

Primeras imágenes junto a su pareja, Xenia Tostado, desde que Daniel fue detenido

22 DE MAYO DE 2024 NÚM. 4.398 • 2,50 € CANARIAS 2,60 €



EXCLUSIVA

RODOLFO SANCHO

Se refugia en su familia

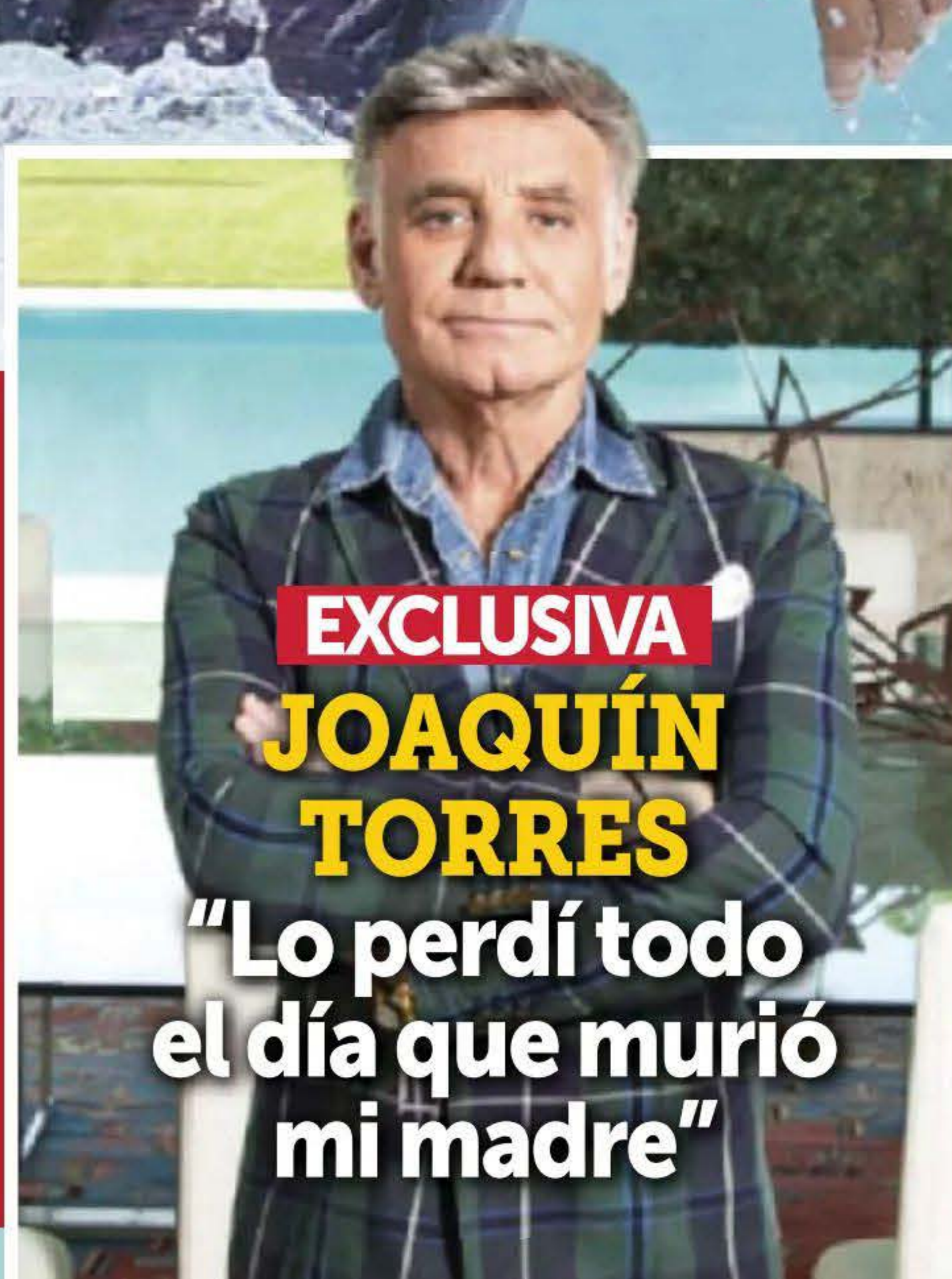


Tras varias semanas apoyando a su hijo en Tailandia



FELIPE Y LETIZIA
20 AÑOS DE AMOR

Los gestos que demuestran que viven un momento dulce



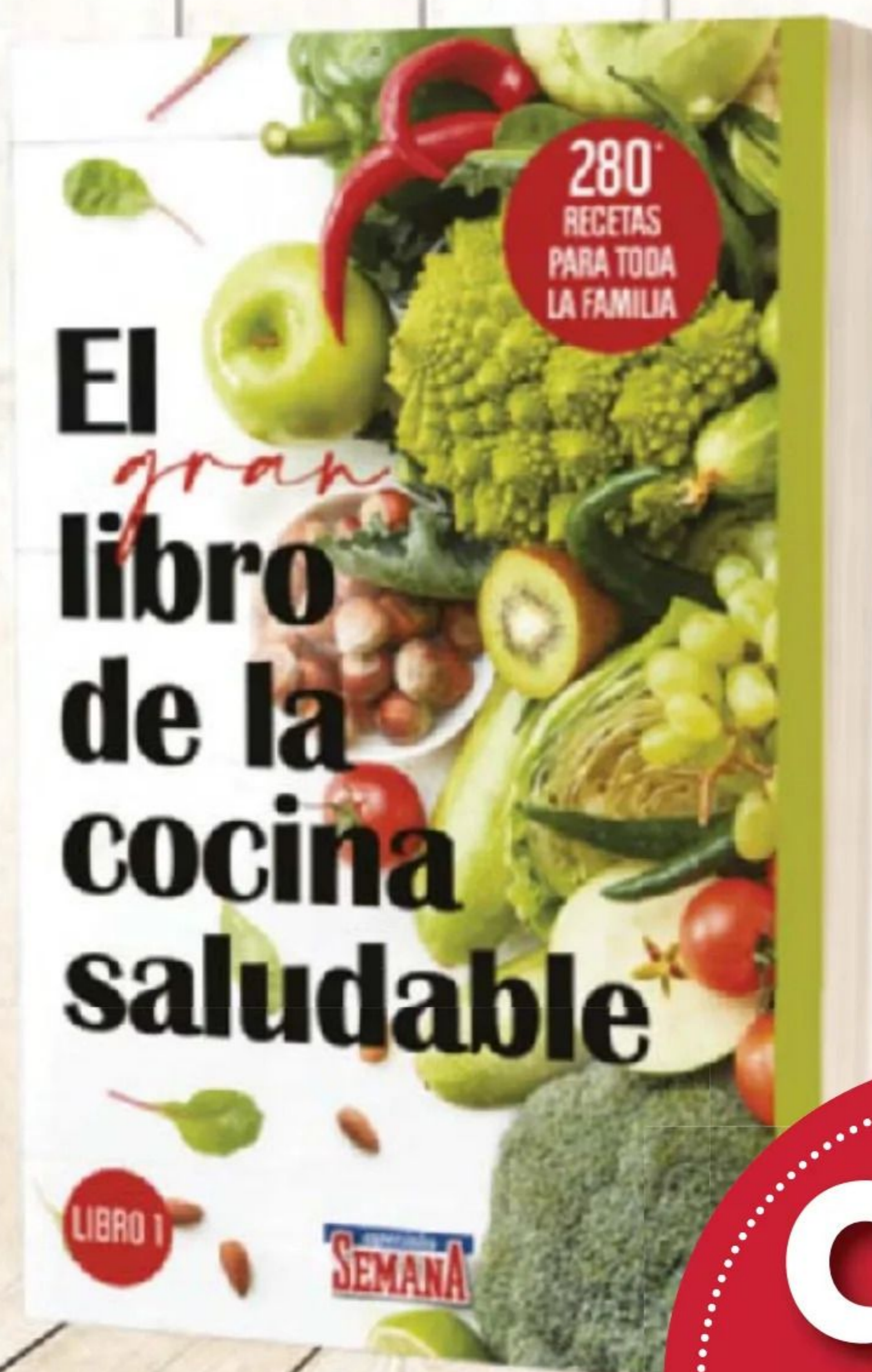
EXCLUSIVA
JOAQUÍN TORRES

“Lo perdí todo el día que murió mi madre”



Alemania: 7€, Bélgica: 5€, Francia: 5,50€, Reino Unido: 5,30€, Italia: 4,60€, Luxemburgo: 5,50€, Portugal: Cont., 2,90€, Suiza: 9,15€

PACK DE 2 LIBROS DE RECETAS SALUDABLES



9'95
€
OFERTA
2X1

PÍDELOS EN TU QUIOSCO
¡no te quedes sin ellos!



PÁGINA 18
ANA ROSA QUINTANA:
PLAN DE AMIGAS
EN SEVILLA.



PÁGINA 82
ENRIQUE PONCE:
"VIVO CON MI
PAREJA Y NO HAY
MEJOR ESTADO".

y además no
te pierdas...



4 Rodolfo Sancho
recupera la sonrisa
en familia.

8 Joaquín Torres:
"He tocado fondo, lo
perdí todo el día que
murió mi madre".

**20 Boda de la hija
de Severiano
Ballesteros:**
emotivo enlace
en Cantabria.

22 Carlo Costanzia
desvela cómo
comenzó su relación
con Alejandra Rubio.

30 Jackie Kennedy:
un icono universal

34 Andy y Lucas:
"Sabemos que los
Reyes y sus hijas
escuchan nuestra
música".

**38 Joaquín Prat
y Alexia Pla:** derroche
de amor en alta mar.

42 Noelia López
disfruta del primer
paseo con su hija.

43 Genoveva Casanova:
vuelve al lugar de
los hechos tras 'el caso
Federico'.

**44 Laura Escanes, sobre
Risto:** "No volvería
a vivir algo así".

66 Fundación Querer:
los famosos se van
de cena por una
buena causa.

**70 Vicky Martín
Berrocal y Enrique
Solís:** escapada
agridulce.

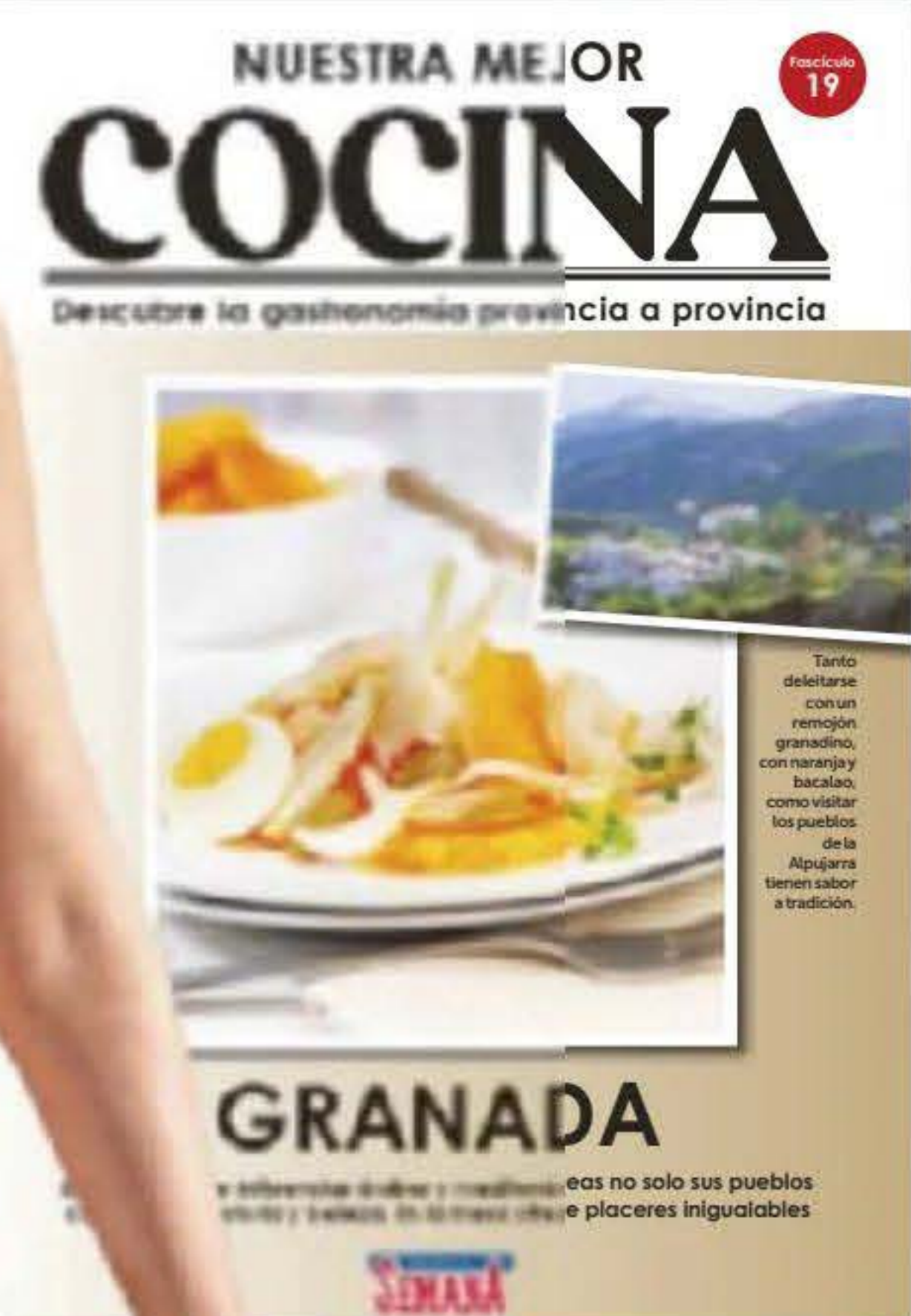
72 Víctor Clavijo: "Hay
una parte de mí que
todavía no se cree que
esté viviendo de esto".

84 Reyes de España: sus
gestos más románti-
cos, celebrando sus 20
años de matrimonio.

90 Harry y Meghan,
los 'reyes' de Nigeria.

92 Gala Met:
las españolas triunfan.

98 Así hemos cambiado:
Arantxa del Sol



Fascículo 19
*no disponible en el formato
POCKET ni
EDICIÓN ESPECIAL

PÁGINA 40
**ADRIANA
ABENIA SE ESCAPA
A CÁDIZ.**





EXCLUSIVA

Rodolfo Sancho recupera la sonrisa en familia

Estas son las primeras imágenes juntos del actor y su pareja, Xenia Tostado, desde hace nueve meses

El actor ha vuelto a sonreír. Una imagen que hacía tiempo que no veíamos.

HAN sido nueve meses de pesadilla que le gustaría borrar de un plumazo, pero Rodolfo Sancho (49) sabe que eso no es posible. El actor ha estado todo este tiempo volcado en su hijo, viajando constantemente a Tailandia, donde ha permanecido estas últimas semanas mientras se celebraba el juicio contra Daniel Sancho (30). Eso ha supuesto un coste económico, pero sobre todo emocional, que le ha pasado factura.

Durante estos meses, todos los esfuerzos y los pensamientos de Rodolfo han estado centrados en su hijo mayor y eso ha repercutido en las otras dos personas de su vida: su mujer, Xenia Tostado, y su hija pequeña.

Volver a casa

El actor ha tenido que renunciar a pasar tiempo con ellas porque estaba volcado en lo que ocurría a miles de kilómetros de distancia, donde su hijo se jugaba, literalmente, la vida. Ahora el juicio ha terminado, ha quedado visto para sentencia y el fallo no se conocerá hasta el próximo 29 de agosto.

Rodolfo ha vuelto a España, a Fuerteventura, donde tiene fijada su residencia y donde trata de recuperar su vida. SEMANA ofrece en exclusiva las primeras imágenes del actor de nuevo con su familia. Un documento que tiene una importancia muy especial, ya que desde que estalló el caso, Rodolfo y Xenia no habían sido vistos en público ▶▶▶



Xenia y Rodolfo llevan juntos desde que se conocieron en 2005 en el rodaje de la película *Cuba Libre*.

Tras pasar el último mes en Tailandia, asistiendo al juicio por asesinato de su hijo, Rodolfo ha regresado a Fuerteventura, donde vive desde hace años



La pareja sigue tan enamorada como el primer día y se mostraron así de románticos y cariñosos.



En casa, el actor recarga pilas tras los difíciles momentos vividos.

►►► juntos. Volver con ella es lo que necesitaba ahora el actor para salir adelante y encontrar un poco de paz tras todo lo vivido, cogiendo fuerzas para lo que aún está por llegar.

Regresar a su casa de Corralejo, la localidad de La Oliva, al nordeste de la isla de Fuerteventura, supone para Rodolfo, que se considera un majorero más, recuperar la tranquilidad... y también la sonrisa, como podemos

comprobar en este reportaje. Hacía muchísimo tiempo que no veíamos a Rodolfo tan relajado, sin el rictus de tensión y la mirada triste de los últimos tiempos. Estar con su familia es sin duda la mejor terapia para el actor.

Juntos pasaron un fantástico día, disfrutando del mar que tanto ha echado de menos, y compartiendo una jornada inolvidable. No faltaba ni siquiera la típica nevera de playa.

Las imágenes que ofrecemos ponen también de manifiesto además lo enamorados que están Rodolfo y Xenia, que protagonizaron momentos de lo más románticos y tiernos. Esta es la mejor medicina para el actor, que ha pasado por una situación anímica complicada, que cualquiera que sea padre entenderá.

Algo que Carmen Balfagón, que es una de los abogados

Desde que su hijo fue detenido, en agosto del año pasado, Rodolfo ha vivido un infierno que le ha pasado factura a nivel, sobre todo, emocional

de Daniel Sancho, ha tenido la ocasión de confirmar a SEMANA.

Fue nuestro propio director, Jorge Borrajo, quien desveló en el programa *DCorazón*, en La 1 de TVE, presentado por Anne Igartiburu y Jordi González, la difícil situación personal que había atravesado el actor durante el proceso legal al que se ha enfrentado su hijo mayor por asesinato.

Esperanzados

Jorge Borrajo había hablado con la abogada y él mismo nos daba algunos datos. "Rodolfo viene de pasar unos días muy tensos. Le vimos llegar al aeropuerto, bastante cansado de un viaje que ya de por sí es largo, pero, sobre todo, de pasar un par de semanas muy duras", explicaba

Y continuaba además hablando de lo que opinaba Carmen Balfagón: "Está esperanzada, pero Rodolfo también. El propio fiscal ha dejado claro que no se puede demostrar que haya habido premeditación. Y eso es muy importante".

Y añade: "Pero también me ha querido remarcar el malestar que tiene como consecuencia de varias cosas que se están publicando, que considera, no solo falsas, sino una barbaridad además de una falta de sensatez total. Se refiere a que la familia de Daniel ha comprado al fiscal o al juez. Carmen Balfagón me indica que es todo lo contrario. Ella me dice que han tenido un trato exquisito y que el proceso judicial tiene todas las garantías y ha sido totalmente transparente". ■



Preparados para el día de playa,
con nevera incluida.



"Cuando diseñé esta casa hace 28 años, la alta burguesía madrileña se hacía residencias neoclásicas, y hoy no hay ni un solo rico que no aspire a tener una con corte vanguardista".

EXCLUSIVA

Joaquín Torres: "He tocado fondo, lo perdí todo el día que murió mi madre"

El reconocido arquitecto nos abre las puertas de la residencia familiar y las de su faceta más desconocida, sensible e íntima, sincerándose como nunca sobre los problemas y conflictos que han marcado su vida

ADEMÁS de ser un arquitecto con un talento extraordinario, Joaquín Torres (53) tiene un magnetismo que se hace aún más evidente en el tú a tú que en sus apariciones televisivas, donde su habilidad comunicativa le convierte casi en una suerte de *showman* que te atrapa en cada palabra. No en vano, asegura ser "mejor vendedor que arquitecto", que ya es decir... Pero SEMANA tuvo la oportunidad de conocer al hombre que se esconde detrás del personaje. Ese hombre que mira con ternura a un padre con el que nunca se entendió; que nos presenta con orgullo a sus hermanos Mayte y Andrés; que estrecha entre sus brazos a sus dos perritas; que nos habla con amor de sus hijos y de su marido, el director de televisión Raúl Prieto; que mantiene una lucha interna por desterrar el rencor que siente hacia su hermano Julio, con quien mantiene un litigio por el patrimonio familiar; y al que se le llenan los ojos de lágrimas al hablar de su madre, recientemente fallecida. Y es que Joaquín no solo

nos abrió las puertas de esta espectacular residencia familiar, situada en la urbanización más exclusiva de Madrid, y que, con solo 25 años, creó para sus padres, sino también las puertas de ese sensible corazón, al que un grave accidente de moto en diciembre dejó tocado, pero no hundido.

"Hay un gran vacío emocional entre mi padre y yo, pero llega un momento en el que hay que perdonar"

¿Esta residencia es tuya?

Es de mi hermana Mayte, de mi hermano Andrés y mía, y vive mi padre en usufructo, aunque a todos los efectos es suya.

Esta casa es muy importante para ti...

Sin duda. Fue mi primera oportunidad. No digo que no tenga talento, porque me tengo por un buen arquitecto, pero como yo hay muchos que jamás tendrán ni esa oportunidad ni los clientes que yo tengo. ▶▶▶

▶▶▶ **Tenías 25 años y fue un encargo de tu padre, el empresario Juan Torres...**

Sí, fue al morir mi hermano Juancho, aunque, a decir verdad, fue más un encargo de mi madre. Yo no quería trabajar con mi padre, porque no tenía una buena relación y ella me pidió que aceptara este trabajo. Yo era muy joven, tenía muchas inseguridades y fue durísimo trabajar con alguien como él, muy autoritario y acostumbrado a mandar. Era también una forma de ponerme a prueba. Pero estoy muy contento, porque esta casa me abrió muchas puertas y, tras 28 años, sigue manteniendo una calidad y una modernidad inusual.

¿Es la casa de la que te sientes más orgulloso?

No, es algo más emocional. Hubo un tiempo que la puse a la venta, pero me daba mucha pena que dejara de ser de mi familia. Cuando diseñé esta casa, la alta burguesía madrileña se hacía residencias neoclásicas, palacetes, y hoy no hay ni un solo rico que no aspire a tener una con corte vanguardista, y eso lo cambiamos nosotros. Obviamente por mi empeño y por clientes como Amancio Ortega, que me dio varias oportunidades, o como Luis García Cereceda, que ha sido mi gran mecenas.

Porque tú diseñaste La Finca...

Hice la parte final de La Finca, los Lagos, que es la más exclusiva. Luis García Cereceda me dio una oportunidad magistral de desarrollar todo como yo quería, poniendo bajo contrato que el arquitecto tenía que ser yo. Además, me posicionó con su círculo de amistades.

Fueron años de gran proyección profesional, pero que me pesaron mucho, porque una vez que muere Luis, en esa batalla por su herencia, yo me vi envuelto, vapuleado e, incluso, espiado. Además, todo eso me llevó a la destrucción absoluta, ya que tuve que cerrar el estudio, porque Susana García-Cereceda me vetó en todas partes, y me costó empezar de cero. Todo esto liderado por esta señorita que no me ha dejado en paz.

"En su lecho de muerte, pregunté a mi madre si quería ver a mi hermano Julio y me dijo: 'Me quiero ir en paz y con él no lo voy a hacer'"

"Mamá lo era todo para mí. Cuando yo me sentía una decepción por mi homosexualidad, estuvo a mi lado"

Has tenido una relación complicada con tu padre, pero ahora es una persona mayor, delicada de salud, y parece que todo se olvida...

Llega un momento en el que hay que perdonar, aunque hay un gran vacío emocional entre ambos y eso no se puede rellenar, porque son muchos años de dolor y alejamiento. No puedo decir que a mi padre le quiero como a mi madre, pero papá está en sus últimos momentos, ha perdido a su compañera de vida y, por duro que a mí me haya parecido muchas veces, fue el hombre



que eligió mi madre, a quien quería y al que le hizo caso hasta en los errores más absolutos, como nombrar a un hijo administrador único del negocio familiar. Un hijo que echó a mis otros dos hermanos de la empresa, consentido por mis padres. Por otra parte, mamá me pi-

dió en su lecho de muerte que no abandonara a papá emocionalmente y que viniera a verlo. Yo le dije que no se preocupara, porque eso le ataba a la vida y ella no aguantaba más. Mamá no se murió porque le falló el corazón, sino porque decidió no seguir. Su final fue



"Mi madre se murió para salvarme. Decía que lo mío no era una cadera rota, que tenía otra cosa y, hasta que ella no se fue, no me diagnosticaron la infección de huesos", nos dice Joaquín emocionado.



La casa familiar, situada en la urbanización más exclusiva de Madrid, consta de 2.800 m², divididos en tres plantas, en una parcela de 10.000 m².

muy sereno, se despidió de todos con profunda paz. Yo le pregunté si quería ver a Julio. Sabía lo que había supuesto que le pusiera una querrela, que le pidiera cárcel, que le arrebatara sus joyas, y me dijo: "Me quiero ir en paz y con Julio no lo voy a hacer". Por que la última vez

que hablaron, el Día de la Madre del año pasado, le dijo que era la peor madre del mundo. Hasta qué punto tuvo que sufrir para decir en su último aliento que no quería despedirse de su hijo.

¿Qué ha sido para ti tu madre?

Mamá lo era todo para mí (rompe a llorar desconsoladamente y tenemos que parar unos minutos). Era una persona extraordinaria. Nunca la vi enfadada con nadie ni con su marido, que tenía una forma de tratarla autoritaria. Solo daba amor y en los momentos más difíciles,

cuando yo me sentía una decepción porque era homosexual, siempre estuvo a mi lado. Mi padre me respeta por mi éxito profesional, pero ella me quería porque era su hijo y lo demás le daba igual. La echo mucho de menos... No soy creyente, pero llevo un rosario en mi ▶▶▶



"Mi hermano tenía tan recortado el grifo que mi madre no podía salir a la calle porque debía dinero en la carnicería, pescadería... ¿Sabes lo que era para mis padres no tener dinero para pagar la calefacción?"

▶▶▶ mano porque creo que se murió para salvarme.

¿Por qué piensas eso?

Ella decía que lo mío no era una cadera rota, que yo tenía otra cosa y, hasta que no se fue, no me diagnosticaron infección de huesos. Si no, me hubiese muerto. Y luego, desde que mamá murió, siento paz, como que todo se está recolocando. Hablo con ella, eso me ayuda.

A esta pérdida se une el conflicto que tenéis con tu hermano Julio. Cuéntame qué es lo que ha pasado.

Mi padre tenía un importante patrimonio porque vendió su participación en bolsa de la constructora ACS, donde tenía un paquete como el de Florentino Pérez

y montó una empresa familiar. Ahí estaban mis hermanos, porque yo no trabajaba con ellos y, poco a poco, desde 2006, mi padre fue poniendo a la cabeza de todo a Julio, que acabó siendo administrador único de todas las empresas. No hubo un error de administración, hubo estafa, porque se quedó con todo y, cuando mis padres se dieron cuenta, nos pidieron ayuda. Les tenía tan recortado el grifo que mi madre no podía salir a la calle porque debía dinero en la carnicería, pescadería... ¿Sabes lo que era para ellos no tener dinero ni para pagar la calefacción? Lo que pasa es que a mi hermano le falló el plan porque pensaba que mis padres se morían y no lo hicieron, y yo llevo tres

"Mi padre tenía lo mismo que Florentino Pérez... Es más, tenía más. Hoy, mira lo que tiene él y mi padre no tiene nada"

años intentando recuperar el patrimonio. Pero ya toqué fondo, porque lo perdí todo el día que murió mi madre. La vi sufrir lo increíble por su hijo y no podía más. Por eso mi hermano ya no me puede hacer daño.

Aseguras que se llevó una valiosa colección de arte...

¿Dónde está el dinero de una colección de cuadros valorados en más de 20 millones de euros? Pero a mi

madre lo que más le dolió es que se llevara sus joyas.

¿De cuánto dinero estamos hablando en total?

De un patrimonio multimillonario. Mi padre tenía lo mismo que Florentino Pérez, es más, tenía más... Hoy, mira lo que tiene Florentino y mi padre no tiene nada.

¿Tenéis que haceros cargo de los gastos de tu padre?

Lo que yo he hecho ha sido adelantar dinero. Las empresas están ahí y las voy a salvar, pero hoy no hay liquidez, porque los ingresos, las rentas y los inmuebles se los ha quedado mi hermano. Ahora mismo de 36-38 sociedades hemos recuperado más de 20. Por ejemplo, de la Cubierta ▶▶▶



El sol sale seguro.

Somos la aseguradora que te acompaña en los momentos difíciles y te recuerda que el sol

siempre vuelve a brillar.

Descubre nuestros seguros en:
www.ocado.es



OCASO

▶▶▶ de Leganés, ya tenemos una renta y con eso se sostiene. Yo prometí a mis padres que iban a vivir como lo habían hecho siempre. De una manera obscena, porque reconozco que una casa de 2.800 metros lo es y para mamá también lo era. Pero les prometí que tendrían su masajista, su peluquero, sus conductores, su servicio, su cocinera...

¿Cómo era la relación con tu hermano antes de esto?

Complicada porque siempre le compararon conmigo. Yo era el inteligente, el talentoso... Yo estaba convencido de que se estaba quedando con muchas cosas, pero no hasta este punto. Me asquea. No hay ningún ser humano que me haya defraudado tanto y que tenga tan poca moral. Es un psicópata, no sufre, no se arrepiente, no se avergüenza...

Con tus otros hermanos hemos podido ver que tienes una relación fantástica.

Bueno, ya habéis visto a mi hermano Andrés, que vive aquí con mi padre. Nos llevamos muy bien. Y luego mi hermana, Mayte, es la mujer de mi vida después de mi madre. Es mi gran apoyo, la que ha estado conmigo en el hospital estos cinco meses, porque Raúl tenía que trabajar muchas veces y no podía.

Cuéntanos cómo te encuentras de los problemas de salud que acarreó tu accidente de moto...

Me atropellaron el día 5 de diciembre y me operaron el 12, que eso fue fatídico, porque la reconstrucción de la cadera fue inútil. El caso es que la rehabilitación la llevaba con Ángel Villamor y todo



"Mi hermano Julio era administrador único y se quedó con todo. No hubo error de administración, hubo estafa"

"Él es la persona que más me ha defraudado. Es un psicópata, no sufre, no se arrepiente, no se avergüenza"



"Tras mi operación de cadera, se me necrosó el fémur y empecé a sentir unos dolores terribles que no se me quitaban ni con morfina. Lo he pasado muy mal", reconoce el arquitecto.

iba bien hasta el segundo mes que se me necrosó el fémur y empecé a sentir unos dolores terribles que no se me quitaban ni con morfina. Lo he pasado muy mal. Todos creían que era por la necrosis, pero Ángel no estaba convencido y empezó a hacerme pruebas para descartar infección de huesos, pero todo daba negativo. Después me operó y decidió levantarme unas chapas que tenía de la reconstrucción de la cadera y hacerme cultivos y ahí detectaron que tenía una infección de huesos y me operaron con urgencia. Ahora me están dando un antibiótico para la infección, que la tengo muy metida y estaré un año de tratamiento.

Y estás haciendo mucha rehabilitación.

Sí, voy todos los días con Ángel Villamor, me dejan trabajar ya con mi entrenador y voy a fisioterapia y a acupuntura. Pero todo va bien, por ello tengo previsto hacer una celebración, la primera edición de la Fiesta de la Cadera, para celebrar la vida con mis amigos en esta casa. La vida de un día para otro te cambia o te vas y hay que disfrutarla permanentemente.

En este duro proceso ha sido fundamental Raúl Prieto, tu marido.

Sí, es mi pareja y mi apoyo incondicional. He estado permanentemente oyendo lo de mi crisis de pareja, que Raúl

"Llegué a sentir que hacía daño a Raúl, porque descargaba contra él mi dolor, por eso dije que necesitaba alejarme"

me dice que es por mi culpa porque en un momento dije que necesitaba alejarme de él. Sentía que le hacía daño ya que descargaba contra él todo mi dolor, mi rabia y mi frustración y no quería ser una carga. No era una crisis era una manifestación de amor. Pero Raúl se sintió muy dolido, me dijo que esa no era manera de afrontar esto y que volviese.

Y ahí estuviste un tiempo viviendo con tus hijos...

Sí, muy poco. Tengo custodia compartida, pero ahora que ya son mayores el régimen de visitas es el que queremos. Mi relación con su madre, Mercedes, es estupenda. Se equivocó... Nos equivocamos en muchas cosas, pero ahora es excelente.

Tenéis dos hijos...

Sí, y por eso solo puedo cuidarla y respetarla. Es verdad que al principio lo pasé mal porque ella se equivocó, pero está más que olvidado. Ella ha sido muy generosa conmigo, con mis hijos y con Raúl, porque no es fácil que te dejen por otro. Jamás ha hablado nada y mis hijos y ▶▶▶

▶▶▶ Raúl tienen una relación excelente.

¿Y cómo es tu relación con tus hijos?

Me adoran y me siento muy querido por ellos. Fíjate que yo no quería tener hijos y cedí porque me sentía muy culpable. Es un amor que no hay otro más incondicional y altruista.

Con todo esto que te ha pasado habrás necesitado apoyo psicológico...

La terapia forma parte de mi vida desde que tenía 14 años. Es muy necesaria, pero hay que tener cuidado porque un buen terapeuta te ayuda mucho, pero uno malo te destroza la vida. Con 14 años, mis padres me llevaron a un psiquiatra para curarme de mi homosexualidad y eso me hizo retrasar mi proceso.

¿Habías comentado en casa tu tendencia sexual?

No, yo era muy amanerado y mis padres sufrían por ello.

Pero, llegado el momento, fuiste muy valiente y decidiste hacerlo público...

Solo me quedaba vivir una mentira, aunque Mercedes hubiera estado dispuesta porque tenía miedo a romper lo nuestro. Cuando nos casamos le dije que iba a ser muy difícil porque tenía atracción por los hombres, pero que lo odiaba y que si podía conseguir con ella la paz, adelante. Pero fui sintiendo que no.

¿Y qué le pides ahora a la vida?

Serenidad, aceptar lo que venga con muchas risas y mucho amor. Y, desde luego, huír del rencor y del odio. Aún estoy trabajando con mi terapeuta no odiar a mi hermano y lo voy a conseguir. El

que sufre es el que odia porque el odiado ni se entera.

¿Todo lo ocurrido te ha afectado en tu trabajo?

El 5 de diciembre, hice crack y paré, pero tengo el mejor socio del mundo, Rafael Llamazares, y el estudio tiene una enorme inercia y va solo. Pero claro que nos ha pasado factura porque he estado cinco meses que no he podido proyectar... Ya he empezado y voy poco a poco.

"Con 14 años, mis padres me llevaron a un psiquiatra para curarme de mi homosexualidad y eso hizo retrasar mi proceso"

"Los futbolistas son difícilísimos para trabajar, pero una de las personas a las que más aprecio es a Fernando Hierro"

Se te ha apodado como 'el arquitecto de los famosos'. ¿Cuál de ellos te ha llegado más al corazón?

He conocido famosos y poderosos de todos los ámbitos de los que te puedas imaginar: Felipe González, Penélope Cruz, Alejandro Sanz... Yo ahora trabajo para amigos que son famosos, como para Emma García, que se ha hecho una casa en San Sebastián, pero de una persona que haya sido cliente y se haya convertido en mi amiga, te podría hablar de Fernando Hierro. Le aprecio mucho. A mí no me gusta el fútbol, pero él es de una humanidad y lealtad sobresaliente.

Y eso que afirmas que los futbolistas no son muy fáciles para trabajar....

Difícilísimos. La conjunción de juventud, fama y dinero es una bomba de relojería, porque con veintitantos años les hacen reyes. Recuerdo que cuando le estaba haciendo la casa a Ronaldo, a la gente se le cambiaba la cara. Son inseguros. Cuando se la hice a Fernando Torres, tenía 19 años. ¿Cómo vas a saber con esa edad si quieres una habitación de niños?

¿Siempre acabas cediendo a lo que el cliente quiere?

No, hoy digo que no, pero durante mucho tiempo no me atreví porque piensas: "¿Cómo le voy a decir que no a este?". Pero haber dicho que no me ha traído más cosas buenas que malas y es uno de mis grandes lujos porque mucha gente no puede hacerlo. A mí no hay nada que me presione porque el tema económico lo tengo solventado y lo digo con humildad, soy un auténtico privilegiado.

Ahora vives en el centro de Madrid.

Sí, en la calle Velázquez, pero en breve Raúl y yo nos mudaremos. Me llegué a plantear vivir en esta casa en la que estamos, pero Raúl no quiere. Mi casa es también una tarjeta de presentación y yo siempre he jugado a eso. Yo más que un gran arquitecto, he sido un gran vendedor.

¿Y a dónde os mudáis?

A una más grande porque queremos terraza. Es una de las mejores casas del centro de la capital, porque vivir en Madrid me ha hecho muy independiente. Casas como la que estamos son maravillosas pero te obligan a





"Mi exmujer ha sido muy generosa conmigo, con mis hijos y con mi marido, Raúl"

"Raúl Prieto es el amor de mi vida, es la persona con la que quiero vivir y morir"

"En breve, Raúl y yo nos mudaremos a una casa de 800 m², con terraza, en el centro de Madrid"

depender de otros y a tener servicio. En La Finca llegué a tener siete personas de servicio y hoy tengo una persona y es maravilloso. La próxima va a ser una casa de 800 m², que reconozco que es un casoplón, pero no son 2.000.

Y en este futuro, te ves siempre con Raúl a tu lado.

Sí, Raúl es el amor de mi vida, es la persona con la que quiero vivir y morir. Está por encima de todo. Es el ser humano que más me ha querido y me quiere. No hay fisuras, pero sí diferencias, porque somos muy diferentes. Tenemos una relación muy sólida, en la que nos queremos, nos admiramos y nos respetamos mucho.

.....
Matilde Molinero.

Fotos: Alberto Bernárdez. Maquillaje y peluquería: Concha Martín.

Vestuario: Viman Paris.



Fin de semana de chicas en Sevilla

Ana Rosa Quintana, Cristina Tárrega, Ana Terradillos, Xelo Montesinos y Mayka Navarro disfrutaron juntas de unos días de relax y desconexión



La presentadora viajó junto a sus compañeras de trabajo: Ana Terradillos, Cristina Tárrega, Mayka Navarro y Xelo Montesinos.

LA relación de Ana Rosa Quintana (68) con algunas de sus compañeras va mucho más allá de un plató de televisión. La mejor prueba de ello es el fin de semana que la periodista disfrutó junto a Ana Terradillos (50), Cristina Tárrega (56), Mayka Navarro (55) y Xelo Montesinos (53), la directora de su programa y su mano derecha en su productora, en Sevilla. Unos días de desconexión y relax en los que mostraron su gran sintonía.

Ana Rosa fue la mejor anfitriona de su pandilla de amigas, ya que la capital andaluza se ha convertido en una segunda casa para ella, desde que se unió al empresario sevillano, Juan Muñoz. Por eso, ejerció de perfecta cicerone, paseando por el centro histórico de la ciudad, visitando la plaza de La Maestranza o el popular barrio de Triana, donde fueron a la Iglesia de la Esperanza.

De terrazas

Muy distendidas, el grupo de amigas no dejó de charlar e intercambiar risas y bromas durante todo el recorrido. Y tras visitar los lugares más turísticos se sentaron en una de las terrazas al lado del emblemático Puente de Triana, para reponer fuerzas.

Ana Rosa está muy unida a sus compañeras, algunas de ellas como Cristina Tárrega o Xelo Montesinos son, además, amigas desde hace más de veinte años. En los duros momentos de su enfermedad ellas también han sido un gran apoyo y no le han soltado la mano. ■



El grupo se hizo una foto para el recuerdo en el Puente de Triana que cruza el río Guadalquivir.



Tras el paseo por la ciudad se sentaron en una terraza a reponer fuerzas.



Ana Rosa y Cristina Tárrega tienen una gran amistad desde hace años.

Ana Rosa ha conseguido formar una 'gran familia' con los compañeros de su productora. Una relación que se intensificó durante su enfermedad

Emocionante boda de la hija de Seve Ballesteros en Cantabria

Carmen Ballesteros se casó el 11 de mayo con Juan Diego García en la finca de la familia Botín



Los novios realizaron un bonito homenaje a Severiano Ballesteros haciendo una tarta con su figura.



Carmen Ballesteros, posando con su amigo el golfista Nicolás Gutiérrez Colomer, lució un vestido de Rosa Clará.

CARMEN Ballesteros Botín ha dado el 'sí, quiero' al farmacéutico Juan Diego García. En el recuerdo estaba su padre, el golfista Severiano Ballesteros, que nos dejó en 2011. La boda se ha celebrado en la finca familiar de Puente San Miguel (Cantabria), un enclave en el que se reunieron dos de las familias más adineradas de nuestro país.

Carmen, de 30 años, es la menor de los tres hijos del deportista y Carmen Botín O'Shea, hija del banquero

Emiliano Botín. La novia es, por tanto, sobrina de la actual presidenta del Banco Santander, Ana Patricia Botín.

Bonito gesto

Carmen estaba radiante con un vestido de Rosa Clará y un ramo de peonías, que depositó ante una tarta con la figura de su padre haciendo su característico gesto.

La pareja disfrutó el día anterior de una fiesta preboda en la casa-museo de Seve Ballesteros en Pedreña, su localidad natal, donde dio su último suspiro. ■



Los novios, durante la fiesta de preboda, en la localidad cántabra de Pedreña.

OJOS Y VISIÓN

Cuando Mona se jubiló, quería seguir viviendo como siempre, disfrutando a tope. Y sabía que para eso es muy importante la salud ocular. Y Mona ha encontrado una solución: ¡Blue Berry™ Eyebright!



Abuela, ¿Y TUS GAFAS?

Alguien le dio un consejo

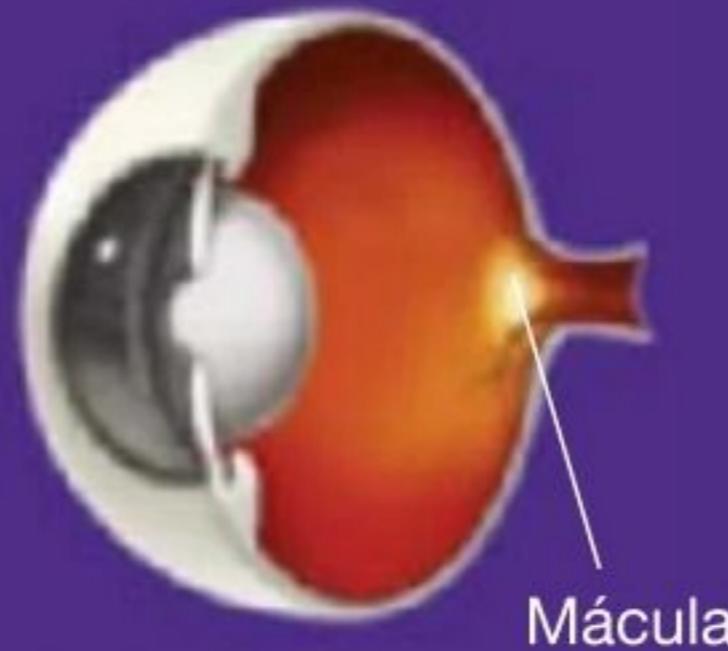
Un amigo de Mona le habló de los comprimidos Blue Berry con extracto de arándanos y luteína. Ella ya había oído hablar de la luteína y decidió probarlos.

Su nieto se dio cuenta de una cosa muy curiosa

Un día, mientras iba conduciendo, pasó algo gracioso. Su nieto de diez años, que iba con ella en el coche, le preguntó: «Abuela, ¿no necesitas gafas?». Entonces Mona se dio cuenta de que había pasado algo muy importante ¡Y que era gracias a Blue Berry!

¡POR ESO BLUE BERRY™ ES TAN BUENO!

La luteína es un pigmento que se encuentra en los arándanos y en las flores de tagetes. Pero también se encuentra en la mácula del ojo, la parte de la retina responsable de la visión central. Blue Berry aporta 10 mg de luteína natural de tagetes al día. Además, también contiene vitamina A y zinc. El contenido de vitamina A ayuda a conservar la vista normal. Los arándanos y la eufrasia contribuyen a la salud ocular.



AYUDA PARA EL CABELLO



¡Siempre soñé con tener un PELO BONITO Y ABUNDANTE!



Annette (47) siempre ha estado acomplejada porque tiene poco pelo. Incluso se puso extensiones para tener una melena más abundante. Pero su cabello era cada vez más quebradizo y se le caía mucho, lo que la desesperó aún más: «Pedí ayuda en la peluquería y en la farmacia. Allí me recomendaron Hair Volume™, ¡y ya no puedo vivir sin él!»

La salvación: Hair Volume™

«En la farmacia me recomendaron Hair Volume™, el único producto en el mercado con extracto de manzana. Para que los comprimidos hagan efecto, tenía que tomarlos al menos durante tres meses. Volví a casa llena de esperanza».

¡Adiós a la caída del cabello!

«El primero que vio la diferencia fue mi marido, notó que me habían crecido muchos pelillos nuevos. También me brilla más el pelo, ¡no pienso dejar de usar Hair Volume™ nunca!», dice Annette contentísima.

LOS COMPRIMIDOS ORIGINALES SUECOS PARA LA VISTA

Blue Berry se fabrica en Suecia. Estos comprimidos únicos contienen extracto natural de *Vaccinium myrtillus*, un tipo especial de arándano originario del norte de Europa. Los arándanos fueron uno de los primeros remedios que se vendieron en las farmacias suecas. Blue Berry es el único comprimido de arándano con extracto natural de eufrasia.

CON ARÁNDANOS SILVESTRES ESCANDINAVOS



¡PIDA EN SU FARMACIA EXPRESAMENTE HAIR VOLUME™ DE NEW NORDIC!

Venta en farmacias y El Corte Inglés:

- Blue Berry™: C.N. 194 984.4
- Hair Volume™ 30 compr.: C.N. 194 986.8
- Hair Volume™ 90 compr.: C.N. 212807.1
- Hair Volume™ Champu*/Acondicionador*: C.N. 212470.7/212471.

PREGUNTAS
Llámanos al 91 3885542



*Sólo en farmacias

PRODUCTO INNOVADOR

Hair Volume es un producto innovador que no se puede comparar con ningún otro. Es el único producto con extracto de manzana y, por tanto, rico en especial procianidina B2, una sustancia natural. Contiene biotina para el mantenimiento del cabello normal y cobre para ayudar a una pigmentación normal. Sin gelatina. Solo 1 comprimido al día.



TAMBIÉN PARA HOMBRES

Carlo Costanzia desvela cómo comenzó su relación con Alejandra Rubio

El hijo de Mar Flores ha declarado su amor en público a su novia: "Lo que más me gusta de Alejandra es que es de las personas que se quedan en los malos momentos"

DESDE el primer momento SEMANA ha sido testigo de uno de los romances más inesperados y sorprendentes de este 2024. El propio Carlo Costanzia (31) ha confesado cómo se fraguó su romance con Alejandra Rubio (24), junto a quien pasados tres meses se encuentra cada día más feliz.

Todo comenzó a finales del pasado mes de enero cuando el joven participó en el programa *¡De viernes!* para hablar de su vida y, en especial, de su difícil infancia. Se encontró con más de una crítica en los platós de televisión, pero con la defensa a ultranza de Alejandra. El agradecimiento hizo que quisiera conocerla: "Yo no sabía quién era la madre, la tía y abuela de Alejandra... os lo juro por mi abuela... Es cuando me entra la curiosidad, le escribo y le digo '¿te apeetece que nos tomemos un

té y me explicas cómo funciona este mundo?' No era una excusa, nadie pensaba que luego... Todos quedamos con personas, que nazca o surja una cosa depende de la química...", afirmó en su nueva aparición en el programa de Telecinco.

La química surgió y les llevó a un segundo encuentro en un centro comercial, donde se dieron el primer beso. SEMANA dio la exclusiva de ese encuentro y del nacimiento del amor: "El primer beso que nos dimos ha salido en la revista en toda España", afirmó el joven.

Amor contra todo

La relación no ha sido fácil, dado los antecedentes de Carlo y el interés mediático, pero ellos han ido salvando todos los obstáculos y consolidando poco a poco su amor: "Es una relación demasiado estable con todo lo que ha pasado. Lo que más

La relación está tan consolidada que Carlo ya conoce a Terelu Campos y Alejandra también se ha encontrado con Mar Flores





Carlo y Alejandra no dejan de hacer planes y ya han estado juntos en Málaga, en la casa que tenía María Teresa Campos.



La pareja comenzó a salir el pasado mes de febrero.

me gusta de Alejandra es que pocas personas se quedan en los malos momentos de otra persona y te apoyan en esos malos momentos", asegura.

Tanto Terelu Campos, la madre de Alejandra, como Mar Flores, la madre de Carlo, parece que están encantadas con la relación. La primera en conocer

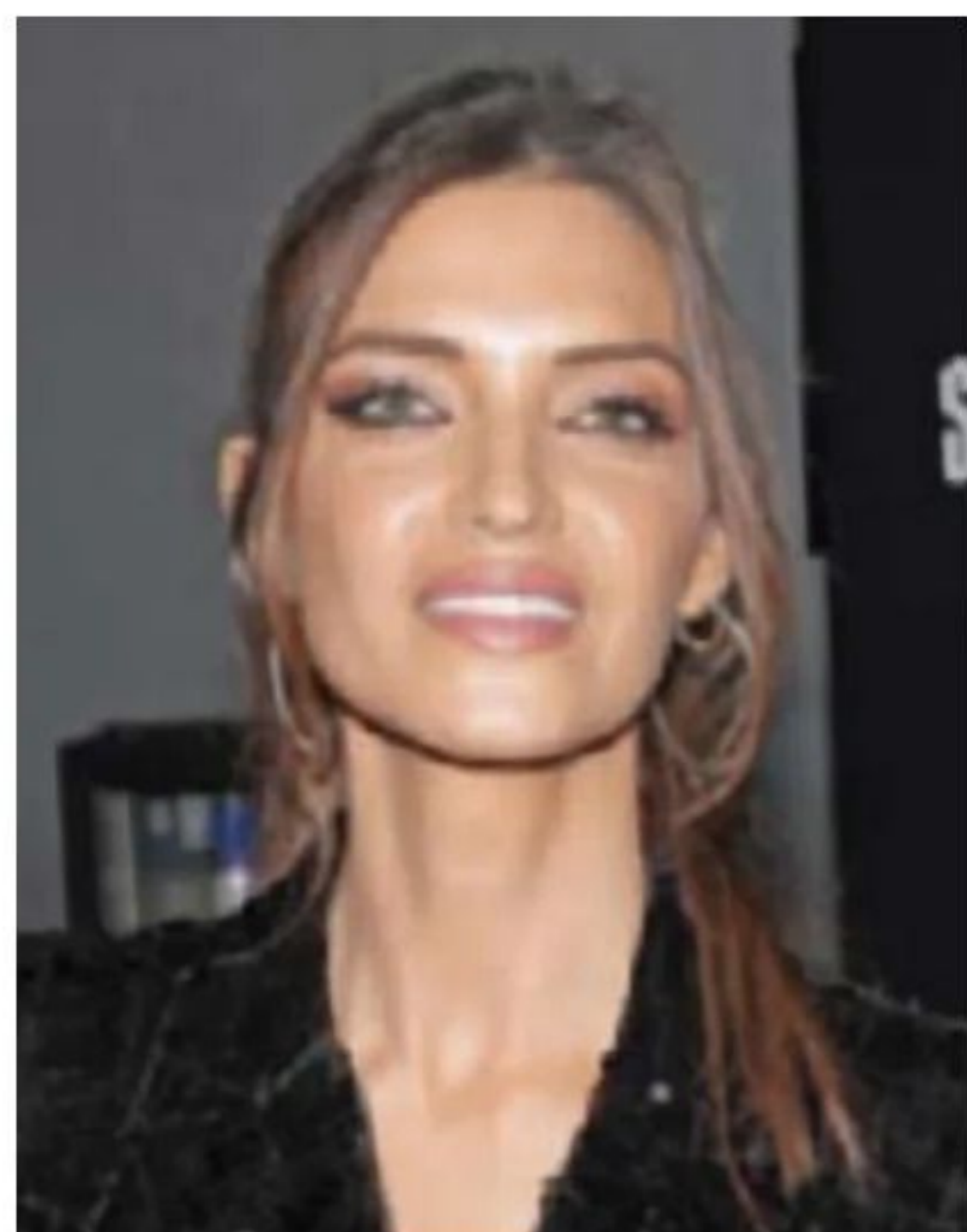
a su 'yerno' fue la presentadora de televisión, un encuentro "muy normal", según las palabras del joven, que causó muy buena impresión en Terelu.

La presentación entre Alejandra y Mar fue más fortuita, coincidiendo en una terraza de moda de Madrid, pero también muy cordial.

.....
Fotos: Agencias

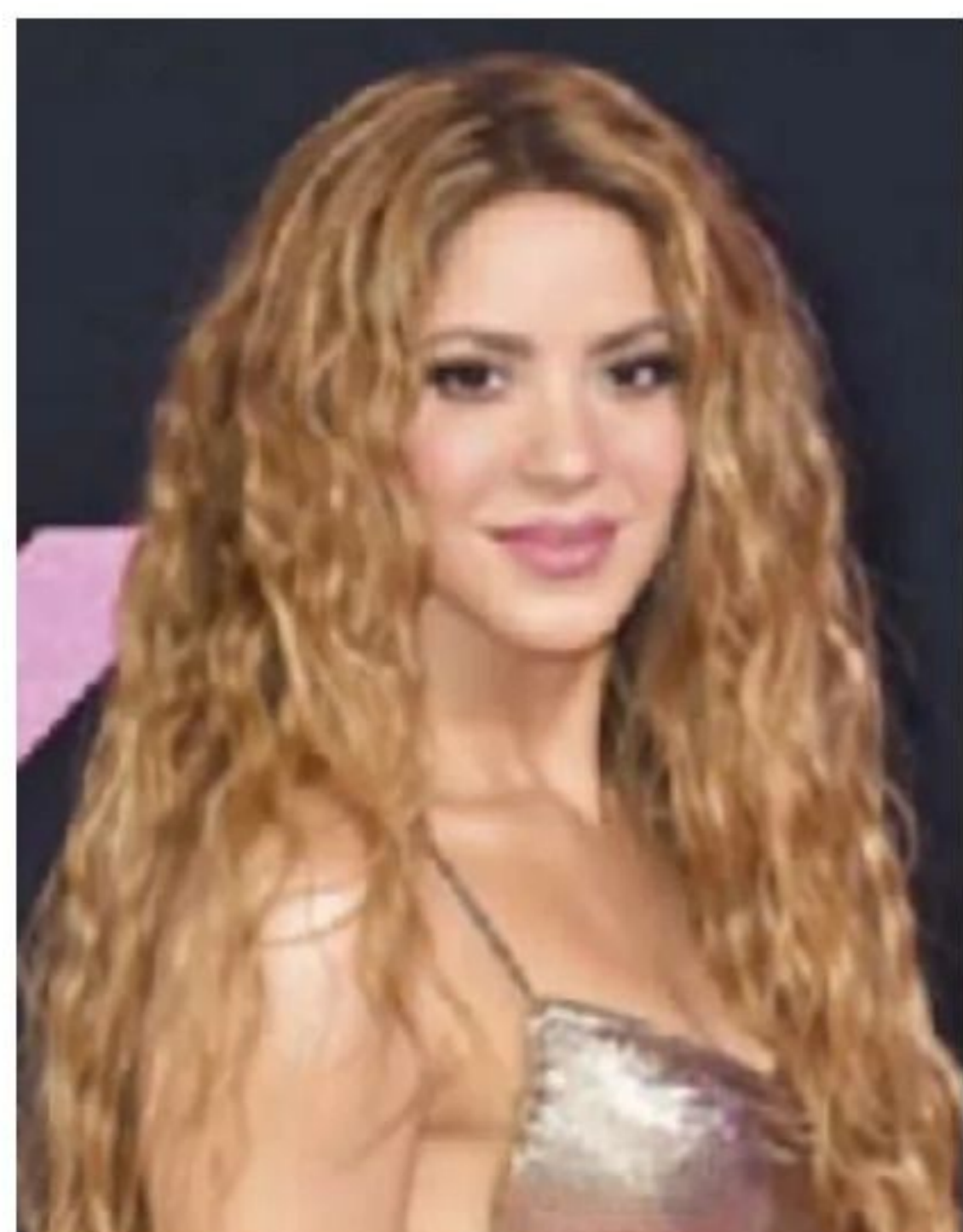
Sara Carbonero, cinco años de su cáncer

● En mayo de 2019, en una revisión, los médicos le detectaron a Sara Carbonero (40) un tumor maligno de ovario. Hoy, la periodista reflexiona: "El mejor consejo que te puedo dar es que corras por tus sueños, ya viste que la vida cambia de un día para otro. Y sé feliz".



Shakira, archivada su causa por fraude

● Buenas noticias para la colombiana. Después de que la Fiscalía y la acusación pidieran cerrar la investigación por no existir indicios suficientes, se ha archivado la segunda causa que Shakira (47) tenía abierta, supuestamente, por defraudar 6,6 millones de euros a Hacienda en 2018.



Jennifer Lopez, una original (y cara) vaquera

● La cantante y actriz tiene un estilo muy personal, no al alcance de todos los bolsillos. Hace unos días vimos a Jennifer Lopez (54) en París, luciendo una combinación con aire de los años 90. Un mono vaquero con bufanda y cuello de piel, unos botines Timberland con plataforma y un bolso Birkin Cargo que cuesta unos 47.000 euros. Casi nada.

Alba Carrillo, ante su nueva etapa vital: "Ahora me doy cuenta de lo mucho que he sufrido innecesariamente"

● Nos encontramos a Alba Carrillo en el primero de los conciertos que Andy y Lucas dieron en el Wizink Center y allí nos confesó que era una gran fan.

¿Qué recuerdos te trae la música de Andy y Lucas?

Yo tenía 16 años cuando empezaron, así que son la banda sonora de mi primer amor, mi primer beso...

Recordando, ¿cualquier tiempo pasado fue mejor?

Pues cualquiera, cualquiera no. Depende de dónde me sitúes, pues claramente no.

Ahora estás muy tranquila personal y profesionalmente. ¿Has hecho balance de estos últimos años?

Sí, porque la vida te obliga y te dice: "debes reflexionar". Es verdad que yo ha habido un tiempo en el que iba sin frenos porque me dejaba llevar, pero ahora no, ahora estoy tranquila y estoy feliz.

¿Te arrepientes de esa etapa sin frenos?

No, no me suelo arrepentir de las cosas que hago si no

hago daño a mi familia y a la gente que me importa. Ahora que veo lo bien que sabe la tranquilidad me doy cuenta de cuánto he sufrido innecesariamente. Al final, por un trabajo no se debe sufrir. Pero claro hasta que no estás tranquila no valoras todo lo que has perdido.

¿Qué valoración haces de la vuelta de Sálvame?

Creo que está fenomenal lo de reinventarse. Yo el año pasado cuando me quedé sin nada hice mi canal de Twitch, que fue maravilloso, y me sirvió para tener como una catarsis, una purga... y luego además me pude desahogar bien. Así que todo lo que sea reinventarse y no quedarse llorando, me parece estupendo.

Hace unos días hiciste unas declaraciones sobre Feliciano que dieron mucho que hablar y hay quien opina que no has pasado página. ¿Qué les dices?

Pues que hay que reírse de uno mismo. Yo me río de la



gente, pero de mí misma la primera. Quien dice eso, primero no me conoce, y segundo que cuando tú ya te ríes de algo es síntoma de que sí pasaste página.

¿Cómo reacciona él a estas declaraciones?

En lo que estamos de acuerdo él y yo es que

casarnos fue un fracaso. Sé que hay cosas que hace ver que no le molestan, pero luego sí. Aunque no lo parezca es humano.

Dicen que no se entera...

Sí, sí se entera. No me tires de la lengua...

.....
Marta Bolonio



Ana Obregón y Alessandro Lequio lloran a Aless en su cuarto aniversario

● No pasa un solo día en que no lo recuerden, pero hay fechas más dolorosas que otras. El pasado 13 de mayo se cumplieron cuatro años de la muerte de Aless

Lequio y sus padres, Ana Obregón y Alessandro Lequio le han brindado un homenaje.

Cada uno a su manera. La actriz ha compartido fotos de su graduación en la Universidad de Duke. "Fuimos los padres más orgullosos del mundo, y a esos recuerdos me tengo que agarrar cada vez que la herida de tu ausencia vuelve a sangrar", ha escrito. Lequio, por su parte, ha puesto una foto con su hijo de bebé y un corazón.

Rania de Jordania y su hija, Salma, juntas en EE. UU.

● La reina hachemita (53) contó con el apoyo de su hija Salma (23) con motivo de una conferencia que tuvo lugar en Los Ángeles, en la que pusieron sobre la mesa la situación de la guerra en Palestina.



Miguel Herrán, muy recuperado de su accidente

● Aunque su accidente de moto provocó gran preocupación, el actor Miguel Herrán (28) se recupera muy bien de sus lesiones. En ello tienen mucho que ver los mimos de su pareja, Celia Pedraza, hermana de la actriz María Pedraza, y de su 'bollito', María, de cuatro meses.



Gloria Camila Ortega 'rediseña su escote'

● La hija del diestro Ortega Cano ha pasado por el quirófano para ser intervenida del pecho. Según ha comentado la propia Gloria Camila Ortega (28), el motivo es que no estaba satisfecha con una operación de aumento que se realizó tiempo atrás. "Hace años me operé el pecho y no quedé nada contenta con el resultado, pero ha llegado el momento de ponerle solución. Voy a rediseñar mi escote", confesó la joven.



Omar Sánchez y Marina Ruiz rompen

● Las rupturas no son fáciles, sobre todo, si, como en su caso, se siguen queriendo. Así, lo manifestó Omar Sánchez (33), que tras el anuncio de la noticia por parte de su ya exnovia, Marina Ruiz (30), se mostró inconsolable con los ojos enrojecidos e hinchados de llorar. Aunque vivían juntos en Canarias, ella ha decidido retomar su vida en Andalucía.



El Dúo Dinámico reconocido con la medalla de honor de la SGAE

● Muy emocionados. Así se encontraban Manuel de la Calva y Ramón Arcusa, el inolvidable Dúo Dinámico, tras recibir hace unos días la medalla de honor de la SGAE, por su gran contribución al mundo de música y de la cultura de nuestro país. A sus 87 años, ambos siguen con ganas de seguir cantando y componiendo.

CUMPLEN AÑOS



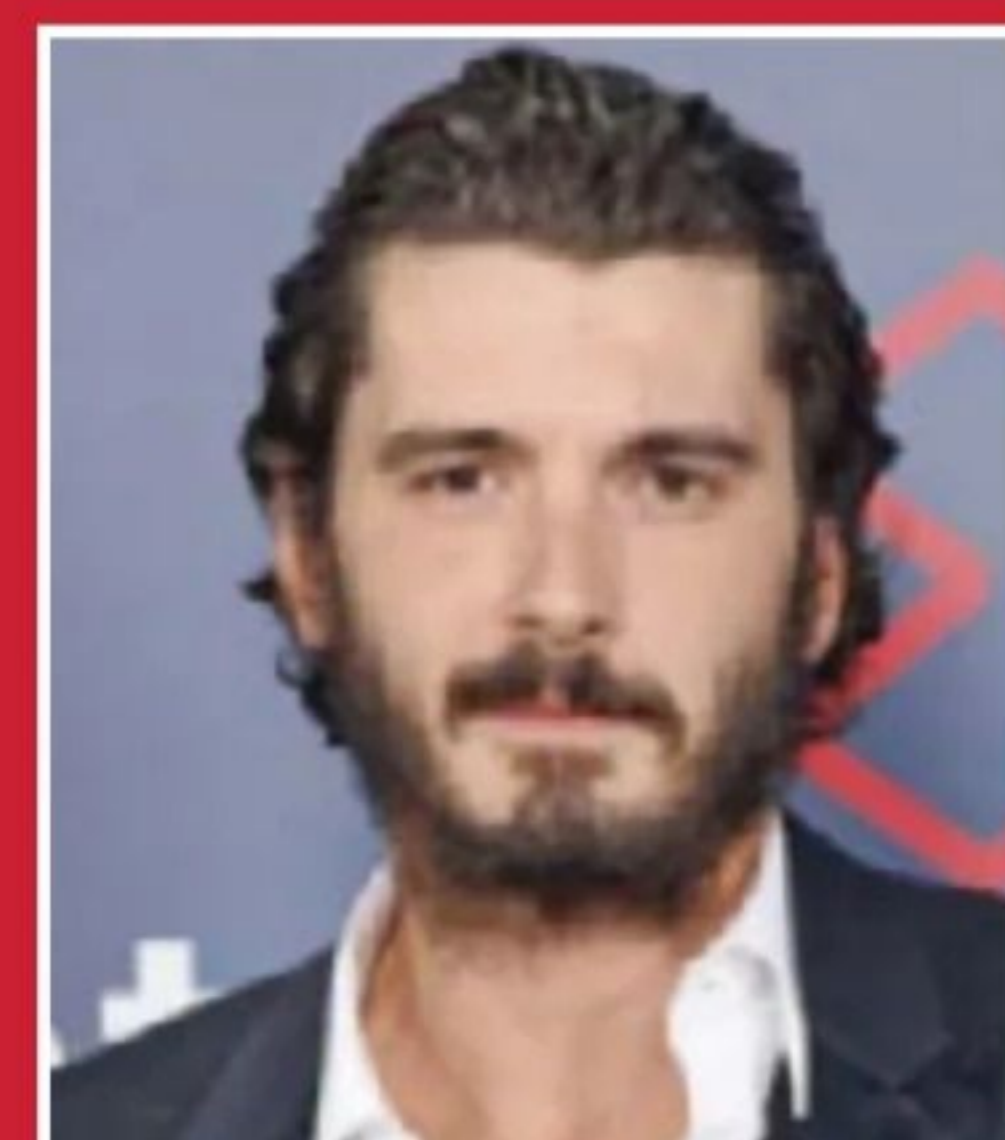
78 CHER
20-05-1946



50 LAURA PAUSINI
16-05-1974



43 IKER CASILLAS
20-05-1981



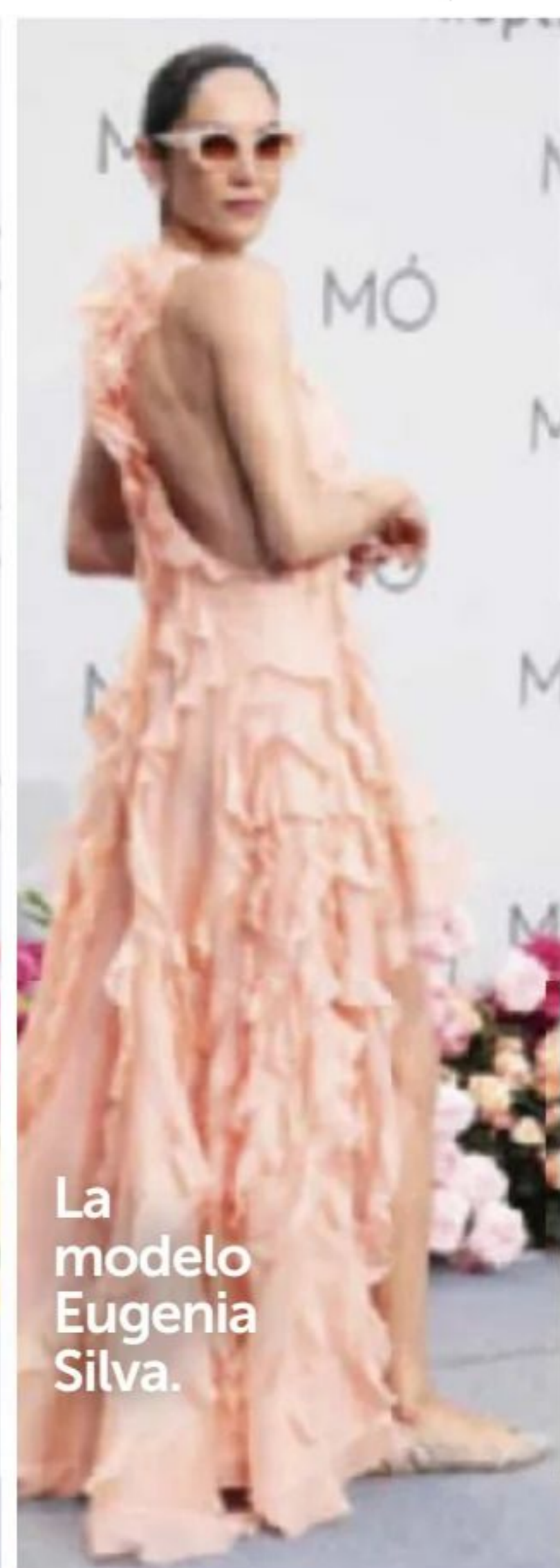
38 YON GONZÁLEZ
20-05-1986

Rosanna Zanetti, de fiesta como una diosa de la primavera

● Nuestros famosos no se quitaron las gafas de sol por una noche... Todo por un motivo, claro está. Un evento promocional que tuvo lugar en Madrid reunió a muchos rostros conocidos, con las flores como precioso telón de fondo. Haciendo honor a la temática, vimos a muchos invitados lucir flores en su atuendo. Entre ellos, Rosanna Zanetti, esposa de David Bisbal, que iba espectacular con un vestido mini estampado con 'cut out' para presumir de abdominales. La actriz y modelo venezolana, de 36 años, tiene dos hijos con el cantante: Matteo (5) y Bianca (4).



El Cordobés y su esposa, Verónica Troconis.



La modelo Eugenia Silva.



Antonio Carmona y su hija Lucía Fernanda.



Susana Uribarri y su hija, Carlota Uribarri.



Agatha Ruiz de la Prada y su novio, José Manuel Díaz-Patón.



Belén Écija, la hija actriz de Belén Rueda.



Rosanna Zanetti, preciosa con un vestido mini floral.



Justin y Hailey Bieber anuncian embarazo y renuevan sus votos al estilo 'boho'

● ¡Doble noticia feliz! El cantante Justin Bieber (30) y su esposa, Hailey (27), van a ser padres de su primer hijo. Lo han anunciado con estas fotos, en las que además la pareja celebra una ceremonia para renovar sus votos, al aire libre y con estilo bohemio. La pareja se casó en secreto en Nueva York en 2018.



ACTITUD
MEDITERRÁNEA



CONFIGURACIÓN
GENERAL
MODO
RELAX.



UN MITO

30 años de la muerte de Jackie Kennedy, un icono universal



Viuda del presidente de los Estados Unidos, John Kennedy, y del multimillonario Aristóteles Onassis, su figura sigue despertando una gran fascinación



El día de su boda con John Kennedy, el 12 de septiembre de 1953, Jacqueline Bouvier se convirtió en Jacqueline Kennedy.



El matrimonio, el 22 de noviembre de 1963, horas antes del asesinato de Kennedy.



Montar a caballo era una de sus aficiones preferidas.

Jackie está considerada como uno de los grandes iconos de la historia de la moda, que sigue muy vigente



NO llegó a cumplir los tres años como primera dama de los Estados Unidos, pero ha sido la única que ha pasado a la historia y que todavía permanece en el recuerdo de muchas generaciones. Jacqueline Kennedy fue una de las mujeres más admiradas del siglo XX, cuyo legado, especialmente en el mundo de la moda, permanece todavía muy vigente.

Jackie Lee Bouvier nació en 1929 en Southampton (Nueva York), en el seno de una familia de la alta sociedad norteamericana, aunque su padre tenía ascendencia francesa. De aspecto frágil y delicado, su gran personalidad y fuerte carácter quedó patente desde que era una adolescente.

Muy inteligente

Junto a su especial físico (no era una belleza al uso, pero sí un estilo indiscutible), Jackie destacó por su brillantez e inteligencia. Estudió en la Universidad de Washington y se decantó por el periodismo, tras ganar un concurso de ensayos en una revista francesa.

Tenía solo 22 años y ya era una de las jóvenes más populares de la alta sociedad, habitual de las fiestas más exclusivas, y perteneciente a la pandilla de 'chicos bien' de la ciudad, entre los que se encontraba un prometedoro congresista llamado John Kennedy.

Fue precisamente un amigo común, el periodista Charles L. Bartlett, quien los presentó en una cena en mayo de 1952: "Conocí los gustos de Jack en materia de mujeres y me pareció que le agradaría Jackie, porque no se parecía a nin- ▶▶▶



La pareja presidencial proyectaba al mundo la imagen de la ilusión en la política y el ideal familiar.



Dos de las señas de identidad de su estilo fueron los collares de perlas y los sombreros pillbox.



Junto al presidente, en el despacho oval de la Casa Blanca.

►►► guna otra", confesó en un libro sobre Kennedy.

Comenzaron una relación, que desde el primer momento contó con el visto bueno del padre de John, Joseph Kennedy, quien vio en esa joven a la candidata ideal para ser la esposa de un presidente de los EE.UU., cargo que estaba seguro que algún día alcanzaría su hijo. Era educada, culta, distinguida, inteligente, diplomática... La mujer perfecta.

John estaba entonces más preocupado por su carrera política y no mostraba demasiada pasión por Jackie, que seguía con su carrera de periodista y viajó a Londres para cubrir la coronación

Una de las imágenes más icónicas es la de una desolada Jackie y sus hijos al paso del féretro del presidente

de la reina Isabel II para el *Washington Times Herald*. La distancia hizo reaccionar a Kennedy quien le mandó un telegrama: "Vuelve pronto. Te echo de menos".

Poco después de su regreso anunciaron el compromiso, y el 12 de septiembre de 1953 se casaron en Newport, Rhode Island, ante 700 invitados y con una posterior recepción



Invitada por la duquesa de Alba, acudió a la Feria de Abril en 1966, donde coincidió con Grace Kelly con quien no tenía buena relación



Jackie, que llevaba viuda menos de tres años del presidente Kennedy, paseó a caballo vestida de corto por El Real de la Feria.



Junto a la duquesa de Alba y luciendo la tradicional mantilla acudió a los toros en La Maestranza.

en Hammersmith Farm, a la que asistieron 1.200 personas.

El 20 de enero de 1961 John Kennedy se convirtió en el 35º presidente de los EE.UU. y en ese momento también nació el mito de Jackie Kennedy. Antes habían sido padres de dos hijos, y Jackie había tenido un aborto (otro de los hijos murió dos días después de nacer cuando ya estaban en la presidencia). La aparente felicidad de la pareja escondía mucho dolor e insatisfacción.

La presidencia

Instalada en la Casa Blanca, se convirtió en un icono. Su impecable estilo, gracias a la mano maestra de Oleg Cassini, dio la vuelta al mundo. Aunque la mujer admirada por todos vivió su particular infierno en el 'reino de Camelot' por las constantes infidelidades de John.

Sin embargo, el gran drama llegó con el asesinato de



Se casó con Aristóteles Onassis el 20 de octubre de 1968 y se quedó viuda nuevamente en 1975.



Kennedy el 22 de noviembre de 1963 ante su presencia. Un shock mundial.

Convertida en la viuda más famosa, su siguiente paso tampoco dejó indiferente al casarse en 1968 con Aristóteles Onassis, un multimillonario griego pero que no contaba con el 'pedidrí' que de ella se esperaba, a lo que se unió el rechazo de Cristina, la hija del armador. Viajaron por todo el mundo hasta la muerte de Onassis en 1975. Comenzó entonces su nueva vida en Nueva York.

Trabajó en una editorial y pasados unos años comenzó una tranquila historia con el que sería su última pareja, el inversor Maurice Tempelman.

Jackie Kennedy Onassis murió de cáncer el 19 de mayo de 1994. Fue enterrada junto a su marido, John Kennedy, y su hijo en el cementerio de Arlington. ■



Andy y Lucas: "Sabemos que los Reyes y sus hijas escuchan nuestra música"

El dúo gaditano se marcha de los escenarios definitivamente y lo hace con una gira de despedida. Cuando finalice, Lucas nos anuncia: "Quiero casarme"

MARZO de 2025. Esa fecha está marcada en la agenda y en el corazón de Andy y Lucas. En la primavera del próximo año, el dúo se despedirá definitivamente de los escenarios después de que a Lucas una cardiopatía le obligase a parar el ritmo. La salud forzó la decisión de dejar su carrera, pero no va a ser tan sencillo hacerlo porque el amor incondicional de sus fans les ha llevado a hacer una espectacular gira de cierre que acaba de tener en Madrid su última cita.

Según nos cuentan, Madrid será también el lugar del que se despedirán en marzo de 2025. A partir de ese momento, su vida dará un giro. Ya no habrá giras, ni llamadas a horas intempestivas ni cumpleaños a los que no poder acudir por estar actuando. Andy y Lucas darán paso a Andrés Morales y Lucas González y recuperarán el tiempo perdido con sus familias. "Cuando termine la gira me quiero casar con mi chica", nos anuncia Lucas emocionado. "Menuda noticia te estoy dando", añade con guasa.

Y con guasa asegura también que no son conscientes de que esto termina, que no quieren ni pensarlo. Pero los ojos a veces hablan solos y sí, hay nostalgia. El adiós les da pena. A sus fans, también.

¿Qué ha pasado? Iban a ser cuatro conciertos de despedida y ya llevamos más de 30 ¡Y también fuera de España!

Lucas: Esto es lo que hace la demanda y el cariño del público. Esas cuatro fechas se vendieron muy rápido y empezamos a probar sumando más conciertos y siguieron funcionando muy bien, así que teníamos que hacer más. Además, recibíamos



Su último concierto tendrá lugar en marzo de 2025, en Madrid, acompañados por artistas invitados.



mensajes en los que mucha gente nos decía que estaba desesperada porque se habían agotado las entradas de tal concierto, que este otro pillaba muy lejos...

¿Esperabais esta acogida?

Lucas: No, absolutamente no. Yo confío mucho en la marca Andy y Lucas, pero este cariño y esta acogida no me lo esperaba. Que un lunes se llene un Wizink... (se refiere

al pasado concierto del día 13 de mayo).

¿Hay una fecha de cierre final?

Lucas: El final definitivo va a ser en marzo en Madrid. Ahí va a ser donde hagamos un concierto de cierre y lo haremos con artistas que de verdad nos van a dar su cariño ese día y nos dedicarán unas palabras en el escenario, que yo creo que también nos lo

merecemos. Queremos que nos digan qué ha supuesto para ellos nuestra música y que ese día sea una noche bonita.

Con tanto concierto, ¿tú te has podido permitir bajar el ritmo que es lo que necesitas por tu cardiopatía?

Lucas: Es que los conciertos no es lo que te lleva al extremo y te cansa. A mí lo que me cansaba era la parte empresarial. Andy me dejó que llevara esa parte porque siempre me ha brindado su confianza y llegó un momento en el que me superó. Nosotros no encontramos personas que estuvieran a la altura y entonces decidí yo tirar para adelante y al final lo hacía yo todo. Y que conste que a mí me gusta la marcha, pero es que creo que a mí me agobió más ver la dejadez de otras personas que el hecho de hacerlo todo yo mismo. Yo me iba a la cama y me ponía malo pensando: "¿Y este habrá mandado esto? ¿Y habrá hecho esa llamada? ¿Y habrá hecho esto otro?" Y todo eso en los conciertos no está. Los conciertos son un gran disfrute.

Han estado vuestros hijos en los conciertos de Madrid, ¿no?

Andy: Mi niño no porque no ha podido, pero la niña sí. Lo ha hecho haciendo un esfuerzo porque estaba estudiando para selectividad y la pobre no ve la calle. ¡Yo no sé a quién habrá salido! (risas)

Lucas: Para mí que haya estado mi familia en el concierto ha sido fundamental. La gente que nos rodea tiene que entender que ▶▶▶

▶▶▶ cuando los vemos en los conciertos nos dan un granchute de energía.

Andy: Te sientes orgulloso. Es poder decirle a tu familia: "Lo he conseguido".

¿Necesitabais ese chute de cariño? Al final es triste decir adiós...

Lucas: Ha sido un subidón. Es el momento de ver de verdad cuánto te quiere la gente. Mira se me ponen los pelos de punta...

El día que anunciasteis vuestra retirada asegurasteis que aún no habíais podido digerirlo. ¿Sois ya conscientes de que esto se acaba?

Andy: Yo aún no me lo creo. Ya me hartaré de llorar en marzo.

Vivisteis una etapa que fue una auténtica locura con los fans. Hoteles cerrados, policía escoltándoos.. Reconocedlo, ¿en algún momento se os fue la olla?

Andy: Yo no pienso que se nos fuera mucho la olla, pero al ser jóvenes, teniendo esa fama y encima ganando bastante dinero... Aquello sí nos hizo estar algo subiditos. Yo no recuerdo ningún momento concreto, pero seguro que nos pasó. Si te dijera que no, me estaría mintiendo a mí mismo.

¿Vuestros padres no han tenido que daros una colleja en algún momento?

Lucas: Una vez, Andy y yo estábamos en el camerino después de un concierto y nos debíamos estar creyendo que éramos los reyes del mambo. Entonces entró mi padre al camerino y nos dijo a los dos: "Cuando esos gritos se conviertan en aplausos, entonces sí seréis verdaderos artistas".

Andy, en tu caso, ahora tu hija tiene la edad que tenías tú cuando empezó toda la aventura. Ahora que lo ves como padre, ¿crees que un chico o chica de esa edad está preparado para algo así?

Andy: No. Te das cuenta de que con esa edad no eres consciente de las responsabilidades. Mira, te voy a poner un ejemplo. A finales de mayo mi hija se gradúa y ese día nosotros tenemos un concierto y me ha pedido que lo suspenda. Y yo le digo: "¿Pero tú cómo te crees que funciona esto?" Y me dice: "No, pero tú hablas con el alcalde y que lo ponga otro día". Entonces me doy cuenta de que con esa edad aún eres muy inmaduro. A nosotros no nos quedó más remedio que madurar a base de vivir historias que no eran acordes a nuestra edad, pero bueno en esta vida se aprende a palos.

"Me gustaría casarme. Quiero mucho a mi novia y quiero formalizar lo que tenemos, pero aún no hay fecha", dice Lucas

¿A nivel familiar teneis planes para después de marzo de 2025?

Lucas interrumpe: A mí me gustaría casarme...

¿Cómo?

Lucas: Sí, me gustaría que nuestro compromiso fuera más sólido...

¿Sabe que quieres casarte?

Lucas: Se lo tiene que oler (risas). En serio, la quiero mucho y quiero formalizar lo que tenemos, pero, bueno, que no hay fecha ni nada.

¿Es una manera de recuperar el tiempo perdido? ¿Os habéis perdido cosas con vuestra familia?

Andy: Sí, es inevitable. Ahora, a partir del año que viene seguro que ya no nos lo vamos a perder, pero es que no se puede tener todo en la vida. Mi niña va a cumplir ahora 18 años y soy cons-

"No nos quedó más remedio que madurar a base de vivir historias que no eran acordes a nuestra edad", reconoce Andy

ciente de que me he perdido muchas cosas de su niñez, aunque también ahora sé que en esos momentos no era lo suficientemente maduro para ni siquiera darme cuenta de lo que me estaba perdiendo. Ahora tengo un niño con 6 años y con él sí que intento no perderme nada.

Lucas: Hay que sopesar las cosas. Estoy trabajando sí, pero también ese trabajo es lo que les da de comer a ellos y que vivan bien.

Andy: Al final no estamos de fiesta, estamos trabajando y todo el dinero que estamos ganando al final es para ellos, para nuestros hijos.

¿Habéis sido muy hormiguitas?

Andy: Yo lo estoy siendo ahora, fíjate. También es verdad que por historias de la vida mi economía no me la han sabido gestionar.

¿Has tenido problemas con algún gestor?

Andy: Sí, ha sido de todo un poco. Pero eso también me ha hecho que ahora sea más

hormiguita. Antes también era más joven... Ah, y los impuestos. Los maravillosos impuestos, que hay que pagarlos, claro que sí, pero es el 40% de lo que ganas. ¡Quillo, qué dolor!

Lucas: También es verdad que ahora llevamos nuestra carrera nosotros y al hacerlo así hay menos porcentajes que se pierden por el camino. ¿Tenemos solvencia económica? Sí, tenemos solvencia.

Os tengo que preguntar por los Reyes de España, con los que habéis estado recientemente.

Lucas: ¿Con mi colega Felipe? (risas). Mira fue un día formidable. En mi caso me hacía mucha ilusión conocerlos porque les tengo un profundo respeto y no pensé que yo me iba a saltar el protocolo como lo hice pidiéndole una foto al Rey. Le dije: "Majestad, me puedo echar una foto con usted?" Y él me dijo: "¿Un selfie?" Y se puso conmigo y nos hicimos esa foto que va a quedar para siempre en mi vida. Además, sabemos de buena tinta que ha escuchado música nuestra porque nos lo han dicho escoltas. Nos decían: "¡No veas Su Majestad la de veces que ha escuchado Andy y Lucas!". Así que nada, desde aquí le digo que si quieren venirse a un concierto...

¿Y con la Reina?

Andy: Nos dijo que sus hijas nos escuchaban en Palacio. Se ve que son dos chicas inteligentes (risas).

¿Y qué ha pasado con Kiko Rivera? (Hace unas semanas el hijo de Isabel Pantoja hizo una broma relacionando a Andy y Lucas con Proyecto Hombre y sus programas de desintoxicación y Lucas



"Yo aún no me lo creo. Ya me hartaré de llorar en marzo", nos cuenta Andy sobre su despedida definitiva

"Yo quiero disfrutar al menos dos meses y estar tranquilo desconectando de todo", cuenta Lucas sobre su vida tras dejar los escenarios

mostró públicamente su enfado).

Lucas: Nada, son cosas que pueden pasar y hay que intentar no darle importancia. Él tiene que intentar controlarse un poquito más con sus bromas y ya está. Tiene que darse cuenta de que tenemos hijos, familia... Yo reaccioné sobre todo porque parece que por nuestra forma de ser Andy y Lucas tienen que aceptar todo y no es así. Además, nosotros somos de Cádiz, con la problemática que hay allí con la droga, y no, no se puede. Y es que me lo preguntó mi hijo. "Papi, ¿qué es Proyecto Hombre?". Y nada, vi por qué me lo estaba preguntando y yo, natural, le expliqué la grandísima labor que hace Proyecto Hombre con personas que están enfermas, pero no, yo no tengo por qué explicarle todo esto por una broma. *Pisha*, aguántate ese tipo de bromitas. Ya está.

Andy: Le conocemos y sabemos cómo es, pero esa broma no era adecuada.

Tenéis una relación de familia. A partir de marzo, ¿qué? ¿Qué va a pasar con vosotros?

Lucas: Yo voy a borrar su teléfono (risas). Mira, yo quiero disfrutar al menos dos meses y estar tranquilo desconectando de todo.

¿Un viajecito, quizás?

Andy: Estamos en ello, lo estamos organizando. Nos vamos a ir de crucero en abril o mayo.

¿Juntos?

Andy: Pues sí, nos podríamos ir juntos, pero él va a elegir otro destino (risas).

.....
Marta Bolonio

Fotos: Alberto Bernárdez



Joaquín agarró la cabeza de Alexia y la besó. No pararon de hacerse carantoñas.



Joaquín Prat y Alexia Pla, derroche de amor en alta mar

El presentador ha encontrado en Ibiza el refugio perfecto para vivir su amor con su novia, con la que lleva dos años

IBIZA se ha convertido en el refugio perfecto para Joaquín Prat (49). Es el lugar en el que se siente libre, encuentra la paz y se aleja de la figura de presentador que vemos a diario en *Vamos a ver*.

En la isla pitiusa reside su amor, Alexia Pla, con la que el próximo mes de julio celebra dos años de relación. Juntos viven en una eterna luna de miel, y ese es justo el motivo por el que el presentador está siempre a caballo entre Madrid y las Balears.

Unión indestructible

Besos, miradas, sonrisas cómplices e innumerables gestos de cariño. Son la viva estampa de la pasión. A Joaquín y Alexia, cuando están juntos, les da igual todo lo demás. Sólo existen ellos. Disfrutan su amor ajenos a las miradas indiscretas y a los objetivos de los paparazzi. Y justo así hemos podido verlos tras una jornada en alta mar que alargaron hasta el atardecer.

La pareja disfrutó de una jornada en barco que terminó al atardecer, con un romántico paseo por el puerto de Ibiza

Mientras Alexia paseaba agarrada del brazo y de la mano de Joaquín, él no dudaba en sostener su cabeza y plantarle un beso en pleno puerto. El mismo en el que se conocieron gracias a unos amigos comunes hace casi dos años. Alexia le devolvió la ilusión al presentador de *Vamos a ver* y la conexión entre ellos fue inmediata, tanto que ahora ya parece indestructible. ■



Llegaron al puerto de la mano y muy sonrientes.



Cuando Joaquín y Alexia están juntos se abstraen del mundo.



La pareja, ajena a las miradas indiscretas, disfrutó de la puesta de sol.

MUY FELICES

Adriana Abenia: escapada familiar a Cádiz

La presentadora ha disfrutado de unos días de relax en el sur y se ha mostrado de lo más enamorado de su chico



MÁS DE 20 AÑOS DE AMOR

Adriana se enamoró del empresario Sergio Abad a principios de los 2000 y continúan igual de enamorados más de dos décadas después.



SE podría decir que Adriana Abenia (39) ha resurgido cual Ave Fénix. La presentadora está viviendo uno de sus momentos más dulces en lo profesional y en lo personal, tras desnudarse emocionalmente hace unos meses con la publicación de su primer libro de memorias.

Triunfa en televisión como colaboradora fija en *D Corazón* (TVE), tiene casi medio millón de seguidores en sus redes sociales y no hay campaña publicitaria o evento que no quiera contar con ella. Y claro, tanto trabajo merecía una escapada en familia.

Divertido paseo

Tal y como muestran las fotografías que ilustran este reportaje, la periodista está feliz, sonriente y disfrutando de un divertido paseo con su hija y su marido, el empresario Sergio Abad.

Toda la familia puso rumbo a Cádiz para disfrutar unos días juntos. El lugar elegido: un lujoso resort. Adriana es una apasionada confesa de las playas gaditanas y allí la pudimos ver jugando, tomando el sol y desconectando del caos de la capital junto a su pequeña Luna.

Muy enamorados

Lo cierto es que estas imágenes son el vivo retrato del amor en todas sus vertientes. Adriana y Sergio, tras casi un cuarto de siglo juntos, siguen igual de enamorados que el primer día. Se dedican carantoñas, gestos de cariño y pasean de la mano como dos recién enamorados.

En él se ha refugiado la guapa aragonesa en sus peores momentos. Esos que ya, por suerte, son solo un mal recuerdo. ■

Adriana Abenia disfrutó de una jornada de juegos con su hija.



Tras contar sus vivencias en un libro, Adriana triunfa como colaboradora en 'D Corazón', de TVE

Adriana es una apasionada de las playas de Cádiz y se escapa cada vez que puede a desconectar.



Noelia López disfruta del primer paseo con su hija

La modelo fue mamá por segunda vez de una niña el pasado 4 de abril con su pareja, el exfutbolista Roberto Jiménez



Los felices papás están embelesados con su niña.

Noelia López y su pareja, listos para dar un paseo con la pequeña.

NO puede estar más feliz. Noelia López, de 37 años, ha sido mamá por segunda vez. El pasado 4 de abril dio a luz a su segunda hija, a la que han bautizado con el atinado nombre de Abril, y con la que ya disfruta de sus primeros paseos al sol.

La bebé es fruto de la relación de la guapa modelo con el exfutbolista Roberto Jiménez, con el que lleva más de dos años. Además, Noelia tiene un hijo mayor, Arnaldo, de siete años, nacido de una relación anterior con el empresario Arnaldo Alonso. A su vez, su pareja es padre de otros dos hijos.

La recién nacida ya tiene más de un mes y sus papás están encantados de poder sacarla de paseo por Madrid para que se vaya dando sus baños de vitamina de sol.

"Nos derrite"

La llaman cariñosamente "cacahuete". Noelia López no ha dudado en compartir

algunas fotos de su "bebota" y presumir de la benjamina de la familia: "Esta bolita de amor ha venido a revolucionar nuestras noches, la que crece cada día y nos derrite con solo mirarla", ha dicho. La modelo ya está muy recuperada después de este segundo parto y disfrutando al máximo. ■

Genoveva Casanova vuelve al lugar de los hechos tras el "caso Federico"

Después de medio año desaparecida tras salir a la luz su vinculación con el rey Federico de Dinamarca, la mexicana vuelve al lugar de los hechos

HACE seis meses Genoveva Casanova compartió un paseo por Madrid con Federico de Dinamarca. Las fotos dieron la vuelta al mundo originando un escándalo que todavía resuena y que provocó la desaparición de la escena pública y el silencio absoluto por parte de la mexicana

Ahora Genoveva está retomando sus costumbres. Ha vuelto a la 'escena del crimen' y hasta ha fichado por el programa *El desafío*.

Muy recuperada

Genoveva Casanova vive en un piso cercano al parque de El Retiro de Madrid, a cuya salida del portal la pareja fue fotografiada. Esta es una zona privilegiada para pasear... y para hacer deporte.

Así la hemos visto, corriendo con gorra y gafas de sol. Lo cual demuestra su mejoría tras sufrir una embolia pulmonar a finales de 2023. ■

La mexicana huyó de Madrid tras publicarse las fotos de su salida nocturna con el hoy rey de Dinamarca. Ahora ha regresado a su casa para continuar con su vida

A LA CARRERA

Genoveva Casanova (47), con atuendo deportivo, disfrutó de una sesión de *running* por el parque de El Retiro, muy cercano a su domicilio.

Laura Escanes

habla de su relación con Risto: "No volvería a vivir algo así"

La influencer se ha sincerado sobre su relación con el padre de su hija, con el que se llevaba 22 años



Rompieron su relación en el verano del 2022, tras 7 años juntos.



FUERON una de las parejas más comentadas en los siete años que duró su relación. Muchos eran los que juzgaban la diferencia de edad que existía entre ambos. Laura Escanes, en ese momento, tenía 19 años y Risto 41. Ambos defendían a capa y espada su historia de amor, sus redes se llenaron de demostraciones de afecto que, a día de hoy, ya sólo son recuerdos. Ahora Laura ha decidido romper su silencio y reflexionar públicamente sobre lo que supuso

para ella su relación con el publicista: "Mi discurso sobre la diferencia de edad ha cambiado mucho. He vivido años muy felices, pero ahora no pienso lo mismo. Yo pensaba que si había amor no pasaba absolutamente nada. Ahora pienso que no, que hay muchos factores que sí afectan y uno, el más importante, es el momento vital".

Demasiadas renunciaciones

La influencer creía que todo sería mucho más fácil. Pensaba que la burbuja en la que

vivía al principio no se rompería nunca, pero todo estalló en mil pedazos cuando fue consciente de que, en una relación así, la persona más mayor "ha vivido infinitas cosas más que tú y tiene una experiencia que tú no tienes". "Los dos tuvimos que renunciar a muchas cosas. ¿Quién más o quién menos? No lo sé. Bajo mi punto de vista yo hacía más por la relación", ha dicho. "Creo que eso no te hace feliz, necesitas seguir tu momento vital. Esa parte tuya, de querer viajar por todo

el mundo, de no querer tener más hijos o sí... Hay muchos momentos que te van alejando", ha terminado confesando en el podcast *El sentido de la birra*.

Las críticas la hicieron muy vulnerable y cuando dio el paso de romper con todo y vivir una nueva vida, empezó a ser consciente de lo que había vivido: "Empecé a priorizarme, a poner el foco en mí, en lo que yo quería, en lo que yo sentía, mis límites. ¿Me arrepiento? No. ¿Volvería a vivir algo así? No". ■

estilo y vida

www.semana.es
SEMANA

MODA

Máxima de Holanda:
el estilo de la
reina 'máxima'

SALUD

Stop sofocos:
que la menopausia
no te afecte

TRUCOS

Cómo hacer
correctamente el
cambio de armario

Y ADEMÁS

Pasatiempos, ocio,
horóscopo, recetas
sanas y fáciles...

BELLEZA

PREPARA TU PIEL

para hacer
frente al sol

Máxima de Holanda, la reina 'máxima'



Natural y cercana, pero también exagerada, atrevida y excesiva en sus looks, así es la reina de los Países Bajos. Repasamos su estilo para celebrar su 53 cumpleaños



LOS TOCADOS su complemento estrella

Si hay una royal que defiende mejor que ninguna los tocados y sombreros esa es Máxima de Holanda. Desde los sombreros más clásicos a las pamelas XXL pasando por tocados originales decorados con mariposas, todo es posible en su universo. Un complemento con el que consigue hacer más especiales sus looks.

ES
FAN DE LOS
TOCADOS DE
FLORES, QUE
ADAPTA A SU ESTILO
INCLUYENDO UN
PLUS DE
VOLUMEN Y
COLOR



EL
ANIMAL
PRINT, UNA DE
LAS TENDENCIAS
DE ESTA
TEMPORADA,
TAMPOCO FALTA
EN SU
ARMARIO



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



escanéame

LOS PANTALONES

una prenda comodín

El traje de chaqueta pantalón es un básico que Máxima de Holanda utiliza en muchas ocasiones en los actos oficiales de su agenda del día a día. Pero también consigue looks relajados y mucho más juveniles con pantalones anchos a juego con tops drapeados o con maxi lazos, o con camisas de cuello polo.



TAMBIÉN
APUESTA POR
EL MONOCOLOR,
TANTO EN LOS
TONOS MÁS
VIBRANTES COMO
EN LOS SOBRIOS
TIERRA



VESTIDOS Y FALDAS a todo color

Su vestidor es un chute de energía y una oda al color. No hay tono del pantone que se le resista por llamativo que sea: azul, rojo, verde, amarillo, rosa, naranja... Si hablamos de diseños, le encantan los vestidos que marcan su cintura con faldas de vuelo al estilo años 50 y también las faldas largas combinadas con camisa masculina.



SU AMOR POR LOS ESTAMPADOS ES OTRA DE LAS CARACTERÍSTICAS DE SU ORIGINAL Y ATREVIDO ESTILO



VESTIDA DE GALA

la royal más impactante

En las galas saca todo su poderío y no solo porque el joyero real holandés es espectacular (solo superado por el británico), también por sus majestuosos vestidos con encajes, bordados, transparencias, sedas, capas y pedrería. Los diseñadores Jan Taminiau y Valentino están entre sus preferidos, sin olvidar a la neerlandesa Iris van Herpen.



NUESTRA MEJOR

Fascículo
19

COCCINA

Descubre la gastronomía provincia a provincia



Tanto deleitarse con un remojón granadino, con naranja y bacalao, como visitar los pueblos de la Alpujarra tienen sabor a tradición.

GRANADA

En esta tierra de influencias árabes y mediterráneas no solo sus pueblos compiten en historia y belleza. En la mesa ofrece placeres inigualables



SEMANA

NUESTRA MEJOR

COCINA

Un legado culinario

Los productos de la tierra, traídos durante siglos por distintas culturas, definen la gastronomía de esta provincia andaluza de origen nazarí. En la vega, la montaña o sus costas pervive el aroma de la cocina árabe

LAS marcas de la Historia no solo se aprecian en sus monumentos, también en su gastronomía. Poco se sabe de sus primeros moradores, pero sí del dominio musulmán en la entonces llamada Elvira o Ilbira, y de la dinastía nazarí, que construyó la Alhambra y que dotó de esplendor a la ciudad de Granada. El legado de árabes, cristianos y judíos aún pervive en su riqueza culinaria, determinada también por su orografía, que va desde la serranía hasta el litoral, y por la abundancia del agua, controlado ya por los andalusíes a través de avanzados sistemas de irrigación y que favorecieron el consumo de legumbres y hortalizas.

Tierra de contrastes

Uno de sus platos más representativos son las habas con jamón, este último incorporado por los moriscos cuando los Reyes Católicos forzaron la conversión de los musulmanes a la Cristiandad. La mezcla de texturas y sabores, una constante en la cocina

árabe, también se aprecia en el gusto por las ensaladas, como el remojón granadino o la zalamandroña, con frutas, verduras y bacalao, o en el uso de especias y aromas.

Versión propia

La granadina es una cocina de la tierra, y así lo determinan recetas universales convertidas en singulares, al añadir el gentilicio de la zona. Solo existe una tortilla de Sacramento, con la casquería como ingrediente principal; un plato alpujarreño, la cura para el frío de las montañas; o las sardinas de Motril hechas en moraga. También han hecho suyos los famosos dulces de los conventos granadinos, elementos estrella de la dieta nazarí elaborados con almendra, miel y aguas aromatizadas. ¿Quién puede resistirse a los Piononos de Santa Fe, a los buñuelos de Lanjarón o a los huevos moles de las monjas de San Antón? Practicar el tapeo es otro de los atractivos

Quisquillas



Este crustáceo más pequeño, con más pinchos y con un color rojizo más oscuro que el de la gamba, se pesca sobre todo en el caladero de Motril.

Vino de la Alpujarra



La Alpujarra, a las faldas de Sierra Nevada, es una zona muy valorada por su producción de vino; el rosado y el blanco son los más identificativos.

Jamón de Trevélez



Aliado de las habas en la sartén o en solitario, debe su calidad y sabor a la altitud en la que se encuentra Trevélez, 1.700 metros, y su tiempo de curación.



Imagen de la Alhambra, considerada Patrimonio de la Humanidad desde 1984 y uno de los monumentos más visitados del mundo.

culinarios que ofrece la ciudad andaluza, una ocasión para probar las salaiñas o tortas, las gurupinas de Baza o la olla de San Antón. Puedes elegir esta última festividad, en la segunda quincena de enero, o la de las Cruces de Granada, el 3 de mayo, y de paso contemplar los pequeños altares que decoran calles y cármenes y que compiten en belleza y tradición.

Visitas obligadas

Pero no solo el paladar nos transporta al pasado, también un legado arquitectónico único, con la Alhambra a la cabeza. Es de obligada visita la catedral, primera iglesia renacentista de España; su Capilla real, que alberga los restos de los Reyes Católicos, o el Bañuelo, los baños árabes públicos más antiguos situados en el Albaicín, origen de la ciudad y que conserva las pinceladas del antiguo barrio musulmán.

Lanjarón, situada en la Alpujarra, no solo es su famoso balneario; el color y el sonido del agua inundan sus calles, donde descubrimos fuentes con poesías, hornacinas...



Sierra Nevada con el Mulhacén, el pico más alto de la península, es destino de los amantes de la nieve. Motril, en la costa, guarda joyas arquitectónicas.





Habas con jamón

Ingredientes:

- ◆ ½ k de habas congeladas
- ◆ 1 cebolla
- ◆ 100 g de jamón serrano
- ◆ 6 cucharadas de aceite
- ◆ 1 cucharadita de azúcar
- ◆ 1 hoja de laurel
- ◆ unas gotas de licor de anís
- ◆ 4 huevos
- ◆ sal
- ◆ pimienta

Nidos:

- ◆ 150 g de kataifi (fideos de cabello de origen griego)
- ◆ mantequilla para untarlos

Preparación:

Picar la cebolla fina y el jamón en tiritas o dados. Calentar el aceite en una cazuela de fondo grueso que cierre bien y freír la cebolla y enseguida el jamón. Añadir las habas sin hollejo y saltear unos minutos a fuego vivo.

Sazonar con sal, azúcar, las gotas de anís, la menta o albahaca (a gusto) y la hoja de laurel. Tapar la cazuela y dejar que se hagan lentamente sin añadir nada de agua, solamente la que suelten las habas y la cebolla.

4 raciones 60 minutos

Nidos: Formar 4 nidos con los fideos, pintarlos con mantequilla y hornearlos a 220 °C durante 5 minutos. Sacarlos, poner en el centro las habas y un huevo, volver a meter en el horno hasta que la clara esté blanca y la yema blanda.

El producto más admirado de la vega de Granada es el protagonista del menú de una de las fiestas más importantes, la de la Cruz, cada 3 de mayo



Remojón granadino

Ingredientes:

- ◆ 4 naranjas
- ◆ 200 g de bacalao desalado
- ◆ dos huevos cocidos
- ◆ aceitunas
- ◆ cebolleta
- ◆ aceite de oliva virgen extra
- ◆ vinagre de jerez
- ◆ sal
- ◆ pimienta

Preparación:

Pelar las naranjas y retirar toda la parte blanca. Cortar en rodajas, disponerlas en el bol donde vayamos a servir la ensalada y aliñarlas con el aceite y el vinagre.

Cortar la cebolleta en juliana, y también las aceitunas por la mitad, y repartir por encima de la naranja.

Escaldar el bacalao en agua durante un minuto y dejar enfriar. Añadir los huevos duros cortados. Mezclar todos los ingredientes y dar un toque final con la sal, la pimienta y el jugo de las naranjas antes de servir.

4 raciones 15 minutos

Esta ensalada, que contiene una explosión de texturas, colores y sabores, puede ser una nutritiva merienda para los niños si se añade azúcar



Plato alpujarreño

Ingredientes:

- ◆ 4 patatas
- ◆ 1 cebolla
- ◆ 1 pimiento verde
- ◆ 4 huevos
- ◆ chorizos alpujarreños
- ◆ morcilla alpujarreña
- ◆ jamón de la Alpujarra
- ◆ aceite de oliva virgen
- ◆ sal

Preparación:

Pelar las patatas y cortarlas en rodajas un poco gruesas, y la cebolla y el pimiento verde en tiras alargadas. Salpimentar.

Calentar primero un poco de aceite en una sartén y añadir las rodajas de patatas, para a continuación añadir más aceite hasta cubrir la mitad de las patatas. Freír a fuego lento unos 5 minutos y luego incorporar el pimiento y la cebolla. Freír removiendo de vez en cuando.

Mientras, en otra sartén, freír el chorizo y la morcilla. Apartar las patatas del fuego cuando se deshagan con facilidad, y escurrirlas. En este aceite sobrante freír los huevos. Y preparar la presentación de todos los ingredientes en un plato, adornando con lonchas de jamón.

4 raciones 30 minutos

Destaca la sencillez de su preparación y su nombre se le atribuye al aristócrata don Jaime Mora de Aragón, tras degustar estos productos tan típicos



Paletilla de cabrito con hierbas

Ingredientes:

- ◆ 2 paletillas de cabrito
- ◆ 2 vasos de agua
- ◆ 2 cucharadas de sal
- ◆ ajo
- ◆ una ramita de tomillo
- ◆ sal y pimienta negra molida
- ◆ 50 ml de brandy para desglasar la fuente

Picada:

- ◆ perejil fresco
- ◆ 1 rama de menta
- ◆ 3 cucharadas de aceite de oliva
- ◆ pan panko (pan rallado más ligero y crujiente)
- ◆ ½ batata
- ◆ sal y pimienta

Preparación:

Mezclar el agua con la sal y pintar las paletillas antes de colocarlas sobre una rejilla en una fuente de barro, para que no toquen el fondo, con el interior hacia arriba. Verter en la fuente el resto de agua salada, añadir los dientes de ajo sin pelar y el tomillo, e introducir en el horno a 150 °C durante 45 minutos.

Durante la cocción, regar la carne cada 15 minutos rascando lo pegado al fondo de la fuente. Trocear el perejil y la menta, y mezclar con el aceite y el panko. Dar la vuelta a las paletillas y cubrirlas con esta mezcla. Mantener en el horno otros 45 minutos. Pasado este tiempo, pelar y cortar la batata en rodajas de 2-3 cm de espesor, salpimentar y colocar en la fuente.

4 raciones 150 minutos

Subir la temperatura a 220 °C y dorar durante ½ hora más. Si se dora demasiado, tapar con papel de horno. Sacar las paletillas y taparlas para que no se enfríen. Desglasar la fuente con el brandy y dar un hervor. Servir la carne con su salsa y guarnición.



Piononos de Santa Fe

Ingredientes:

Para el bizcocho:

- ◆ 80 g de azúcar
- ◆ 50 g de maicena o harina fina de maíz
- ◆ 30 ml de leche
- ◆ 50 g de harina de trigo
- ◆ 4 huevos

Yema pastelera:

- ◆ 8 huevos
- ◆ el doble de azúcar de lo que pesen los huevos
- ◆ 30 g de maicena
- ◆ 180 ml de agua

Almíbar:

- ◆ 160 g de azúcar
- ◆ 160 ml de agua
- ◆ Canela en polvo

Preparación:

Para preparar la yema, pesar los huevos ya sin cáscara para saber la cantidad de azúcar que necesitamos. Batir los huevos con el agua en un bol, y en otro mezclar la maicena con el azúcar. Echar las dos mezclas en un cazo y hervir a fuego lento sin dejar de remover hasta que espese. Extender en una fuente y colocar film tocando la yema.

Para preparar el bizcocho, precalentar el

horno a 200 °C arriba y abajo. Separar las yemas de las claras de los 4 huevos, y batir las yemas con la mitad del azúcar hasta blanquearlas. Integrar la leche y la maicena con un colador. Por otro lado, batir las claras y añadir poco a poco el resto de azúcar hasta formar un merengue, e incorporarlo a la mezcla de yemas con movimientos envolventes. Forrar una bandeja de horno con papel vege-

8 raciones 60 minutos

tal y cubrirlo con una capa fina de 0,5 cm. Hornear 6-7 minutos.

Para el almíbar, hervir el agua y el azúcar y templar. Cortar el bizcocho en dos partes y empapararlo en el almíbar. Espolvorear con canela y extender una fina capa de la yema pastelera. Enrollar y cortar en trozos de 3-4 cm. Poner en vertical y añadir un poco de yema pastelera con azúcar. Quemar con un soplete.

Inundación en casa

A la hora de enfrentarse a este tipo de incidentes es importante actuar rápidamente y de forma segura para minimizar daños. Toma nota de estos consejos

SEGÚN Kronos Homes, casi el 40% de los partes que se dan en seguros de hogar en España son por problemas causados por el agua. Un despiste puede provocar daños en nuestra casa y en las vecinas, por lo que es importante actuar con la mayor calma posible y llevar a cabo estos prácticos consejos.

1 Evalúa la situación

Si la inundación no es muy grande y está causada por una fuente de agua limpia es posible abordar la situación sin pedir ayuda. Pero **si es importante o hay riesgo de electrocución, llama a los servicios de emergencias.**

2 Desconecta la electricidad

Si es seguro hacerlo, apaga la electricidad general. **No hay que tocar interruptores ni cables si estamos mojados o han entrado en contacto con el agua.**

3 Cierra la fuente del agua

Hay que cerrar la fuente de agua lo antes posible, lo que incluye tanto **grifos abiertos como la llave principal.**

4 Protege tus pertenencias

Si es seguro hacerlo, se pueden mover las **pertenencias más valiosas y susceptibles de daño, como documentos importantes, a un lugar seguro.**

5 Documenta los daños

Conviene **tomar fotografías y vídeos de los daños causados** por la inundación para poder presentarlos al seguro.

EN GENERAL, LOS SEGUROS SUELEN CUBRIR FUGAS DE AGUA, GRIFOS ABIERTOS Y DAÑOS CAUSADOS, PERO ES FUNDAMENTAL INFORMARSE



Las ideas más nuevas

EL NUEVO PROTECTOR DE MARY KAY que va donde tú vas

● El Protector Solar Facial FPS30 Mineral de Mary Kay nace para ayudarte a que protegerte del sol sea algo fácil y sencillo. Su fórmula es 100% mineral y su ingrediente estrella, el óxido de zinc.
www.marykay.es



AMBIPUR: Sevilla tiene un olor especial... y tu hogar también



● Esta primavera, Ambipur acerca a la calidez de nuestros hogares la fragancia Ambipur Sevilla caracterizada por el olor del naranjo y el aroma embriagador de las flores de azahar. Sensaciones únicas que nos trasladan a la capital hispalense y nos contagian la alegría de la ciudad del Guadalquivir. es.pg.com

LIVING PROOF Nuevo champú

● Clarifying Detox Shampoo de Living Proof es más que un champú detox. Combina ciencia y tecnología para ofrecer resultados excepcionales sin comprometer la salud de tu cabello.
www.livingproof.es



TANIT Manos libres de manchas

● Tanit Crema de Manos Despigmentante SPF 25, de Laboratorios Viñas, reduce las manchas de las manos, protege del sol, hidrata y repara la superficie de la piel.
www.vinas.es

Albaricoques

Aterciopelados y llenos de sabor

Esta pequeña y deliciosa fruta de temporada empieza a llegar a nuestros mercados en mayo y aguanta hasta agosto. Fácil de comer y cómoda de llevar, se utiliza en muchas recetas



Albaricoques con hierbas y miel

INGREDIENTES

- 40 g de mantequilla sin sal
- 1 kg de albaricoques
- 100 ml de miel
- un puñado de ramitas de tomillo

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 180 °C. Derretir la mantequilla en una sartén a fuego medio. Añadir los albaricoques a la sartén y cocinar por unos minutos sin mover.

Añadir la miel a la sartén y revolver muy cuidadosamente los albaricoques en la miel y la mantequilla para cubrirlos.

6 RACIONES 30 MIN

Añadir las ramitas de tomillo y pasarlos de la sartén al horno.

Hornear durante 8-10 minutos hasta que los albaricoques estén suaves. Retirar del horno y dejar reposar unos minutos antes de servir.

PEQUEÑITA Y LLENA DE VENTAJAS

Familia sana

Ricos en vitamina A gracias al betacaroteno, que le da ese toque anaranjado, están emparentados con el melocotón y la nectarina. Son buenos para la vista, para la piel, los huesos y el cabello. Los taninos que tienen poseen efectos antiinflamatorios, antioxidantes y astringentes.

Del Lejano Oriente

Se dice que lo trajeron los griegos a Europa a través del Cáucaso, desde el Lejano Oriente. Hay 9 variedades (dos de ellas españolas, builda y canino), según su tamaño y sabor, unos más ácidos y otros más dulces. En las salsas, aporta dulzura y frescor y acompaña perfectamente a platos de carne de cerdo, cordero y de caza.

Coca de albaricoque con pistachos

6-8 RACIONES 60 MIN

INGREDIENTES

- 10 albaricoques
- 6 huevos
- 200 g de azúcar
- 120 g de mantequilla
- un chorreón de brandy
- una pizca de sal
- 275 g de harina
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- azúcar glas
- pistachos

PREPARACIÓN

Batir los huevos con el azúcar, hasta que estén

espumosos, añadir el brandy y la mantequilla ablandada. Mezclar la harina con la sal y la levadura y unir a la crema anterior, sin batir demasiado.

Engrasar un molde de porcelana con mantequilla o un molde desmontable de 30 cm de diámetro y extender sobre el fondo del

molde la masa de manera uniforme, ayudándose de la espátula.

Lavar, cortar los albaricoques a la mitad y quitarles el hueso, repartirlos sobre la masa junto con los pistachos e introducir en el horno a 180 °C durante ½ hora. Reposar, espolvorear de azúcar glas y servir.

SI NO ERES FAN DE LOS PISTACHOS, PUEDES SUSTITUIRLOS POR ALMENDRAS LAMINADAS

Mermelada de albaricoque

2 BOTES 90 MIN

INGREDIENTES

- 1 kg de albaricoques maduros
- el zumo de ½ limón
- el peso de la pulpa de albaricoque en azúcar (por cada 600 g limpios, unos 200 g de azúcar)

PREPARACIÓN

Lavar los albaricoques, cortarlos a la mitad y quitar el hueso. Colocarlos en una cazuela con el zumo de limón y cocer a fuego lento moviendo continuamente hasta que se deshaga.

Cocer durante ½ hora más, según el grado de madurez de la fruta y la calidad

de esta y tritarlos. Si se desea, aromatizar el puré con vainilla o ralladura de limón.

Añadir el azúcar y cocer ½ hora más hasta que espese, moviendo para que no se pegue. Comprobar el punto, llenar los tarros de cristal esterilizados y taparlos (salen 2 ó 3 tarros).

SI LOS ALBARICOQUES NO ESTÁN MUY MADUROS, AÑADE UN POCO DE AGUA AL COCERLOS



Stop sofocos

Que no te afecte la menopausia

¿Estás sufriendo sofocos? Te contamos qué debes hacer para reducir esos incómodos malestares. ¡Atenta! Tu estilo de vida y la alimentación son muy importantes

CUANDO los ovarios dejan de ovular, las menstruaciones finalizan, y con ello llega la menopausia, que aparece en torno a los 50 años. Aunque es cierto que su llegada puede variar atendiendo a diversos factores. No haber estado embarazada, el uso de anticonceptivos o ser fumadora, son algunos motivos que la pueden adelantar. Sus principales síntomas son el insomnio, las alteraciones en el estado anímico y, sobre todo, los sofocos. Apunta, así puedes controlarlos y combatirlos.

Un mal común

Los sofocos se manifiestan como una repentina sensación de calor y ansiedad, provocando un aumento del flujo sanguíneo de la piel del cuello, cara y tórax, acompañado de sudoración y palpitaciones. **Afectan a un 80% de las mujeres durante la menopausia, y en el 20% de los casos persisten durante más de cinco años.** Su duración suele ser breve, habitualmente unos segundos, aunque en ocasiones pueden durar incluso varios minutos. Su frecuencia a lo largo del día es variable, y es habitual que aparezcan

también durante la noche. Los sofocos nocturnos son similares a los diurnos, sin embargo, provocan alteraciones del sueño, una queja muy frecuente en las mujeres durante la menopausia.

1 Ojo a las comidas picantes

Las comidas muy especiadas, picantes y calientes deben evitarse, ya que pueden actuar como desencadenantes de los sofocos. Asimismo, **la cafeína y el alcohol son potenciadores que pueden incrementar su frecuencia e incluso su intensidad.** Trata de evitarlos siempre que puedas.

2 Practica ejercicio

Simplemente con **caminar media hora al día lograrás sentirte mejor y aliviar los sofocos.** Además, también obtendrás grandes beneficios cardiovasculares.

3 Respira despacio

Cada vez que sufras los sofocos tranquilízate y **haz respiraciones profundas, lentamente y de manera controlada.** Otro truco que

Olvídate de las siestas

Con los sofocos es normal despertarse a lo largo de la noche, lo que hace que las horas de sueño se vean reducidas y, como consecuencia, tengas cambios de humor bruscos en el transcurso del día. Mantén una rutina diaria, duérmete y levántate a la misma hora, y no te eches la siesta

✓Y recuerda: el poliéster y los tejidos similares agravan el sudor y la sensación de sofoco. Además, no permiten la transpiración y causan mal olor. Mejor escoge ropa de algodón, lino o seda para tu cama.

Controla el estrés

Las mujeres que sufren altos niveles de estrés tienen un 80% más de riesgo de tener una menopausia precoz, y un 52% más de posibilidades de padecer sofocos.

Prueba esta técnica: cuando estés muy nerviosa, siéntate con la espalda recta y coloca una mano sobre tu pecho y la otra en el estómago. Respira despacio por la nariz, retén el aire unos segundos y exhala lentamente. Repite las veces que sean necesarias durante 2 o 3 minutos.



Los calores súbitos y las dificultades para dormir son los problemas más grandes asociados con la menopausia

te ayudará es ponerte en el cuello un paño con agua fría. Verás cómo notas mejoría rápidamente.

4 Regula tu casa
Procura mantener tu casa a unos 20°C, tanto en invierno como en verano. ¡Es clave! La temperatura ambiente afecta a la frecuencia e intensidad de los sofocos.

5 Bebe mucha agua
 Este gesto es fundamental. Bebe 2 litros de agua al día como mínimo. **Para conseguirlo, lleva siempre contigo una botella. Alíate también con las infusiones.**

Te irán bien...



► Cápsulas Menostop, de Higifar. 10,35€



► Cápsulas Fitosoya Menopausia, de Arkopharma. 17,95€



► Cápsulas Menopausia 8 en 1, de Ymea. 33€

4 alimentos clave durante esta etapa

Almendras

El magnesio ayuda a combatir los cambios de humor, además de disminuir el insomnio. Lo encontrarás en frutos secos como las almendras o anacardos, y en semillas de girasol, sésamo o quinoa.



Espinacas

Los fitoestrógenos poseen compuestos químicos de origen vegetal parecidos a los estrógenos de nuestro organismo, por ello ayudan a mejorar los sofocos y la sudoración. Búscalos en las espinacas o los berros.



Chocolate negro

Lo comemos por su sabor, pero también cuando nos sentimos un poco decaídas. Esto es porque reduce el cortisol y libera reacciones químicas en nuestro cerebro que nos hacen sentir mejor. Solo hay una norma: debes tomarlo con más de un 80% de cacao puro.



Plátano

Es rico en fibra, lo que favorece la sensación de saciedad. Pero lo más importante: el plátano es precursor de la serotonina y de la melatonina, el neurotransmisor que induce al buen equilibrio emocional.



Y no olvides...

✓ Debes elegir un protector solar de amplio espectro que proteja frente a la radiación UVB, UVA, infrarrojos y luz visible, lo suficientemente alto (FP50+) y que sea adecuado a tu tipo de piel.

✓ Sigue una dieta equilibrada rica en betacarotenos. Estos los encuentras en frutas y verduras de color naranja o verde. Cuanto más coloridas, más ricas son en antioxidantes y más fácilmente forman una pequeña película protectora sobre tu piel.

✓ Evita la exposición solar durante las horas centrales del día, de 12h a 16h. Además, no te apliques perfumes ni cosméticos con alcohol.

Prepara tu piel para hacer frente al sol

Ha llegado el buen tiempo y ya podemos disfrutar de los primeros rayos de sol. Pero, cuidado, aunque aún no sea verano, debes prepararte (y protegerte) adecuadamente para la radiación

VITALIDAD, buena energía y mejor cara. Eso es lo que nos regala el sol. Pero si nos descuidamos, también manchas, sequedad y arrugas. Preparar tu piel con antelación te ayudará a prevenir problemas que, en muchos casos, son irreversibles. Estos son los pasos que ya deberías poner en práctica.

1 Exfolia de manera natural

Con la llegada del sol también es clave exfoliar el rostro al menos una vez por semana, para eliminar toda la suciedad acumulada que provoca la contaminación, los radicales libres, el calor, el viento... Prueba a preparar tu propio exfoliante en casa mezclando media taza de aceite de coco y media de azúcar.

Esta combinación es rica en antioxidantes, ácidos grasos y minerales esenciales. Además, **es apta para pieles sensibles y con tendencia grasosa, ya que regula el pH cutáneo.**

2 Hidrata y regenera

Ahora que vas a empezar a tomar el sol es necesario que tus cremas diarias contengan componentes

muy regenerantes y que de verdad hidraten en profundidad. Entre ellos **son fundamentales los aceites a base de aguacate, argán o manteca de karité.**

3 Alíate con la vitamina C

Existe cierta controversia sobre su uso por su supuesta incompatibilidad con el sol. Se trata de una leyenda, ya que la vitami-

► Sérum de vitamina C Powerful-Strength Line-Reducing Concentrate, de Kiehl's. 77€



► Mascarilla Karité Nutri, de René Furterer en El Corte Inglés. 43,90€



► Crema Antiedad regenerante antioxidante Longévité, de Atashi. 47,60€

ES NECESARIO VOLVER A APLICAR EL PROTECTOR SOLAR CADA 2 HORAS

► Vitamina C.B3 Niacinamida Crema Facial, de Ziaja. 4,99€



► Protección Solar B-protect 50+, de Avène. 16,50€



na C no provoca manchas y, además, te ayudará a prevenir los daños de los rayos UV. **Elígela en forma de sérum o concentrado y aplícatelo unas gotitas antes de usar tu protector solar.** La piel absorbe la vitamina C fácilmente y actúa estimulando la regeneración cutánea, promoviendo el aumento de producción del colágeno y la elastina, proteínas que se componen de fibras que ayudan a mantener la piel joven.

4 Apuesta por la nutricosmética

Tomar fotoprotección oral antes de la exposición solar es una buena idea para cuidar la piel. Estos nutricosméticos contienen minerales y vitaminas que

protegen la dermis desde dentro, **mejorando la resistencia al daño celular producido por los radicales libres de la radiación solar.** ¡Pruébalos!

5 Revisa tu rutina de noche

Por la noche también debes adaptar tu rutina de belleza. **Lo ideal es contar con el ácido hialurónico o los proteoglicanos en tus productos de tratamiento.** Éstos están indicados para realizar una función calmante e hidratante que mejore la deshidratación que se produce en la piel tras la exposición solar. Y recuerda: si utilizas retinol o ácido glicólico y tu piel ya está acostumbrada y no se irrita, también puedes mantenerlos en verano.

CONSULTORIO DE

Carmen Navarro



PIEL PROTEGIDA

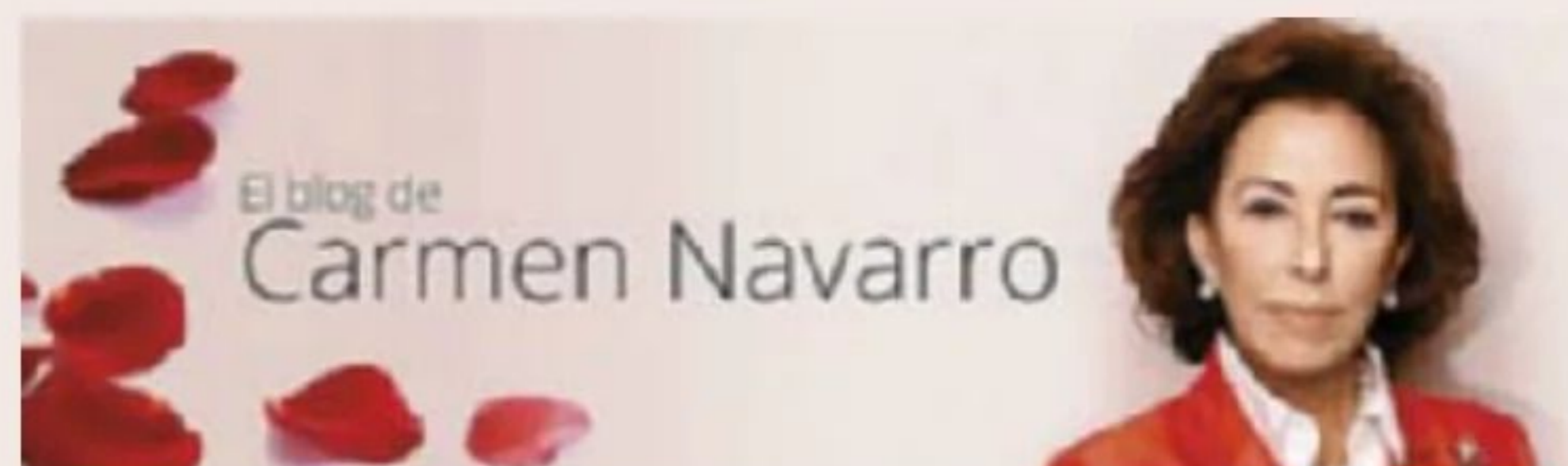
Aunque aún seamos incapaces de imaginar cómo van a ser este año nuestras vacaciones de verano, lo que sí es seguro es que el sol seguirá brillando. Y de una u otra manera, encontraremos la manera de conseguir ese tono bronceado que tanto nos favorece. Lo importante es conocer las claves para lucir un tono uniforme y duradero, y algo aún más importante, hacerlo con seguridad.

Lo primero que debemos hacer es preparar la piel antes de la exposición solar. Para eso es clave realizar un *peeling* profesional que nos ayude a eliminar células muertas, para que nuestra piel respire y se oxigene mucho mejor. Lo ideal es realizarlo al menos 8 días antes de la exposición solar, para que se recupere el manto hidrolipídico antes de exponernos a las radiaciones solares.

Dentro de esa fase inicial, emplea en casa productos que te ayuden a preparar la piel y a potenciar de manera paralela el bronceado. Hay productos en spray, facial y corporal que no solo preparan, también optimizan y prolongan el bronceado, reforzando las defensas naturales y evitando el fotoenvejecimiento. Especialmente clave en aquellas pieles frágiles y sensibles, incluso aquellas que se resisten a broncearse.

También es fundamental mantener la hidratación óptima de la piel. Durante la exposición, las reglas de oro son sobradamente conocidas: fotoprotección solar continua y uso de lociones para después del sol que contengan principios activos calmantes, nutritivos e, incluso, agentes prolongadores del bronceado. Y recuerda que con manchas no debemos tomar el sol, pero que existen productos especializados que no solo nos protegen, sino que también tratan a la vez las manchas. Además, no olvides emplear nutricosmética. Te aportará los oligoelementos que tu piel necesita.

SÍGUELA EN SU BLOG:



www.semana.es

El pepino, tu gran aliado de belleza y salud

- **Son bajos en calorías y ricos en nutrientes**, conteniendo vitamina C y K, y minerales como el potasio, el magnesio, el fósforo y el magnesio.
- **Los fitonutrientes que tiene** actúan eficientemente contra la inflamación.
- **Facilitan la digestión y el tránsito intestinal gracias a su fibra soluble** y a su gran contenido en agua.
- **Reducen la presión arterial** y regulan el azúcar en sangre.
- **Repara, hidrata y protege la piel**, gracias a sus nutrientes y su gran contenido de agua.
- **Mejoran la visión y la memoria** gracias a su alto contenido de potasio.



BELLEZA

Fresas vs. el acné

Para luchar contra el acné, prueba con una mascarilla compuesta por media docena de fresas, una cucharada de miel, otra de aceite de oliva y otra de yogur natural. Deja actuar durante 15 minutos y aclara con agua tibia.

REMEDIO EFICAZ

HIERBABUENA Y TOMILLO PARA LA GARGANTA

Si tienes dolor de garganta, tómate una infusión de tomillo y hierbabuena en pequeños sorbos. Esta te ayudará a expectorar y a eliminar los patógenos.

Elimina las manchas de tinta

Para quitar las manchas de bolígrafo de tu ropa, pon un poco de gel hidroalcohólico sobre la misma y deja actuar 10 minutos. Luego frota sobre la mancha y añade unas gotas de lavavajillas. Aclara con agua tibia.

HOGAR

Trucos para hacer el cambio de armario

1 Ten a mano todo lo que necesites

Perchas, cajas, separadores... Ahorrarás tiempo y energía.

2 Separa y organiza las prendas

Clasifica las prendas para que luego te sea más fácil colocarlas.

3 Dehazte de lo que no te pongas

No guardes aquello que no vayas a usar. Deshazte de ello.

4 Apuesta por el doblado vertical

Para guardar la ropa en los cajones, recuerda que el doblado en vertical es más práctico.

5 Las prendas de una en una

Coloca una prenda por percha.

HOGAR

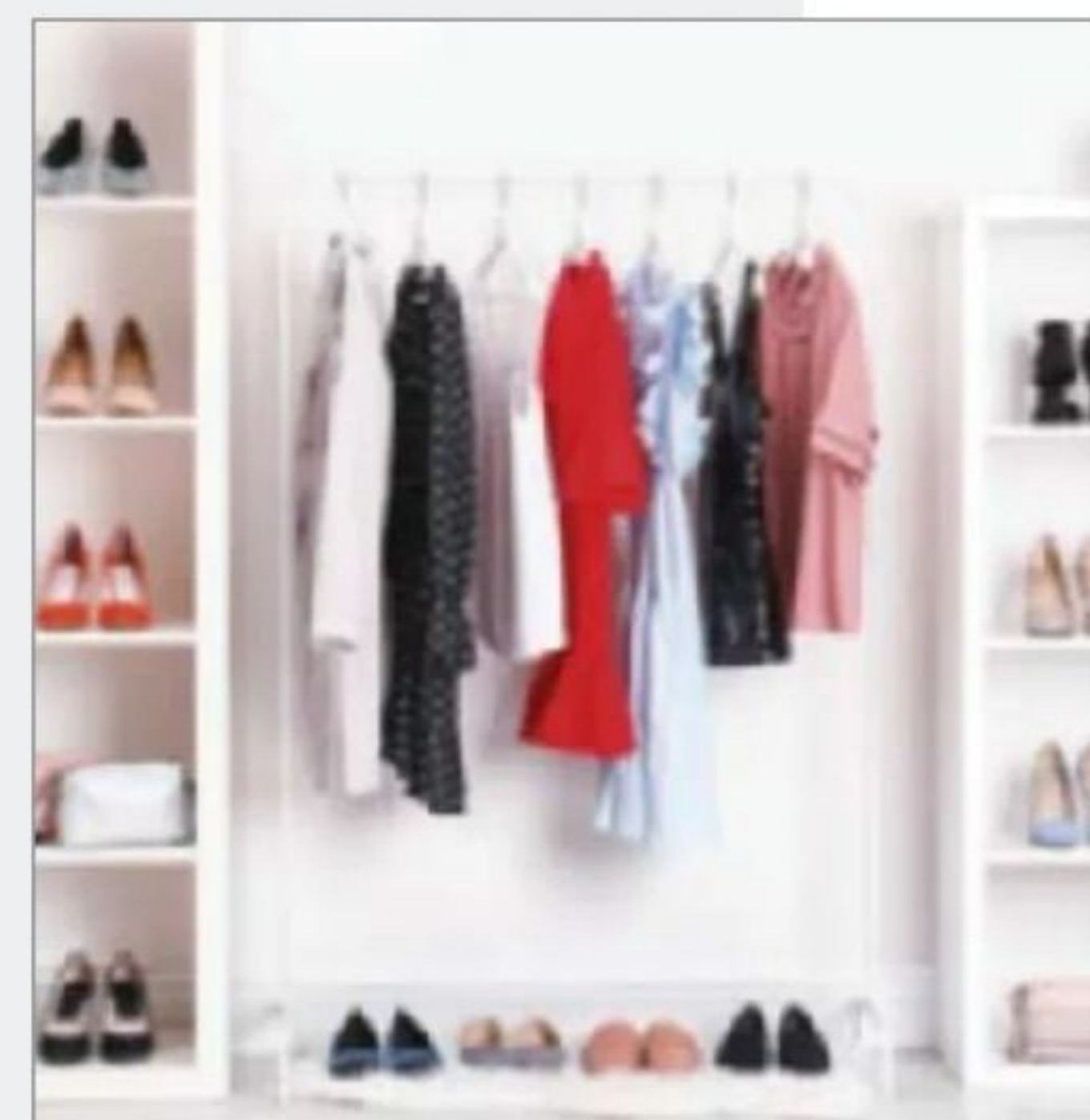
Aromas naturales para tu hogar

Si quieres mejorar el aroma de tu hogar, sin utilizar productos químicos, toma nota de estos consejos:

- ✓ **Guarda en bolsitas de tela flores secas** de lavanda, romero, eucalipto o menta y guárdalas en los cajones.
- ✓ **Mezcla tu aceite esencial favorito** con agua y rocía la casa con un spray.

✓ **Hierve cítricos**, como la naranja, la lima o el limón, con especias como el **clavo y la canela** para crear un ambiente cálido y acogedor.

✓ **Decora tu casa con flores y hierbas aromáticas que puedes colocar en jarrones.** Además de quedar muy bonito, disfrutarás de un olor de lo más agradable.



Pasatiempos de primavera



AUTOBLANCO

| Al resolverlo, deja 22 cuadros en blanco | HACEN MIMOS ANDÁIS SIN RUMBO FIJO DIESTRO | VACUNO JOVEN DE POCA EDAD RELATIVAS AL ÉTER | ESTAFABAS HACÉIS SUMAS LIGA DE BÀSQUET DE USA | IN AGRO DOCUMENTO UN DEPORTISTA AGARRADEROS | NOMBRE DEL ACTOR DE LA FOTO GUISO DE CARNE ESPAÑA | ABREV., SUR ÚNICA ESPINA FABRICA | CUBRE CON EL EMBOZO NOMBRE DE MUJER PLANETA MAYOR QUE LA TIERRA | CIERTO IMPUESTO CRIBA GRANDE DIGNA DE ODIIO DOCTOR | PRODUJEREN SONIDO SE ..., SE LAVABA PERCIBO ALGO POR LA VISTA |
|--|--|---|---|--|---|---|---|---|---|
| INTRODUJEREIS | | | | | | | | | |
| SE DIRIGIRÁN A UN LUGAR POLÍTICO CHINO | | | | | | | | | |
| MIRIÁMETRO ... BLADES, MÚSICO PANAMEÑO | | | | | | | | | |
| PERSONAJE DE CUENTO PRIMERA VOCAL | | | | | | | | | |
| ABREVIATURA DE "NORTE" COLOQ., INDISCRETO | | | | | | | | | |
| YEGUA LABRÉ LA TIERRA | | | | | ↓ | | | | |
| VERSIÓN ORIGINAL SUBTITULADA UNITED PRESS PREPOSICIÓN | | | | | | | | | |
| ABREVIATURA DE "AVENIDA" PRONOMBRE DEMOSTRATIVO | | | | | | | | | |
| DE LOS GESTOS SÍMBOLO DEL AMPERIO | | | | | | | | | |
| DI POR NULA ALGUNA COSA DIOSA DE LA AURORA | | | | | | | | | |
| SÍMBOLO DEL YODO TOMÉ LA MERIENDA | | | | | | | | | |
| MARCA DE COCHES ... MARULL, ACTRIZ | | | | | | | | | |
| DIADEMA, JOYA OBI, RÍO RUSO | | | | | | | | | |
| DONES SE COMPORTA DE MANERA ABUSIVA | | | | | | | | | |
| ANTIGUA CIUDAD CALDEA PLAZA GRIEGA | | | | | | | | | |
| OFICIO DEL CENSOR UNA CONSONANTE | | | | | | | | | |
| UNA LEGUMBRE VAYA A PIE | | | | | | | | | |
| ACTUASE CON OSADÍA METAL DORADO | | | | | | | | | |

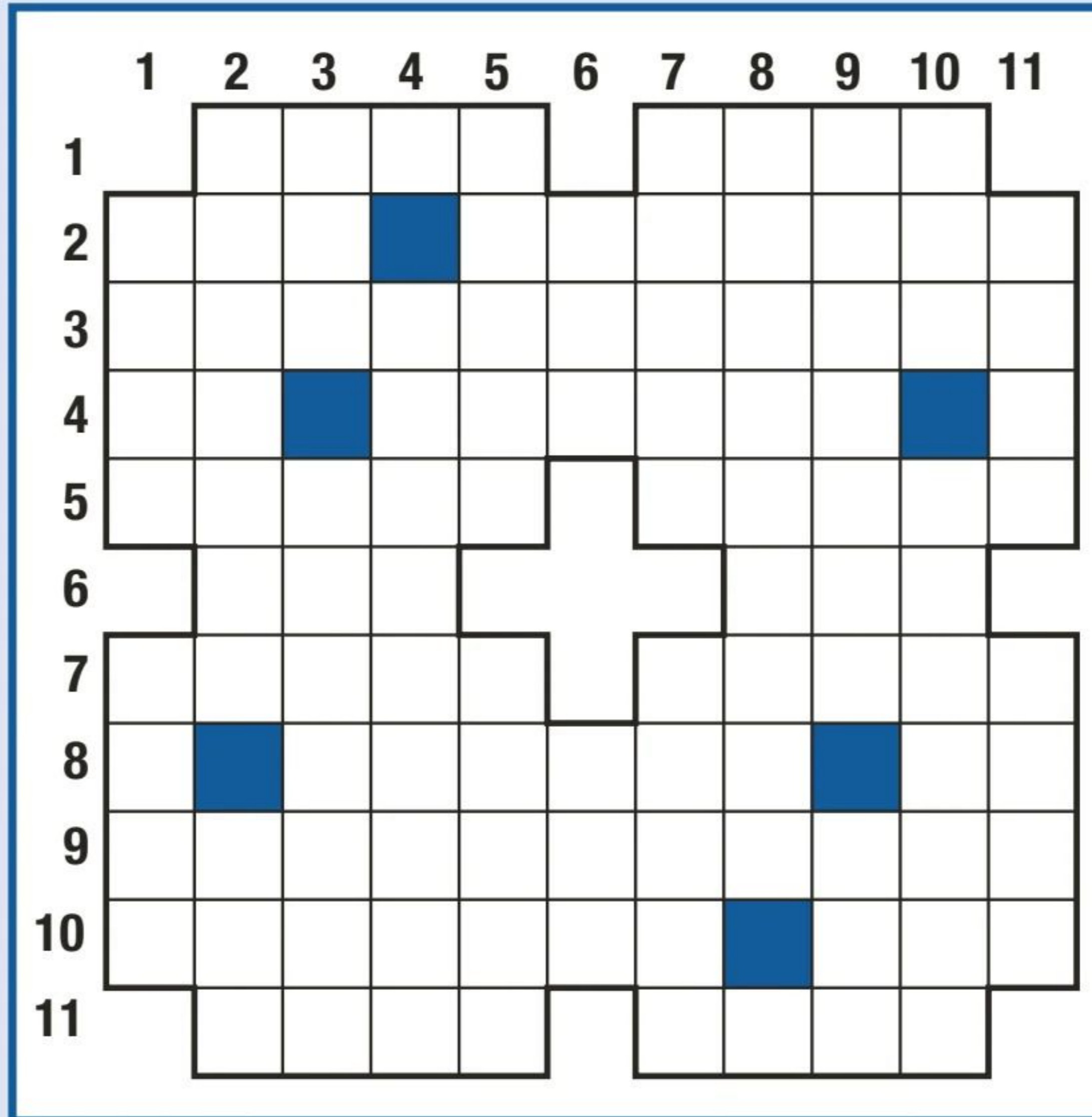


CRUCIGRAMA

Nº 2.792

HORIZONTALES

- 1:** Pronombre neutro de tercera persona. Ova, pone huevos.
- 2:** El que está ahí. Dios del fuego entre los romanos.
- 3:** Pusieron tirante.
- 4:** Abrev. de "doctor". Hiciese una aleación.
- 5:** Asedia, cerca. Brilla trémulamente.
- 6:** ... Ben, reloj inglés. Percibía los sonidos.
- 7:** Popularidad, pl. Pida con insistencia.
- 8:** Pierda fuerza un temporal. In agro.
- 9:** Que se cimbreo fácilmente.
- 10:** Obstruiré, atascaré. Prefijo que significa "igual".
- 11:** De la naturaleza del hueso. Mueve acompasadamente.



VERTICALES

- 1:** European Aeronautic Defence and Space Company. Mamífero pinnípedo.
- 2:** Dicho de un asunto, consiste. Sufijo diminutivo.
- 3:** Hice una lectura. Estafamos.
- 4:** Conjunto de raíces.
- 5:** Da forma ovalada. Coloq., fiesta social.
- 6:** Realiza uniones. Instituto de Energías Renovables.
- 7:** Ara para sacrificios. Instituto Nacional de las Artes Escénicas y de la Música.
- 8:** Causen, provoquen.
- 9:** Golpeéis con vara. Gesto habitual.
- 10:** Final del recto. Palpitase.
- 11:** Ola. La Bella ..., San Sebastián.

SUDOKUS

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

Fácil

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

Difícil

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



1

2

3

4

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|---|---|---|---|--|
| FOTO 6 LEVANTA EN EL AIRE | UNITED ARTISTS ... NEWMAN | MAMÍFERO PLANTÍ- GRADO | SE DES- PLOMAN FERRO- CARRIL | KILOBYTE | NOMBRE ÁRABE HACER EN EL HORNO | ALA SIN PLUMAS SACÓ FILO | ESCUCHÉ CAMINO | FOTO 7 EN ROMA- NOS, 101 |
| | | ABREVI- ATURA DE "SANTA" SEÑUELO | | FOTO 2 HACE MAL DE OJO | | | | |
| IN AGRO INTOXIQUE CON TUFO | PAÍS DE ASIA PENE | | SE ..., SE ENFADA | | UN TIPO DE BOTELLA PLANTA JUNCACEA | | | SÍMB. DE "PULGADA" EN LATÍN, ARTE |
| | | | OVA, PONE HUEVOS | | | RELATIVA A LA INDIA INTERJ. DE ÁNIMO | | ORIGINARIA DE LIBIA |
| ELOGIAN BRITISH RAILWAYS | | | | CHICHARRO, PEZ CO- MESTIBLE HERTZ | | | PUSO ORLAS SONREÍR | |
| | ENSALZÓ FABULISTA GRIEGO | | ANT., POSEEN FORMEN ERAS | | SIGNO MA- TEMÁTICO SUFIJO DIMINUTIVO | | RÍO DE GALICIA CÓRDOBA | |
| ACUSADO PERO | | TURNO AFIR- MACIÓN | | ABREV. DE "COMPANÍA" FALTO DE AGUA | | ECUADOR DIO VARIEDAD | | BISMUTO MATERIA VOLCÁNICA |
| | | SU ALTEZA REAL PRENSA PA- RA LA UVA | | SONIDO CAVEN MINAS | | FOTO 5 SIGLAS CO- MERCIALES | | |
| FOTO 4 | OLFATEÉ EN INGLÉS, ARN | | NOMBRE DE LETRA ONDA | | SER OSADO LÍNEA DE SIMETRÍA | | EN ESTE LADO ASEDIA | |
| | | VARIEDAD DE ÁGATA INSTRUM. AGRÍCOLA | | | ARGÓN PROFESA- RIA AMOR | | SUF. PAR- TITI., FEM. BÁSQUET DE USA | FOTO 8 |
| ÁRBOL QUE DA NUECES BADAJOZ | | | LOCALIDAD CÁNTABRA CORROA | | | ANTIGUO PERUANO BANCO EUROPEO | | ... CAPO, LOCUCIÓN MUSICAL |
| | SE ..., SE TURBE CDAD. CAS- TELLANA | | | ATONTÓ UNITED STATES OF AMERICA | | | | HABLA MAL OLOR |
| EN ROMA- NOS, 1055 | LABRA FOTO 3 | | NACIONES UNIDAS ... DUATO, ACTRIZ | | ACTINIO SE ENCA- MINARIA | | DEVANAR EN EL ASPA ANTIMONIO | |
| | | DECÁREA RTV ITALIANA | | NOBLES INGLESES UN CON- DIMENTO | | | ACADEMIA ESPAÑOLA REÚNE | ERRÓNEA- MENTE |
| MUEVEN A IRA ACÉMILA | | | VESTIDO DE LA INDIA MASURIO | | | BURGOS PREF., BIEN | SAMARIO UNA CON- TRACCIÓN | A ÉL |
| | | DUEÑA | | CIERTO IMPUESTO | | | DEL NA- CIMIENTO | |
| HACÉIS ENTREGA DE ALGO | | | ELEVADA | | FOTO 1 | | | |



5

6

7

8

DAMERO

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| 1 | K | 2 | A | 3 | S | | 5 | B | 6 | A | 7 | L | 8 | M | 9 | O | 10 | A | 11 | C | 12 | C | | 14 | H | 15 | O |
| 16 | D | | 18 | L | 19 | S | 20 | O | | 22 | S | 23 | S | 24 | Q | 25 | R | 26 | J | | 28 | K | | 30 | H | | |
| 31 | L | 32 | L | 33 | L | 34 | A | 35 | M | 36 | E | | 38 | B | 39 | R | 40 | G | 41 | D | 42 | N | | 44 | M | 45 | K |
| 46 | M | 47 | F | 48 | I | | 50 | D | 51 | O | | 53 | K | 54 | M | 55 | N | 56 | R | 57 | O | 58 | D | 59 | Q | 60 | D |
| 61 | G | | 63 | F | 64 | I | 65 | G | 66 | R | 67 | K | 68 | Q | 69 | M | | 71 | H | 72 | E | 73 | J | | 75 | F | |
| 76 | M | 77 | P | | 79 | J | 80 | H | | 82 | Q | 83 | H | 84 | P | 85 | D | | 87 | H | 88 | B | | 90 | G | | |
| 91 | E | 92 | I | 93 | O | 94 | P | 95 | G | | 97 | N | 98 | N | 99 | R | 100 | P | | 102 | Q | 103 | P | 104 | R | 105 | L |
| 106 | J | 107 | R | 108 | J | 109 | E | 110 | N | | 112 | E | | 114 | N | 115 | G | 116 | B | 117 | P | | 119 | I | 120 | P | |
| 121 | I | 122 | Q | | 124 | I | 125 | F | 126 | F | | 128 | K | 129 | C | 130 | C | 131 | S | 132 | B | 133 | B | | 135 | N | |
| | 137 | Q | 138 | C | 139 | J | 140 | A | 141 | C | 142 | S | | 144 | S | 145 | O | | 147 | E | 148 | A | 149 | F | | | |

Fragmento de una obra de Tirso de Molina. Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerá el título de la obra.

A. 2 6 34 140 148 10
Pasar de fuera adentro.

B. 88 133 132 5 38 116
Pertenciente a la lógica.

C. 129 138 141 130 12 11
Agujero para entrar a robar.

D. 50 16 60 58 85 41
Región de Irlanda.

E. 91 72 109 112 147 36
Compuesto con rima.

F. 47 125 75 63 126 149
Peleen, combatan.

G. 40 95 90 65 61 115
Cuerpos celestes.

H. 14 87 71 80 30 83
Cosa que se da gratuitamente.

I. 48 119 92 124 64 121
Vuelva opaco.

J. 108 139 79 26 106 73
Acción de remojar.

K. 1 53 67 28 45 128
Iba a menos.

L. 32 33 7 31 18 105
Coloq., se ..., se marchó rápidamente y con disimulo.

M. 54 8 69 44 46 35 76
Que se expresa sin disfrazar sus pensamientos.

N. 110 55 42 97 114 135 98
Poema heroico.

O. 93 145 51 9 20 15 57
Sientan veneración.

P. 120 77 84 94 103 117 100
Contraria.

Q. 24 68 137 59 82 102 122
Originarias de Laponia.

R. 39 56 99 25 66 104 107
Coloq., se ..., se irá.

S. 19 3 131 23 144 142 22
Unimos en alianza.

7 DIFERENCIAS



SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº 2.844

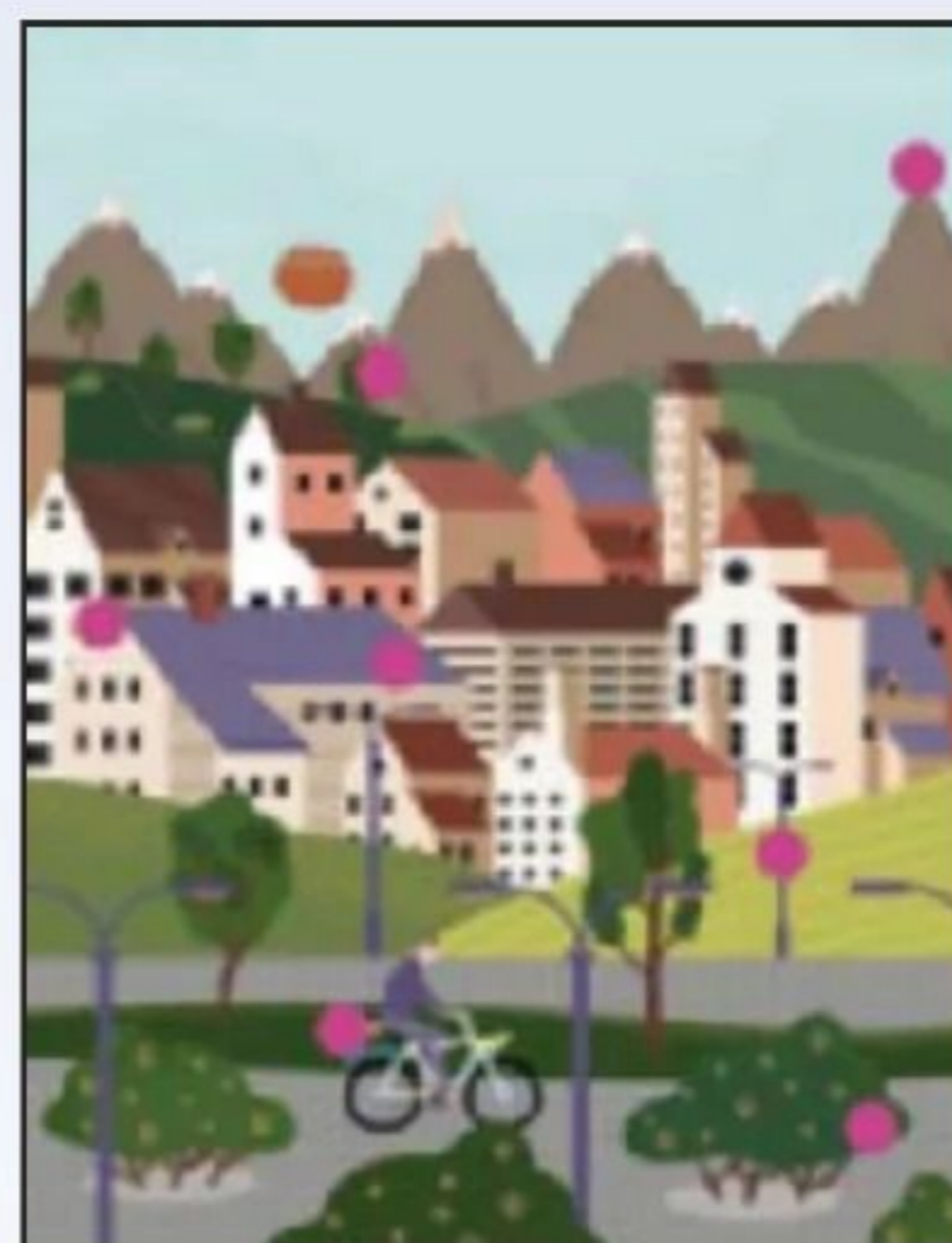
Se creía dueño del mundo porque nunca ninguno le dijo cómo las cosas hieren, baten a quien las sacó del olvido, cómo aplastan desde lo eterno a los soñadores vencidos.

Clave: José Hierro del Real.

AUTODEFINIDO

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

7 DIFERENCIAS



SUDOKUS

FÁCIL

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

DIFÍCIL

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

AUTOBLANCO

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | O | L | C | O | S | T | A |
| O | R | E | A | R | A | R | S |
| N | E | R | I | T | R | E | A |
| C | O | D | E | S | O | P | I |
| A | B | A | T | U | S | A | S |
| N | I | F | I | R | A | S | |
| C | L | A | N | D | E | A | |
| R | E | A | T | A | R | E | T |
| E | S | C | O | G | I | P | E |
| A | I | R | A | N | I | E | S |
| B | E | D | E | L | T | N | T |
| R | N | A | L | O | A | S | E |
| I | D | M | E | L | L | E | |
| E | L | I | G | I | O | P | |
| M | L | A | O | S | A | I | |
| D | E | A | N | T | A | N | O |
| V | O | N | F | E | L | O | N |
| I | S | A | A | C | A | S | A |

CRUCIGRAMA Nº 2.791

HORIZONTALES.

- 1: Poyo. Bisa.
- 2: Pes. Llamada.
- 3: Enigmáticos.
- 4: PE. Roseta. A.
- 5: Atrás. Sabes.
- 6: RIP. Dam.
- 7: Lobas. Lonas.
- 8: A. Aromar. No.
- 9: Modalidades.
- 10: Afeitar. Eia.
- 11: Foso. Onís.

VERTICALES.

- 1: Pepa. Lama.
- 2: Penetro. Off.
- 3: OSI. Ribadeo.
- 4: Y. Graparais.
- 5: Olmos. Soltó.
- 6: Las. Mia.
- 7: Bates. Ladro.
- 8: Imitadora. N.
- 9: Sacaban. Dei.
- 10: ADO. Emanéis.
- 11: Asas. Sosa.

CINE ESTRENOS 17 DE MAYO


Amigos imaginarios

Nac: Estados Unidos. Comedia.
Dir: John Krasinski.
Int: Ryan Reynolds, Cailey Fleming, Emily Blunt, John Krasinski.

● ¿Qué pasa con todos los amigos imaginarios de los niños cuando estos crecen? Pues que son olvidados, pero no desaparecen, y eso hará que algunos estén tristes y otros muy, muy enfadados con sus *creadores*, buscando venganza. Tras pasar una experiencia difícil, Bea (Cailey Fleming) descubre que puede ver a todas esas criaturas. Y con la ayuda de su vecino Carl (Ryan Reynolds), que también puede verlos (muy a su pesar), tratarán de ayudarlos.



Disco Ibiza Locomía

Nac: España. **Dir:** Kike Maillo. **Int:** Jaime Lorente, Blanca Suárez, Alberto Ammann.

España, mediados de los 80. Un grupo de amigos, liderados por Xavi Font (Jaime Lorente), llega a Ibiza soñando con dedicarse a la moda. Allí se convertirán en todo un fenómeno musical que traspasará fronteras...



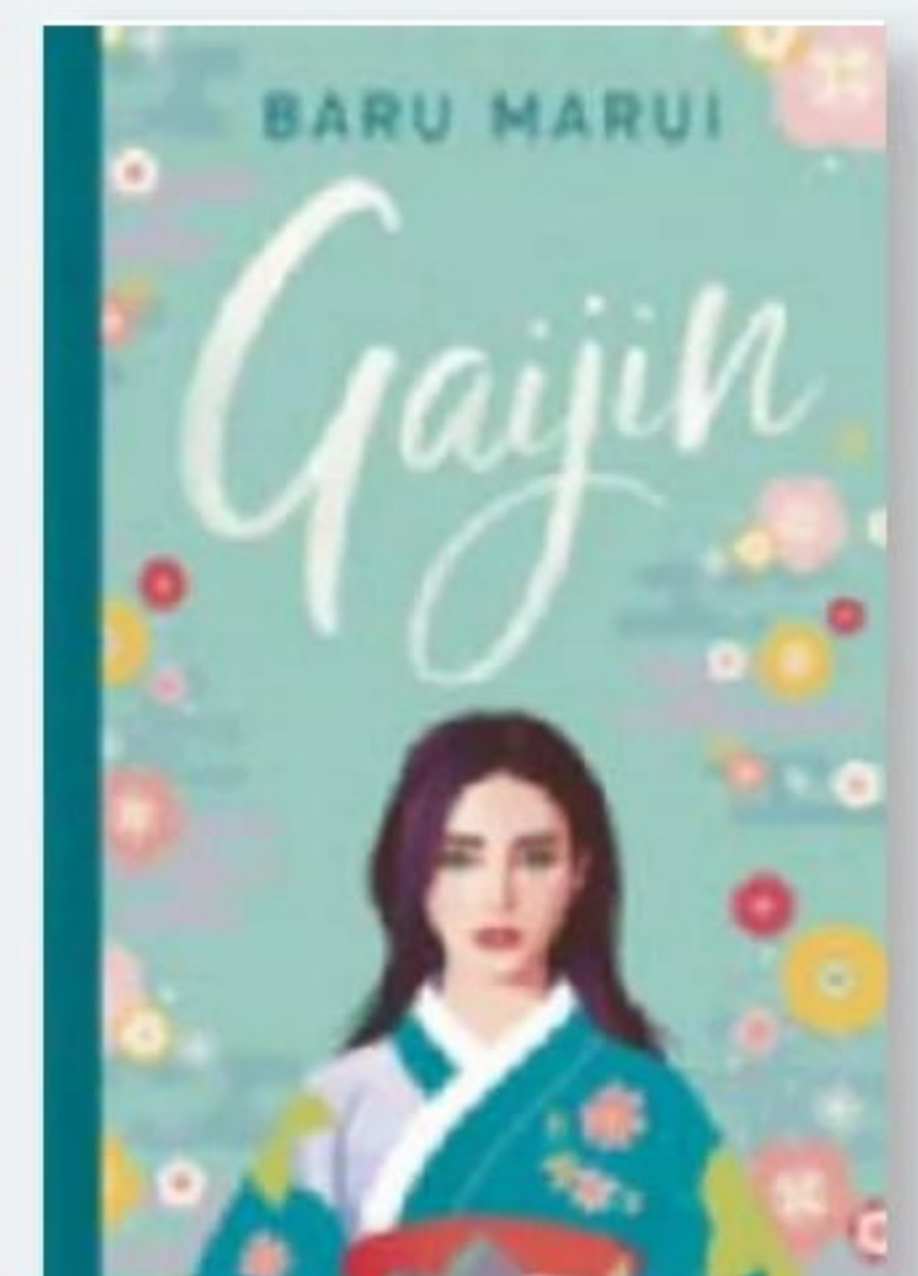
Lo que sucede después

Nac: EE.UU. **Dir:** Meg Ryan.
Int: Meg Ryan, David Duchovny.

Willa (Meg Ryan) y Bill (David Duchovny) se encuentran en el aeropuerto por primera vez desde que se separaron décadas antes. En el transcurso de esa noche se sienten de nuevo atraídos y piensan en lo que podría haber sido su relación.

LIBROS
Gaijin
Titania. 16 €

● Violet deja Nueva York siguiendo a su novio, Yuki. De repente comienza una nueva vida en un pueblecito al oeste de Tokio, donde tendrá que adoptar unas costumbres distintas, enfrentarse al aislamiento y, sobre todo, soportar a su cuñado Haru.


El niño
Tusquets. 20,50 €

● Nicasio, ya jubilado, sube los jueves al cementerio de Ortuella a visitar la tumba de su nieto, uno de los niños fallecidos tras una explosión de gas en su colegio, un accidente que sacudió a toda España en 1980 y trastocó las vidas de muchos.





ARIES

21/3 - 20/4

SALUD: Vigila los niveles de colesterol, azúcar y tensión arterial.

DINERO: Cobrarás un dinero pendiente, recuperarás algo que dabas por perdido o iniciarás un proyecto apasionante.

AMOR: Si ocultas algo que podría perjudicarte, resuélvelo.

Una piedra verde será buena protectora de la salud.

TAURO

21/4 - 20/5

SALUD: Recompensas a tus esfuerzos. Fin de algún asunto pendiente. Bienestar.

DINERO: Disfrutarás de estabilidad económica, pero será necesario más descanso.

AMOR: Los astros promoverán alguna crisis para poner a prueba tu relación.

Una pequeña herradura será tu protectora.

GÉMINIS

21/5 - 20/6

SALUD: Cuida, fortalece y atiende el pelo, la piel y las uñas, así como la dentadura.

DINERO: Asumirás gastos deseados. Momentos de regalos, ocio, placer o viajes.

AMOR: Deberás afrontar algún miedo o bloqueo. Evita los celos desmedidos.

6 claveles, blancos y rojos, para la buena energía.

CÁNCER

21/6 - 20/7

SALUD: Las emociones negativas que reprimas pueden complicar tu bienestar físico.

DINERO: Si no logras la ilusión en lo que haces cada día, encuentra algo nuevo que te la proporcione.

AMOR: Necesitarás distanciarte encontrando tu paz interior.

Quema incienso de sándalo para la buena energía.

LEO

21/7 - 21/8

SALUD: Incorpora la medicina natural y algún suplemento nutricional en tu cuidado.

DINERO: Los astros favorecerán tu suerte en los negocios que emprendas.

AMOR: Tendencia a las situaciones incómodas y los compromisos indeseados.

Un rubí o un granate serán un poderoso talismán.

El mejor signo

Escorpio

Ryan Gosling

12 de noviembre de 1980 (43 años)



VIRGO

22/8 - 22/9

SALUD: Evita poner toda tu energía en una sola cosa. Diversifica tu esfuerzo.

DINERO: Revisa tus movimientos. Detecta errores que mejorarán tus finanzas.

AMOR: Aprende a decir no sin sentirte culpable. Elige a quién dedicar tu tiempo y atención.

Una amatista te ayudará a aclarar tu mente.

LIBRA

23/9 - 22/10

SALUD: Establece prioridades, focaliza tu atención en lo importante y relativiza más.

DINERO: Encaja los imprevistos con naturalidad. Este momento será pasajero.

AMOR: Período favorable para iniciar una relación y acercarte a tu pareja de nuevo.

Camina y medita. Encuentra la paz mental al aire libre.

ESCORPIO

23/10 - 22/11

SALUD: Mejora notable de salud. Cambio de imagen. Alegría de vivir.

DINERO: Aparecerá una oportunidad que estabas esperando desde hace tiempo. Mejora laboral.

AMOR: Superación de miedos, complejos o traumas. Disfrute de la vida íntima.

Velas naranjas para mantener tus caminos abiertos.

SAGITARIO

23/11 - 20/12

SALUD: Dolor muscular o de huesos. Tal vez deberías visitar al fisio.

DINERO: Evita actuar bajo presión o ceder en aquello que va contra tus principios.

AMOR: Puedes tener sentimientos intensos hacia más de una persona, pero decide sin causar daño.

Las velas de miel favorecerán tu poder de decisión.

CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

SALUD: Mantén una buena hidratación y nutrición, con una alimentación equilibrada.

DINERO: Cambio de estrategia en el uso y movimiento del dinero. Buena organización.

AMOR: Sea pasajero o duradero, el amor y la pasión formarán parte de tu vida estos días.

Cuida una planta del dinero con cariño y confianza.

ACUARIO

20/1 - 18/2

SALUD: Tendencia a los problemas respiratorios o temas de garganta.

DINERO: Deberás tomar una decisión. Aunque pidas opinión, elige en base a lo que te haga más feliz.

AMOR: Tensiones en el entorno de las que no serás responsable, pero que te afectarán.

Un huevo en agua recogerá toda la negatividad.

PISCIS

19/2 - 20/3

SALUD: Riesgo de reaparición de un herpes o de alguna infección no curada del todo.

DINERO: Evita vivir por inercia, de forma automática y rutinaria. Fija tu esfuerzo en objetivos claros.

AMOR: Te sentirás más necesitado de cariño y atención de lo habitual.

Incorpora la vibración energética del jazmín.

Tarot

ALICIA GALVÁN

922 679 362
806 514 514

Coste Múltimo 806 - 1,21 € / minuto red fijo, 1,57 € / minuto red móvil, IVA incluido, mayores de 18 años. Alameda S. L., Apartado de correos 143, Código Postal 38200, Santa Cruz de Tenerife, Servicio de Ocio y Entretenimiento.

PREDECIONES
2024
aliciagalvan.com

Rafaela Vilchez
Vidente Natural

Auténtica experta en temas de amor

981 010 407

VISA ECONÓMICA
sólo 0,60 cts/min

Tu consejera amiga.
Amor Salud Dinero Trabajo De ti a ti

806 430 463

Consultas claras y precisas

Coste Múltimo red fijo 1,21 red móvil 1,57 IVA incluido, mayores de 18 años. Teléfono: 981010407 y 981010408 y Site S. L. Ap. Correo 4.43870 Agaña

factoria de medios -91 217 41 59



Los famosos se van de cena por una buena causa

La gala solidaria de la Fundación Querer congregó un año más a numerosos rostros conocidos de nuestro país de todos los ámbitos



Cristian Gálvez y Patricia Pardo dejaron por un momento a su pequeño Luca para disfrutar de la noche.



Ana Rosa Quintana apoyó con su presencia este acto benéfico.

UN año más la Fundación Quer, creada por la periodista Pilar García de la Granja, ha congregado a numerosos rostros conocidos en su ya tradicional cena benéfica para recaudar fondos, que va por su quinta edición.

Entre ellos pudimos ver a Eugenia Martínez de Irujo (55), acompañada por su marido, Narcís Rebollo, presidente de Universal Music España. La duquesa de Montoro es una colaboradora activa de esta fundación sin

ánimo de lucro dedicada a la educación, investigación y concienciación social relacionada con niños con necesidades educativas especiales derivadas de enfermedades neurológicas.

Presentadoras amigas

Al final se dieron cita más de 400 comensales. Una de las invitadas más destacadas fue la presentadora de *TardeAR*, Ana Rosa Quintana (68), que coincidió con sus amigas y compañeras de profesión y de cadena Ana Terradillos (51), Cris- ▶▶▶



Juan Peña demostró una vez más su solidaridad.

Ana Rosa Quintana coincidió con compañeras como Cristina Tárrega, Ana Terradillos y Patricia Pardo



Luis Alfonso de Borbón acudió solo en esta ocasión.



María Patiño y Belén Esteban se mostraron emocionadas con su nuevo proyecto.



María Zurita, que aún se está recuperando de su reciente rinoplastia.



Ana Terradillos coincidió con buenas compañeras y amigas.



Mami Quevedo y Cristina Tárrega disfrutaron de una agradable velada.



Finito de Córdoba ya ha podido reunirse con su mujer, Arantxa del Sol.

▶▶▶ tina Tárrega (56) y Patricia Pardo (40). Esta última asistió con su marido, el también presentador Cristian Gálvez, dejando por una noche a su hijo Luca, nacido el pasado diciembre.

También quisieron mostrar su apoyo a la Fundación Querer María Patiño (52) y Belén Esteban (50), quienes ya cuentan los días para el estreno del nuevo programa

Ni que fuéramos Sálvame, que se emitirá en el canal Quickie y reunirá a muchos de sus compañeros.

Gran convocatoria

Junto a ellas se encontraba el cantante Juan Peña (44), Luis Alfonso de Borbón (50) y María Zurita (48), que aún está recuperándose de la rinoplastia a la que se sometió la pasada Semana Santa.

Y del mundo del toro asistieron Juan José Padilla (50), Francisco Rivera (50) y Finito de Córdoba (52), que ya se ha podido reunir con su mujer, Arantxa del Sol (51), tras la aventura de esta en *Supervivientes*. Además no faltaron grandes empresarios, políticos y personalidades de distintos ámbitos, incluyendo a eminencias médicas y científicas. ■

Vicky y Enrique regresaron a Madrid tras los días en la Costa del Sol con el rostro serio.

La escapada agrídulce de Vicky Martín Berrocal y Enrique Solís

La pareja disfrutó de una escapada a Marbella, donde hace unos días el empresario tuvo un altercado por el que fue denunciado



En su última escapada aprovecharon el buen tiempo para comer en una terraza.



Además de diseñadora, Vicky triunfa con su podcast, donde acaba de entrevistar a Victoria Federica de Marichalar.

DESDE que saliera a la luz su romance el pasado febrero, la relación entre Vicky Martín Berrocal (51) y Enrique Solís (34) se consolida día a día. El último viaje de la pareja ha sido una romántica escapada a Marbella, destino que ahora tiene para ellos un sabor agrídulce. ¿El motivo? Hace unos días, Enrique se vio envuelto en un desagradable incidente en el que tuvo que intervenir la policía y que terminó con una denuncia en una comisaría de la localidad.

Enrique fue denunciado por una mujer que le acusa de "quitarle el móvil y borrarle las fotos y vídeos"

La situación al parecer se desarrolló de la siguiente forma: Vicky y Enrique se encontraban en una fiesta en un hotel rodeados de amigos, cuando el empresario vio que una mujer allí presente los estaba grabando. Según el relato de esta persona, Enrique

Solís reaccionó de muy malas formas dándole "un empujón" y quitándole "el teléfono de las manos" para borrar sus fotos y sus vídeos.

Presencia de la policía
La denunciante también asegura que en esa fiesta "todo el mundo estaba con su móvil en la mano grabando porque era el aniversario del local y en el momento en el que ocurrieron los hechos era cuando la tarta se repartía en el establecimiento".

Ella decidió llamar a la policía para denunciar lo que

estaba sucediendo y poco después se personaron en el local varios agentes. Posteriormente acudió a la comisaría, donde interpuso la denuncia contra Enrique Solís "por la violencia con la que sucedieron los hechos", ya que se habría sentido "privada a su derecho a la intimidad". También añade que llegó a pedir ayuda a Vicky Martín Berrocal para que calmara la situación con su novio, pero que, supuestamente, la diseñadora no hizo nada.

.....
Amparo de la Gama.

"No me gusta salir en sitios particularmente por mí mismo, sino por mi trabajo. Por eso le quito la importancia a los photocalls. No me siento cómodo en ese terreno"

"Quedan muchas cosas de aquel actor que empezaba en *Al Salir de Clase*. Las ganas quedan todavía y los sueños y las metas por cumplir también"

Víctor Clavijo:

"Hay una parte de mí que todavía no se cree que esté viviendo de esto"

El actor se mete en la piel de Rafael Pertierra, el villano de la nueva serie de Mediaset, 'El Marqués'

"L A cámara te quiere", le dice nuestro fotógrafo durante la sesión de fotos que ilustra este reportaje. Pero, aunque pose igual que un modelo de pasarela, el verdadero talento de nuestro protagonista es la interpretación. Víctor Clavijo se convertirá a partir de este mismo miércoles, en Rafael Pertierra de Medina, marqués de Bahía y Sobrarse, el villano más temido de la televisión en *El Marqués*, la nueva apuesta de ficción de Mediaset que pretende recrear el famoso crimen de los Galindos de 1975. El actor nos habla de este temido personaje que promete calar hondo en los espectadores, pero también nos habla de las luces y sombras de esta profesión y el culpable de que se dedique a esto: su padre.

¿Preparado para que la gente se meta contigo por por la calle por convertirte en el nuevo malo malísimo de la televisión?

(Risas) Eso me pasó sobre cuando rodaba la serie *Al Salir de Clase*. En esa época, el público era más juvenil



"La culpa de que sea actor viene de mi padre. En mi casa se consumía mucho cine y teníamos amigos que tenían una compañía de teatro".

y te insultaba pensando que tú eras el personaje. El púde *El Marqués* es más adulto, que te puede insultar, pero que no pierde la compostura (risas). Pero sí, con ganas de que me insulten un tiempito (risas). Eso significará que el personaje ha funcionado.

¿Cómo definirías a tu personaje?

Tiene muchas aristas. A priori representa al cacique de la época, un tipo soberbio y arrogante, pero en el fondo lo que tiene es un fuerte complejo de inferioridad. Tiene la necesidad de recuperar la fortuna familiar y demostrarle al mundo que es capaz de generar su propio dinero. Una obsesión que le lleva a su caída inevitable.

¿Se podrá empatizar con un personaje tan malo como él?

Es complicado porque desde el capítulo uno ya estoy enseñándole al espectador las peores caras de este personaje.

¿Has pensado en alguien para abordar el personaje?

A alguien los he sacado de mi vida privada ▶▶▶



"Los referentes que he utilizado para crear a este personaje los he sacado de mi vida privada y también de clásicos como Julián Muñoz"



Víctor compartirá protagonismo junto a José Pator en la nueva serie de Telecinco, 'El Marqués'.

▶▶▶ y otros son referentes clásicos como Julián Muñoz. No me he basado en ninguno en concreto, pero sí he tenido a todos en mi cabeza.

¿Por qué la gente se tiene que enganchar a 'El Marqués'?

Porque es una serie que retrata un cambio de una época a otra. Esto es una ficción completamente distinta, pero está claramente inspirada en aquel suceso que marcó a España entera, el crimen de Los Galindos.

¿Cómo es un día a día de Víctor fuera de lo que es un set de rodaje?

Pues soy muy inquieto y si no estoy grabando, me gusta tocar el piano. También me encanta la fotografía analógica. Te diría que es una de mis pasiones.

¿Y qué queda del Víctor que se dio a conocer en la pequeña pantalla gracias a 'Al salir de Clase'?

Creo que la inseguridad de aquel actor que empezaba sigue estando de alguna manera. Eso sí, más trabajada y culta. Todavía me sigue pasando que me toca trabajar con un actor al que admiro y dme sorprendo.

¿Te sigue pasando?
Sí, y tengo que disimular

para que no se me note. No le hago ver que me corto, pero me corto (risas). Hay una parte de mí que todavía no se cree que esté viviendo y que me esté yendo bien.

Es difícil de creer con la carrera que llevas a tus espaldas.

Quedan muchas cosas de aquel actor que empezaba. Las ganas quedan todavía y los sueños y las metas por cumplir, también.

¿Y siempre supiste que te querías dedicar a esto?

Desde los 15 años.

¿Y cómo se lo tomaron en casa?

Al principio les hice caso y estudié una carrera (hizo dos años de Derecho), pero viendo una obra de teatro, dije: Esto es lo que quiero, se acabó.

Me imagino que habrá sido un "shock"

La culpa de todo es de mi padre. Porque en mi casa veíamos mucho cine y también porque teníamos unos grandes amigos que eran actores y tenían una compañía de teatro, con lo cual los acompañábamos a hacer giras...

Ahora lo entiendo todo.

Mi padre lo entendió y me dijo: adelante. Me pidió que

estudiara otra carrera (Publicidad) y lo hice, pero nunca fui a las clases (risas). A los dos o tres años, fue cuando empecé a trabajar y gracias a Dios, ya empezaron a quedarse tranquilos. Me podía mantener con esto, y ya lo aceptaron.

¿Y ahora cómo lo viven?

Muy orgullosos y contentos, porque los dos han sido grandes amantes del teatro y del cine.

¿Y qué es lo que menos te gusta de esta profesión?

Lo que menos me gusta es el brilli brilli, que para mí son los photocalls... Siempre me ha dado pereza el rollo este de búscate la ropa para ir a tal presentación. Creo que ahí es cuando uno puede perder el rumbo y que la vanidad se coma la vocación que es un poco el peligro de nuestra profesión.

¿Y lo que más?

Que esto nunca acaba.

¿Tu ancla para que no se te vaya la cabeza ha sido entonces no perder tu vanidad?

Yo tengo vanidad, pero tengo vanidad artística, no es vanidad personal. Mi vanidad es querer hacer buenos trabajos. No me gusta salir en sitios particularmente por mí mismo, sino por mi trabajo. Por eso le quito la importancia a los photocalls. No me siento cómodo en ese terreno.

.....
Iván Reboso

Fotos: Alberto Bernárdez

Peluquería y maquillaje:

Manuel Domínguez

Estilismo: María V.

Vestuario: Karl Lagerfeld, Code 22

y Soriano Motori brand.

Agradecimientos:

Hotel Emperador

(www.hotelempemador.com)

Cuando no trabaja, Víctor nos confiesa ser un apasionado del piano y de la fotografía analógica.

Eurovision 2024: empañado por la polémica



Nebulossa, pese a que protagonizó una de las actuaciones más aplaudidas en el Malmö Arena, no logró triunfar en las votaciones finales

El grupo alicantino se conformó con el puesto número 22 del ranking, los cuartos por abajo



● Suiza se alzó con el codiciado Micrófono de Cristal en una de las ediciones más polémicas que se recuerdan de la historia de *Eurovision*. Un micrófono que acabó en el suelo, resquebrajado y con un golpe por el que nunca volverá a ser el que era. Quizá un símil de la situa-

ción que se vivió los últimos días en Malmö. "Si el micrófono se puede reparar y arreglar, Eurovisión también", dijo Nemo, el representante de Suiza, país neutral donde los haya. "The code" le hizo alcanzar la gloria y le convirtió en la primera persona no binaria (no se identifica ni

con el género masculino ni con el femenino) en ganar el Festival. El conflicto entre Israel y Palestina fue uno de los ejes sobre los que giraron gran parte de los desencuentros en los días previos a la gran final: problemas con la prensa, boicot a la representante israelí, abucheos y un

sinfin de situaciones que no hicieron más que aumentar la presión entre las delegaciones. Una vez más, la política parece haberse adueñado de lo que debería ser un espectáculo para homenajear al mundo de la canción. Los conocidos como *eurodramas* llegaron a su punto

álgido unas horas antes de que se proclamase al ganador. La organización confirmaba que Países Bajos estará excluido de la gran final por un incidente que ya estaba investigando la policía sueca. Al parecer, todo provenía a raíz de una denuncia presentada por una mujer del equipo de producción, después de que el artista holandés le gritase en uno de los ensayos. Ahí es nada. Pero si hubo unos grandes protagonistas, esos fueron Nebulossa. Los representantes españoles, Mery y Mark, lograron aportar esa dosis de buen rollo, de energía, de reivindicación y de optimismo con la que fue siempre concebida su canción. Tanto, que el mensaje caló perfectamente entre el público del Malmö Arena.



Nemo, representante de Suiza, triunfó con 'The code'. Es la primera persona no binaria en ganar el festival.

1 SUIZA

Horas antes de que arrancase la final, la organización expulsó a Países Bajos por un incidente con un miembro del equipo

Todos los allí presentes coinciden en lo mismo: "El estadio se caía con la actuación de Nebulossa. Fueron los más aplaudidos y su canción se la sabía absolutamente todo el mundo, pero no pudo ser". Efectivamente, no pudo ser. Nuestro dúo quedó en el puesto número 22 del ranking. Es decir, el cuarto por abajo. Mejor suerte tuvieron Croacia, que quedó segunda por detrás de Suiza; Ucrania, que quedó tercera con Teresa y María; Francia, con su cuarto puesto o Israel, a la que el televoto le otorgó una de las máximas puntuaciones situándola en el quinto puesto.



2 CROACIA



3 UCRANIA



4 FRANCIA



5 ISRAEL

La candidatura de Israel ha sido de lo más polémica por el conflicto que mantiene con Palestina.



Ylenia se enfrenta a cuatro años de cárcel

● Lleva tres años alejada de los focos. La televisión la encumbró y la bajó a los infiernos. Muy poca gente queda en nuestro país que no sepa quién es Ylenia Santana. La excolaboradora de Telecinco tuvo un final atropellado en los medios de comunicación: ataques, insultos, disputas y mucho odio que, a día de hoy, le sigue pasando factura. Una de las dianas de sus improperios fue la cómica Elsa Ruiz. Ylenia se enfrenta a una pena de cuatro años de prisión, multa de 60.000€ y a una orden de alejamiento por llamarla, entre otras cosas, 'Basura' o '¿Eso es una mujer?'.



'Baila como puedas': todos los cachés de la que era la gran apuesta de La 1

● El baile volvía por todo lo alto a TVE. Era una de las grandes apuestas de esta temporada en la pública. Tanto que los rostros que iban a formar parte de *Baila como puedas* eran famosos de primer nivel, personajes muy conocidos como Fabiola Martínez, Lydia Lozano, Sabrina Salerno o Colate Vallejo- Nájera. La corporación pública hizo un gran desembolso en este espacio al que, finalmente, la audiencia no ha acompañado. Aún así, al ser un formato grabado,

todos sus integrantes han cobrado sus cachés íntegros. En el caso del jurado, Beatriz Luengo, Norma Duval y Rafa Méndez se han embolsado 6.000 euros por cada una de las entregas. En el caso de los concursantes, según el portal de transparencia, todos habrían cobrado unos 9.000 euros por programa. Eso sí, nos aseguran que la cifra puede variar en algunos casos, al ser una producción externa y llevarse a cabo por una productora.



Torito habla de su salida de Telecinco

● Con sus rastas y sus locos reportajes fue uno de los rostros más conocidos de Telecinco. Pero a Torito y Media-set se les rompió el amor. El catalán ha roto su silencio, casi tres años después de su salida del grupo y ha explicado cómo lo vivió él: "Tenía un trato desfavorable por parte de la empresa, comenzaron a tratarme mal y me fui. Estaba muy desmotivado y emocionalmente afectado".

Arantxa del Sol y Ángel Cristo: desvelado el motivo de su enfrentamiento

● Arrancaron *Supervivientes* como los grandes aliados. Arantxa del Sol basó sus primeras semanas de concurso en cobijar y proteger a Ángel Cristo, pero la historia no tardó en truncarse. La presentadora se enteró por sus compañeros que Ángel relataba una historia a sus espaldas que no le había contado a la cara: desde una presunta relación que habría tenido su pareja, Ana Herminia, con Finito de Córdoba hasta insultos como vaga o ladilla. "Nunca imaginé que al trabajar en este programa me iba a pasar todo esto. Después de recibir toda la información, le di una colleja y le dije cosas fuertes. Sin mayor importancia, si hubiera sido una agresión yo habría sido eliminada", desveló Arantxa en su último debate en el reality, en el que la vimos cabizbaja y superada por la situación.



Vuelve 'Betty la fea' 20 años después

● Dos décadas han pasado desde que conocimos a *Betty la fea*. Tras muchas secuelas con otros personajes y otras historias, Ana María Orozco y Jorge Enrique Abello vuelven a enfundarse en sus papeles de Beatriz Pinzón Solano y Armando Mendoza. Amazon Prime estrena esta segunda temporada el próximo 19 de julio. La historia continúa.

FLASHES

NAIARA Y SU 'GOLPE DE REALIDAD' TRAS GANAR 'OT'

● No teme a lo que venga después del éxito: "Si tengo que volver a mi trabajo de antes, no me da miedo".



MEDIASET AHORA LO INTENTARÁ CON LA COCINA

● Telecinco ha adquirido los derechos de un formato que arrasa en Estados Unidos, de la misma productora que hace *Masterchef*, llamado *Next Level Chef*.



CANDELA PEÑA TIENE NUEVO PROYECTO TRAS SU ÉXITO COMO ROSARIO PORTO

● La actriz formará parte del elenco de *Furia*, una serie dirigida por Félix Sabroso.



Hablamos con las chicas de 'Sálvame' la semana de su (re)estreno

● *Sálvame* vuelve. Al menos, lo hace su esencia. El programa que ocupó las tardes de Telecinco durante 14 años regresa en el mundo del *streaming* (se podrá seguir a través de Youtube y Twitch) y desde SEMANA hemos querido hablar con tres de sus protagonistas: Belén Esteban, Chelo García Cortés y María Patiño, que es la que va a ejercer de maestra de ceremonias. Parece mentira, porque llevan toda una vida siendo unas auténticas estrellas de la televisión, pero todas tienen algo en común al descolgar nuestra llamada: la ilusión, la inquietud y el miedo. Sí, el miedo a lo desconocido, a lo excitante, a empezar una aventura

“Tengo mucho miedo, hacía tiempo que no tenía tanto miedo. Es un salto al vacío. Sin red, además”, nos dice Chelo

nueva que no saben muy bien cómo va a funcionar. Belén quizá es la que está más esperanzada de las tres. “Yo es que soy mucho de corazonadas mías, que muchas veces me equivoco, pero tengo la ilusión de que sé que va a funcionar. Habrá gente a la que le guste y gente que no, como ha sido *Sálvame* toda la santa vida”, nos dice nada más empezar

nuestra conversación. Sin embargo, Chelo lo resume todo al sentimiento del que le hablábamos antes: “¡Estoy atacada! (risas) Estoy de los nervios, pero con mucha ilusión. Con muchas ganas, pero con mucho miedo. O sea, hacía tiempo que no tenía tanto miedo. Es un salto al vacío. Sin red, además (risas). Lo que pasa que yo el miedo lo combato,

intento evadirme un poco. Pero luego lo pienso y digo... ¡Es que no me queda nada!”.

El nuevo 'Sálvame'

¿Pero de qué va a ir *Canal Quickie*? Quizá es la pregunta más repetida de las últimas semanas. Sí, vuelve *Sálvame*, ¿pero cómo vuelve? “Yo voy a ir al plató como una niña de 15 años, con muchísimas ganas de hacer

lo que sabemos hacer, que es entretener. De eso va a ir el programa, de entretener. Vamos a hacer lo que sabemos hacer”, nos cuenta Belén. Ella, la que durante años ha sido la princesa del pueblo, siente ahora el peso de la expectativa que se ha generado en su público. “No queremos defraudar”, nos puntualiza Patiño. Y eso es lo que tiene a Belén más





nerviosa, el que hayan pasado casi 365 días desde que su cara dejó de reflejarse en las televisiones de toda España: "Ahora quiero volver a ser la persona que era. Yo le digo a mi marido: 'Miguel, llevo tanto tiempo sin hacerlo que no sé si lo voy a hacer bien'. Y mi marido me dice: 'Belén, tú tranquila. Tenéis que estar tranquilos, vosotros sabéis hacer

vuestro trabajo'. Y esa seguridad también me la ha dado mi marido y mi familia. Porque yo también tengo mis dudas. Mi vida era la tele. Entonces, claro que tengo miedo. Tengo miedo de que salga todo bien, como cuando eres joven y tienes ese gusanillo. Y está también esa incertidumbre". Todos han vuelto a empezar, pero la última que salió de Mediaset fue María Patiño. En cuanto le nombramos a *Socialité*, ella mantiene la fecha grabada a fuego: "Desde el 25 de diciembre". Este comienzo y esta nueva aventura, le recuerda mucho a cuando arrancó el programa de la sobremesa de Telecinco: "No teníamos recursos, yo me cambiaba en el baño y me buscaba la ropa. Pero eso es también lo bonito porque agudiza el ingenio". No han sido meses fáciles, pero vuelven con las pilas cargadas y la ilusión intacta. Aunque no sean los mismos. "Me he dado cuenta de que los que pensaba que eran amigos míos no han

"Me he dado cuenta de que los que pensaba que eran amigos míos no han levantado el teléfono", nos cuenta Belén sobre sus decepciones

levantado el teléfono. Simplemente para decir: "Belén, ¿cómo estás?". No me ha pasado con todos, pero sí con alguno. He tenido tres o cuatro decepciones", nos suelta Belén Esteban como un misil que aterriza directamente en el plató de *Canal Quickie*.

.....
Fermín Díaz

Ángel Llácer, ingresado de nuevo e intervenido



● El presentador ha tenido que volver a ser ingresado en un hospital de Barcelona. Ángel Llácer no atraviesa su mejor momento de salud. Al ingreso que lo mantuvo dos semanas en un hospital madrileño por una bacteria de la que se contagió en Vietnam, se suma este. El actor ha tenido que ser sometido a varias intervenciones y su estado parece estable, ya que los médicos le han confirmado que no va a tener ninguna secuela de la enfermedad.

La lucha de Teresa Rabal por la memoria de sus padres



● La actriz se encuentra en plena lucha con el ayuntamiento de Alpedrete, después de que haya decidido quitar el nombre de sus padres a la plaza Francisco Rabal y la Casa de la Cultura Asunción Balaguer. "Es una falta de respeto y se humilla su memoria", ha manifestado, dejando claro que ya ha enviado un "comunicado de repulsa" y que piensa tomar medidas.

EXCLUSIVA

Enrique Ponce: "Vivo con mi pareja y no hay mejor estado"

El torero regresa a los ruedos después de tres años dedicado, entre otras cosas, a su amor con Ana Soria



Tras su separación de Paloma Cuevas, con la que tiene dos hijas, el torero vive feliz junto a la abogada Ana Soria

ENRIQUE Ponce lleva casi tres años retirado de los toros y los mismos viviendo en Almería junto a Ana Soria, un amor que ha traspasado la barrera de la edad. Pero ahora ha tomado otra decisión trascendental: volver a los ruedos. Así nos lo cuenta en esta entrevista exclusiva para SEMANA.

El diestro viajó a Sevilla como invitado del encuentro taurino *Mano a mano* de la Fundación Cajasol, y allí supimos que abordará una temporada corta, pero intensa, de 15 o 20 plazas. Ponce reaparece el 17 de mayo en Nîmes (Francia) y dirá adiós el próximo 9 de octubre en su Valencia natal.

A sus 52 años, el diestro se enfrenta a su temporada de despedida de los ruedos: "No me había planteado volver a ponerme delante de un toro, pero me lo han pedido"

Enrique, volver para marcharse, curiosa paradoja...

Pues sí, decidí irme de un día para otro y esto ahora es una vuelta, porque hace tres años que no toreo. Pero vuelvo para decir adiós.

¿Qué le motivó a retirarse?

Yo lo hice por una decisión voluntaria, sentí que tenía que dejar de torear y lo hice. La verdad es que yo no me había planteado volver, estaba muy a gusto y no pensaba ponerme delante de un toro, pero mucha gente me decía que me había ido sin decir adiós y que a una trayectoria como la mía de tantos años tan exitosa le faltaba algo.

¿Y a usted qué le faltaba?

Al principio nada, pero escuchar a tanta gente diciéndomelo y ver la ilusión con la que me lo pedían, me conmovió. Me decían que me había ido sin avisar y que les gustaría verme una última vez. Eso hizo que lo pensara y hemos planteado hacer una despedida con pocas corridas, unas veinte como máximo. Será muy intensa, cada tarde tendrá una importancia especial. Quería un número reducido, aunque ha sido muy difícil seleccionar, porque hay muchas plazas a las que tengo mucho cariño y en las que no podré estar.

¿Ha cambiado mucho respecto a hace tres años?

El hombre es el mismo, no creo que haya cambiado.

Nunca había estado tanto tiempo sin torear. Pero he estado muy tranquilo y feliz, sin las preocupaciones de torear. Eso puede hacer que ahora me veáis más relajado. También he estado muy apartado de todo tipo de eventos, que antes a lo mejor me veáis mucho. Ahora estoy más en mi círculo, en mi zona de confort, más hacia adentro. He estado más hacia fuera de lo que a mí me hubiera gustado.

¿Y hay alguna diferencia entre el torero que se fue y el que vuelve ahora?

No, el aficionado que vaya a la plaza encontrará al mismo, pero con el sabor que te da el tiempo.

"Sentí que debía dejar de torear. He estado tranquilo y feliz. Antes estuve más hacia afuera de lo que me hubiera gustado"

¿Cuánto tiempo ha necesitado para decidir volver?

Pues casi tres años... Yo no pensaba volver. Me marché creyendo que era para siempre, pero poco a poco fui dándome cuenta de que necesitaba despedirme, porque si no lo hago me arrepentiría. Despedirse como se debe.



Enrique Ponce está muy ilusionado con su reencuentro con los aficionados.

Y puestos a pensar, ¿podría cambiar su estado civil?

Mi estado civil es el que es. Estoy con mi pareja, vivimos juntos, estamos juntos y no hay mejor estado que ese. Lo que pase luego pues no sabemos...

Y si deciden casarse, ¿sería en la intimidad?

No sé, no sé, no lo sabemos, pero tampoco te lo diría...

¿El motivo económico ha pesado para volver?

No, ese no ha sido el motivo para volver. Ha sido fundamentalmente poner la guinda a mi trayectoria y ver cómo la gente me animaba a hacerlo. Pese a todo, ha sido un acierto decidir volver, y digo pese a todo porque, aunque se ve muy bonito, cuando sale el toro te juegas la vida. En otros ámbitos artísticos si decides hacer una gira de despedida no te juegas la vida.

Muchos extoreros se han convertido en hombres de negocios, ¿se ve usted así?

Yo también tengo mi campo y somos productores de aceite, y me gusta mucho. Aunque ahora mi cabeza está centrada en estas corridas. He empezado en el mundo del aceite y tenemos un producto muy bueno. Estamos muy contentos de la acogida que ha tenido y me gustaría seguir ampliando a la importación, aunque ya vendemos en México, y se encuentra en muchas tiendas gourmet.

El aceite es el oro líquido...

Bueno, el aceite fluctúa mucho. El aceite está considerado un artículo de lujo, pero no tiene un precio excesivo. Se paga 40 ó 50 euros por una botella de ginebra y una botella de aceite buena cuesta 15 ó 20...

Sevilla Press.

ANÁLISIS

Los Reyes, pura complicidad durante su visita al parque natural de Doñana, en San Valentín en 2020.



Los gestos más románticos de los Reyes: celebrando 20 años de matrimonio

Un experto en análisis gestual descifra para SEMANA cuál es el código secreto de Don Felipe y Doña Letizia en sus momentos más espontáneos

LOS Reyes Felipe y Letizia cumplen 20 años de casados el 22 de mayo. Durante este tiempo han vivido de todo, pero siempre juntos. Su proclamación en el trono, hace casi diez años, marcó un antes y un después. Pasaron de príncipes a reyes y con ello a disfrutar de una mayor autonomía y control sobre su vida. La profesional... y también la personal. En sus últimas apariciones nos ha llamado la atención una mayor complicidad si cabe entre ellos. Y así lo expresan a través de muchos gestos. Podríamos aventurarnos a decir que están viviendo un segundo (o tercero, o cuarto...) enamoramiento. Una especie de luna de miel que se renueva dejando tras de sí momentos preciosos.

No se nos escapan sus miradas, sus confianzas y guiños en un código que solo ellos conocen y comparten. De manera que llega la hora de 'saber' qué significa todo esto, qué tratan de comunicar los Reyes, qué secretos esconden estas ▶▶▶



Durante la entrega de los Premios Nacionales de Innovación y Diseño, en Las Palmas de Gran Canaria, los Reyes nos dejaron esta elocuente mirada. El especialista en comunicación y expresión Julio García Gómez la define con humor: "Postal como del Día de los Enamorados. Es la imagen perfecta del afecto y cariño entre ambos. La pareja perfecta".

▶▶▶ pequeñas sorpresas que se escapan al protocolo.

A veces podría pensarse en alguna estrategia de cara a la galería para tratar de mostrarse unidos y fuertes frente al pueblo. Aunque al final esas cosas se tienen o no se tienen y se acaba percibiendo la verdad respecto al 'postureo'. Y nosotros, románticos empedernidos, apostamos por lo bonito.

El análisis del experto

Para tratar de desentrañar todo lo que significan esos momentos especiales en los que hemos pillado a los Reyes Felipe y Letizia contamos con el análisis de Julio García Gómez, experto en expresión y lenguaje de la Fundación Casaverde. Para su consideración hemos puesto sobre la mesa unas cuantas imágenes de cara a descubrir lo que hay detrás de las simples apariencias.

En el último viaje de Estado a Países Bajos hemos podido comprobar esta teoría de manera muy especial. La imagen que atrajo todas las miradas fue la de nuestros Reyes agarrados por la cintura durante la fiesta antes de su despedida.

"Son dos estilos diferentes, pero ambos nos dan muchas pistas de complicidad. Letizia mide las expresiones y Felipe es más natural"

Es bastante extraño contemplar a unos soberanos en actitudes tan 'normales', tan cercanas. Pero aquí presentamos a unos Reyes que se demuestran cariño, afecto, amor en público. Una estampa a la que no estamos acostumbrados, pero que re-

Los Reyes sorprendieron a todo el mundo cogidos por la cintura en Países Bajos: "Perfecto acoplamiento entre ambos. Felipe muestra orgulloso el garbo de ella y lo expone a los asistentes. Reparten muy bien su mirada, él a la izquierda y ella a la derecha. Así todos los asistentes tienen la sensación de que es la pareja protagonista del evento".



"La palabra y el lenguaje verbal se puede variar, pero la imagen, no. El gesto es siempre más descriptivo de las sensaciones que las palabras", dice el experto

vela ese otro lado de su matrimonio.

Para nuestro analista, esta postura refleja el "perfecto acoplamiento entre ambos. Felipe, más que coger a Letizia de la cintura, muestra orgulloso el garbo de ella y lo expone a los asistentes. Todos los asistentes tienen la sensación de que es la pareja protagonista del evento. Destaca mucho la sonrisa abierta de la Reina".

Este es solo un ejemplo de estas pruebas de devoción que se dedican el uno al otro. Dentro de los límites, por supuesto. Tampoco consiste en una exhibición continua, lo que podría resultar afectado y artificial. Además de inapropiado cuando están representando a la institución.

Otro ejemplo reciente los encontramos durante la nueva jura de Bandera del monarca en Zaragoza, 40 años después de la primera vez y con la Princesa Leonor como testigo entre los cadetes de la Academia. A la Reina Letizia le brillaban los ojos...

Es un hecho que se ha abierto una nueva etapa en la Casa Real. Sus Majestades han incorporado a su equipo a Camilo Villarino como nuevo Jefe de la Casa de Su Majestad el Rey y a María Dolores Ocaña ▶▶▶



Esta imagen tan íntima se captó durante la reciente entrega del Premio Cervantes a Luis Mateo Díez, en el Paraninfo de la Universidad de Alcalá de Henares: "Recado al oído. La situación exige la máxima prudencia. Por ello Felipe se acerca al rostro de Letizia, se cubre la mano con la cara y eleva las cejas para llamar la atención. Letizia recoge el testigo inclinándose la cabeza y desviando la mirada al público para que no se pierda la atención de la entrega", afirma nuestro analista.



Los Reyes, muy espontáneos en el almuerzo del Premio Cervantes en el Palacio Real: "Las palmas hacia arriba de las manos de ambos son señal de sinceridad y de puesta a disposición uno del otro. Hay una perfecta conexión entre ambos y una gran acogida en la posición de manos, un movimiento casi sincronizado"



Mallorca, vacaciones en el verano de 2023. Los Reyes salían de una cena en familia. Así interpreta nuestro experto este abrazo de la pareja: "Esta es la Letizia más sincera en el gesto que atrae con su brazo el torso de Felipe para acortar distancias. ¡Una noche mágica!".

"Todos estos son gestos sinceros de dos personas enamoradas. Los gestos muestran con naturalidad que hay conexión, compenetración y que están ambos en sintonía", según nuestro experto gestual

►►► como secretaria de la Reina Letizia. La Corona está dispuesta a mostrar una nueva cara, más moderna, menos encorsetada y a pie de calle. Esto tiene su respuesta en unos reyes que no son inalcanzables ni lejanos, que se mezclan con la gente y se hacen 'selfies', que acuden a restaurantes, al cine... Y que se miran con dulzura.

Solos en casa

Además, sus hijas, Leonor (18) y Sofía (17) ya vuelan fuera del nido familiar. Don Felipe y Doña Letizia se han quedado 'solos' en La Zarzuela y eso quizás ha influido en su nuevo redescubrimiento como matrimonio.

A decir verdad, lo cierto es que en los últimos meses hemos podido ver a los Reyes de España protagonizando románticas citas solo para dos. Hace unas semanas disfrutaban de un tranquilo paseo por el centro de Madrid. O incluso haciendo planes cada uno por su lado, respetando los espacios propios, lo que denota también una gran confianza y seguridad en su pareja.

Para el analista de comunicación verbal y gestual Julio García



En septiembre de 2023, durante una visita de los Reyes a Pamplona, la Reina colocó a su esposo el tradicional pañuelo rojo de San Fermín. "Gesto cómplice y de afecto de Felipe, que arruga la nariz como los 'niños buenos' y dedica una mirada muy directa hacia Letizia", nos cuenta el analista.

Ahora que se han quedado 'solos' con sus dos hijas fuera de La Zarzuela, los Reyes se centran más el uno en el otro. El síndrome del "nido vacío" lo palían viviendo una segunda luna de miel



Hace unos días el Rey Felipe volvió a jurar Bandera en la Academia Militar de Zaragoza. Tras el acto el monarca regresó al palco y fue recibido así por su esposa: "Letizia expresa con una sonrisa muy abierta, espontánea, y ojos chispeantes, la buena acogida a Felipe. Sus manos están entrelazadas en señal de firmeza y conclusión de que está feliz. Pero la clave de esta foto es que el Rey, aún estando de espaldas, transmite alegría también por la disposición de la cabeza y de la mejilla que asoma. Hay una excelente conexión de la pareja".

Gómez, la conclusión es clara: "Todas estas imágenes nos están indicando implicación en la situación y sinceridad en la pareja. La palabra y el lenguaje verbal se puede distorsionar o variar, pero la imagen, no". Y añade: "Hay secuencias perfectamente enlazadas en las que ojos, boca, rostro y torso nos dan pistas de complicidad y afecto entre Felipe y Letizia". Así pues, imaginamos que los Reyes brindarán bien en alto y mejor que nunca por su 20º aniversario de boda.

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



En los Premios Princesa de Asturias 2023: "La sonrisa espectacular del Rey Felipe, con los ojos casi cerrados, muestra que aunque está feliz, tiene que mantener el protocolo y procurar ser expresivo, pero de manera moderada. Pero el gesto no se puede fingir y la instantánea muestra la mayor felicidad del monarca", señala el especialista.



Harry y Meghan, los 'reyes' de Nigeria

Los duques de Sussex viajan a África con una agenda propia de la realeza



Meghan estrenó una falda para el obsequio de la firma Regalia Fal, realizada con el tejido tradicional nigeriano Aso-Oke



El príncipe Harry y Meghan Markle, durante la ceremonia de bienvenida. La duquesa lucía un vestido de Heidi Merrick. A la derecha, con vestido rojo de la firma nigeriana Oríré.



AGASAJADOS COMO 'ROYALS' EN ÁFRICA

La pareja fue objeto de la gran hospitalidad de los nigerianos. Al final se llevaron a casa muchos regalos, entre ellos una típica camisa para Harry.



ESTE viaje a Nigeria de los duques de Sussex ha tenido aires de regia visita de Estado, lo cual no deja de producir ampollas en medio de la grave crisis de salud que sufren los Windsor, con el rey Carlos y Kate Middleton convalecientes por el cáncer. Y además se producía justo después del fugaz paso

del príncipe Harry por Londres, para celebrar el 10º aniversario de los Juegos In-victus, sin encontrarse cara a cara ni con su padre ni con su hermano. Motivos de agenda de todas las partes, según sus portavoces, aunque sonaba a excusa.

Harry voló a Reino Unido sin su esposa, pero ha trascurrido que Meghan luego

esperó a su marido en el aeropuerto de Londres para trasladarse juntos a Nigeria.

Sangre nigeriana

Allí les esperaban tres días con una agenda tan intensa como la de unos reyes. En un acto sobre liderazgo femenino, Meghan Markle reveló la emoción que le supuso saber que tiene raíces

nigerianas (a través de su madre) en un 43 por ciento, tras someterse a un test de genealogía genética: "Como afroamericana no sueles saber de dónde vienes. Descubrirlo ha sido emocionante", aseguró.

La duquesa derrochó glamour con looks con guiños africanos y firmas locales para una gira muy 'royal'. ■



Rosalía (31) lució un vestido de Dior con cuerpo bustier y falda tubo con cola. El diseño estaba inspirado en el vestido Ciseaux que Christian Dior creó en 1949.



Chris Hemsworth (40) y Elsa Pataky (47), con un vestido dorado con transparencias de Tom Ford.

Junto a las veteranas Penélope y Rosalía, Elsa debutó en esta edición acompañando a su marido, que era uno de los anfitriones





Las españolas triunfan en la Gala Met

La gran fiesta, que se celebra en el Museo Metropolitano de Nueva York, volvió a ser el mejor escaparate de la moda

TODOS los amantes de la moda tienen cada año la Gala Met marcada en rojo en su calendario. Esta edición la famosa escalera del Museo Metropolitano de Nueva York se convirtió en un maravilloso vergel, con las invitadas interpretando con sus vestidos la temática de "El jardín del tiempo", que exigía el *dress code*.

Vestidos inspirados en la naturaleza, árboles, flores, mariposas, pájaros, pero también mucho brillo, cristal, transparencias y pedrería fueron los protagonistas de los estilismos más espectaculares que se vieron en la mejor pasarela de moda.

En esta edición, junto a Anna Wintour, ejercieron como anfitriones Zendaya, Jennifer Lopez, Chris Hemsworth y Bad Bunny. Y entre todas las estrellas, la representación española brilló con más fuerza que nunca. ■

Penélope Cruz (50) llevó un vestido de encaje con cola de tul y tafetán de seda, de Chanel, inspirado en tres vestidos de épocas distintas de la fima. Una prenda que tardó 500 horas en confeccionarse.

Las mujeres de más de 50 como Demi Moore, Nicole Kidman o Sarah Jessica Parker fueron las más espectaculares de la gala

Irina Shayk (38) llevó un vestido creado con 84.000 cristales de Swarovski.

Demi Moore (61), con un espectacular diseño arquitectónico de Harris Reed, en terciopelo y seda estampado con grandes peonías.

Nicole Kidman (56) llevó un vestido bicolor de Balenciaga de 1951.



Sarah Jessica Parker (59), con vestido jaula bordado de Richard Quinn.



Kim Kardashian (43) y su vestido corsé de Maison Margiela Artisanal para John Galliano.



Shakira (47) eligió un voluminoso vestido rojo con grandes aberturas de Carolina Herrera.

La cantante colombiana hizo su debut en la alfombra de la Gala Met con uno de los vestidos más sexys y atrevidos



Naomi Watts (55), con vestido negro y maxi estola de Balenciaga.



Jessica Biel (42), con un vestido de vertiginoso escote y flores bordadas 3D de Tamara Ralph.



DOS VESTIDOS

Zendaya (27) lució dos vestidos de John Galliano, uno para Maison Margiela y otro para Givenchy. El primero, un vestido azul y negro asimétrico con escote corazón decorado con racimos de uvas; y el segundo, un voluminoso diseño negro con un tocado de flores de Philip Treacy.



Gigi Hadid (29), con un vestido de cuerpo corsé y falda con volantes decorado con rosas amarillas de Thom Browne.

Fiel a su estilo, Jennifer Lopez (54) eligió un vestido con transparencias totalmente bordado de pedrería de Schiaparelli.



Modelos y actrices rivalizan cada año en esta gala por lucir el modelo más extravagante y original

Arantxa del Sol

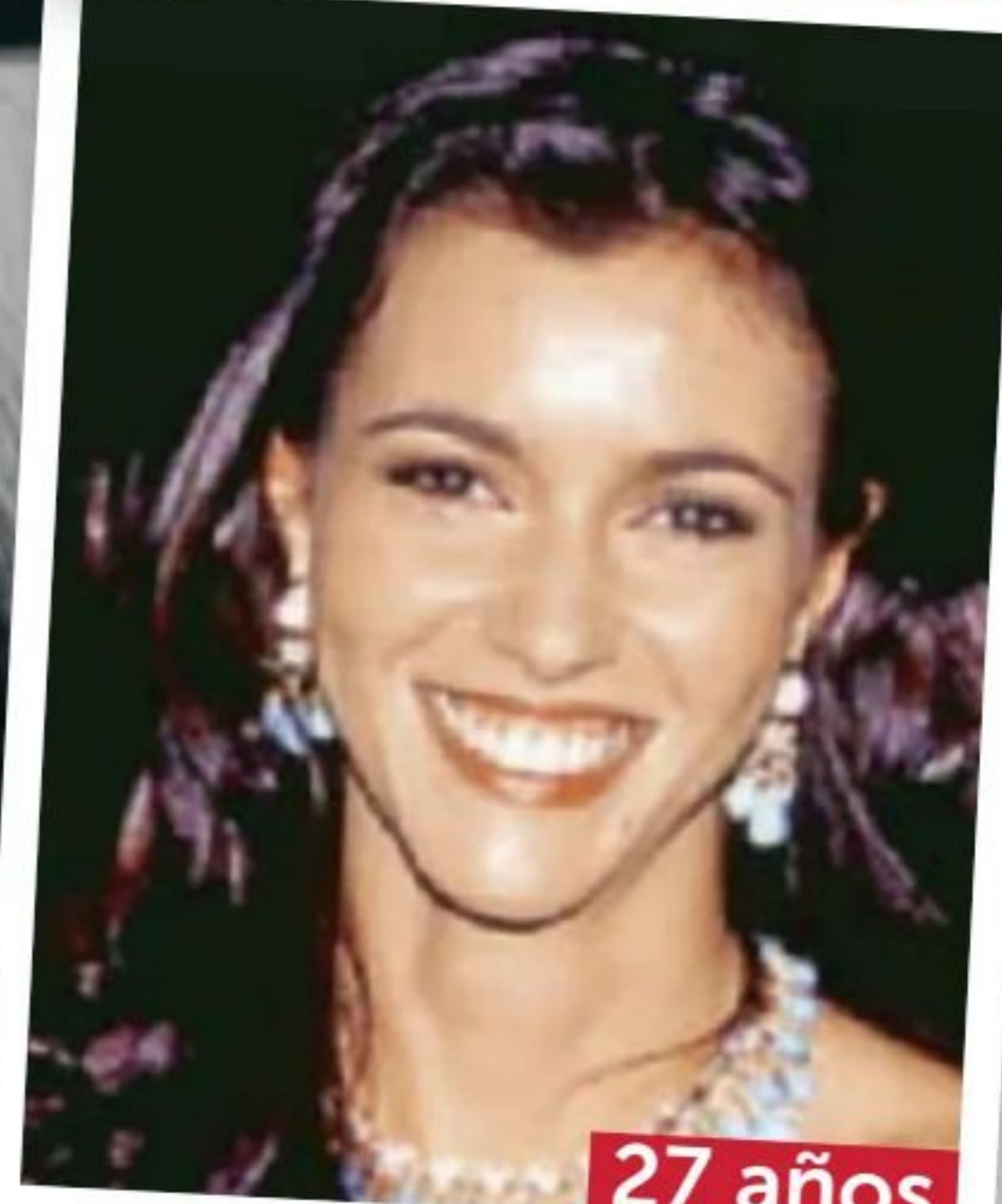
Su paso por *Supervivientes 2024* la han devuelto a los platós de televisión, demostrando que sigue conservando la naturalidad y el carácter que la convirtieron en uno de los rostros favoritos de la pequeña pantalla en la década de los 90. María Arántzazu Maciñeiras de Lucas, su nombre completo, nació el 21 de mayo de 1972 en la localidad asturiana de Cangas de Onís y con solo 17 años ganó el certamen de Miss Madrid. Eso le abrió las puertas del mundo de la moda, primero, y de la tele después, debutando en 1991 como azafata en *El precio justo*, en TVE. Luego fichó por Telecinco y presentó concursos como *Vivan los novios* o *VIP Noche*. Se casó con el torero Finito de Córdoba en octubre de 2001 y tienen dos hijos: Lucía (22) y Juan Rodrigo (16).



52 años



21 años



27 años



34 años



42 años

Una sección del departamento de Documentación.



DIRECTOR: Jorge Borrajo.
REDACTORA JEFE: Marta Bolonio.
REDACCIÓN: Raquel Martínez, Marian Cazorta, Sonia Montero, Olga Pérez, Matilde Molinero, e Iván Reboso.
MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN: Juan Francisco de Miguel (Jefe de Sección), Guadalupe Escalona (Jefe de Estilo), Raquel Nistal, Pablo Lorenzo y Raquel Muñoz.
DOCUMENTACIÓN: Rocío Moreno y Francisco José de Pablo.
SEMANA.ES: Alina Varela (Jefe), Ana Campuzano, Laura Campos, Gloria López, Adriana Aragón, Laura Ortiz, Vanessa Ciganda, Julia Alegre y Diana Torres.

EDITA: SEMANA, S.L.
REDACCIÓN: Avda. de Burgos, 16D - 6ªA. 28036 Madrid. Apartado de Correos 383
Teléfono: 91 547 23 00
E-mail: redaccion@semana.es
ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN Y SUSCRIPCIONES: Teléfono: 91 547 23 00
E-mail: administracion@semana.es
E-mail: distribucion@semana.es
E-mail: suscripciones@semana.es
IMPRESIÓN: Rotocobri S.A.
 Rda. de Valdecarrizo, 13. 28760 Tres Cantos. Madrid
 Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.
 Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

PUBLICIDAD: RBA PUBLIVENTAS, S.A.
 CEO: Enrique Blanc.
 Directora general: Ariadna Hernández.
 Directora comercial nacional de revistas femeninas: Maria del Mar Casals.
 Director de negocio digital: Serafín González.
 Subdirector de estrategia comercial digital: Iván Lorente.
 Soluciones implementación de publicidad digital: Alicia Cortés.
Madrid y norte
 Directora de publicidad: Belén González.
 Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmar.
 Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.
 Jefa de publicidad: Juncal Utrilla
 Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.
 C/ López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.
 Teléfono: 91 510 66 00

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

SEMANA es miembro de la Asociación de Revistas de Información

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

SEMANA TAMBIÉN EN:



**NUEVO
COLECCIONABLE**



TE REGALA*

**un nuevo coleccionable de cocina
con lo mejor de nuestra gastronomía**

**NUESTRA MEJOR
COCINA** Fascículo 20
Descubre la gastronomía provincia a provincia

Desde el castillo de Sigüenza, Parador Nacional, hasta un plato de caza menor, todo sorprende en Guadalajara.

GUADALAJARA

Su comarca de la Alcarria es universal gracias a la literatura. Pero la provincia esconde otras que no dejan indiferente a nadie por su valor artístico y natural.

Gachas serranas

Ingredientes:

- ♦ 50 g de chorizo
- ♦ 100 g de panceta
- ♦ 2 dientes de ajo
- ♦ 4 cucharadas de harina de almortas
- ♦ 6 cucharadas de aceite de oliva
- ♦ 1 l de agua
- ♦ sal

Preparación:

Quitar la piel al chorizo y dividirlo en rodajas. Cortar los torreznos y freírlos con el chorizo en el aceite caliente, sacarlos y reservarlos. Freír en el aceite sobrante los ajos sin pelar, sacarlos y tirarlos.

En el mismo aceite, rehogar la harina de almortas, sin que tome color. Añadir un chorro de agua hirviendo y mover hasta que se forme una bola que se desprege de las paredes. Después, mezclar agua poco a poco, moviendo siempre hasta lograr una crema lisa y espesa.

4 raciones 45 minutos

Sazonar con sal, dar un hervor y probar para reclificar el punto. Añadir los tropezones reservando algunos para ponerlos por encima. Dar unos hervores más y servir las gachas en la misma cazuela o sartén con los tropezones reservados.

Plato típico de la gastronomía manchega, tiene como ingrediente principal la harina de almortas, alimento que se recomienda consumir con moderación

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

PRÓXIMA SEMANA FASCÍCULO 20

La primera
Ropa de Cama
que te ayuda
a dormir mejor



TEX-THERAPY® DEEP-REST

Nuevas Sábanas y Fundas de Almohada
CON PLANTAS RELAJANTES Y VITAMINA B

El tejido más confortable unido a la **Nueva tecnología TEX-THERAPY® DEEP-REST** libera los principios activos del jazmín, la melisa, la vitamina B y la amapola de California para ayudarte a conciliar el sueño y mejorar su calidad, favoreciendo un descanso saludable y reparador.

Entra en
tex-therapy.com
y disfruta del

10%
descuento

CÓDIGO SEM10*

Compruébalo



Nueva Tecnología
TEX-THERAPY® DEEP-REST

La técnica de microencapsulado incorpora al tejido principios relajantes naturales que se liberan al entrar en contacto con la piel.



NUEVAS FUNDAS DE ALMOHADA
 CON PLANTAS RELAJANTES
 Y VITAMINA B PARA
 UN DESCANSO MÁS
 SALUDABLE

Descúbrelo en: www.tex-therapy.com

También disponible en
amazon

Desde 26,90 €

