €).  
**Información:** [balneariomondariz.es](http://balneariomondariz.es).



**Bono-regalo en CINC** Estética de los tratamientos que quieras: masaje, *peeling*, manicura, pedicura, quiromasaje y mucho más. A partir de 40 € la sesión.  
**Información:** [cincestetica.com](http://cincestetica.com).



**El hotel Zafiro Palace Andratx** de Mallorca lo tiene todo a punto para un fin de semana inolvidable. **Información de** [zafirohotels.com](http://zafirohotels.com).



**Torrallbenc** (cerca de Mahón). Referente balear en agroturismo de lujo que encapsula la esencia de Menorca.  
**Información:** [torrallbenc.com](http://torrallbenc.com).

## SOLO PARA ELLA

- **Con nombre.** Grábalo sobre tu obsequio: joyas, ropa, perfumes. Hay muchos regalos que se pueden personalizar.
- **Spa en su baño.** Con aceites esenciales, sales de baño y velas aromáticas, le ayudarás a relajarse y disfrutar de un día de spa en casa.
- **Tarjetas regalo.** Una sesión de belleza siempre va bien y con ese obsequio tendrá la libertad de elegir lo que más le guste.
- **Cena o comida en familia.** Para que no cocine ella. En su restaurante favorito o a uno que no conozca, con nuevos sabores.
- **Libro.** De su autor favorito o una *tablet* para que pueda acceder a una amplia variedad de libros digitales.
- **Plantas o flores.** Un clásico que no falla, mejor si son en maceta.
- **Álbum de fotos.** Con ella como protagonista. Las tenemos todas en el móvil u ordenador, pero le gusta verlas en papel.

## CUIDAN SU PIEL Y CABELLO

Herramientas que unen diseño con altas prestaciones y rutinas de belleza con cosmética de alta calidad para rejuvenecer piel y cabello.



Secador NaturaShine, con dos velocidades y tres temperaturas, **Grundig** (36 €).



Multi Benefit Hair Oil (28,90€), Liquid Cuticle Filler (28,90€), Volumizing Styling Foam (22,90€) y Texturizing Finishing Spray (22,90€), **Kerasilk**.



Repair™ Overnight Hair Serum, **Aveda** (47 €).



Serum Rellenador Fundamental, **Patyka Paris** (84,90€).

Doble Sérum, **Clarins** (95 €).



Cepillo Hydra Fusion, **Babyliss** (79,90 €).



Aceite desmaquillante y gel limpiador. Kit SkinRoutine, **Paloma Sancho** (28,15 €).



The EssentialCare Piel seca y maduras, **Selvert** (49,90 €).

TEN EN CUENTA QUÉ ES LO QUE ELLA QUERRÍA RECIBIR COMO REGALO, NO TANTO LO QUE A TI TE GUSTARÍA COMPRARLE.

## MAMÁS TECNOLÓGICAS

Sorpréndela con gadgets que no conoce o renueva la tecnología que tanto disfruta con estas propuestas.



Difusor con 11 perfumes, **Ventura Car** (34,90 €).



Móvil GX4, **Gigaset** (349€).



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

Televisor OLED Z93, **Panasonic** (A partir de 1.199 €).

## CON MUCHO GUSTO

Equipa su cocina con herramientas de calidad y llena su nevera de buenos vinos y espumosos para los mejores brindis.



Freidora de aire 6 en 1 con compartimento doble, **NINJA®** (249,99 €).



Cuvée Rosé, de **Laurent-Perrier**. En el Club del Gourmet El Corte Inglés (124 €).



Juego de cuchillos Chuleteros, **Zwilling** (54,95 €).



Victoria (viognier, tempranillo y garnacha), **Bodegas Pariente**. En josepariente.com/tienda (15,50 €).



# ¿QUÉ HARÍAS SI, EN UN FUTURO, ERES UNA PERSONA DEPENDIENTE?

**Las personas mayores necesitan recursos y servicios que fomenten su independencia y apoyen a sus familias, que son, en muchas ocasiones, quienes asumen sus cuidados ante situaciones de dependencia.**

Desde el sector público, se ofrecen servicios de asistencia, pero también hay opciones privadas que complementan estas ayudas y permiten vivir esta etapa de la vida con mayor tranquilidad y menos preocupaciones.

Según los datos demográficos del Instituto Nacional de Estadística (INE), en los últimos 20 años, la esperanza de vida ha experimentado un aumento importante. Y la tendencia es que la longevidad siga aumentando. De hecho, de acuerdo al propio INE, se espera que en 2065 más de un tercio de la población esté por encima de los 65 años. Esta realidad, que es muy positiva, presenta también desafíos para las familias y la sociedad en general.

## CUIDADOS Y SOPORTE

Con el paso de los años, es posible que necesitemos ayuda para realizar tareas diarias como vestirnos o alimentarnos, lo que se conoce como dependencia, y cómo afrontar esta situación preocupa a muchas personas en la etapa sénior. Aunque las instituciones públicas ofrecen ayudas y servicios, la demanda es alta y el acceso a ellos puede ser lento. Y la realidad es que, cuando una persona es dependiente, la agilidad es fundamental para poder proporcionar la atención y cuidados inmediatos que necesita.

Ante esta necesidad, surgen opciones privadas muy interesantes, como puede ser el seguro de dependencia, que brinda una alternativa rápida y eficiente. Así es el ejemplo de MAPFRE, cuyo **seguro permite**



**acceder a una prestación mensual vitalicia en caso de que se produzca una situación de dependencia, total o parcial.** Basta el reconocimiento como persona dependiente por parte de un perito de la compañía, basado en criterios médicos objetivos, para que el asegurado comience a percibir la renta establecida.

Muchos mayores no desean ser una carga para sus seres queridos ni que sus hijos tengan que asumir una responsabilidad económica para proporcionarles los cuidados que necesitan. En esas circunstancias, el seguro de dependencia puede ser una magnífica solución, ya que da respuesta a diferentes necesidades y preocupaciones

y es la forma más segura de protegerse y recibir la ayuda más completa en momentos de necesidad.

El seguro de dependencia de MAPFRE **puede contratarlo cualquier persona de entre 55 y 75 años** e incluir, de forma opcional, la garantía de fallecimiento por la que, en caso de producirse antes de una situación de dependencia, se abonaría a los beneficiarios al menos el 50 % de las primas aportadas.

En conclusión, este tipo de iniciativas como la de MAPFRE permite a los mayores vivir su vida de una forma más relajada y confiada, reduciendo la preocupación ante una posible situación de dependencia futura.

# Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

## ¿DEBEMOS HABLAR DEL CÁNCER?

**RESPUESTA:** A raíz de la noticia acerca de los diagnósticos de cáncer recientemente anunciados por la casa real británica, hay quien puede preguntarse si es positivo o negativo para una persona que padece una grave enfermedad contar su estado a las personas de su entorno.

La realidad es que comunicar la dolencia supone recibir el apoyo del grupo cercano, lo que redundará en el beneficio de la persona diagnosticada. También es positivo que los personajes públicos cuenten lo que les sucede, porque puede contribuir a la normalización de enfermedades que tradicionalmente han estado rodeadas de cierto tabú.

Al afectado, anónimo o famoso, le ayuda contar una situación que, primero, ha tenido que asimilar. Cuando un individuo se enfrenta a una noticia de tal calado, suele entrar en un estado de choque, al que siguen la incredulidad y el miedo.

A estos síntomas, acompañan la negación, el enfado y la tristeza, que pueden alternarse con períodos en los que, como se ven en algunos perfiles de las redes sociales, se afirma



“estar luchando contra la enfermedad”. Estos mensajes empoderadores pueden ser un arma de doble filo. De un lado, si quien padece cáncer está decaído, puede costarle identificarse con las imágenes y consignas que se lanzan desde la red, lo que puede generar mayor autocritica durante esos momentos. Pero, por el otro, también pueden servirle de apoyo cuando va avanzando de fase, se acepta la enfermedad y todo lo que va asociado (tratamientos, efectos secundarios, impacto) y decide enfrentarse a ella.

¿Cómo podemos ayudar, contribuir al bienestar de alguien enfermo de

cáncer en nuestro entorno? No hay una única respuesta: dependerá de cada situación, aunque siempre resulta mejor hablarlo, dejar que esa persona se desahogue. La recomendación es preguntar primero y actuar después. Preguntar a la persona, sin miedo, cómo quiere ser ayudada y acompañada y aceptar lo que ella decida. Siempre, respetando sus tiempos.



**PILAR CONDE.**  
Psicóloga sanitaria y directora técnica de Clínicas Origen (clnicasorigen.es).



## ¿CÓMO SE PREVIENEN LAS CARIES?

**RESPUESTA:** Lo más importante es seguir estrictamente las normas de higiene bucodental: al menos, dos cepillados al día utilizando pasta de dientes con flúor. Otros hábitos recomendables son evitar los alimentos ricos en azúcar y picar entre horas y beber abundante agua para producir saliva (nutre el esmalte dental y limpia la boca). También es esen-

cial realizar revisiones periódicas al dentista para comprobar el estado de la salud bucal y alertar sobre posibles dolencias.



**ELENA ESPADA.**  
Responsable científica de Fluocaril.

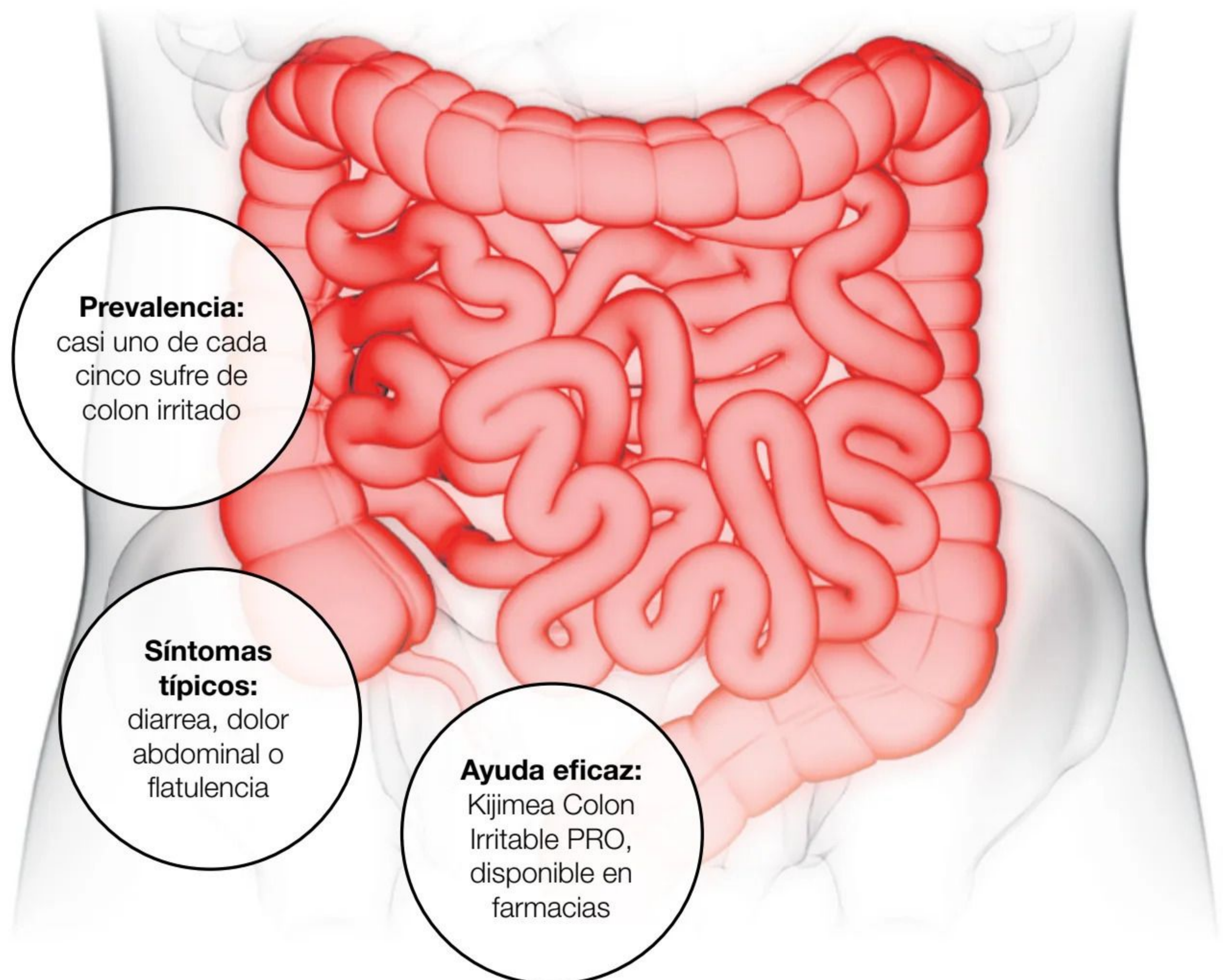
# ¿MOLESTIAS INTESTINALES RECURRENTES?

POR QUÉ NO DEBERÍA IGNORAR ESTOS SÍNTOMAS

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

## LO QUE REVELA LA CIENCIA

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

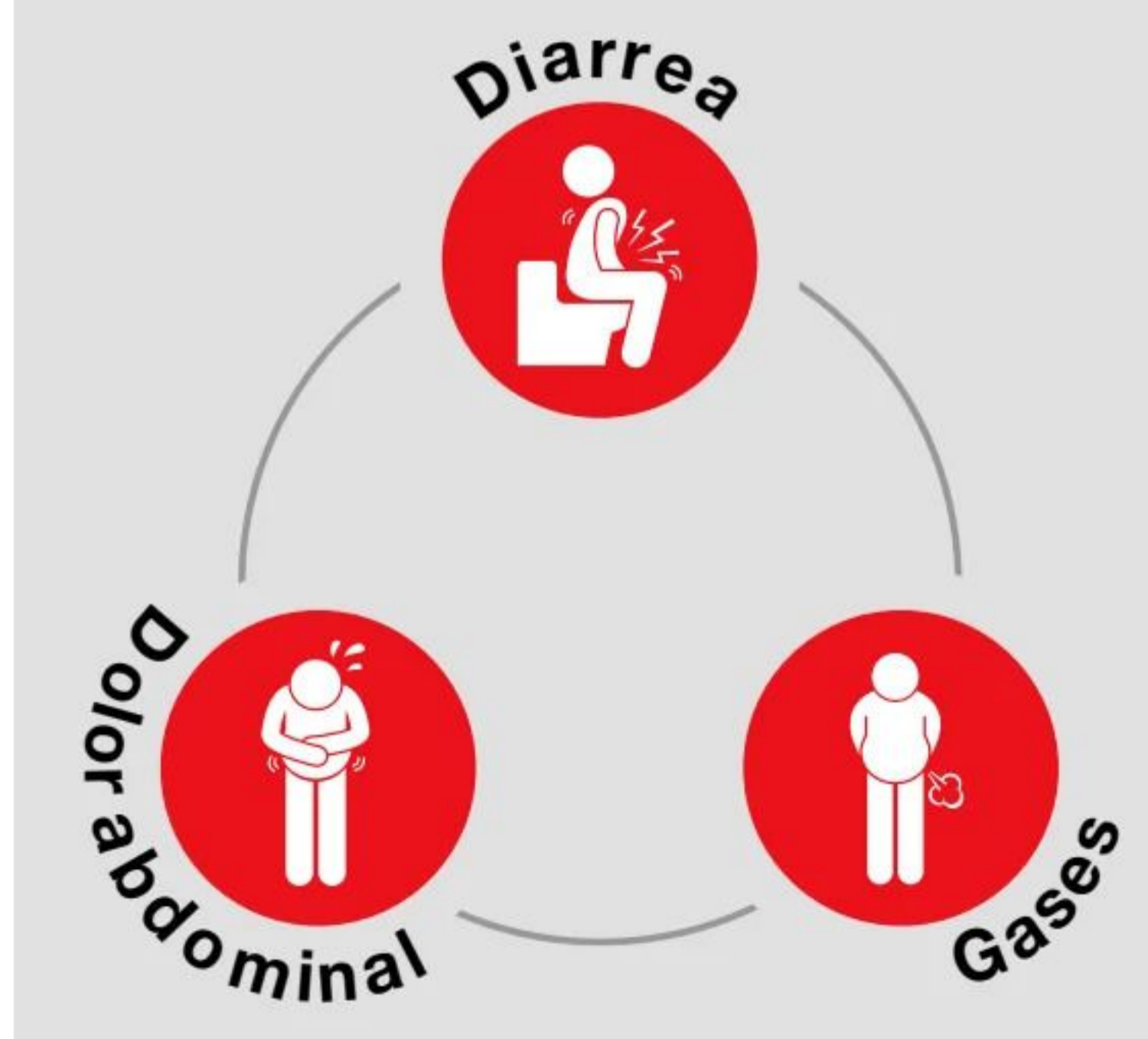


Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden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

## LO QUE DEMUESTRA UN ESTUDIO

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

## ¿Cómo se manifiesta el colon irritable?



## Kijimea Colon Irritable PRO

- ✓ Con Efecto-Parche PRO
- ✓ Mejora significativamente las molestias intestinales
- ✓ Más calidad de vida

En su farmacia:

**Kijimea Colon Irritable PRO**

(CN-195962.1)



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

Anunciado en TV



## EN CASO DE MUCHO ESTRÉS, ¿EL YOGA ES LA SOLUCIÓN?

**RESPUESTA:** En los estados alterados del sistema nervioso, como puede ser un pico alto de cortisol mantenido durante mucho tiempo, es decir, un estrés crónico, el yoga terapéutico es una de las mejores vías con las que cuenta ahora mismo el sistema de salud integral.

**Alguien con un estrés alto** no ve la vida con los mismos cristales que alguien que vive en armonía con él y su entorno. Por lo que el yoga terapéutico aborda la salud desde todos los planos: físico, mental y emocional.

**En los casos de un alto estrés,** no sirve ir a una única clase de yoga, en muchos casos, puede llegar a ser hasta contraproducente: hay personas que tienen una expectativa de rebajar su estrés y, en la primera clase grupal, pueden no lograrlo o estresarse más porque no son suficientemente flexibles o porque no se ven al mismo nivel que el resto del grupo.

**Cuando existe una alteración significativa del sistema nervioso central,** hay que hacer un yoga individualizado con un profesional en yoga terapéutico, puesto que no toda ansiedad o estrés se manifiestan de la misma forma. Depende muchísimo de cada persona. Unos pueden tener inflamaciones intestinales, otros pueden sufrir vértigos, en otros casos puede haber alteraciones del apetito, se pueden manifestar fibromialgias, desestabilizar el sistema metabólico con un hipo o hipertiroidismo...

**El yoga, en todos estos casos, es el perfecto aliado** para, en primer lugar, desactivar esa constante

lucha a la que estamos sometiendo al cuerpo y al cerebro. Y la mejor forma de desactivarla es aprendiendo a suspirar.

**Una buena práctica de yoga terapéutico** va a crear un proceso de autoconocimiento en el alumno/paciente y le va a ofrecer las herramientas para sanarse o tener los mecanismos para controlar su ansiedad.

**El yoga terapéutico no se enfoca en curar enfermedades, sino en elevar la salud.** Se centra en la persona y potencia los recursos internos propios a través de las diversas técnicas que ofrece esta filosofía milenaria. De esta forma, se invita al alumno/paciente a que tenga una mirada diferente hacia su cuerpo, su respiración y su mente, para que vaya teniendo un mayor dominio de sí mismo.

**Este tipo de yoga hace hincapié en varios aspectos** que al alumno/paciente le serán sumamente beneficiosos para su salud física, mental y emocional. Estos aspectos son conducirlos a estados de relajación. Descargar tensiones en especial de la zona diafragmática. Mejorar la capacidad respiratoria, enseñarles a tener una mayor sensibilidad corporal. Invitarlos a un estado más positivo y amoroso hacia ellos mismos, ya que el estado emocional es uno de los pilares de la salud.



**CRISTINA Z. DOMÉNECH.**  
Profesora de yoga y creadora de Gurucards Yoga for Kids (gurucards.es).

## ¿LA MIDRIASIS OCULAR ES GRAVE?

**RESPUESTA:** La midriasis pupilar es un reflejo ocular fisiológico que tiene lugar en condiciones escotópicas (baja iluminación) mediante el que se produce la dilatación de las pupilas. Esto facilita una mejor visión en situaciones de baja luminosidad.

A pesar de ser una reacción normal de los ojos, existe alguna circunstancia en la que esta dilatación, sobre todo si es unilateral (un solo ojo), o si tiene lugar en condiciones fotópicas (alta iluminación), donde las pupilas deben actuar en sentido contrario contrayéndose, puede ser un signo que nos haga sospechar enfermedades de origen neurológico, más aún si va acompañado de otros síntomas,



como dolor de cabeza, inestabilidad, náuseas, mareos, etc. Aparte de alertarnos sobre enfermedades de origen neurológico, puede indicar lesión en el esfínter iridiano (músculo encargado de contraer la pupila), secundaria a traumatismos, o algunos tipos de glaucoma u otras dolencias oculares.



**DR. JAIME MOYA.**  
Oftalmólogo de Clínica Baviera Valencia (clinicabaviera.com).

### 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)

← **UNA VEZ QUE SE DETECTAN** niveles altos de colesterol, el tratamiento es para toda la vida al tratarse de una enfermedad crónica. Aun así, los hábitos de vida saludables son un gran apoyo.



# ¿POR QUÉ HAY UN COLESTEROL BUENO Y UNO MALO?

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



**Como si de una película se tratase, al leer los resultados de nuestros análisis siempre diferenciamos así a los dos marcadores que fijan nuestro nivel de colesterol total.** Pero ¿por qué uno se ha quedado con el papel de héroe y otro de villano? ¿Es uno peligroso y otro beneficioso? La doctora María Valero, del Hospital Universitari Dexeus, nos saca de dudas.

**POR** INMA COCA

**S**egún la Asociación Mundial de Cardiología (World Heart Federation) casi un 40 % de los adultos de todo el mundo presentan niveles altos de colesterol, lo que se traduce en unos 4 millones de fallecimientos al año. Además, la Organización Mundial de la Salud asegura que las enfermedades cardiovasculares constituyen la principal causa de muerte en el mundo, siendo →

→ el colesterol elevado uno de los principales factores de riesgo.

Otro informe, en este caso de la Sociedad Española de Cardiología, nos alerta de que casi 20 millones de españoles tiene el colesterol elevado, un dato altísimo si tenemos en cuenta que en nuestro país habitan unos 47 millones de personas.

Y hay más. Según los expertos, más de la mitad de las personas que tienen los niveles de colesterol alterados no siguen un tratamiento o no se revisan con la periodicidad que deberían hacerlo.

En otras patologías puede ser más fácil de entender el que exista un gran grupo sin diagnosticar, pero no tanto si hablamos de colesterol, ya que basta un sencillo análisis de sangre para obtener los niveles. Análisis que se realizan en cualquier revisión rutinaria a la que todos deberíamos someternos una vez al año.

### CONCEPTOS BÁSICOS

Para empezar a cuidarnos y que esas cifras no asusten tanto, primero debemos entender algunos conceptos básicos. La Fundación Española del Corazón define el término colesterol como “todas las partículas de grasa que circulan por nuestro organismo. El colesterol está presente en todas las células del cuerpo humano y es necesario para el normal funcionamiento del organismo. La mayor parte del colesterol se produce en el hígado, aunque también se obtiene a través de algunos alimentos”.

Entre las funciones del colesterol destaca el procesar la vitamina D que obtenemos del sol o de regular ciertas hormonas, entre otras muchas labores importantes.

Otro concepto importante es el de

**EL HDL AYUDA A ELIMINAR EL EXCESO DE COLESTEROL DE LAS ARTERIAS, MIENTRAS QUE EL LDL PUEDE ACUMULARSE EN SUS PAREDES.**



**LA MENOPAUSIA** es una etapa crucial en la salud de la mujer y el colesterol suele ser un invitado no deseado, incluso en mujeres que nunca han presentado niveles altos. Por eso es importantísimo vigilar los niveles.

## UNA PERSONA SANA NO DEBE SUPERAR LOS 240 MG/DL DE HIPERCOLESTEROLEMIA, YA QUE SE DUPLICA EL RIESGO DE PADECER UN INFARTO.

hipercolesterolemia, nombre oficial con el que se denominan unos niveles altos, que es cuando se convierte en peligroso. La cifra depende de muchos factores como otras enfermedades crónicas o la edad, pero para una persona sana no debe superar los 240 mg/dl, ya que está demostrado que se duplica el riesgo de padecer un infarto, además de otras muchas patologías cardiacas. En este caso, esa grasa que circula junto a la sangre forma unas placas que se adhieren a las arterias. Así, de forma progresiva, las arterias se van endureciendo a la vez que se pueden crear coágulos de sangre que, al desprenderse, provocan trombos.

### DOS TIPOS

Y llegamos a la pregunta del millón. ¿Por qué hay uno bueno y

otro malo? “Existen dos tipos: el colesterol “bueno” (HDL) y “malo” (LDL). Y la principal diferencia es su función” explica la doctora María Valero. “El HDL ayuda a eliminar el exceso de colesterol de las arterias, mientras que el LDL puede acumularse en las paredes arteriales, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares”.

Para entendernos mejor, podemos imaginarnos una calle llena de bolsas de basura. Estas estarían llenas de LDL (malo). Cada día pasa un camión de basura que recoge esas bolsas y las transporta hasta el órgano encargado de su tratamiento y eliminación. Ese camión sería el HDL y por eso se quedó con el apodo de “el bueno”, porque nos ayuda a eliminar el LDL sobrante.



## ¿EXISTE UNA VACUNA CONTRA EL COLESTEROL?

**Hace unos meses saltó la noticia y fueron muchos pacientes los que se interesaron por este avance. Pero no todo lo que se ha dicho sobre la famosa vacuna contra el colesterol es cierto y no está disponible para todo el mundo.**

La nutricionista María Valero señala que realmente se está hablando de “un medicamento inyectable que se suministra de manera subcutánea unas 2 veces al año en el centro sanitario. No existe una vacuna específica contra el colesterol actualmente”.

Con esos medicamentos se consiguen reducciones del 50 % de los niveles de colesterol LDL administrados solos, y del 85 % cuando se combinan con otros hipolipemiantes. Eso los hace de elección en aquellas personas que necesitan reducciones muy drásticas, pero no son aptos para todos.

“Generalmente, están pensados para aquellas personas con elevado riesgo cardiovascular y en combinación con el tratamiento hipolipemiante habitual.” Destaca la experta.



**NO EXISTE UNA VACUNA** como tal, pero sí un medicamento inyectable pensado para personas con elevado riesgo cardiovascular.



### LA EXPERTA

**MARÍA VALERO**

Dietista-Nutricionista. Hospital Universitari Dexeus.

#### TODO EN SU SITIO

¡Atención! La doctora Valero nos avisa que el colesterol bueno también puede verse alterado. “Si los niveles de colesterol HDL no son los adecuados, se pueden tomar medidas para aumentarlos. La primera es realizar ejercicio físico, con 30 minutos al día suele ser suficiente, aunque no está de más añadir ejercicios de fuerza unos 3 días por semana” señala y recuerda que mantener un peso saludable, evitar fumar y seguir una dieta rica en ácidos grasos omega-3, es esencial para la salud cardiovascular.

## LA CLAVE ESTÁ EN LA ALIMENTACIÓN

Aunque el deporte es también muy importante, fijarnos en qué alimentos consumimos y la cantidad o frecuencia de cada uno de ellos puede marcar una diferencia entre unos análisis y otros. Por eso, cambiar hábitos en la cocina y en la mesa es uno de los primeros pasos que se deben dar para poder mejorar la salud cardiovascular. Esto no quiere decir que los productos con una alta concentración de colesterol consigan, de forma automática, que nuestros niveles en sangre suban. Un ejemplo claro son los huevos, tachados

tradicionalmente peligrosos para salud cardiovascular, tras varios estudios se ha demostrado que son mucho más beneficiosos que perjudiciales. En el lado opuesto encontramos a las grasas saturadas, que son tremendamente peligrosas y no aportan nutrientes, sin embargo, sí aumentan de forma considerable la concentración de colesterol. Así pues, a la hora de controlarlo (si no hay indicaciones médicas concretas) el truco es, simplemente, seguir una dieta equilibrada y seguir unas indicaciones básicas.

A DIARIO	DE FORMA OCASIONAL	A EVITAR
Mazanas, kiwis, cítricos y cruellas.	Aguacate y aceitunas.	Coco
Pastas, harina y arroz integral.	Pasta la huevo y repostería casera.	Galletas y bollería integral.
Leche y yogur desnatados.	Huevos (tres a la semana).	Nata, queso graso.
Pescado azul y blanco, atún en lata y marisco con concha.	Marisco sin concha latas de sardinas y calamares.	Huevas de pescado.
Pollo, pavo, conejo y partes magras del cerdo.	Ternera, cordero y jamón serrano.	Embutidos, beicon, pato y vísceras.
Aceite de oliva.	Margarina.	Aceite de palma.



# 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

## ¿PUEDE FRENAR LA APARICIÓN DE ARRUGAS?

➔ **Tengo una sobrina que ronda la treintena y, sin embargo, ya tiene algunas arrugas demasiado marcadas, para lo que corresponde a su edad. Ella dice que no le afecta, que ha asumido que va a tener muchas arrugas, pero me gustaría si aún está a tiempo de evitar que le salgan más hasta que pasen algunos años.** ● **Susana Ortega**, Ciudad Real.

**RESPUESTA:** Aunque el envejecimiento de la piel es un proceso normal, si la piel muestra signos de la edad que no se alinean con la edad cronológica, entonces hablamos de envejecimiento prematuro. Esto suele evidenciarse en manchas, arrugas, líneas de expresión y flacidez que se presentan antes de lo esperado. Entre las causas destacan la genética, hábitos de vida y factores ambientales. Si bien no podemos alterar nuestra genética, sí podemos modificar nuestros hábitos y la exposición a factores externos. Lo más importante, Susana,

es que tu sobrina se aplique protector solar a diario para proteger la piel de los rayos UV, además de usar gafas de sol y sombrero. Para mantener la piel hidratada, que consuma mucha fruta y verdura y que beba alrededor de dos litros de agua al día (8 vasos). Que evite el tabaco, el alcohol y otras toxinas que perjudican la salud de la piel, además de procurarse una buena gestión del estrés, ya que también puede afectar su apariencia joven y sana. Y que se asegure un sueño reparador de 7 u 8 horas, que promueve la regeneración celular.



## ¿DE QUÉ MANERA PUEDE PERJUDICARLES NO COMER SANO?

➔ **Mi hija comparte la custodia de sus hijos con su ex. Ellos llevan fenomenal la situación de tener que vivir con cada uno de sus padres cada quince días. El problema es que, cuando están con su padre en su casa, se alimentan básicamente de comida basura, porque él no cocina y todo lo compra envasado o a domicilio y me preocupa que esto afecte a la salud de los niños...** ● **Carlota Fuentes**, Arganda del Rey.

**RESPUESTA:** Carlota, es crucial que tu hija adopte una postura firme con su ex respecto a este asunto y le haga entender la importancia de la nutrición en la vida de sus hijos. También es esencial que inculque a los niños la importancia de seguir una dieta saludable y balanceada, ya que así ellos mismos comenzarán a pedir otros alimentos.



## ¿BEBER UNA COPA DE





## ¿ME PERJUDICO SI NO DESAYUNO?



→ Por las mañanas soy incapaz de comer nada, lo he intentado con distintas fórmulas, pero es que no me apetece, me levanto sin hambre. Y no sé hasta qué punto esto puede perjudicarme o no, ya que siempre he escuchado que el desayuno es la comida más importante del día. ¿Lo es? ● **Miriam Esteban**, Luarca.

**RESPUESTA:** No hay mayor problema si no tomas el desayuno inmediatamente después de despertarte, Miriam. Sin embargo, sí sería beneficioso que lo hicieras un poco más tarde, pero antes de empezar tus actividades diarias, ya que el propósito del desayuno es suministrarte la energía necesaria para el día. Te aconsejaría que elijas alimentos que disfrutes y que sean nutritivos, como frutas

o yogur. Una opción deliciosa podría ser una tostada de pan integral con huevos revueltos, aguacate y rodajas de tomate fresco. Lo importante es que descubras qué te gusta desayunar. También es doblemente recomendable que cenas ligero: por un lado, para que la cena no interfiera en tu descanso y, por el otro, para que, al despertar, sientas la necesidad de desayunar.

## VINO ES SALUDABLE O NO?



→ Por una parte, he leído que beber vino tinto diariamente puede ser bueno para la salud del corazón gracias a los taninos que contiene. Sin embargo, también que hay que evitarlo por su contenido alcohólico. Me gusta tomar una copa de vino al final del día, es mi forma de desconectar después de muchas horas de trabajo. Pero no quiero que esta costumbre sea dañina para mi salud. ¿Es perjudicial? ● **Ángela Campos**, Toro.

**RESPUESTA:** Durante mucho tiempo se pensó que consumir vino tinto de forma moderada podría ser positivo para la salud cardíaca. Sin embargo, lo más recomendable para la salud es no beber alcohol a diario. Mi consejo sería reservar esa copa de vino para celebraciones o momentos especiales, Ángela.

## ¿LA TOS Y EL CANSANCIO SON POR EL TABACO?

→ Aunque lo dejé cuando nos confinaron, mi marido fue fumador durante más de treinta años. Ahora, cuatro años después, ha empezado a toser con regularidad y con esputos. Además, cuando salimos a caminar, se siente fatigado y nota una presión leve en el pecho. Me pregunto si estos podrían ser indicios de una posible enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

● **Lupe Delgado**, Almería.

**RESPUESTA:** Los síntomas que mencionas coinciden con los de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), que también puede presentarse con otros indicios, como pitidos al respirar, cansancio persistente, adelgazamiento sin cau-



sa aparente, infecciones respiratorias habituales y edema en tobillos, pies o piernas. Sin embargo, lo que experimenta tu marido también puede deberse a una condición diferente, Lupe. En cualquier caso, es primordial que vaya al médico lo antes posible para que le den un diagnóstico.

## ¿EL HERPES NO SE CURÓ BIEN LA PRIMERA VEZ?

→ Hace un tiempo, me apareció una pequeña lesión en la boca, por lo que fui al médico y resultó ser herpes. Tras seguir el tratamiento que me indicaron, la herida sanó, pero ahora la infección reaparece esporádicamente cada ciertos meses, aunque, por fortuna, los brotes son menos intensos que el inicial. ¿Por qué me sigue ocurriendo esto? ¿El herpes no se curó bien? ● **Beatriz Bona**, Ribaforada.

**RESPUESTA:** Una vez que se infecta, el virus responsable del herpes queda en estado latente en las células nerviosas de la piel y puede reactivarse en cualquier momento, Beatriz. Los desencadenantes varían,



incluyendo desde estrés hasta fluctuaciones hormonales. Un fármaco puede sugerirte un tratamiento tópico antiherpético, que generalmente resulta ser efectivo. Si la situación no mejora, entonces es recomendable que consultes con tu médico.



# CALDO DE HUESOS

## RIQUÍSIMO Y MUY BENEFICIOSO

**¡Por fin una moda en el mundo de la nutrición que está llena de beneficios y es un placer seguirla!**

Un caldo inspirado en una receta clásica, cuya concentración en nutrientes como el colágeno nos ayuda a luchar contra el envejecimiento y a cuidar de nuestras articulaciones.

**POR** MARÍA GARCÍA

**C**ada vez que se pone una dieta de moda, una *celebrity* presume de que ha encontrado un superalimento o un producto se anuncia como un gran remedio para nuestra salud, los nutricionistas y médicos se echan a temblar. Pero con la reciente fiebre por el caldo de huesos, este miedo se ha transformado en alivio, ya que se trata de un alimento saludable y que realmente nos aporta grandes beneficios.

Pero ¿qué es este caldo del que todo el mundo habla? Se trata de una sopa o consomé elaborado a partir de huesos, piel, médula y tejidos conectivos

de varios animales. Todos ellos tienen en común el ser partes del organismo ricas en colágeno y gelatinas, entre otros nutrientes. Tras hervirse, esos nutrientes se quedan en el caldo, por lo que se trata de un líquido con un alto valor nutricional.

### **NADA NUEVO**

Tal y como estás pensando, esta receta no es algo novedoso y, mucho menos, algo que se haya inventado ahora. “El caldo de huesos es un alimento ancestral y una fuente natural de colágeno. Las primeras evidencias de su consumo son de hace más de 20 000 años”, señala María

**CUALQUIER HUESO ENTRA DENTRO DE ESTA RECETA, YA SEA TERNERA, POLLO O CERDO, AUNQUE ESTOS TRES SON LOS QUE MÁS NUTRIENTES ALMACENAN.**

## SI SE QUIERE AÑADIR VERDURAS SE PUEDE APOSTAR POR LA CEBOLLA, EL PUERRO Y LA ZANAHORIA. ESO SÍ, ES CONVENIENTE AÑADIRLAS AL FINAL DE LA COCCIÓN.

Goyanes, fundadora junto a Beatriz Rakosnik de Cooldo, marca que trae de vuelta el caldo de huesos a la dieta de nuestro día a día al comercializar una versión preparada, 100 % natural. “Nuestros antepasados ya lo tomaban para mejorar síntomas digestivos y gripales. ¿A quién no le han dicho alguna vez que una buena sopa tiene el poder de resucitarnos?”, recuerda.

Y así es, una sopa caliente tiene el poder de “resucitar a un muerto” y es recomendable tanto cuando estás resfriado como cuando se sufren problemas digestivos.

Todo el mundo conoce el poder curativo de una buena sopa, pero el caldo de huesos va un paso más allá al incluir productos o partes del animal bien seleccionadas para aprovecharse al máximo de sus ventajas.

### RACIÓN EXTRA DE COLÁGENO

Si hablamos de nutrientes hay uno que destaca por encima de todos, el colágeno. Esta proteína es la encargada de dar estructura, firmeza y elasticidad a la piel, y mantiene la salud de tus músculos, ligamentos, tendones y articulaciones. Por ese motivo existen muchísimos suplementos que contienen colágeno, ya sea en cosmética como en alimentación y, también, que este caldo de huesos tenga fama de luchar contra el envejecimiento a la vez que protege articulaciones y músculos.

Nuestro organismo produce colágeno de forma natural, pero a partir de los 25 esa producción decae, por lo que es necesario que se refuerce el consumo de alimentos ricos en colágeno tanto para seguir luciendo una piel firme como unas articulaciones fuertes.

Además del buen estado de la piel y de los huesos, “el colágeno tiene una función muy importante en la salud digestiva y metabólica”. Explica la dietista Beatriz Rakosnik, quien también destaca que el caldo de huesos es rico en aminoácidos como la glicina, la glutamina o la prolina, que ayudan a fortalecer del sistema inmune y contrarrestar el estrés oxidativo.

### LA GRAN VENTAJA

Junto a todos los beneficios que nos aporta este caldo, la gran ventaja es que está delicioso y su consumo es un

verdadero placer. Entre otros motivos, porque es totalmente personalizable, ya que la receta clásica se puede adaptar a todos los gustos al añadir otros ingredientes.

Al igual que cualquier otro caldo, este es tremendamente versátil, ya que se puede tomar solo, como parte de una sopa con fideos o siendo la base de un guiso. Tenerlo preparado y siempre a mano puede convertirse en nuestra nueva rutina de belleza o antídoto para la salud de hierro, a la vez que tenemos un comodín para preparar en minutos una comida saludable.



↑ **EL CALDO DE HUESOS** es totalmente personalizable y puede servir de deliciosa base para diversos platos.

## A LA SOPERA

**El caldo de huesos es una receta cargada de tradición y sabor, así que existen mil y una versiones.**

Se puede elaborar con huesos de ternera, cerdo, pollo o mezcla de todos o algunos de ellos. Igualmente, se pueden añadir verduras o no de la misma forma que luego se puede tomar solo o como parte de un plato más completo.

Si todavía no tienes receta preferida o sigues buscando la que mejor se adapta a tus gustos, debes probar esta.

### Ingredientes:

Huesos de ternera • huesos de espinazo de cerdo salado • huesos de caña con tuétano • huesos o punta de jamón.

### Elaboración

● Para lograr ese tono amarillo dorado tan característico, el

truco es pasar los huesos por el horno. Disponlos todos en una bandeja para horno y hornea durante al menos 15 minutos a unos 180 grados.

- Colócalos en una sopera grande y cubre bien de agua. Siempre es mejor elaborar una cantidad pequeña, pero muy concentrada, a la que luego añadir agua antes de su uso. Así tendrás que almacenar menos líquido.
- Deja hervir a fuego vivo una hora y elimina toda la espuma que se haya formado. (Si es posible hazlo cada 15 minutos para que quede más claro) Después solo tienes que taparlo y dejarlo a fuego suave durante mínimo 6 horas.
- Una vez listo, cuela y reparte en recipientes de cristal, sobre todo si te sobra y quieres guardar o congelar.

**LA FIBRA DE FRUTAS  
Y VERDURAS** favorece  
una buena salud  
digestiva y ayuda a  
controlar el peso.



# EL CUERPO TE PIDE CAMBIOS **ADAPTA TU DIETA** **A LA MENOPAUSIA**

Durante la menopausia, los cambios hormonales pueden influir en la salud ósea, el metabolismo y en sufrir un mayor riesgo de enfermedades crónicas. Por ello, **seguir un plan de nutrición adecuado es aún más importante que nunca.** **POR SILVIA ROJO**

La menopausia marca una etapa significativa en la vida de la mujer. Caracterizada por el cese de la menstruación y el final de la capacidad reproductiva, este período viene acompañado de cambios hormonales profundos que pueden influir en diversos aspectos de la salud, tanto en el plano físico como el mental.

## **EL IMPACTO HORMONAL**

Durante la menopausia, los niveles de estrógenos y progesterona disminuyen significativamente. Esta reducción hormonal no solo señala el fin de la función reproductiva, sino que también tiene un impacto directo en otros sistemas del cuerpo. La disminución del estrógeno, en particular, está asociada con una pérdida de densidad

ósea, lo que incrementa el riesgo de osteoporosis y fracturas. Además, los cambios hormonales pueden afectar el metabolismo, llevando a modificaciones en la composición corporal, como un aumento en la grasa abdominal y una reducción de la masa muscular. También hay evidencia que sugiere que estos cambios pueden influir en el riesgo de desarrollar enfermedades

LAS NECESIDADES DE ESTA ETAPA SON DISTINTAS. ES ESENCIAL UNA BUENA HIDRATACIÓN, PRIORIZAR LAS PROTEÍNAS Y AUMENTAR LA INGESTA DE FIBRA, CALCIO Y VITAMINA D.



cardiovasculares y diabetes tipo 2.

### LA IMPORTANCIA DE LA DIETA

Ante estos desafíos, adoptar una dieta equilibrada y nutritiva cobra una importancia aún mayor. Aquí detallamos algunas consideraciones dietéticas clave que deberías tener en cuenta:

- **Incrementa el calcio y la vitamina D.** Estos nutrientes son esenciales para mantener los huesos fuertes y prevenir la osteoporosis. Las fuentes ricas en calcio incluyen productos lácteos, verduras de hojas verdes, pescado con huesos comestibles, como las sardinas, y alimentos fortificados. La vitamina D también es vital para la salud ósea y se puede obtener a través de la exposición solar moderada, alimentos fortificados y suplementos, si es necesario.

- **Prioriza las proteínas.** Mantener una ingesta adecuada de proteínas ayuda a preservar la masa muscular, que tiende a disminuir con la edad. Incluye en tu dieta fuentes de proteínas como carnes magras, pescado, huevos, legumbres, nueces y semillas.

- **Aumenta el consumo de fibra.** La fibra es importante para mantener la salud digestiva y ayuda a controlar el peso. Alimentos ricos en fibra incluyen verduras, frutas, granos enteros y legumbres.

- **Controla la ingesta de grasas saturadas y trans.** Reducirlas contribuye a mejorar la salud del corazón, que es especialmente importante durante la menopausia, debido al aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares. Opta por grasas saludables provenientes de fuentes como el aceite de oliva, los aguacates, las nueces

y el pescado azul (sardinas, caballa, salmón, trucha, bonito o atún).

- **Mantente hidratada.** El agua es esencial para numerosas funciones corporales. Beber suficiente agua puede ayudar a manejar los síntomas de la menopausia, como la sequedad.

- **Limita el alcohol y la cafeína.** Estas sustancias pueden afectar negativamente a los síntomas de la menopausia, como los sofocos, y la calidad del sueño.

- **Pon atención a las porciones y a la densidad calórica.** Con la edad, el metabolismo tiende a disminuir, lo que significa que podrías necesitar menos calorías para mantener tu peso. Concéntrate en alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías vacías (estos últimos elimínalos de tu dieta), te facilitará gestionar el peso de forma efectiva.



## Y NO SOLO LA ALIMENTACIÓN

**LA MENOPAUSIA REPRESENTA** tanto un desafío como una oportunidad para reevaluar y ajustar el enfoque hacia la salud y el bienestar. A través de cambios dietéticos conscientes y un estilo de vida activo, es posible no solo navegar por esta transición de manera positiva, sino también establecer las bases para años saludables y felices por venir.

- **Mantente activa.** La actividad física diaria puede mejorar la salud ósea, el metabolismo y el bienestar general. Practica regularmente ejercicios de fuerza.

- **Atención al bienestar emocional.** La menopausia puede ser un período de cambio emocional. Se recomienda practicar *mindfulness*, yoga o buscar apoyo social.

# La próxima semana con la revista **mia** llévate las novelas románticas más cautivadoras.

revista + libro  
por solo  
**3'99€**  
Canarias: 4,09 €



**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!

DALE UN TOQUE ESPECIAL A TU HOGAR

# 10 IDEAS DECO FÁCILES Y MUY CREATIVAS

¿Estás buscando darle un giro fresco y emocionante a la decoración de tu hogar? **¡Ha llegado el momento de desatar tu creatividad!**

Descubre aquí algunas ideas decorativas que te inspirarán a transformar cada rincón de tu casa, en un reflejo único de tu estilo y personalidad. **POR** M. T. PASCUAL

**LOS LISTONES DE MADERA** están de moda como elemento decorativo. Se usan como separadores de ambiente y también para revestir la pared y conseguir un punto focal dentro del espacio.

Tu hogar es como un lienzo en blanco para desarrollar tus ideas más innovadoras y audaces. Es hora de dejar volar tu imaginación y atreverte a poner en práctica algunos pequeños proyectos de diseño interior que personalizarán tu espacio. Revestir una pared con listones o papel pintado, decorar con murales de cuadros, decorar con telas, tapizar, elegir algunos muebles para crear un espacio especial para ti... Seguro que tienes muchas ideas y nosotras queremos ofrecerte algunas más. Aquí te presentamos algunas sugerencias que seguramente despertarán tu creatividad y te inspirarán para convertir tu hogar en un espacio verdaderamente único.

## CREA UN ORIGINAL CABEZAL CON LISTONES DE MADERA

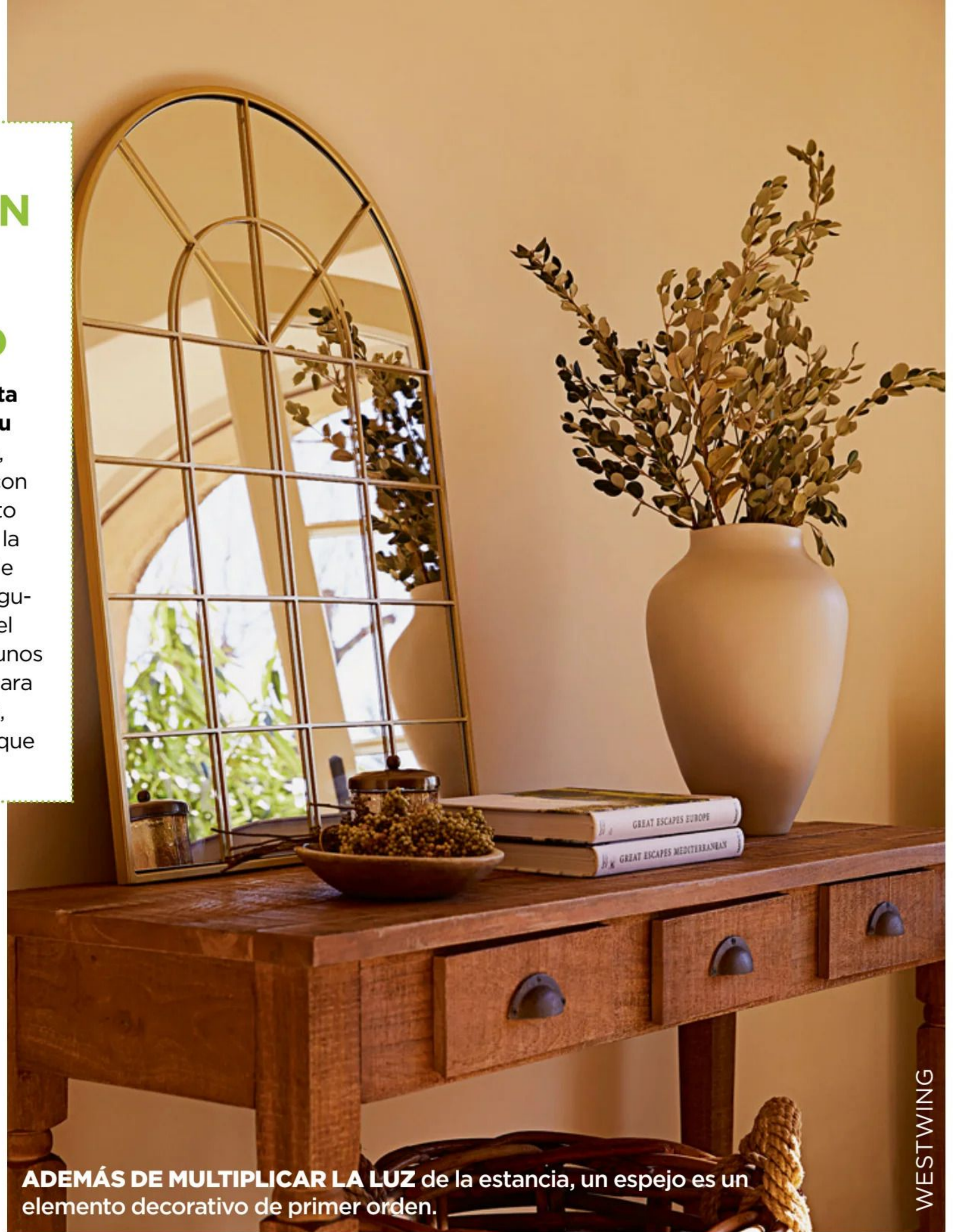
Es una idea genial y mucho más fácil de lo que parece. Solo tienes que encargar los listones en algún establecimiento de bricolaje, cortarlos a medida y pegarlos a la pared o clavarlos con puntas formando el diseño que más te guste. Es ideal darle una capa de barniz o de algún protector de madera antes, para conseguir el color que más te guste. Una vez acabado, resulta espectacular y muy decorativo. Como cabezal de tu dormitorio dará un toque impactante a tu dormitorio.

## DECORA UN ESPACIO CON UN ESPEJO QUE APORTE PERSONALIDAD

Un espejo con personalidad aporta mucho estilo a la decoración de tu casa. Puede ser un espejo antiguo, algo desgastado por el tiempo o con una forma especial, que sea distinto y que aporte personalidad. Tienes la opción de colgarlo en la pared o de dejarlo descansando encima de alguna cómoda o mueble, decorando el espacio con un jarro de flores, algunos libros o alguna pieza importante para ti. La elección del espejo, su forma, materiales y diseño aportará tu toque de creatividad al espacio.

LOS TEXTILES EN GENERAL, Y LOS COJINES EN PARTICULAR, TE PERMITIRÁN CAMBIAR LA IMAGEN DE TU SALÓN DE FORMA RÁPIDA, ADAPTÁNDOLO A LA TEMPORADA O MODA.

ADemás DE MULTIPLICAR LA LUZ de la estancia, un espejo es un elemento decorativo de primer orden.



WESTWING

## INCORPORA UNOS SENCILLOS VISILLOS A ESA VENTANA QUE NO DA A NINGUNA PARTE

A veces tenemos ventanas en los pasillos, en los dormitorios o en alguna estancia de la casa que dan a patios interiores e incluso en algunos edificios, a la escalera de vecinos. No son espacios especialmente agradables de ver, pero aportan luz al interior de la vivienda. Para mejorar el espacio puedes hacer unos sencillos visillos como los de la imagen, que dejen pasar la luz, pero que disimulen el exterior. Si eres hábil con la máquina de coser, puedes hacer algo realmente personalizado y a tu gusto, incluyendo lazos o adornos con la tela que más te guste. Si no, siempre puedes comprarlos hechos y adaptarlos a tu ventana. ¡Es una idea genial y no requiere mucho trabajo!

**LAS CORTINAS HECHAS A MANO** tienen un encanto especial. Si eres hábil con la máquina de coser, es una excelente idea.



LEROY MERLIN



## TAPIZA EL CABEZAL DE LA CAMA PARA DARLE UN AIRI NUEVO AL DORMITORIO



**Tapizar un cabezal no es una tarea muy complicada de hacer.** Encontrarás muchos tutoriales por internet que pueden ayudarte a crear uno de manera sencilla. Tampoco requieren una gran inversión; una madera de aglomerado, espuma, grapas o clavos y, por supuesto, la tela, cuya elección marcará el estilo del dormitorio. Es en la elección del tejido donde puedes dar rienda suelta a tu creatividad, ya que jugar con las telas del dormitorio puede cambiar completamente la percepción del espacio.

**CAMBIAR LA ROPA de cama y tapizar el cabezal a juego es un gran proyecto asequible y decorativo.**



EL CORTE INGLÉS

**PERSONALIZA TU CABECERO DE CAMA: PUEDES TAPIZARLO O CREAR UN FRONTAL DE PARED CON LISTONES DE MADERA O PAPEL PINTADO.**

## ATRÉVETE CON PAPEL PINTADO EN EL BAÑO

**El papel pintado es una opción fácil e increíblemente decorativa en cualquier estancia de la casa.** En nuestro país no es nada habitual encontrarlo en baños, aunque existe papel especial para cocinas y baños que puedes utilizar para realzar el espacio y darle un estilo elegante. No puedes ponerlo en superficies donde quede expuesto al agua, pero en la zona de lavabo, con una pared de azulejos a media altura, resulta perfecto. También es una gran opción para aseos de cortesía, ya que no suelen tener ducha y, por tanto, el revestimiento no sufre los efectos del vapor.

**AUNQUE EL PAPEL PINTADO no es muy habitual en el cuarto de baño, su efecto es impactante y su aplicación es sencilla.**



LEROY MERLIN

## CREA UN TOCADOR EN EL DORMITORIO PARA ARREGLARTE

Solo necesitas una cómoda con cajones, un espejo, una silla o butaca y un poco de estilo personal... para crear un pequeño tocador para arreglarte y maquillarte. Es un espacio donde puedes mimarte un poco y disfrutar, comprando piezas que te gusten. No necesitas invertir mucho para conseguir los cuatro básicos para hacer el tocador. La elección de la forma y el diseño de las piezas expresará tu estilo decorativo y es donde puedes aportar tu creatividad personal. Ir de compras siempre es muy divertido y conjuntar las piezas, ite hará sentir como una auténtica decoradora!



**ESCOGER DOS O TRES PIEZAS DE MOBILIARIO** con personalidad puede ser un desafío muy creativo que te permitirá dar forma a ese rincón especial.



**LOS MURALES DE CUADROS O FOTOGRAFÍAS SON UN PROYECTO DECORATIVO QUE TE PERMITIRÁ SER MUY CREATIVA.**

## CREA UNA PARED CON CUADROS QUE EXPRESEN TU ESTILO

**Crear una pared de cuadros, láminas o fotografías es un ejercicio de creatividad personal.** Siempre resulta muy divertido porque la elección del tema, los colores, los marcos y la disposición de los elementos hace que cada pared sea distinta. Se recomienda que los cuadros tengan algún nexo de unión entre ellos para que el espacio armonice. Por ejemplo, que las fotos sean en blanco y negro o que tengan los mismos marcos. Puedes jugar con los tamaños de los cuadros y con la disposición para dejar volar tu imaginación. El tema de las láminas también expresará tus gustos, aficiones o recuerdos. ¡Todo vale!

**CON UN MURAL** de cuadros, fotografías o láminas de cualquier tipo puedes expresar tus aficiones o gustos personales.

## PERSONALIZA TU DESPACHO CON UNA REJILLA PARA COLGAR COSAS

Una sencilla rejilla de tubo metálico puede ser una excelente opción para crear en la pared de tu despacho un rincón con notas, fotografías o un lugar para colgar recuerdos o incorporar pequeños accesorios de almacenaje para lápices, clips y otros objetos de despacho. La elección de la rejilla, los objetos que colocas, tales como fotos o notas y los accesorios que cuelgas, conformarán tu espacio personal de almacenaje y un rincón de recuerdos. Algo divertido que puedes hacer tú misma en un rato de ocio.

**ESTE ORGANIZADOR DE REJILLA** es una manualidad sencilla y funcional que te permitirá vestir el espacio con tus fotos, notas o lápices para mejorar tu espacio de trabajo.



LEROY MERLIN

TU DESPACHO ES UN LUGAR IDEAL PARA PONER EN PRÁCTICA PEQUEÑOS PROYECTOS DE DECORACIÓN Y DAR FUNCIONALIDAD AL ESPACIO.

SEGÚN EL COLOR Y EL DISEÑO de los cojines que escojas, tu salón se verá más primaveral u otoñal.



EL CORTE INGL

## CAMBIA LOS COJINES DEL SALÓN PARA DARLE UN TOQUE FRESCO DE PRIMAVERA

Las telas, tales como cortinas, alfombras y cojines, aportan color y viveza al espacio. Tienen un increíble peso visual en la decoración porque muchas veces son el componente de color y estilo en un fondo neutro. Esta primavera puedes renovar los cojines con el cambio de temporada y elegir dos o tres tonos de color que te gusten para combinar. Mezcla cojines lisos, estampados, con flores... juega con los tamaños y las formas de los cuadrantes para crear un conjunto con estilo. Es una tarea muy creativa, divertida y fácil de hacer. Notarás un cambio en la decoración del espacio que te hará sentir que has aportado tu toque personal al ambiente.

## ILUMINA CON GUIRNALDAS TU ESPACIO EXTERIOR, PARA LAS NOCHES MÁS CÁLIDAS

La luz es un factor de primer orden en decoración, un auténtico transformador de la percepción del espacio. Colgar unas sencillas luces o guirnaldas puede cambiar nuestra percepción del espacio y crear un ambiente mágico. Las guirnaldas pueden utilizarse tanto en el interior como en el exterior de la vivienda, aunque ahora que comienza a venir el buen tiempo, si tienes un pequeño espacio exterior donde disfrutar, ilumina a tu gusto con pequeñas luces y verás cómo se convierte en un espacio acogedor y todavía más apetecible para compartir con familia o amigos.



ESTA TERRAZA es un ejemplo de cómo combinar luces para hacer más acogedor tu espacio exterior.

IKEA



# 5 PAUTAS PARA MANTENER EL RUBIO BONITO

Lograr que el pelo se vea sano y brillante entre visitas al salón es el objetivo de toda la que se tiñe de rubio. **Te ofrecemos los mejores consejos profesionales para mantener el rubio impecable y luminoso.** POR MARÍA VILLAR

**A**unque en las últimas temporadas los tonos castaños parecen haber cubierto las melenas más *trendy*, la realidad que se vive en los salones de peluquería es que el rubio sigue siendo el rey. Es el tono más pedido con independencia de las tendencias y esto ocurre por un motivo: el rubio ofrece un efecto rejuvenecedor, difícilmente comparable a ningún tratamiento no invasivo, y una vez que se prueba, es difícil renunciar a él.

Pero ante esta gran ventaja que otorga el rubio, este tono tiene una gran contrapartida: para que el cabello rubio luzca bonito debemos dedicarle tiempo y muchos mimos. Y es que, la decoloración debilita la cutícula, esas escamas responsables de que el pelo esté sano y brillante. “Las cutículas son como las tejas en un tejado. Si no les hacemos un correcto mantenimiento vamos

a tener una casa llena de goteras”, explica Pablo Bogado, peluquero con 20 años de experiencia. Esta incidencia extra sobre la cutícula se añade a los daños que provocan otros agentes externos y que ahora que llega el buen tiempo tienen más prevalencia.

“Sol, cloro, salitre, humedad y herramientas de calor” son los elementos que más dañan el pelo,

**SOL, CLORO, SALITRE Y HERRAMIENTAS DE CALOR SON LOS ELEMENTOS QUE MÁS DAÑAN EL PELO.**

## UNA BUENA MASCARILLA HIDRATANTE AYUDARÁ A RECONSTRUIR LA FIBRA CAPILAR DEBILITADA.

según el experto. El peor enemigo del cabello es “la plancha (que lo deshidrata) porque, cuando un cabello que está realmente hidratado, puede enfrentarse con más fuerzas a las agresiones externas como el cloro, el sol, el salitre, la humedad”, apunta. A veces resulta imposible no exponernos a estos agentes, en estos casos, debemos dar un cuidado extra a la melena después. “Siempre lavar nuestro cabello una vez que ha sido expuesto al agua de la piscina o la playa. Una buena mascarilla hidratante ayudará a reconstruir la fibra debilitada”, explica el estilista. En cuanto al uso de herramientas de calor, Bogado lo tiene claro: “He visto casos de clientas con el cabello partido por hacer un uso excesivo de la temperatura de su plancha. Mi recomendación es no abusar de las pasadas y siempre a un máximo de 180 grados”.

Hay que añadir otras precauciones: “No es recomendable realizar peinados muy tirantes ni tener el pelo húmedo mucho tiempo. Y es aconsejable realizar secados con una temperatura baja del secador”. El siguiente paso es el cepillado, que debemos llevarlo a cabo solo cuando el pelo esté completamente seco. “Si, por el contrario, cepillamos con el cabello húmedo o mojado, este se puede partir”, asevera el especialista.

## LOS 5 MANDAMIENTOS DE LAS RUBIAS

**1 Tendré paciencia.** Cuando queremos someternos a un cambio de *look* muy radical, puede que el estilista nos aconseje hacerlo en dos sesiones para dañar menos el pelo. Así conseguirás el rubio deseado manteniendo la fibra capilar sana.

**2 Hidratación, hidratación e hidratación.** Es el lema que repite Pablo Bogado cuando habla de rubios. Y es que, si esta ya es muy aconsejable en cualquier tipo de cabello, en una melena decolorada es igual de necesaria que el propio champú.

**3 No tiraré mi dinero.** Aunque es cierto que el mantenimiento de los rubios requiere una

mayor inversión, no hace falta derrochar, porque más productos no es igual a mayor cuidado. Para Bogado estos son los cuatro imprescindibles: “champú, mascarilla, termoprotector y sérum, de calidad”.

**4 Cuidado al elegir tu champú morado.** En este caso es recomendable invertir en uno de alta gama, puesto que el precio está relacionado directamente con un eficaz bloqueo de los tonos naranjas. Lo ideal es alternar este tipo de champú con uno hidratante.

**5 Usa protector solar.** Y es que el pelo también necesita protección. En su formulación llevan ingredientes hidratantes.

Por otro lado, reconoce que el cabello puede quedar algo más débil las primeras semanas después de la decoloración, por lo que es importante no saltarse la aplicación de la mascarilla. Esta debe tener agentes hidratantes y nutritivos, y también debe ayudar a mantener el pigmento en el cabello para poder espaciar los retoques de color en el salón. Una buena opción son las mascarillas con pigmento morado, que contrarrestan los indeseados tonos anaranjados.

### ¿QUÉ RUBIO ME FAVORECE?

Existen cientos de totalidades y matices de rubios y no todas favorecen a todas las mujeres. Por eso lo ideal es dejarse aconsejar. “Siempre que una clienta llega al estudio y quiere un cambio de *look* me gusta hacer con cada una de ellas un asesoramiento personalizado”, señala

Pablo. Clásicamente, para este análisis se han tenido en cuenta tres rasgos: piel, pelo y ojos, pero él va más allá. “En mi caso me gusta mucho conocer el estilo de vida y si la clienta dispone de tiempo suficiente para cuidarse el cabello y mantener un rubio bonito. Porque no nos equivoquemos, el rubio es un color precioso, pero siempre conlleva un mayor compromiso por parte de la clienta para cuidarlo”, asegura el experto.



**1. Aceite capilar.** Rico en vitamina E, **Moroccanoil** (13,60 €).

**2. Champú.** Bain Lumiere Blond Absolu, **Kérastase** (26,08 €).

**3. Champú.** Específico para pelo procesado, **Balmain Hair** (34 €).

**4. Mascarilla.** Color Save, **System Professional** (34,44 €).

**5. Mascarilla.** White Silver, **Teknia** (26 €).

**6. Protector del calor.** Con efecto 'antifriz', **Elvive** (4,99 €).

**7. Protector solar para cabello.** Con Aloe Vera, **Babaria** (3,50 €).

**8. Espray aclarante.** Con manzanilla, **John Frieda** (12,25 €).

**9. Cepillo.** Antirrotura, **Olivia Garden** (19,99 €).

**A PARTIR DE CIERTA EDAD**, todavía se puede salir a correr, simplemente hay que personalizar el entrenamiento y adaptarse a la realidad física en la que se esté.



# POR QUÉ ES UNA BUENA OPCIÓN **CORRER A PARTIR DE LOS 55 AÑOS**

En general, a partir de cierta edad, descartamos algunos deportes o ejercicios por evitar lesiones o no castigar demasiado al cuerpo. Una de estas prácticas suele ser salir a correr. Sin embargo, **no tienes por qué renunciar a correr, solo tienes que aprender cómo hacerlo correctamente. Te lo contamos.** POR SILVIA ROJO

**A**unque los años pueden traer consigo cambios en la condición física y los niveles de energía, la carrera ofrece una oportunidad única para revitalizar el cuerpo y la mente. Este ejercicio de bajo costo y alta accesibilidad es particularmente valioso para contrarrestar efectos comunes

del envejecimiento, como la pérdida de masa muscular, el aumento de peso, la disminución de la salud cardiovascular y la pérdida de densidad ósea.

## **INTERESANTES BENEFICIOS**

Los beneficios de incorporar la carrera en la rutina de ejercicio superan con creces los retos:

- **Fortalecimiento del sistema cardiovascular.** Correr mejora la eficiencia del corazón y los pulmones, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión y mejora la circulación sanguínea.
- **Mejora de la densidad ósea.** Esta actividad estimula la formación de hueso, ayudando a prevenir la osteoporosis y reduciendo el riesgo de fracturas tan asociado a la menopausia.
- **Control de peso.** Correr es una excelente manera de quemar calorías y manejar el peso corporal, factores importantes para la salud general y la prevención de enfermedades como la diabetes tipo 2.
- **Salud mental.** La carrera no solo

es beneficiosa para el cuerpo, sino también para la mente. Puede ser una poderosa herramienta contra la depresión, la ansiedad y el estrés, mejorando la calidad del sueño y elevando el estado de ánimo gracias a la liberación de endorfinas.

● **Conexión social.** Participar en grupos de corredores de similar nivel o eventos locales ofrece la oportunidad de socializar y construir una red de apoyo, mejorando el sentido de pertenencia y bienestar emocional.

### **CUIDADO, ESO SÍ**

A partir de los 55 años o más, se puede empezar a correr y disfrutar de todos estos beneficios, sin embargo, no es menos cierto que no todo el mundo puede hacerlo y, sobre todo, no es algo que deba hacerse a lo loco.

En esta etapa, antes de atarte las zapatillas, es importante tener en cuenta ciertos aspectos y consideraciones para tener la certeza de que tu práctica es segura.

● **Evaluación médica.** Antes iniciarte en una práctica deportiva, especialmente una tan activa como correr, es importante obtener la aprobación de un profesional médico. Esta precaución es aún más vital si existen condiciones preexistentes, como enfermedades cardiovasculares, problemas óseos o articulares.

● **Inicio gradual.** La paciencia es clave. Tu cuerpo necesita adaptarse progresivamente para minimizar el riesgo de lesiones.

● **Calzado adecuado.** Es básico que inviertas en un par de zapatillas de correr de calidad, diseñadas para ofrecer soporte y amortiguación adecuados, te sentirás más cómoda y prevendrás lesiones.

● **Escucha a tu cuerpo.** Es esencial reconocer y respetar los límites del cuerpo. El dolor, especialmente en las articulaciones, no es algo que debas ignorar. Adapta la frecuencia, duración e intensidad de las sesiones para evitar el sobreentrenamiento.

● **Hidratación y nutrición.** No las descuides, son fundamentales para soportar la actividad física.

## **RUTINA PARA NUEVAS CORREDORAS**

**Para quienes quieran introducirse en la carrera, aquí hay una rutina simple para las primeras semanas. Está diseñada para ser progresiva, comenzando de manera muy suave y aumentando gradualmente la intensidad y duración de las sesiones de carrera, siempre poniendo un fuerte énfasis en la seguridad y la escucha activa del cuerpo. La clave es progresar a tu propio ritmo:**

### **1 SEMANAS 1-2**

**Objetivo:** Crear el hábito de moverse regularmente y aumentar la actividad cardiovascular de bajo impacto.

**Rutina:** Realiza caminatas diarias de 20 a 30 minutos a paso ligero. Concentrarse en mantener una buena postura: hombros relajados, espalda recta y mirada al frente.



### **2 SEMANAS 3-4**

**Objetivo:** Comenzar a introducir breves períodos de carrera sin aumentar el riesgo de lesiones.

**Rutina:** Alternar entre 1 minuto de correr a un ritmo muy suave y 2 minutos de caminar para recuperarte. Repetir este ciclo durante 20 minutos, tres veces a la semana.



### **3 SEMANAS 5-6**

**Objetivo:** Incrementar lentamente el tiempo dedicado a correr en comparación con el tiempo de caminata.

**Rutina:** Alternar entre 2 minutos corriendo y 2 minutos caminando. Realizar este ciclo durante 25 minutos, tres veces a la semana.



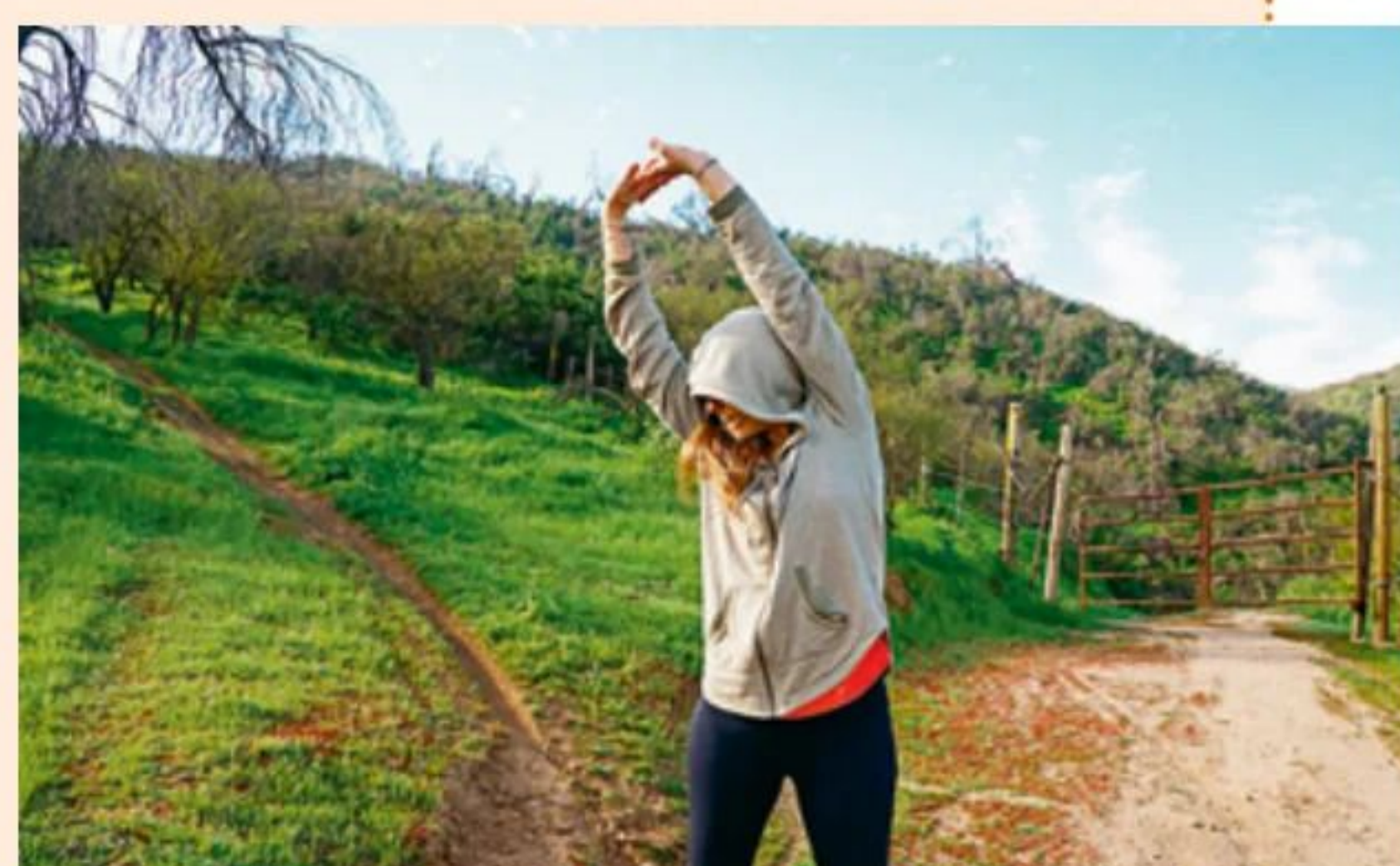
### **4 SEMANAS 7-8**

**Objetivo:** Aumentar la confianza en la capacidad para correr períodos más largos.

**Rutina:** Alternar entre 3 minutos corriendo y 1 minuto caminando. Ejecutar este ciclo durante 30 minutos, tres veces a la semana.



**Antes de cada sesión, realiza de 5 a 10 minutos de calentamiento, que puede incluir caminata rápida, estiramientos dinámicos o ejercicios de movilidad articular. Concluye cada sesión con 5-10 minutos de caminata a paso lento, seguida de estiramientos suaves, enfocándose en las piernas y la espalda baja, para promover la recuperación y flexibilidad.**



# 11 PLATOS CON FRUTAS LLENOS DE SABOR

En el orden tradicional de los menús de mediodía, la fruta suele hacer aparición en el último acto: el del postre. **Es bastante habitual su presencia también en la merienda, pero, con el tiempo, las tradiciones han cambiado y ahora se presenta en la mesa a cualquier hora.** Incluso dentro de los propios platos, no solo como acompañamiento. Descúbrela en los platos que te proponemos, ¡y disfruta!

POR CARMEN LÓPEZ

## INFO

La mejor variedad de manzana para preparar esta receta es la reineta, porque tiene menos agua y una textura más firme que otras.



## MANZANAS RELLENAS DE SEITÁN, SETAS Y FRUTOS SECOS

50 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 4 manzanas  
• 1 diente de ajo • 2 cebolletas  
• 12 shiitake o setas de temporada  
• 30 g de pasas • 300 g de seitán  
• 40 g de piñones • 150 ml de vino blanco • 1 zanahoria • romero fresco • sal • pimienta.

● **Corta longitudinalmente las manzanas, péralas y vacía el**

**corazón y las pepitas.** Cuécelas al horno durante 20 minutos 180 °C.

● **Pica el ajo, las cebolletas y la zanahoria.** Limpia las setas y pícalas. Saltea en una sartén con aceite de oliva, el ajo, las cebolletas, la zanahoria y las setas. Cuando estén ligeramente dorados, echa el vino y deja que se evapore.

● **Agrega los piñones, las pasas y el seitán cortado en dados.** Añade unas hojas de romero picadas, rehoga todo junto y vierte un poco de agua. Déjalo cocer entre 5 y 10 minutos más, hasta que se haya evaporado casi toda el agua, pero que quede jugoso. Rectifica de sal y pimienta y rellena las manzanas con la mezcla.



## NATURAL

# SOPA DE MELOCOTÓN

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 1 zanahoria mediana • 1 pieza pequeña de jengibre pelada • 1/2 taza de yogur griego • 1 cucharadita de leche entera • 1 cucharada de nata para montar • 2 cucharaditas de zumo de limón • 400 g de melocotón en almíbar escurrido • sal.

- **Pela y lamina la zanahoria y el jengibre.** Cocina a fuego lento ambos ingredientes, con 1/2 taza de agua, hasta que estén blandos.
- **Pásalos a una licuadora** o a un bol para tritararlos con la batidora junto a 3/4 de taza del líquido de cocción.
- **Deja enfria** y, después, añade el resto de los ingredientes. Bate hasta ligar todos los ingredientes y consigue una crema ligera.

Puedes utilizar melocotones frescos si ya están en la frutería. Todo depende del nivel de dulzura que te guste.



**LO IDEAL ES CONSUMIR FRUTAS DE TEMPORADA, PERO PARA ALGUNOS PLATOS COCINADOS ES HABITUAL UTILIZAR CONSERVAS.**

## VERSÁTIL

Aunque uno de sus ingredientes principales sea fruta, puede valer como entrante y como postre.



# MONTADITO DE CREMA Y KIWI

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 8 tartaletas de hojaldre • 4 kiwis • 1 l de leche • 8 yemas de huevo • 80 g de maicena • 160 g de azúcar • 1 vainilla en rama • almíbar • 50 g de azúcar • 50 ml de agua.

- **Hierve la leche con la vaina de la vainilla (sin la pulpa).** Al primer hervor retírala del fuego. Blanquea las yemas con el azúcar y las semillas de vainilla e incorpora la maicena.
- **Añade la leche caliente poco a poco, removiendo con varillas.** Pon la mezcla de nuevo a fuego medio y cuece unos minutos sin dejar de remover. La maicena actuará cuando llegue a hervir.
- **Enfría rápidamente y reserva en una manga pastelera.** Rellena las tartaletas con la crema pastelera y, sobre ellas, láminas de kiwi fresco.
- **Haz un almíbar con el agua y el azúcar,** cocinándolo en un cazo hasta que esté bien incorporado. Enfría y pinta las láminas de kiwi.

## PRESENTACIÓN

Pon un poco de puré de berenjena y decora con un higo entero.

## ROLLOS DE POLLO RELLENOS DE HIGO CON PURÉ DE BERENJENA

90 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** 4 pechugas de pollo • 16 higos • 2 berenjenas • 30 ml de brandi • 1 cebolla • 350 ml de vino blanco • aceite de oliva • mantequilla • sal • pimienta.

- **Pela los higos y pica la cebolla en brunoise.** En un cazo, pon 2 nueces de mantequilla y 25 ml de aceite de oliva. Cuece la cebolla a fuego suave y, cuando esté transparente, añade los higos pelados enteros. Dale la vuelta, para que se cuezan por todos los lados.
- **Vierte el brandi, flambea y deja que reduzca el alcohol.** Reserva y, una vez fríos, guarda 4 higos enteros para la decoración. Pica los demás higos en daditos y reservalos con la cebolla y el jugo de la cocción.
- **Abre las pechugas practicándoles un corte en forma de mariposa,** es decir, abre la pechuga a lo ancho de arriba abajo de tal forma que quede como si fuera un libro. Si te queda muy gruesa, puedes filetearla en dos. Esto te permitirá rellenarla y hacer un rulo.
- **Coloca los higos picados del centro de la pechuga,** enrolla y cierra con la ayuda de unos palillos o hilo de cocina. Echa un chorro de aceite de oliva en una cazuela y marca los rulos de pollo relleno por todos los lados a fuego medio-fuerte. Una vez marcados, añade 350 ml de vino blanco y deja que se evapore el alcohol. Cuece y voltea los rulos a fuego medio-suave durante unos 10 minutos más. Retira del fuego y deja enfriar.
- **Parte las berenjenas longitudinalmente y sazónala.** Déjalas reposar 30 minutos y lávalas bien. Pre-calienta el horno a 180 °C y coloca las berenjenas en una bandeja en el horno durante 40 minutos, aproximadamente. Pela las berenjenas y tritura su carne con una batidora o túrmix. Salpimienta y tritura, añadiéndole un chorro de aceite de oliva, para que emulsione ligeramente. Corta los rulos de pollo en 3 trozos sacando las puntas y colócalos en el plato en forma vertical.

## TORTILLA DE FRESAS

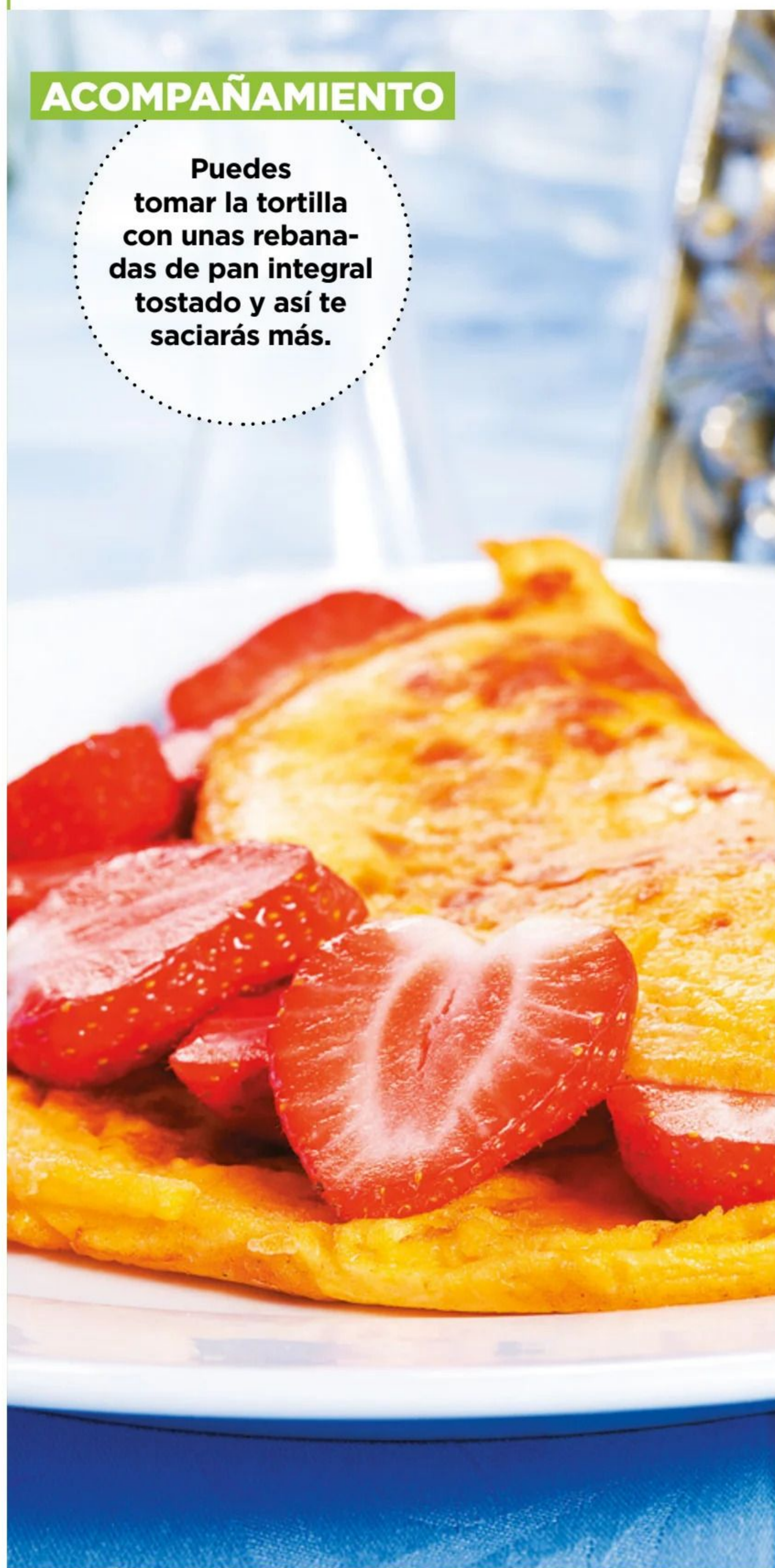
10 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 1 huevo grande • 1 cucharada de leche desnatada • 3 pizcas de canela • 1/2 cucharada de aceite de girasol • 100 g de queso cottage • 175 g de fresas laminadas.

- **Bate el huevo con la leche y la canela.** Calienta el aceite en una sartén antiadherente.
- **Vierte la mezcla** en la sartén y muévela para que ocupe toda la base.
- **Cuando los bordes** estén empezando a dorarse, dale la vuelta.
- **Saca y dobla al medio,** cubriendo el queso y las fresas.

### ACOMPANAMIENTO

Puedes tomar la tortilla con unas rebanadas de pan integral tostado y así te saciarás más.



## OPCIÓN

Puedes cambiar el coulis por mermelada de tomate si lo prefieres, también forma una buena combinación.



## TOSTA DE FOIE GRAS, MANZANA Y COULIS DE FRESA

30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** 4 piezas de foie gras crudo y frío • 1 manzana roja • 1/2 vaso de zumo de limón • 50 g de frambuesas • sal en escamas • pimienta negra molida • azúcar.

- **Asa la manzana en el horno** y sácale la carne. Reserva.
- **Pon las frambuesas en un cazo con un poco de azúcar y el limón.** Remueve hasta que se forme una salsa o pasa por la batidora.
- **Sazona el foie.** Engrasa ligeramente una sartén grande a fuego alto y dora cada pieza por ambas caras, 10 segundos como máximo. Pon cada pieza encima de un pan tostado, cúbreala con manzana y riégala con el coulis.

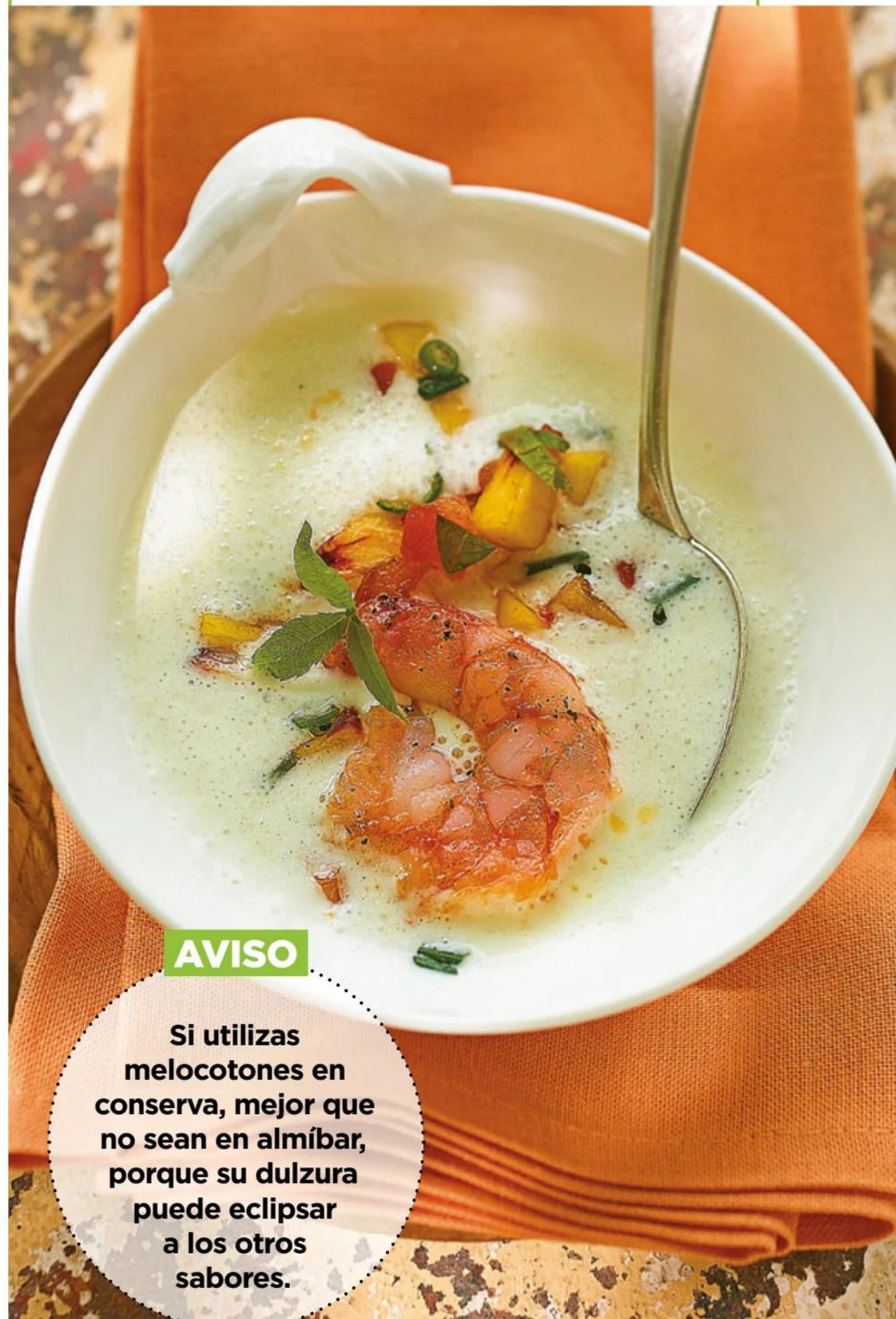
**INTRODUCIR FRUTA EN LAS RECETAS HACE QUE SEA MÁS FÁCIL CONSUMIRLA, PORQUE A VECES SE QUEDA OLVIDADA TRAS LOS DULCES U OTROS POSTRES.**

## CREMA DE YOGUR Y QUESO FRESCO CON GAMBAS Y MELOCOTONES

10 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 4 yogures naturales o griegos • 200 g de queso fresco • 1 melocotón • 4 gambas • sal • pimienta.

- **Tritura los yogures y el queso fresco.** Salpimenta y, si es necesario para conseguir la textura ideal, puedes añadir un poco de agua.
- **Lava y corta los melocotones.** Luego pela las gambas, salpimenta y márcalas en una sartén con un poco de aceite.
- **Coloca la crema en un bol** y añade unos dados de melocotón y la gamba. Puedes decorar esta receta con unas gotas de aceite de oliva o con unas hojas de hierbas frescas.



## AVISO

Si utilizas melocotones en conserva, mejor que no sean en almíbar, porque su dulzura puede eclipsar a los otros sabores.



## PORRIDGE (GACHAS) CON PLÁTANO

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 100 g de avena • 1 cucharadita de canela • 4 cucharaditas de azúcar moreno • 450 ml de leche desnatada • 3 plátanos • 150 g de yogur natural desnatado.

- **Mezcla en un cazo** la avena, el azúcar, 1/2 cucharada de canela y 1 plátano y medio laminado.
- **Lleva a ebullición, revolviendo ocasionalmente.** Baja el fuego y cocina durante 4-5 minutos, sin dejar de remover.
- **Retira del fuego.** Sirve en boles, repartiendo el resto de los plátanos laminados, una cucharada de yogur y una pizca de canela.

### ALTERNATIVA

Puedes sustituir el azúcar moreno por una cucharadita de café de miel de flores, así cuidarás tu garganta.

**AL AÑADIR FRUTA A ALGUNOS PLATOS, SE LES DOTA DE MÁS NUTRIENTES Y HACE QUE SU DIGESTIÓN SEA MÁS FÁCIL.**

## MOUSSE DE NUBES Y FRESAS

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 250 g de fresas • 25 g azúcar glas • 140 g de nubes blancas (la chuchería) • 200 ml de nata para cocinar.

- **Pon dos fresas en un cazo con 100 ml de agua y el azúcar.** Cocínalas a fuego medio hasta que estén blandas como para hacer un puré.
- **Aplasta las fresas con un tenedor.** Agrega las nubes y mézclalas con las fresas calientes y remueve para que se disuelvan. Dejar enfriar.
- **Monta la nata y mezcla con la masa anterior.** Mete la crema en la nevera antes de servir. Decora con el resto de las fresas.



### ALTERNATIVA

Si no tienes mucho tiempo o fresas naturales puedes usar mermelada ya preparada.

## CUÁNDO

Este tipo de pasteles salados funcionan muy bien como entrantes junto a otros canapés o en solitario.



## PASTEL DE BEICON Y CIRUELAS

byneon  
Neon147

1 HORA. DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES:** 150 g de ciruelas pasas sin hueso • 150 g de beicon picado • 100 g de harina • 80 g de harina de maíz • 3 huevos • 1/2 bolsita de levadura en polvo • 100 ml de leche • 100 ml de aceite de oliva • 100 g de queso parmesano rallado • sal • pimienta.

- **Precalienta el horno a 180 °C.** Mezcla la levadura y las harinas en un bol.
- **En otro bol, bate los huevos** con el aceite y la leche. Salpimenta y junta con la mezcla de harinas.
- **Pica las ciruelas y el beicon.** Añade a la masa y también el queso. Vierte en un molde para pastel engrasado con mantequilla y hornea durante 40 minutos.
- **Sirve caliente** o frío.

## ARROZ CON NATA Y FRESAS CARAMELIZADAS

ENLACE AL CANAL

byneon/telegram

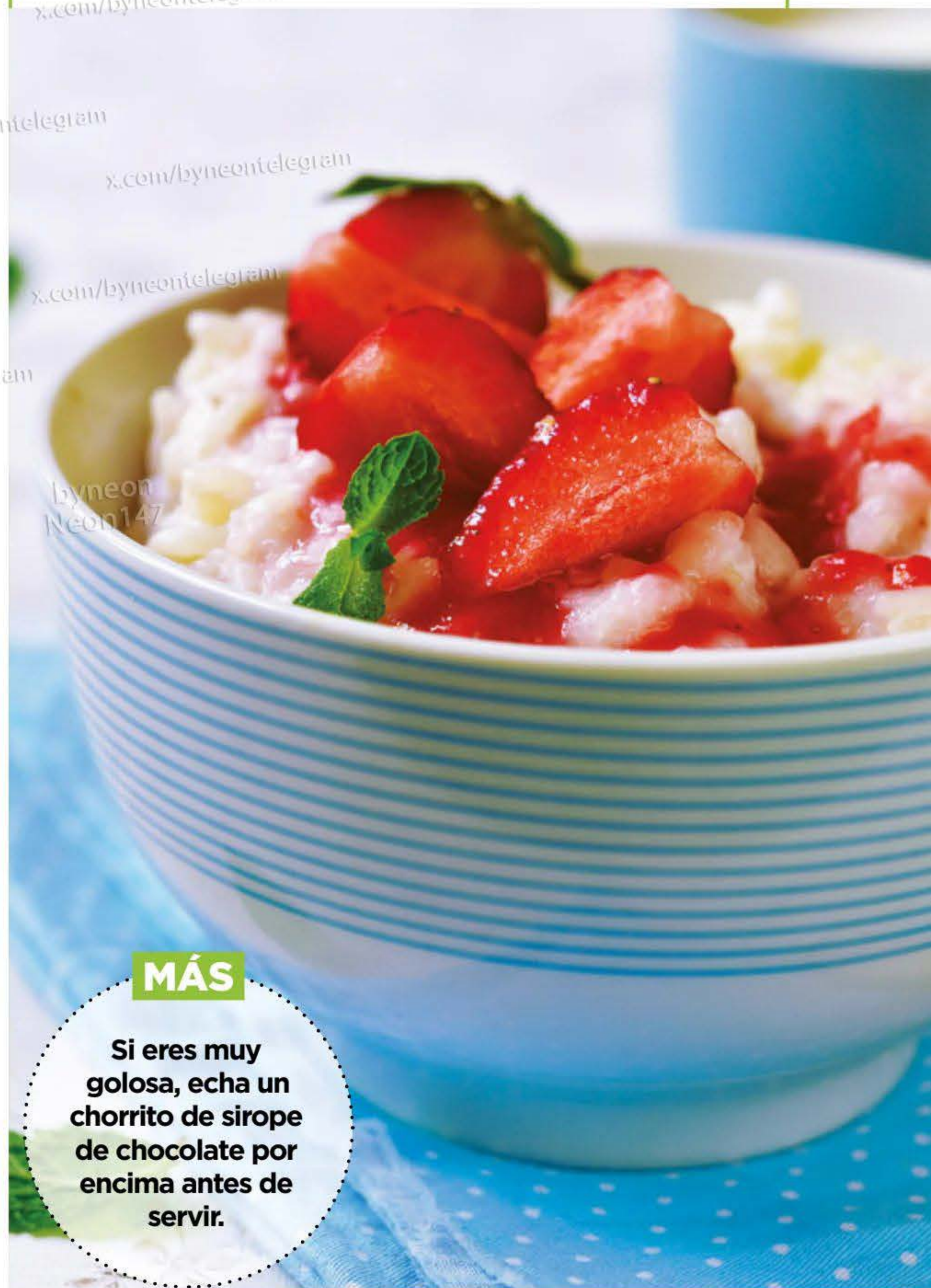
© sacras el color de



40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

**INGREDIENTES:** 1 l de leche entera • 50 ml de nata para cocinar • 100 g de azúcar moreno • tira de cáscara de naranja • 1 rama de canela • 200 g de arroz de grano redondo • 1/2 cucharada de zumo de limón • 350 g de fresas • 1 cucharada de zumo de naranja • 1 copa pequeña de jerez.

- **Echa la leche en una cazuela con fondo alto** y agrega 75 g de azúcar, la cáscara y la canela. Lleva a ebullición mientras remueves para disolver el azúcar, sin que se pegue.
- **Retira del fuego y deja infundir 30 minutos.** Pon de nuevo al fuego, agrega el arroz y deja que se cocine. Retira del fuego, deja enfriar y quita la canela y la cáscara. Echa el zumo de limón y la nata para espesar.
- **Corta las fresas y ponlas en un recipiente con 25 g de azúcar,** el zumo de naranja y el jerez. Deja 20 minutos y colócalas encima del arroz.



## MÁS

Si eres muy golosa, echa un chorrito de sirope de chocolate por encima antes de servir.

# DESCUBRE LA TÉCNICA DEL CONFITADO

¿Has oído hablar de la técnica del confitado, pero no sabes exactamente cómo se realiza? **No te preocupes, sigue nuestros consejos y te convertirás en toda una experta.**

POR ROSA MESTRES

**A**unque al hablar del confitado la mayoría pensamos en las deliciosas frutas cocidas en almíbar que se utilizan para realizar postres o adornar tartas y pasteles, lo cierto es que bajo este nombre también existe otra técnica en la que los alimentos se cuecen en grasa, a baja temperatura y durante mucho tiempo. Este método de cocción tradicional, que hoy en día está presente en la mayoría de restaurantes de prestigio, se puede llevar a cabo en nuestras cocinas sin demasiados problemas. El resultado es una auténtica maravilla para el paladar: los alimentos confitados quedan con una textura suave y supertierna y tienen un sabor espectacular.

Si quieres adentrarte en el mundo del confitado, estos son algunos de los aspectos que debes conocer.

- **Temperatura.** El secreto del confitado consiste en mantener siempre una temperatura baja, alrededor de los 60-80 °C, evitando en todo momento que humee. Gracias a esta temperatura, los alimentos no se fríen, sino que se van cocinando lentamente hasta que el calor llega al corazón de la pieza. Esta técnica permite, además, que el aceite



**EL CONFIT DE PATO** es una de las recetas más representativas de esta técnica.

y otros sabores se vayan impregnando en los alimentos poco a poco. Para conseguir llegar a esta temperatura y mantenerla, es conveniente usar un termómetro de cocina. En líneas generales, aunque depende del tamaño de la pieza y del gusto de cada cocinero, suelen ser necesarias unas 2 horas a 80 °C para las carnes. En cambio, los pescados, al tener una carne más fina y delicada, se requerirán entre 15-20 minutos a 60-65 °C. Y las verduras, entre 15 y 30 minutos a 60-70 °C.

- **Grasa.** En esta técnica se puede usar mantequilla clarificada, manteca de cerdo, aceite de oliva... En este último caso, lo mejor es utilizar uno que sea virgen extra. Para realzar el sabor del confitado, puedes agregar hierbas aromáticas (laurel, romero, tomillo...), especias (pimienta, cardamomo, cla-

vo...) o ralladura de cítricos. Por lo que se refiere a la sal, siempre se aplica en el momento de servir.

- **Alimentos.** Usada tradicionalmente en carnes, como el pato —quien no ha probado alguna vez el popular confit de canard que se cocina con la grasa del propio animal—, el cordero o el cochinillo, esta técnica también se emplea hoy en día en pescados y verduras. Entre los pescados, destacan el bacalao fresco, el salmón o el atún. Respecto a las verduras, las alcachofas quedan exquisitas. También puedes optar por tomatitos cherry, patatas, ajos, setas... Sea el alimento que sea, una vez esté limpio y antes de sumergirlo en el aceite o grasa que hayas escogido, sécalo bien con papel de cocina.

- **Conservación.** Cuando el alimento ya esté confitado, puedes comerlo en el momento o conservarlo sumergido en su aceite. Así podrás mantenerlo sin que se deteriore ni pierda sus cualidades durante varios días.

**PARA REALZAR EL SABOR DEL CONFITADO,  
PUEDES AGREGAR HIERBAS AROMÁTICAS, ESPECIAS  
O RALLADURA DE CÍTRICOS.**



¿Sabes cómo se llamaba el programa de música de TVE en el que participó Pedro Piqueras?



Nosotros sí lo sabemos. Te lo contamos en el coleccionable de 'TP'.

**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 concurso de 'TP' y comprueba cuánto sabes sobre televisión



**NETFLIX** **Disney+**

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

**¡PARTICIPA!**

**ÚLTIMA SEMANA**

## Coleccionable **GRANDES de la tele**



Consigue el 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.**

# ¿CADA CUÁNTO DEBE LAVARSE LA ROPA?

**En nuestro día a día, tendemos a depositar automáticamente nuestra ropa en el cesto de la ropa sucia, sobre todo en verano.**

Pero ¿realmente es necesario lavar nuestras prendas tan a menudo, especialmente aquellas que no presentan manchas ni suciedad visible, como los vaqueros y los suéteres? **POR NÚRIA PASCUAL**

Lavar la ropa con menos regularidad no solo es más amigable con el medio ambiente, sino que también conlleva beneficios para nuestra salud y la durabilidad de nuestras prendas. Cada lavado con detergentes libera una cantidad significativa de micropartículas de plástico en los océanos, contribuyendo a la contaminación. Además, lavar la ropa con menor frecuencia supone un ahorro considerable de agua, un recurso precioso.

Se estima que cada carga de lavado puede ahorrar entre 45 y 110 litros de agua, una cantidad equiparable al consumo de agua potable de una persona durante más de una década. Además del impacto ambiental, el lavado excesivo puede deteriorar los tejidos y reducir la vida útil de nuestras prendas. El desgaste causado por los lavados frecuentes puede ser especialmente notorio en prendas delicadas. Por tanto, adoptar un enfoque más consciente hacia el lavado de la ropa, haciéndolo solo cuando sea necesario, puede ayudar a mantener la calidad y durabilidad de nuestras prendas favoritas. La frecuencia del lavado recomendada es diferente para cada tipo de prenda. A continuación, te detallamos cuál es la frecuencia más apropiada para cada una de ellas:

- **Sábanas:** Se recomienda lavarlas cada dos semanas para mantener una buena higiene, aunque factores como dormir sin pijama o sudar mucho pueden requerir un lavado semanal.



**REDUCIR LA FRECUENCIA DEL LAVADO DE LA ROPA CONLLEVA BENEFICIOS PARA EL MEDIO AMBIENTE Y MEJORA LA CONSERVACIÓN DE LAS PRENDAS DE ROPA.**

- **Fundas de almohada:** Cambiarlas semanalmente es fundamental para prevenir problemas de piel.
- **Edredones y almohadas:** Lavados periódicos son necesarios para garantizar la higiene, especialmente si son de plumas.
- **Toallas:** Es aconsejable lavarlas después de una semana de uso para evitar la proliferación de bacterias.
- **Ropa interior:** Se recomienda lavarla después de cada uso para mantener la higiene personal.
- **Pantalones y jeans:** La frecuencia de lavado varía según el material y el uso, pero en general pueden usarse 4 o 5 veces antes de lavarlos.
- **Camisetas y suéteres:** Depende del tejido, pero en términos generales se pueden usar entre 3 o 5 veces antes de lavarlos.
- **Ropa deportiva:** Se debe lavar después de cada sesión de ejercicio intenso para evitar malos olores y prolongar su vida útil.
- **Ropa de invierno:** Los abrigos se lavan una vez por temporada, mientras que los accesorios como guantes y bufandas pueden lavarse mensualmente.
- **Ropa nueva:** Es importante lavarla antes de usarla para eliminar cualquier residuo del proceso de fabricación.



# ODISEA



ESPECIAL

# MES DE LA TIERRA

DE LUNES A DOMINGO A LAS 16:00

SOLO EN

amc SELEKT

# ESCÁPATE AL CORAZÓN DE PALENCIA



**En el centro de la provincia palentina, el tiempo parece haberse detenido junto a sus iglesias románicas y sus casas palaciegas.** Una paz que solo se ve interrumpida por el trasiego de los muchos peregrinos que cruzan la zona, Camino de Santiago. Una escapada perfecta para recargar las pilas y empaparse de arte e historia. **POR INMA COCA**

## CARRIÓN DE LOS CONDES

Una de las paradas más reconocidas del Camino de Santiago y uno de los núcleos más importantes de la provincia de Palencia. La visita puede comenzar por el Monasterio de San Zoilo, situado a las afueras, conocido por su precioso claustro renacentista, cuyas bóvedas acogen más de 300 figuras cinceladas. Pero más llamativa es la portada románica del siglo XI que da acceso a la iglesia y que fue descubierta hace tan solo 30 años.

Ya en el casco urbano es obligatorio detenerse ante la Iglesia de Santiago, hoy reconvertida en Museo de Arte Sacro. Su portada y su friso son una auténtica lección de arte.

## FRÓMISTA

Esta pequeña localidad es conocida como la capital del románico palentino, un título bien merecido gracias al estupendo estado de conservación de la iglesia de San Martín de Tours, todo un icono y ejemplo perfecto del románico más puro. Doña Mayor, viuda de Sancho Mayor, rey de Navarra, la mandó construir en 1066. Con el tiempo se añadieron algunas capillas y bóvedas que debilitaron su estructura, por eso, en la última restauración, se eliminó todo para regresar al siglo XI y poder apreciar la belleza tal y como fue diseñada en un primer momento. Por fuera es una maravilla y es imposible no querer rodearla varias veces para

quedarse con todos los detalles. Después, su interior terminará de conquistarte.

## CANAL DE CASTILLA

Fue la obra de ingeniería más destacada del siglo XVIII, ya que se pretendía conectar la meseta con el mar Cantábrico y poder así favorecer el comercio, sobre todo de cereal. Se lograron terminar solo 200 kilómetros, ya que el terreno no lo puso fácil. Para salvar el desnivel se construyeron 49 esclusas, algunas de ellas en grupo, como las cuatro que se encuentran a las afueras de Frómista. Aquí también hay un pequeño embarcadero desde el que parte un barco que permite seguir navegando por las tranquilas aguas del canal, mientras que el personal de abordaje ofrece interesantes datos sobre el Canal y lo que su construcción supuso.

## BECERRIL DE CAMPOS

En la antigua iglesia románica del siglo XII de San Pedro ya no se escuchan misas, pero sí se pueden



**LA PRESENCIA DE PEREGRINOS** nos recuerda que por aquí pasa el Camino de Santiago. También la cantidad de iglesias y monasterios que salpican el paisaje. A la izquierda la maravilla románica de San Martín de Frómista y, debajo de estas líneas, la entrada de la iglesia de Villalcázar de Sirga y el claustro de San Zoilo. Arriba el barco Luis de Homar surcando las aguas del Canal de Castilla.

distinguir constelaciones o apreciar el movimiento de la Tierra, ya que es hoy un centro cultural tan original como didáctico. Una auténtica ventana al universo con la que poder aprender sobre astronomía mirando las estrellas y hasta ver un meteorito. Un claro ejemplo de que las segundas partes sí son buenas y es que, con este museo tan especial, las ruinas de la iglesia recobraron vida.

## VILLALCÁZAR DE SIRGA

En este pequeño pueblo viven menos de 200 personas, pero pueden presumir de tener la que se conoce como la Catedral Templaria. Y es que, si sus dimensiones asombran, su historia todavía más. Este templo es el único que la orden del Temple tuvo en la zona y el lugar en el que rey Alfonso X el Sabio compuso las Cantigas de Santa María. Aquí está alojada la Virgen Blanca, quien dice que protege a los peregrinos y por la que el Camino de Santiago se desvía un poco. El templo refleja a la perfección el paso del románico al gótico y su interior está repleto de interesantes detalles.

## GUÍA PRÁCTICA

### CÓMO LLEGAR:

Imprescindible viajar en coche para moverse por la zona. Hasta Carrión de los Condes se tarda 3 horas desde Madrid, una desde Valladolid, dos desde Santander y media hora más desde Bilbao.

### DÓNDE COMER:

**Hotel Real Monasterio San Zoilo.** Una parte del monasterio está ocupado por un hotel. Desde 95 € /noche. ([sanzoilo.com](http://sanzoilo.com))

**Eco Hotel Doña Mayor.** Corazón de diseño y alma rural, una combinación sorprendente. Desde 145 € /noche. [hoteldonamayor.com](http://hoteldonamayor.com).

### DÓNDE DORMIR:

**Restaurante Asador Villa De Frómista.** Un clásico de la zona. Av. del Ejército Español, 22. Frómista.  
**Mesón los Templarios y Villasirga.** Ambiente medieval y comida tradicional. Pl. Mayor. Villalcázar de Sirga.

**MÁS INFO:**  
[palenciaturismo.es](http://palenciaturismo.es)



# 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’

### El resurgir de una joya

La emblemática **Casa Leopoldo de Barcelona** ha reabierto sus puertas para seguir cautivando con su deliciosa cocina y su ambiente íntimo y familiar.



→ La icónica Casa Leopoldo -reconocido templo *gastro* barcelonés, que fue punto de encuentro de escritores como Manuel Vázquez Montalbán, Eduardo Mendoza o Maruja Torres- acaba de reabrir sus puertas, cuál Ave Fénix. Sofia Matarazzo y Bruno Balbás, fundadores del grupo de restauración Banco de Boquerones, se han propuesto revivir la pasión por la tradición, la cultura y la deliciosa gastronomía de este emblemático lugar, todo un tesoro patrimonial de la Ciudad Condal, que resurge para seguir cautivando con su ambiente íntimo y familiar. Con el cocinero Albert Pineda al frente de los fogones, Casa Leopoldo mantiene su compromiso con la autenticidad, al ofrecer platos clásicos catalanes elaborados con



ingredientes de calidad, del mercado local, sin olvidar las nuevas elaboraciones que combinan tradición y modernidad. A las deliciosas especialidades de siempre, como el rabo de toro o la paella Parellada, se añaden otras como los calamarcitos salteados con guisantes lágrima del Maresme o el timbal de pies de cerdo con foie e hinojo, y manzana verde. Todo acompañado de una cuidada selección de vinos y cavas. ¿Dónde? En la calle Sant Rafael, 24.



#### Casa Pedro

Este nuevo espacio, lleno de energía y situado en un entorno espectacular -en la zona sur de la larga playa de Badalona-, conquista gracias a su cuidada carta de tapas y raciones, que incluye sabrosas especialidades andaluzas y algunos de los clásicos de la comida mediterránea, a precios muy asequibles. Sin olvidar su fantástico ambiente, en el que reinan la diversión y el disfrute.



#### Lana

Si la buena carne es tu debilidad, este restaurante situado en el número 59 de la calle Ponzano de Madrid se convertirá en uno de tus preferidos en cuanto lo pruebes. Sin o con hueso, las carnes a la brasa de Lana son puro deleite para el paladar de los más carnívoros. Aunque ellas no son las únicas delicias de su carta, ya que las verduras, también braseadas, los entrantes y los guisos también están riquísimos.

# LIBROS

¡Entra y hazte con él!

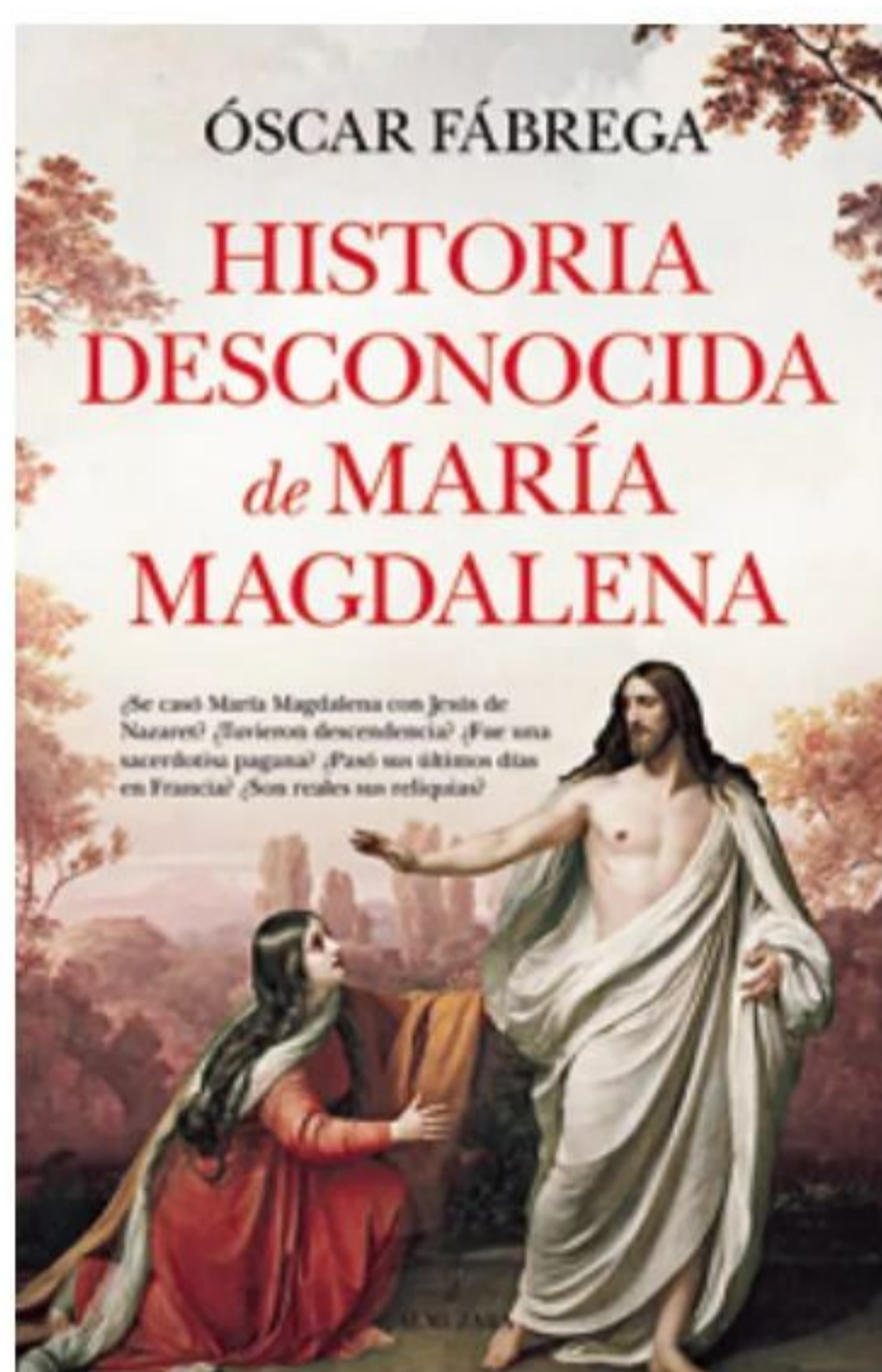
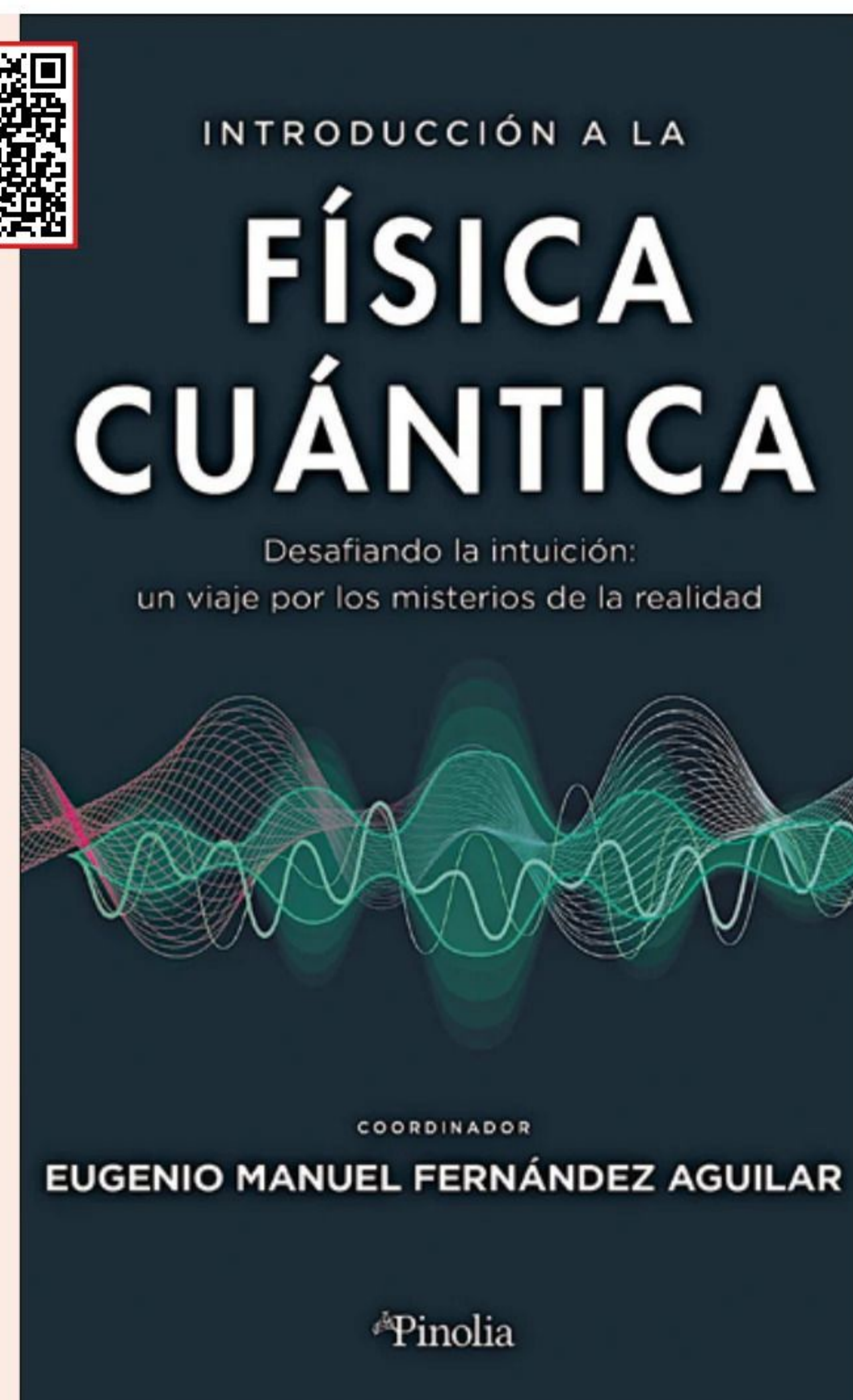


## ‘Introducción a la física cuántica’

Eugenio M. Fernández coordina esta obra que desafía nuestra intuición y **propone un apasionante viaje por los misterios de la realidad.**

→ Este libro es una fascinante exploración que sumerge al lector en el intrigante mundo de la física cuántica. Desde sus humildes comienzos con los primeros descubrimientos, hasta su impacto revolucionario en la tecnología moderna, las páginas de esta obra -coordinada por Eugenio M. Fernández- ofrece una introducción accesible y cautivadora a esta rama fundamental de la ciencia. A través de un recorrido por la historia de

esa reciente ciencia, se descubre cómo los hallazgos tempranos sentaron las bases para nuestra comprensión actual de la física cuántica. Desde el átomo cuántico hasta el enigmático experimento del gato de Schrödinger, se presentan conceptos clave de manera clara y concisa. Además, también se exploran aplicaciones prácticas que han transformado nuestra sociedad. **Pinolia. Edición impresa: 24,95 €.**



## ‘Historia desconocida de María Magdalena’

ÓSCAR FÁBREGA

¿Se casó María Magdalena con Jesús de Nazaret? ¿Tuvieron descendencia? ¿Fue una sacerdotisa pagana? ¿Pasó sus últimos días en Francia? Este libro desentraña los misterios que rodean a su figura, cuestionando las interpretaciones tradicionales y arrojando luz sobre su verdadero legado. **Almuzara. Edición impresa: 19,95 €.**



## ‘La mancha’

ENRIQUE APARICIO

Valentín lleva viviendo más de cinco años en Madrid, ciudad en la que ha estudiado Publicidad, y ha podido sacar del armario al homosexual desacomplejado que es. Pero la crisis económica lo obliga a regresar a su pueblo manchego, del que huyó en busca de sus sueños. **Plaza & Janés. Edición impresa: 20,90 €.** **E-book: 8,54 €.**

# MÚSICA

## ‘Spoiler’

AITANA

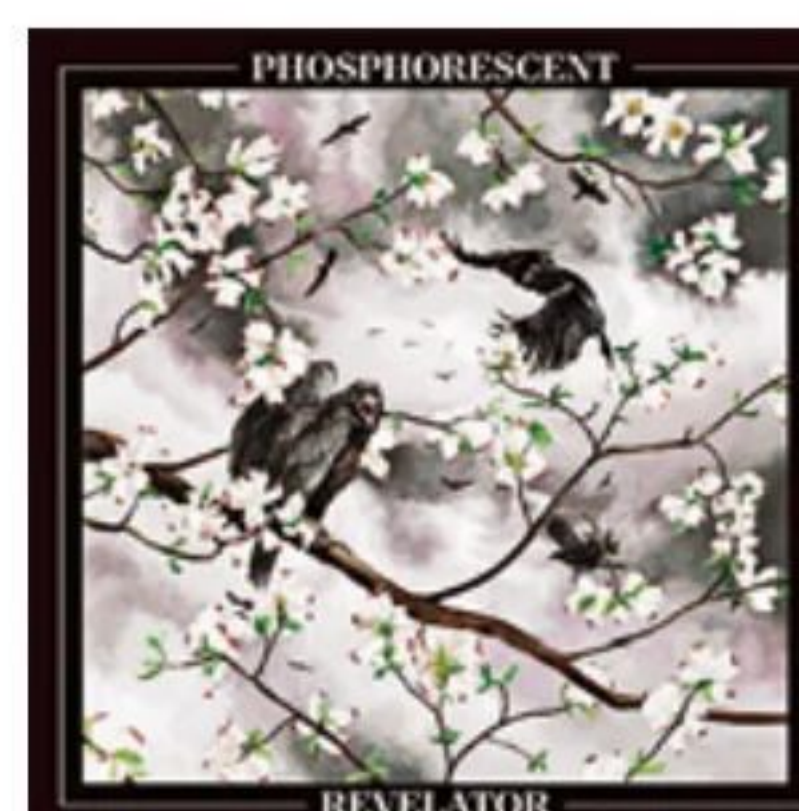
El esperado primer álbum de estudio de Aitana, tras su salida de la Academia de *Operación Triunfo* -programa en el que quedó finalista-, ya está aquí después del anticipo del año pasado con el EP *Tráiler*. El disco incluye su superéxito *Teléfono*, que ha alcanzado 58 millones de visualizaciones en YouTube, así como las otras canciones del EP. Pero también nueve temas musicales inéditos, como *Nada sale mal* y *Con la miel en los labios*, la favorita de la artista. **Edición CD: 7,99 €.**



## ‘Yummy’

JAMES

La banda de rock alternativo de Manchester regresa con su 18.º álbum, el cual se abre con *Is This Love*, una disección del amor en todas sus formas. **Formato vinilo: 29,99 €.**



## ‘Revelator’

PHOSPHORESCENT

Productor autodidacta y buscador constante, Matthew Huock, alias Phosphorescent, medita sobre todo lo que ha vivido, en este álbum. **Formato vinilo: 31,99 €.**

# EN PANTALLA

## SERIES



### ‘El premio de tu vida’

Segunda temporada de esta comedia protagonizada por Chris O’Dowd, en la que una pequeña ciudad cambia para siempre cuando aparece una máquina misteriosa que promete revelar la vocación de cada habitante. Como consecuencia, los vecinos comienzan a cambiar de empleo, a replantearse sus relaciones y a cuestionar sus creencias.

**Estreno en Apple TV+ el 24 de abril.**



### ‘El caso Asunta’

**MINISERIE BASADA EN UN ESPANTOSO CASO REAL**

El 21 de septiembre de 2013, Rosario Porto y Alfonso Bastera denuncian la desaparición de su hija Asunta, cuyo cadáver es encontrado poco después a las afueras de Santiago de Compostela. La investigación policial pronto desvela indicios que les apuntan a ellos como posibles autores del crimen. Candela Peña, Tristán Ulloa, Javier Gutiérrez y María León encabezan el reparto. **Estreno en Netflix el 26 de abril.**



## CINE

### ‘El especialista’

Ryan Gosling y Emily Blunt protagonizan el nuevo filme de David Leitch, director de la trepidante ‘Bullet train’.

**Estreno en la gran pantalla el 26 de abril.**

→ Colt Stevears (Ryan Gosling) es un doble de acción que, tras muchas batallas profesionales, lleva una temporada retirado del cine por motivos de salud física y mental. Sin embargo, retoma su profesión al ser contratado cuando Tom Rayder (Aaron Butler), la estrella de Hollywood a la que tiene que sustituir en las escenas de acción, desaparece de repente. El filme está dirigido por su ex, Jody (Emily Blunt). Colt, además de esmerarse en su labor de especialista sin que los productores de la película se enteren de que Rayder se ha esfumado, se las ingeniará para tratar de recuperar el amor de la mujer de su vida. **El especialista llega a los cines el 26 de abril.**



## MÁS CINE



### ‘Rivales’

Tashi ha transformado a su marido Art en un campeón del tenis. Tras una mala racha, lo inscribe en un torneo en el que debe enfrentarse a Patrick, su exnovio y exmejor amigo de Art. **Estreno el 26 de abril.**

### ‘Mamífera’

Lola es muy feliz con Bruno, hasta que un embarazo no deseado pone su mundo patas arriba. Ella nunca se ha planteado ser madre, pero ahora que existe esa posibilidad, comienza a plantearse todas las opciones antes de tomar una decisión final. **Estreno el 26 de abril.**



# OCIO



PLAN

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

o escanea el código QR

## Omakase



### EL 'AFTERWORK' MÁS INNOVADOR EN EL HOTEL ONLY YOU ATOCHA DE MADRID

Only YOU Hotel Atocha cuenta esta temporada con un *afterwork* que combina cócteles, *sushi* y muchas sorpresas, para disfrutar de una de las nuevas experiencias de ocio más completas de la capital, a última hora de la tarde. ¿Te imaginas combinar lo mejor de la tradición japonesa con lo mejor de la tradición española? Pues en Omakase eso es, más que una posibilidad, un sueño hecho realidad. De martes a viernes, el *lobby* del hotel se transforma en el escenario ideal de este original *afterwork*, en el que se elige cóctel mientras que el chef propone la pieza de *sushi* para acompañar. Todo ello con música en directo y diferentes actividades. **Más información en [www.onlyyouhotels.com](http://www.onlyyouhotels.com).**

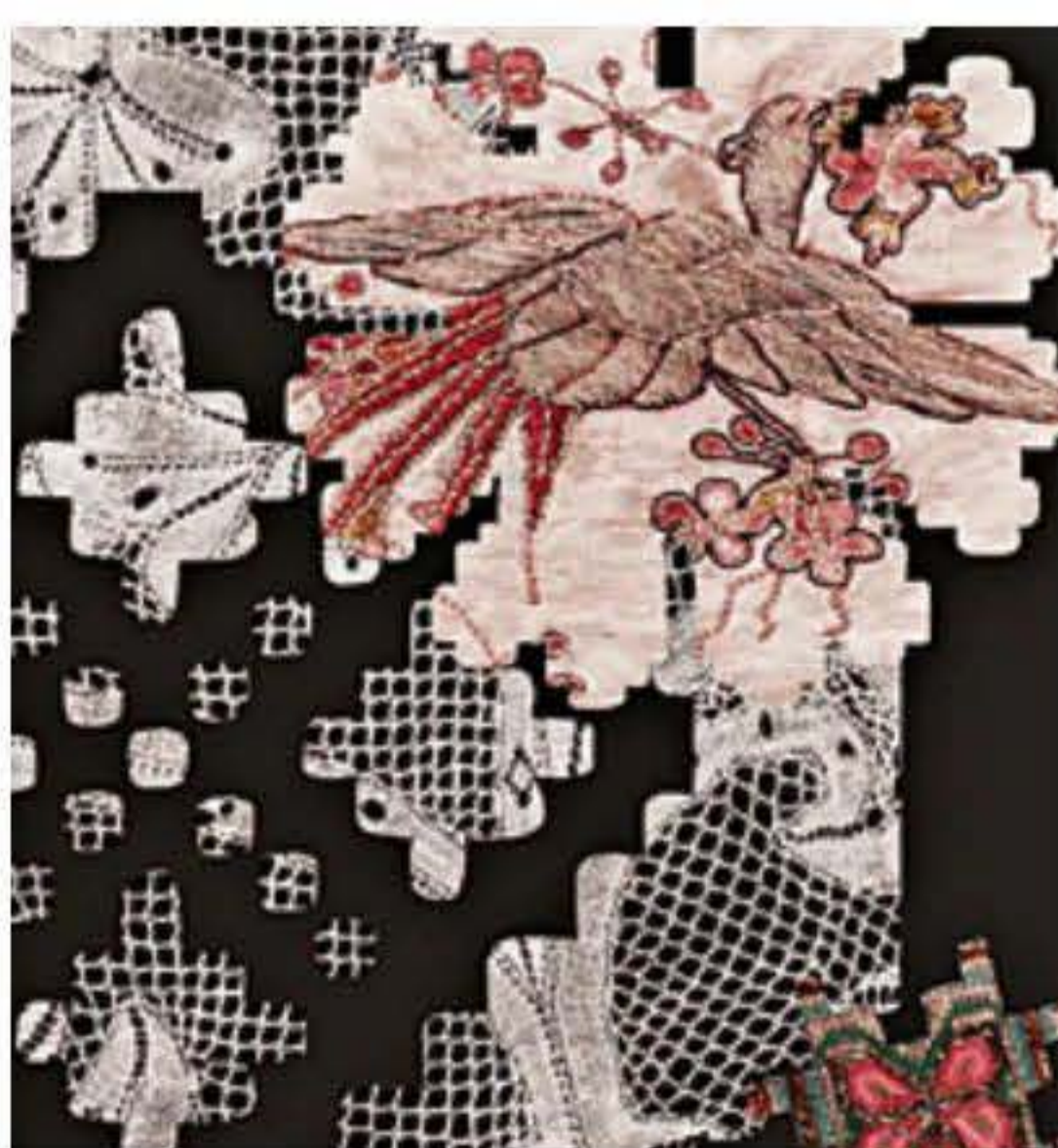
### EN ESCENA

#### 'La colección'

Protagonizada por los actores José Sacristán y Ana Marzosa, y escrita y dirigida por Juan Mayorga, esta obra nos cuenta la historia de Héctor y Berna, un matrimonio sin hijos que han ido haciendo una colección a lo largo de su vida, a la que sacrificarán todo lo demás. **Del 25 de abril al 05 de mayo de 2024 en el Teatro Olympia de Valencia. Entradas a partir de 20 €.**



### EXPOSICIONES



#### 'Entre sedas y encajes. La colección textil de los Marqueses de Cerralbo'

**MADRID.** El Museo Cerralbo acoge esta muestra con motivo de su centenario, ideal para los amantes de la moda. **Hasta el 30 de junio.**



#### 'Pinocchio 3D'

**BARCELONA.** Las páginas del entrañable libro de Carlo Collodi cobran vida en esta emocionante experiencia inmersiva, en la que vivir de la manera más mágica las aventuras de Pinocchio. En el Poble Espanyol. **Hasta el 20 de mayo.**



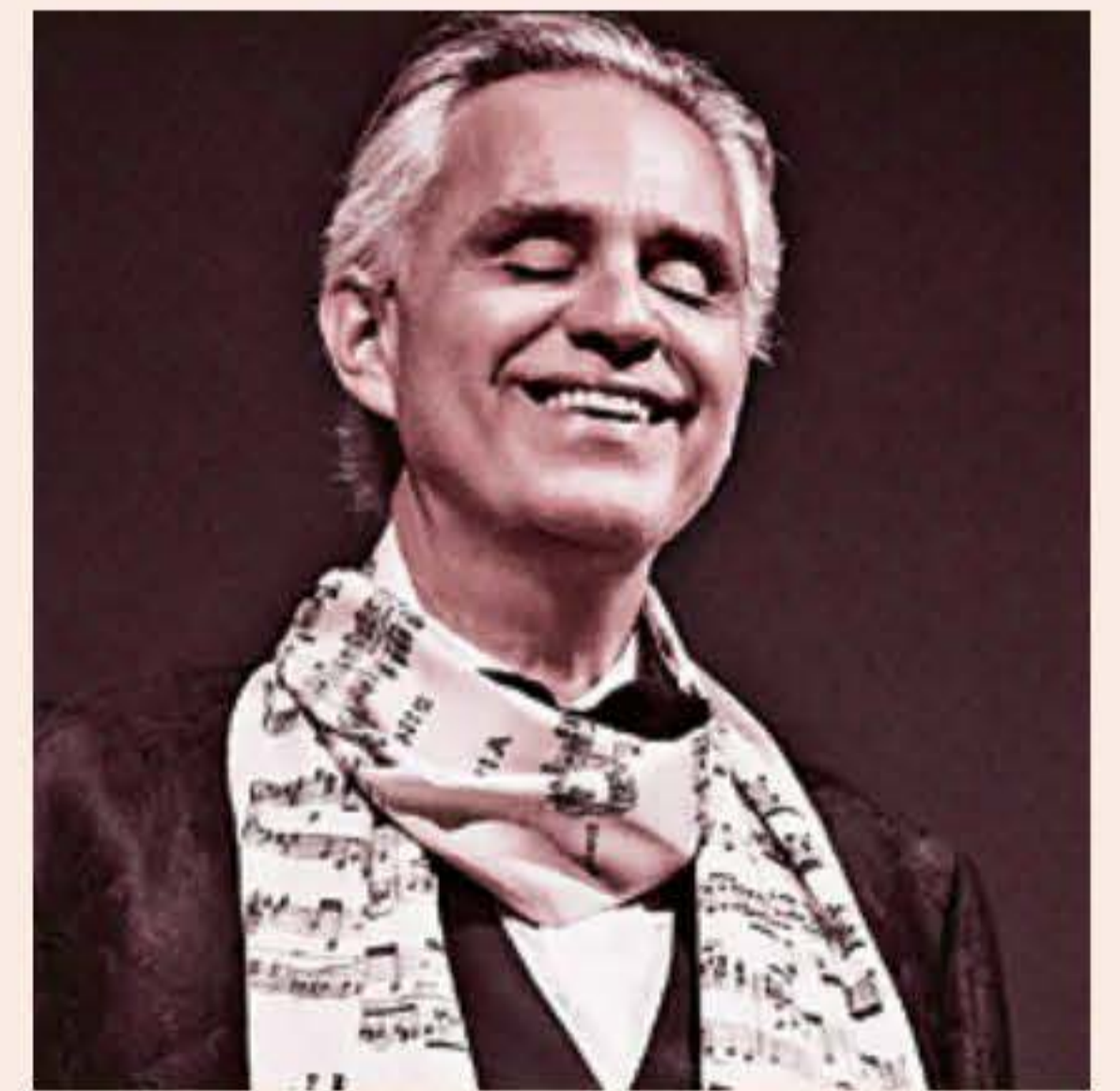
#### 'The Artwork as a Living System'

**BILBAO.** Esta muestra del Azkuna Zentroa Alhóndiga realiza una visión general del trabajo de Christa Sommerer y Laurent Mignonneau, pioneros del arte de la interfaz. **Hasta el 26 de mayo.**

### CONCIERTO

#### Andrea Bocelli

El querido tenor italiano Andrea Bocelli aterriza de nuevo en nuestro país con la gira mundial con la que conmemora sus tres décadas en los escenarios. Y lo hace los días 30 de abril y 1 de mayo con dos conciertos de excepción en el Palau Sant Jordi de Barcelona. Dos citas únicas para emocionarse con la buena música y, sobre todo, con la hermosa voz del artista. **Más información y entradas en [andreabocelli.com](http://andreabocelli.com).**



### TEATRO

#### 'Breve historia del ferrocarril español'

Escrita por Joan Yago y dirigida por Beatriz Jaén, esta obra es, en palabras de su autor, "una mirada al origen del capitalismo en España y a su estrecha relación con la familia real. Una mirada burlona y, por supuesto, política, pero, por encima de todo, es una mirada fascinada, incrédula e incluso escandalizada". **En el Teatro María Guerrero hasta el 26 de mayo.**







## SUDOKU

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

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

## AHORCADO

Si eres apasionada del cine, seguro que no te costará completar el nombre de estos actores y actrices de Hollywood que han ganado un Oscar.



M\_\_YL / \_TR\_E\_

\_A\_E / WI\_S\_E\_

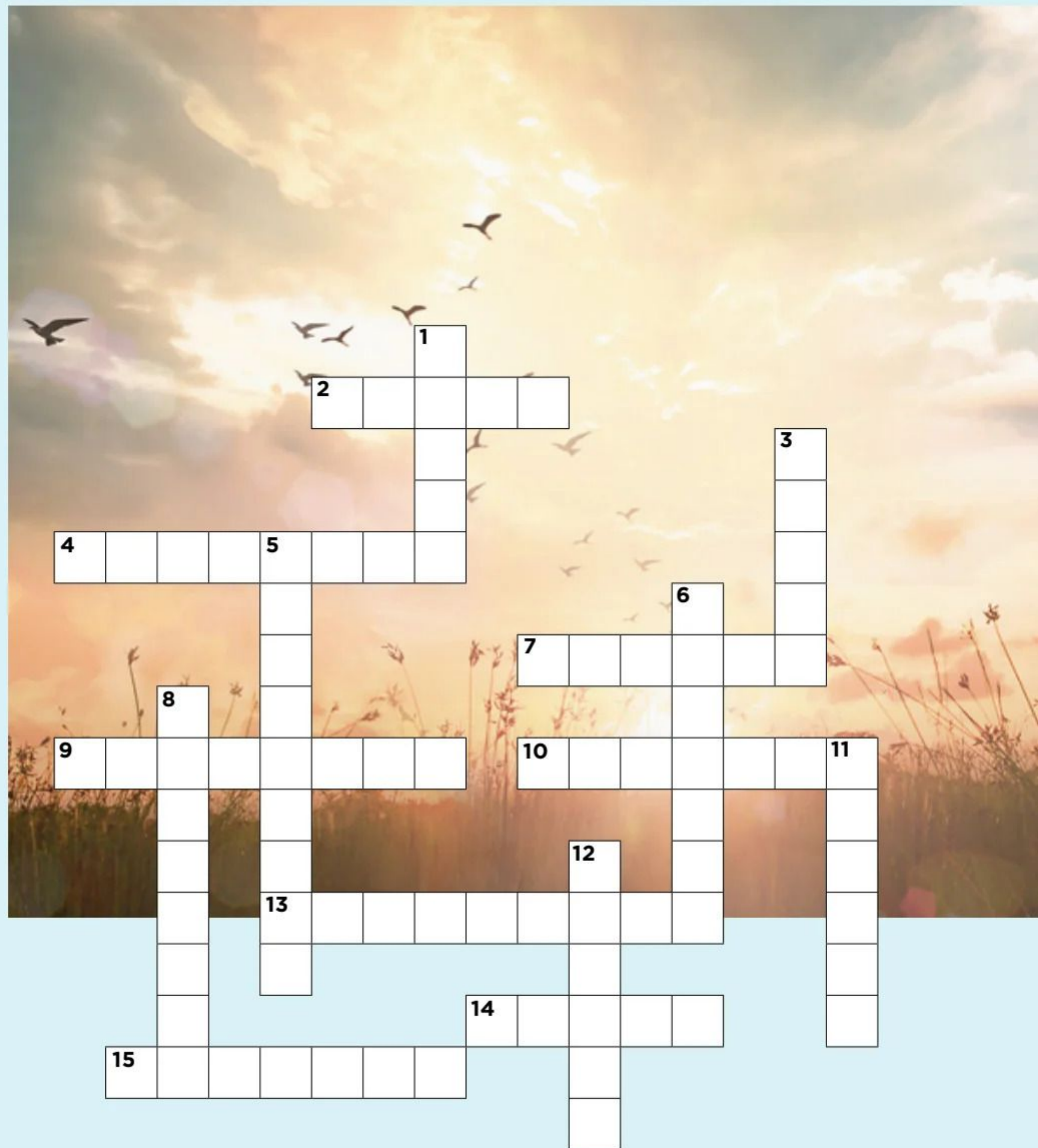
B\_A\_ / P\_T\_

\_E\_N\_RD\_ / D\_CA\_R\_O

R\_NE\_ / Z\_\_LW\_G\_R

## CRUCIGRAMA

Lee con atención cada una de las definiciones que te facilitamos y completa los espacios correspondientes a cada palabra. Mirar el diccionario no vale!



### HORIZONTALES:

- Insecto volador de color amarillo con rayas negras gracias al cual los humanos podemos comer miel.
- Órgano superior del poder ejecutivo de un Estado o de una comunidad política. Está formado por el presidente y los ministros o consejeros.
- Sustancia que se usa como cosmético o medicamento.
- Reina de las especias que se usa para condimentar los platos. Forma pareja con la sal y siempre está en la mesa.
- Suceso o cosa que permite conocer o deducir la existencia de otra.
- Científico cuya área de investigación es la astronomía.
- Extraer la humedad de

una cosa que está mojada.

- Sujetar o agarrar una cosa.

### VERTICALES:

- Animal mamífero, proviene del lobo, del que se dice que es el mejor amigo del hombre.
- Parte del vestido en el que se mete el brazo. El chaleco carece de ella.
- Astros o cuerpos celestes que brillan con luz propia en el firmamento.
- Invertebrado marino comestible y destinado al consumo alimenticio, especialmente los crustáceos y los moluscos.
- Empezar a aparecer la luz del día.
- Bola que se obtiene de enrollar un hilo, de cualquier materia textil, sobre él mismo.
- Doblar o dar forma curva a una cosa.

## AGENDA

### LAS SIETE DIFERENCIAS

En esos días de frío que todavía nos quedan lejanos, a quién no le apetece encender el fuego y disfrutar de una sesión de sofá, película y manta. Pero, para que te entretengas un rato, ¿te animas a descubrir dónde se encuentran las siete diferencias en este salón? Buena suerte.



### ACERTIJO

¿Sabrías decir qué cantidad resulta siempre de sumar las dos caras opuestas de un dado?



### RELACIÓN DE ELEMENTOS



¿Sabes dónde se encuentran estos parques nacionales españoles? Demuestra tus conocimientos de geografía y relaciónalos con su ubicación.

- |                                  |                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Garajonaya 1.</b>             | <b>A. Lanzarote</b>                   |
| <b>Timanfaya 2.</b>              | <b>B. La Palma</b>                    |
| <b>Teide 3.</b>                  | <b>C. La Gomera</b>                   |
| <b>Caldera de Taburiente 4.</b>  | <b>D. Asturias - Cantabria - León</b> |
| <b>Ordesa y Monte Perdido 5.</b> | <b>E. Huelva - Sevilla - Cádiz</b>    |
| <b>Los Picos de Europa 6.</b>    | <b>F. Huesca</b>                      |
| <b>Doñana 7.</b>                 | <b>G. Cáceres</b>                     |
| <b>Monfragüe 8.</b>              | <b>H. Tenerife</b>                    |

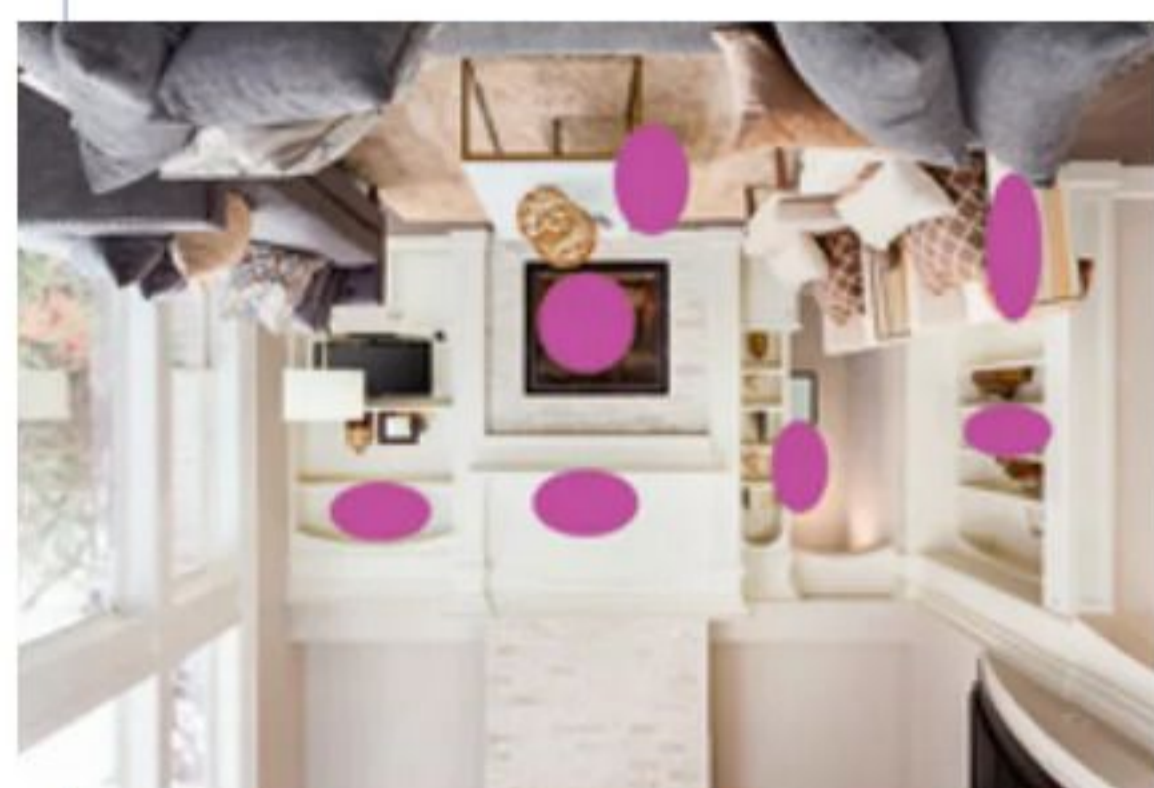
## FALSO O VERDADERO



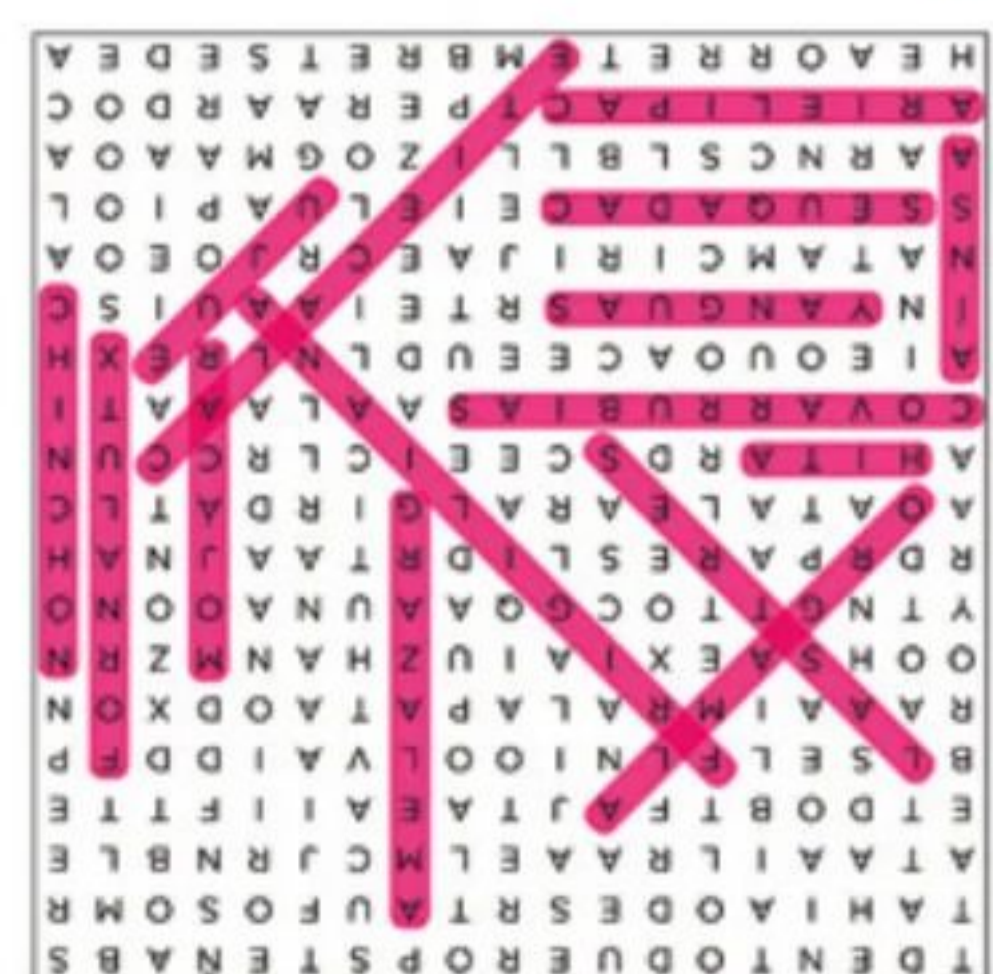
Estas afirmaciones pueden no ser del todo correctas. ¿Te atreves a adivinar cuáles son verdad y cuáles no?

- El pulpo tiene nueve cerebros.  
 Falso /  Verdadero
- Tomar el sol es más seguro si consumimos uvas.  
 Falso /  Verdadero
- Si te tragas un chicle, tardas siete años en digerirlo.  
 Falso /  Verdadero
- Hay un lado oscuro de la Luna.  
 Falso /  Verdadero
- No hay Premio Nobel de Matemáticas.  
 Falso /  Verdadero

## SOLUCIONES



- **Crucigrama: Horizontales:** 2. Abeja, 4. Gobierno, 7. Pomada, 9. Pimienta, 10. Indicio, 13. Astrónomo, 14. Secar, 15. Prender.
- **Verticales:** 1. Perro, 3. Manga, 5. Estrellas, 6. Marisco, 8. Amanecer, 11. Ovillo, 12. Torcer.
- **Acertijo: 7**
- **Las siete diferencias:**



● **Sopa de letras:**

- **Cruce de palabras:** 1. Gélido, 2. Accesorio, 3. Cubrir, 4. Impermeable, 5. Boina.
- **Sudoku:**

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

- **Ahorcado:** Meryl Streep, Kate Winslet, Brad Pitt, Leonardo DiCaprio, Renée Zellweger
- **Relación de elementos:** 1C, 2A, 3H, 4B, 5F, 6D, 7E, 8G
- **Falso o verdadero:** 1 Verdadero, 2 Verdadero, 3 Falso, 4 Falso, 5 Verdadero.



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**

Brand Development: **Cristina de Corral Igarzabal**

y **Lidia Echeverría de Frutos**

## 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](http://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. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.





# Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

Reflexiona sobre tus anhelos, es un momento fantástico para abordar cualquier tipo de cambio que tuvieras en mente y no solo de vivienda o trabajo, sino también en cuanto a metas. Ve a por todo lo que quieres.

**AMOR.** Si explotas tus armas de seducción, el deseo estará más que asegurado, vive la pasión. Busca un aliciente para tu relación de pareja, nunca está de más hacer algo diferente que os una, aún más.

**SALUD.** No analices todo con esa intensidad, relájate y evita el conflicto. No te tomes todo lo que te digan como un ataque personal, a veces, se trata de comentarios que no llevan una intencionalidad implícita.

**TRABAJO.** Recuerda que, de primeras, no siempre sale todo como uno espera, pero que eso no te impida seguir intentándolo, porque a base de perseverar y crecer en el proceso, alcanzarás tu objetivo.

## Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

**AMOR.** Si no llega para aportar cosas buenas, no te interesa, ni aunque sea familia. No te casas con nadie.

**SALUD.** Que nada tóxico se enquiste, ya sabes cómo cortar por lo sano, no te apetece alargar una situación que no da más de sí. **TRABAJO.** Algo que no todo el mundo puede decir es que tienes claro qué es lo que quieres y cómo llegar a conseguirlo.

## Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

**AMOR.** Te gusta ver nuevas caras entre el grupo de amigos, a diferencia de otras personas, no te cuesta integrarlos. **SALUD.** Afortunadamente, eres persona de encontrarle el lado bueno a todas las cosas, te cuesta apostar por la positividad. **TRABAJO.** Claridad y diálogo, tiende puentes. Y si, al final, no te quede otra que acatar, no te quedes sin dejar clara tu postura, porque eso te reconcomerá.

## Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

**AMOR.** Máxima conexión. Con tu pareja, sigues creando espacios de confort que te llenan por completo. Un encuentro casual con una antigua amistad te hará muy feliz. **SALUD.** Especial atención a tus vías urinarias y, ante la más mínima molestia, acude a tu médico. **TRABAJO.** Si el producto o las condiciones no te interesan o atentan contra ti, preserva quién eres y recházalo, no tienes por qué aceptar todo lo que te ofrezcan.

## Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

**AMOR.** Te dedicas demasiado a tus quehaceres y obligaciones, pasa más tiempo con los tuyos. **SALUD.** Mientras tengas paz mental, hay pocas cosas que puedan perturbarte, sabes bien cómo hacerles fren-

te. **TRABAJO.** Si llevas tiempo con la sensación de haberte estancado en un mismo punto que no te permite crecer, lo que te piden cuerpo y mente es un cambio laboral.

## Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

**AMOR.** Si eres capaz de mirar en tu interior, descubrirás la respuesta que buscas. Sondar a los tuyos sobre qué hacer no es lo que necesitas. **SALUD.** Las preocupaciones no te dejan avanzar y la realidad es que te preocupa demasiado para lo que es. **TRABAJO.** Si no sabes cómo encauzarla bien, la gestión de las responsabilidades puede pasarte factura.

## Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

**AMOR.** El problema no es que surjan discrepancias, el problema es que no quieras abordarlas. **SALUD.** Reflexiona y encuentra el camino. Te mantienes en una línea en la que la serenidad y la calma quedan muy lejos de aquello que verdaderamente necesitas. **TRABAJO.** Tienes herramientas suficientes para tener éxito. No te ciegues, sigue tu corazónada y afronta lo que te presenten con aplomo y perspectiva.

## Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

**AMOR.** Los astros te ayudan a poner el foco en las personas que realmente valen la pena y alejar de tu vida a aquellas que te causan dolor. **SALUD.** No han sido los meses más plácidos, pero esa etapa empieza a quedar atrás. Ciérrala definitivamente. **TRABAJO.** No abandones, has retomado tu idea de darle un giro a tu carrera profesional y tus pasos, aunque lentos, van seguros en esa dirección.

## Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

**AMOR.** Algunas preguntas tienen múltiples respues-

tas, pero el nombre de quien te causa ciertas sonrisas es uno. **SALUD.** Cuidado con los cambios de temperatura, porque es fácil que te ataquen a la garganta, protégela. **TRABAJO.** Respira y céntrate en atajar uno a uno todos esos frentes abiertos. Tendrás demasiados, pero no dejes que te agobien por momentos, tienes cómo gestionarlo.

## Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

**AMOR.** La ambigüedad juega en vuestra contra, en especial, en la tuya, así que claridad y, si hace falta, contundencia. No des pie a interpretaciones. **SALUD.** Deja la cabezonería a un lado: más que hacerte valer, hace justamente que te pierdas. **TRABAJO.** Antes de lanzarte a buscar alianzas, ten clara tu valía individual. Después, asegúrate de que cualquier asociación sea para sumarte, no para ensalzar a otros.

## Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

**AMOR.** Si no vas a cumplir, no prometas. Cuando alguien hace un compromiso, es inevitable esperar que lo cumpla. **SALUD.** Te falta encontrar el equilibrio entre tu espacio personal y que no parezca que los demás no te importan nada. **TRABAJO.** Fórmate y gánatelo. Teniendo en cuenta tus obligaciones laborales, igual te interesaría más formalizar un puesto que llevas realizando largo tiempo.

## Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

**AMOR.** ¡Organízate bien! De lo contrario, te van a faltar horas con los tuyos para todos los planes que quieres hacer con ellos. **SALUD.** La euforia no es mala opción, siempre y cuando seas capaz de mantener los pies en el suelo. **TRABAJO.** Como todo no depende de tu dedicación, ten en cuenta también la importancia de quienes te rodean, su contribución es esencial.



### EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 24 de abril, saldrá a las 7:24 h y se pondrá a las 21:03 h. El martes 30, saldrá 8 minutos antes, a las 7:16 h, y se pondrá 7 minutos después, a las 21:10 h. Así, a lo largo de la semana, ganaremos 15 minutos de luz solar.



### LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 24 de abril, la Luna Gibosa Creciente en Escorpio pasará a Luna Llena. Al día siguiente, pasará a Luna Gibosa Menguante. Tras el salto a Sagitario el sábado, el martes 30 se encontrará en Capricornio.



## LA IMPORTANCIA DE SABER CUÁNDO CAMBIAR LAS PRÓTESIS DE PECHO

Según un informe elaborado por la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética (SECPRE), en nuestro país, de las más de 200.000 intervenciones estéticas que se realizan al año, se utilizaron prótesis mamarias en un 52,6 %. A pesar de que, hoy en día, la calidad y la seguridad de los implantes mamarios es innegable, es importante que quienes los llevan se sometan a **ecografías mamarias y revisiones periódicas** y sepan cuándo decidir si es el momento de cambiarlos. Es el caso de la bailaora Cecilia Gómez, que acudió a **IM CLINIC** para hacerse un cambio de prótesis de pecho por una cuestión de bienestar. "En su día, me pusieron la prótesis por delante del músculo, tendía a quedarse más arriba y esto hacía que tuviera mucha proyección. Además, era un tamaño de pecho en el que ya no me sentía cómoda ni estética ni físicamente. Y, después de la intervención de cervical, cualquier peso añadido me generaba muchas contracturas y cargas en el trapecio y la cervical".



## PERSONALIZA TU SUEÑO

**Arkopharma** lanza su última novedad en productos para favorecer el sueño. En un innovador formato de minicomprimidos sublinguales, **Arkosueño® Flexi-Dosis** da respuesta a las diferentes necesidades que presenta cada persona para alcanzar un sueño de calidad. Con un formato innovador de dosis personalizables y con una fórmula que combina ingredientes naturales que promueven el sueño reparador sin crear dependencia, Arkosueño® Flexi-Dosis permite ajustar la dosis: se puede empezar con una dosis mayor e ir reduciéndola a medida que el cuerpo va disfrutando de un mejor y personalizado descanso. **Precio: 11,90 €.**



## IMPULSA LA RENOVACIÓN DEL CABELLO

Diseñado para mantener el cabello más denso y fuerte, el **regenerador capilar 5.25**, de **I.C.O.N.**, favorece el crecimiento del cabello. Se aplica directamente sobre el cuero cabelludo (no altera tu estilo ni aporta cuerpo) una vez al día, con el cabello recién lavado y acondicionado o seco. Su objetivo es reforzar el folículo y promover el crecimiento del cabello sin dejar el cabello seco y débil. Además, incrementa la densidad del cabello con beneficios acumulativos: trata y reconstruye un cabello más fuerte y más denso con resultados duraderos.



## UN EXTRA DE HIDRATACIÓN

La textura emoliente de la crema nutritiva **Cosy Nourishing Cream**, de **Eleven OBI**, es perfecta para la piel seca y sensible. Contiene Sacha Inchi y aceite de camelia, con alto contenido en ácidos grasos omega-3, 6 y 9 que reponen tu piel con los nutrientes esenciales. A la vez que la protege contra los radicales libres, ofrece una sensación de plenitud. Aporta todo lo que tu piel necesita para lucir sana y jugosa a cualquier edad. **Precio: 34,5 €.**



## PARA DESPUÉS DE LA DEPILACIÓN

Formulado con extractos de laminaria, camomila, limón y lavanda, entre otros, **Epil Retard**, de **Bruno Vassari**, es un tratamiento posdepilatorio. Esta loción retardadora e inhibidora del vello corporal contiene un cóctel de principios activos, aceites esenciales y algas que hacen que el vello tarde más en crecer y que su densidad sea menor. Con un agradable aroma, también calma y suaviza la piel. **Precio: 39 €.**



# Shirley MacLaine

**La actriz, leyenda viva del Hollywood clásico, cumple 90 años** sin pensar en la jubilación.

**POR** MARÍA RODRÍGUEZ

**S**hirley es una de las pocas actrices que quedan vivas del Hollywood clásico. No hay nadie en el planeta que no la haya visto en alguna de sus numerosas películas, siendo una de las más reconocidas *La fuerza del cariño*, con la que ganó el Oscar a mejor actriz en 1982. Intérprete, cantante, bailarina, escritora y activista comprometida, hay algo que no ha perdido con los años y es su niña interior, que saca a pasear en cada entrevista que concede, mostrando su alegría chispeante y su sabiduría. Shirley es una de las estrellas más influyentes y talentosas del séptimo arte, donde ha sabido adaptarse a los papeles que le han ofrecido según su edad, asumiendo con naturalidad el paso del tiempo.

Mujer empoderada, no solo su trabajo ha cautivado al espectador, sino que su personalidad ha encandilado a varias generaciones, ya que combina la fuerza y el carácter con una ternura que traspasa las cámaras. A sus 90 años, sigue en activo sin pensar en retirarse.

## **DEBUTÓ CON HITCHCOCK**

Shirley MacLaine nació el 24 de abril de 1934 en Virginia y su hermano menor es el actor Warren Beatty.

**CREE TANTO EN LOS OVNIS COMO EN LA REENCARNACIÓN, Y ASEGURA QUE EN UNA DE SUS VIDAS PASADAS FUE UNA PRINCESA INCA.**

Desde los 3 años fue a clase de ballet y en el colegio participó en montajes teatrales, ya que su madre era profesora de teatro y le inculcó este arte.

En 1955 rodó su primera película, *Pero... ¿quién mató a Harry?*, de Alfred Hitchcock, con la que ganó el Globo de Oro a la nueva actriz estrella del año y que fue su catapultita al éxito, que fue arrollador en la década de los 60. Hizo una triada de ensueño con Jack Lemmon y Billy Wilder en *El apartamento* e *Irma la dulce*, convirtiéndose en la actriz de comedia dramática por excelencia. Al mismo tiempo mostró sus dotes



## **POR QUÉ AHORA**

El 24 de abril la actriz cumple 90 años y lo hace al pie del cañón, siendo la serie 'Solo asesinatos en el edificio' su último trabajo.

## **SU CARRERA**

Shirley MacLaine atesora una trayectoria profesional de más de 60 años en cine, teatro y televisión. Seis décadas en las que ha trabajado en más de medio centenar películas, muchas de ellas verdaderos clásicos del séptimo arte, como *El apartamento* o *La fuerza del cariño*. Popular por dar vida a personajes encantadoramente excéntricos, ha estado nominada al Premio Oscar en seis ocasiones, llevándose una estatuilla dorada, dos BAFTAS y seis Globos de Oro.

para el drama en *La calumnia* junto a Audrey Hepburn y en 1970 protagonizó junto a Clint Eastwood *Dos mulas y una mujer*.

## **MADRE Y MUY ENAMORADIZA**

En 1982 se divorció del padre de su única hija y en 2011 le confesó a Oprah Winfrey que se había enamorado de la mayoría de los actores con los que ha trabajado, a excepción de Jack Lemmon y Jack Nicholson.

# El mejor pódcast sobre el Tarot



Todo lo que necesitas saber para conocer  
el destino en formato audio

Disponible en:



Escúchalo en  
**Spotify**



Escúchalo en  
**Apple Podcasts**



Escúchalo en  
**Google Podcasts**



Escúchalo en  
**iVoox**



¡Escanea y escúchalo!



Vicente Ferrer

*Transforma la sociedad en humanidad*

**ACOMPaña A**

**LA INFANCIA**

**MÁS VULNERABLE**

Con **21€** al mes garantizas  
su escolarización

**HAZTE SOCIA/O**

900 111 300

[www.fundacionvicenteferrer.org](http://www.fundacionvicenteferrer.org)

