

CÓMO LUCIR LAS
**faldas de
tablas**
con mucho
ESTILO

JARDINERÍA
Sus beneficios
físicos y mentales

Mascotas
Claves para
escoger y
mantener su
CAMA IDEAL

Especial Deco
IDEAS PARA
RENOVAR
**TU PISO
ANTIGUO**

**'POWER
WALKING'**
Perfecto para
estar en forma
SI TIENES + DE 50

Viaje
Sintra
La ciudad de
los palacios

**Macarena
García**

“Todos tenemos
momentos difíciles
y no debemos
avergonzarnos”

Cocina ligera de verano

PLATOS MUY ORIGINALES
PARA DISFRUTAR EN FRÍO



YA EN TU QUIOSCO
¡ADIVINA TU FUTURO!



**LOS ADINKRAS, EL PARCHÍS, LAS
RUNAS, LOS DADOS, EL DOMINÓ...**
DISFRUTA CON LOS MEJORES JUEGOS
PARA DESCUBRIR QUÉ TE
DEPARA EL DESTINO.

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





REJUVENECE TU VIVIENDA

Un piso o una casa antigua tiene muchos encantos: balconeras y contraventanas de madera, suelos hidráulicos, techos altos, cornisas... Pero también obliga a algunas modificaciones cada cierto tiempo para renovarlos o incorporar las últimas tendencias en decoración. En este número de *Mía* te proponemos algunos cambios muy efectivos con los que te sentirás aún más cómoda y feliz, icomo estrenando vivienda! Pero en este ejemplar descubrirás muchas cosas más, como, por ejemplo, los beneficios de practicar la jardinería, la nueva tendencia del *power walking* para mantenerte en forma, o un destino de cuento de hadas, como es Sintra, en la vecina Portugal. Pero también, pensando en los días más calurosos del año que estamos pasando, hemos preparado para ti una selección de recetas refrescantes y nutritivas, para chuparse los dedos... Interesante ¿verdad? ¿Empezamos?

ELISABET PARRA
SUBDIRECTORA

27

MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN 2024.*

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.265 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.



En portada:
Macarena García.
Fotografía:
Juan Naharro Gimenez/
WireImage.

ESTA SEMANA

DEL 7 AL 13 DE AGOSTO DE 2024

EN PORTADA

- 8 MODA**
Cómo lucir las faldas de tablas con mucho estilo.
- 12 EN PORTADA**
Macarena García.
- 28 BIENESTAR**
Jardinería. Sus beneficios físicos y mentales.
- 31 DOSSIER**
Ideas para renovar tu piso.
- 38 EN FORMA**
Power walking. Perfecto para estar en forma.
- 40 COCINA**
Platos muy originales para disfrutar en frío.
- 48 MASCOTAS**
Claves para escoger y mantener su cama ideal.
- 50 VIAJES**
Sintra. La ciudad de los palacios.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

o escanea el código QR



ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**
Daisy Edgar-Jones.
- 6 MUJER GLOBAL**
Susanna Antequera.
- 10 MODA**
Chalecos sastre.
- 14 CONSUMO**
Compartir para cuidar el planeta y ahorrar.
- 16 EXPERTOS**

SALUD-PSICO

- 19 SALUD**
¿Por qué veo peor por la noche?
- 20 SALUD**
Todo lo que debemos saber sobre la gripe aviar.
- 22 PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ**
- 24 NUTRICIÓN**
Tres dietas de las que es mejor huir.
- 26 COACH**
Desbloquea tu potencial.

BELLEZA

- 36 BELLEZA**
Protectores solares para piel grasa.

HOGAR

- 46 GASTRO**
Una merienda perfecta.
- 47 VIDA FÁCIL**
Mantén blancas tus zapatillas.
- 49 TRUCOS**
Soluciones para vivir mejor.
- 52 AGENDA**
- 56 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**
Teresa Gimpera.

Más contenidos en www.miarevista.es y nuestros perfiles. Visítanos en



Daisy Edgar-Jones

HA NACIDO UNA ESTRELLA

Esta jovencísima promesa británica dio el salto a la fama con la serie basada en el libro 'Gente normal', de Sally Rooney y, tras ganarse una legión de seguidores, **da el gran salto a la gran pantalla con la nueva versión de la película 'Twisters'**. POR ALBA TARRAGÓ

Con solo 26 años, Daisy Edgar-Jones puede presumir de tener su carrera bien encaminada. Su aparición en la serie basada en el libro de Sally Rooney, *Gente normal*, le valió el salto a la fama hace ya cuatro años y, desde entonces, su popularidad no ha hecho más que crecer como la espuma. Aparte de contar con una legión de fans, esta actriz británica ya ha sido nominada al Premio de la Televisión de la Academia Británica y un Globo de Oro. Y, aunque no es nueva en la gran pantalla, su papel protagonista en el *remake* de la película noventera *Twisters* —junto a actores de la talla de Glen Powell o Anthony Ramos— supone un nuevo gran paso en su trayectoria.

Nacida en Islington (un municipio al norte de Londres), hija de madre norirlandesa y padre escocés,

desde pequeña estuvo en contacto con la industria televisiva y cinematográfica, ya que su padre fue director de Sky Arts, una empresa de entretenimiento muy importante en el Reino Unido. Su formación como actriz la obtuvo en el National Youth Theatre, una organización sin ánimo de lucro de Londres que se ocupa de descubrir y cultivar jóvenes talentos en el campo del teatro y la música.

DE PADRE ESCOCÉS Y MADRE NORIRLANDESA, DAISY NACIÓ Y SE CRIÓ EN LONDRES, DONDE ESTUDIÓ EN EL NATIONAL YOUTH THEATRE.

UN ASCENSO IMPARABLE

La actriz no tardó en conseguir sus primeros papeles en televisión, donde apareció en las series *Pies fríos* y *La guerra de los mundos*. Aunque fue su papel protagonista, como Marianne, en *Gente normal*, junto a Paul Mescal como Connell, lo que consiguió que diera el salto al cine, sin dejar de interpretar roles centrales. Justo después del éxito de la serie producida para la BBC, protagonizó también la película de comedia y suspense *Fresh* y el film de misterio *La chica salvaje*, ambas estrenadas en 2022. Ahora, su ascenso continúa bajo la dirección de Lee Isaac Chung en la nueva versión de *Twisters*.



LA ACTRIZ ya despunta también como icono de moda, y ha colaborado con lujosas firmas como Gucci o Cartier. Además, ya ha protagonizado alguna que otra portada de Vogue.



↑ **EN 'TWISTERS'**, donde aparece junto a Glen Powell y Anthony Ramos, encarna a Kate Cooper, una meteoróloga y ex cazadora de tormentas,



LUGARES PARA VER MARIPOSAS

A pesar de que en España el número de especies de mariposas esté decayendo, todavía existen muchos lugares donde disfrutar del espectáculo de ver a estos bellos y frágiles animales. Según la Asociación Española para la Protección de las Mariposas y su Medio, uno de los puntos de la península que destaca por la abundancia de mariposas es el Valle de Arán, en Lleida, donde conviven más de 150 especies. El Cabo de Gata, en Almería, es otro paraíso para estos seres vivos y, además, cuenta con la presencia de la considerada mariposa del año 2024, la laberinto africano (*Tarucus theophrastus*). Un poco más al norte, en los Pinares Llanos de Peguerinos de Ávila, se encuentra otro importante enclave donde observar mariposas, sobre todo una de las especies más difíciles de encontrar, la graellsia (*Actias isabellae*).

¿CONOCES TUS DERECHOS COMO PASAJERO CUANDO VUELAS?

Compensaciones que puedes recibir por retraso

¿Sabes en qué casos podrías reclamar una compensación por el retraso del vuelo?, o ¿sabes cuáles son los pasos a seguir para hacer una reclamación por el retraso del vuelo? La clave está en las tres horas. Si tu vuelo se ha retrasado ese tiempo, o más, estás legalmente autorizada a recibir la misma compensación que si se tratase de un vuelo cancelado, siempre que la compañía aérea tenga sede en la Unión Europea. La empresa solo estaría exenta de indemnizarte en caso de que el retraso se haya producido por razones como una erupción volcánica, condiciones climáticas extremas o huelgas.



EL ORIGEN DE LA HUCHA DE CERDITO



Existen diversas teorías que explican el posible origen de por qué estos contenedores de monedas tienen la forma de un cerdito. Entre ellas, una de las más aceptadas es la evolución lingüística del término *pygg*. En la Inglaterra medieval, la palabra *pygg* se refería a un tipo de arcilla barata y de color naranja utilizada para hacer todo tipo de objetos domésticos, incluidos los tarros donde se guardaba el dinero. Así, al evolucionar el idioma, *pygg* comenzó a sonar como *pig* (cerdo, en inglés), lo que llevó a los alfareros a moldear los tarros con la forma de este animal.

ADIÓS, DINOSAURIOS Y HOLA, VINO

Un reciente estudio publicado por 'Nature Plants' concluye que bebemos vino gracias a la extinción de los dinosaurios, aunque la explicación es algo más compleja. Al parecer, los científicos han demostrado, después de encontrar ejemplares de semillas fechadas del momento en el que el meteorito impactó en la Tierra, que no fue hasta después de la desaparición de los dinosaurios que las uvas no se extendieron por el mundo. Así, de su conclusión se extrae que el negocio de la uva, su exportación y la explotación de los viñedos para crear el vino, no hubiera tenido lugar de no haberse librado de las interferencias de estos depredadores.



ADELFA Y ASFALTO

Seguro que reconoces estas plantas por haberlas visto en medio de la autovía, y es que se ha convertido en el lugar más popular dónde plantarlas por las utilidades que ofrecen. Gracias a su capacidad de crecimiento, sus hojas absorben parte del ruido y evitan que se vean los coches del carril contrario y, por tanto, deslumbramientos.

UNA SECCIÓN PARA NOSOTRAS con lo que nos importa, nos ayuda y nos motiva.

POR TRINI CALZADO

Susanna Antequera

ABOGADA ESPECIALIZADA EN DERECHO DE FAMILIA



Foto: @susannaantequera.

Hija de emigrantes españoles en Alemania, Susanna Antequera nació en Weinheim, en 1971. Cuando tenía siete años, la familia volvió a España y se instaló en Granollers, donde, siendo todavía una niña, ya soñaba con ser abogada.

CAMBIO TEMPORAL DE PLANES

A pesar de su deseo, poco antes de acabar el COU, dejó los estudios y empezó a trabajar como oficial de procurador, un trabajo que “marcó un antes y un después en mi vida profesional”.

Sin embargo, su sueño todavía debería esperar. Antes, se casó y fue madre. Cuando su matrimonio empezó a hacer aguas, se preparó las pruebas de acceso a la universidad y, en apenas cuatro meses, se vio inmersa en pleno divorcio, al cuidado de su hija y compatibilizando su trabajo con el estudio a distancia de la carrera de Derecho y las oposiciones para la Administración de Justicia. “Una auténtica locura que me desaconsejaron los tutores; no sabían que heredé la sana y brillante tozudería de mi padre”, asegura.

MÁS CERCA DEL SUEÑO

Aprobó las oposiciones a la primera y

consiguió plaza en los juzgados de Vic y unas prácticas en un despacho de abogados de Barcelona. Después de graduarse en Derecho en la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), completó su intensa formación especializándose en Derecho de Familia con un máster en Mediación Civil, Familiar y Mercantil, un máster en Derecho Internacional de Familia y Sucesiones y otro en Administración y Dirección de empresas.

SU PROPIO DESPACHO

Tras veinticinco años de experiencia y de pasar por distintos despachos de abogados, dio el paso más natural: fundar su propia firma. “Mis inicios fueron muy duros: sola, sin cartera de clientes, pero mi primer objetivo fue cumplido: empezar de cero”, recuerda. Su pareja, Albert de Jáuregui, se contagió tanto de su espíritu emprendedor y su amor por la abogacía que dejó su trabajo como doblador de cine y televisión y estudió

también Derecho. Así, la firma Antequera de Jáuregui fue un hecho.

RECONOCIMIENTOS

Nominada al Premio Excelencia Práctica Jurídica 2020 por *Economist&Jurist*, finalista del Top100 Mujeres Líderes España desde 2022 y elegida como abogada experta de familia por el Consejo General Abogacía Española (CGAE) para hablar sobre mediación, Susanna Antequera también es colaboradora en prensa, radio y televisión, además de profesora en la UOC y en el ISDE Law School. Firme luchadora en defender los derechos de los menores en los procesos de ruptura familiar, fue ponente en el IX Congreso Mundial por los Derechos de la Infancia y Adolescencia (Argentina), en 2022 y destaca por su capacidad para abordar casos legales complejos y delicados: “Hay que intentar llegar a un acuerdo pensando siempre en los niños por delante de todo”, defiende.

“La función de un abogado va más allá que presentar una demanda. Debemos procurar ayudar a gestionar las emociones de las personas cuando deben enfrentarse a situaciones difíciles en sus vidas”, afirma Susanna Antequera.

HOMENAJE

Los Juegos Olímpicos de París 2024 rinden homenaje a mujeres heroínas

La ceremonia de inauguración de los Juegos Olímpicos de París dejó algunos momentos memorables. Uno de ellos fue cuando, desde la azotea del Grand Palais, la cantante de ópera Axelle Saint-Cirel entonaba su versión de *La Marsellesa*, el himno nacional francés. En el mismo momento, cerca de la Asamblea Nacional, emergieron de las profundidades del Sena estatuas doradas de heroínas de la historia de Francia: Olympe de Gouges, Alice Milliat, Gisèle Halimi, Simone de Beauvoir, Paulette Nardal, Jeanne Barret, Louise Michel, Christine de Pizan, Alice Guy y Simone Veil. Fue un sentido homenaje a su papel en la historia.



IGUALDAD

Una alianza para impulsar la vocación científica con perspectiva de género

El Instituto de Investigación Hospital de Sant Pau (IR Sant Pau) y el Parque de Atracciones Tibidabo han firmado un acuerdo de colaboración para impulsar la divulgación de la investigación con perspectiva de género y fomentar las vocaciones científicas entre los más pequeños. De esta manera, ambas entidades se reafirman en su compromiso de promover a una sociedad más equitativa y concienciada sobre la importancia de la ciencia y el rol de las mujeres en este ámbito y de impulsar un proyecto que combina ciencia, perspectiva de género, diversión y divulgación. El proyecto se centra en Mariona, una niña de 8 años curiosa e inquieta que quiere ser investigadora. Así, los próximos 21 de septiembre y 24 de noviembre se llevarán distintas actividades y talleres orientados a generar conciencia científica en el parque, que culminarán con el acto de celebración del Día Internacional de la Mujer y la Niña en Ciencia, el 9 de febrero de 2025.



EN 2023, HUBO **21.825** casos de violencia sexual en nuestro país. De ellos, 1 de cada 5 fueron violaciones y un 42 % de las víctimas fueron menores. La preocupación es mayúscula, pues los casos han aumentado más de un 13 %.

Fuente: Ministerio del Interior.

SALUD



‘Entre ellas’, un movimiento que visibiliza dos realidades del cáncer de mama

Una de las principales dudas de las pacientes que conviven con la metástasis y la recaída del cáncer de mama es si todas las recaídas son metástasis o todas las metástasis son recaídas. Para dar respuesta a esta y otras preguntas, nace la iniciativa ‘Entre Ellas. Dos realidades del cáncer de mama, un mismo cuidado’, impulsada por laboratorios Lilly, en colaboración con la Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA), la Asociación Española Cáncer de Mama Metastásico (AECMM) y el aval de SOLTI, grupo de investigación clínica en cáncer. El objetivo es mejorar la calidad de vida de las pacientes y dar visibilidad, así, a dos caras del cáncer de mama que pueden ser difíciles de afrontar. Para ello, se ha creado un gesto de apoyo uniendo los meñiques de las manos al que se han querido sumar personalidades como Chenoa (@chenoa) o la influencer Emi Huelva (@emihupa) en sus canales de Instagram.

CÓMO LUCIR LAS FALDAS DE TABLAS CON MUCHO ESTILO

Ya seas más elegante y práctica, o busques un toque juvenil y desenfadado, este básico es perfecto para conseguir estilismos sencillos y libres de complicaciones.

POR LAUREN IZQUIERDO

Las faldas de tablas llevan años conquistando nuestros armarios por ser un básico apto para todas las edades, tipos de cuerpo y estilos. Su patrón vertical consigue que nos veamos más estilizadas, ya que recoge las caderas y aplanla la cintura. Eso es lo que las ha llevado a triunfar en verano más que nunca.

Para llevarlas con mucho estilo, las opciones son infinitas. Si no quieres complicarte la vida, apuesta por aquellas faldas de tablas sencillas de colores neutros como blancos, negros, marrones y azules marino. Las podrás llevar a diario, pero también en las ocasiones más elegantes. Si, por el contrario, buscas un toque diferente, los estampados serán tu mejor opción.

Puedes optar por diferentes tonos, aunque aquellas tonalidades ácidas te ayudarán a subir el nivel de tu *look*. Eso sí, para encontrar el equilibrio, todo depende de cómo las combines.

PARA VERTE MÁS ESTILIZADA CON TUS FALDAS DE TABLAS, COMBÍNALAS CON PRENDAS DE UN MISMO COLOR.



Jimmy Fairly
(135 €).



Intimissimi
(15,90 €).



Massimo Dutti
(89,95 €).



Sandro
(95 €).



Bershka
(22,99 €).



Call it Spring
(45,95 €).

EN TONOS TERROSOS

Son los tonos de verano, los más favorecedores que potencian el bronceado y que consiguen que nos veamos elegantes. Combina diferentes tonalidades de marrón y añade accesorios en tonos neutros y pequeños toques de dorado para marcar la diferencia.



Parfois
(39,99 €).

Pandora
(39 €).

Pitillos
(69,95 €).

El Corte Inglés
(29,95 €).

Cortefiel
(19,99 €).

METALIZADOS

Para tus noches más estivales, los tonos metalizados te harán verte más morena y sofisticada. Eso sí, para que no sea aburrido, añade un toque de color potente (en pequeñas dosis). Te lo aseguramos: arrasará allí donde vayas.

SI NO QUIERES COMPLICARTE LA VIDA, APUESTA POR FALDAS DE TABLAS SENCILLAS Y DE COLORES NEUTROS.



Rosefield
(49 €).

C&A
(17,99 €).

Zara
(19,99 €).

Desigual
(47,96 €).

Deichmann
(27,99 €).

FALDA PLISADA ESTAMPADA

Si buscas un aire diferente que quite años y que sea original y divertido, las faldas de tablas estampadas serán tu mayor aliado. La clave está en apostar por uno de los colores del estampado para encontrar la armonía en tu estilismo.



C&A
(17,99 €).

C&A
(19,99 €).



Sweet Deluxe
(26,95 €).

Singularu
(22,99 €).



Sweet Deluxe
(26,95 €).

'LOOK' MONOCROMA

Si eres de las que piensa que menos es más y solo quieres verte estilizada y elegante, combina prendas de un mismo color y apuesta por accesorios en tonos neutros. El look será versátil y apto para cualquier escenario.

CHALECOS SASTRE

VERSÁTILES Y SOFISTICADOS



Cómodos y fáciles de lucir en distintas ocasiones, los chalecos tipo sastre (sean de lino o de algodón) **son las piezas a las que más partido podemos sacarle en días cálidos.** **POR ANNA PARDO**

Cuenta la historia que el chaleco sastre apareció en 1666 como parte del traje de 3 piezas ideado por el rey Carlos II de Inglaterra. En su momento, eran prendas ajustadas que llegaban hasta la rodilla y que se llevaba debajo del abrigo. El paso del tiempo ha modificado parte de su estructura, acortando su largo y ampliando un poco su silue-

ta. Ahora, es una de las prendas más deseadas de todas las amantes de la moda, independientemente de su edad. Para el verano, los chalecos pueden estar confeccionados con distintos tejidos. De cara a lidiar con las altas temperaturas, es mejor decantarse por el algodón o el lino, ya que son materiales ligeros y transpirables con los que ir fresquitas durante todo el día.

SI NO QUIERES ARRIESGARTE EN EXCESO, COMBINA EL CHALECO CON UN PANTALÓN O UNA FALDA A JUEGO.



Yerse
(89,95 €).

H&M
(39,99 €).

Mango
(35,99 €).

CHALECOS EN TONOS OSCUROS

Pese a que las tonalidades claras sean las reinas del verano, los colores oscuros no se quedan a un lado. En especial, para la noche. El marrón chocolate es pura tendencia este 2024, así que es una gran opción para construir estilismos con los que dejar claro que nos apasiona la moda. Por supuesto, el negro o el azul marino son los tonos más versátiles.

PARA UN 'LOOK' CLÁSICO PUEDES OPTAR POR UN CHALECO AZUL MARINO CON RAYAS DIPLOMÁTICAS.

CHALECOS EN TONOS CLAROS

Durante la temporada estival nos suele apetecer vestir colores claros, como el blanco, el beige o el azul cielo. Las tonalidades menos saturadas de la paleta cromática ayudan a potenciar el bronceado, son elegantes y resultan estupendas para ahuyentar el calor (algo que no sucede, por ejemplo, con el negro).



Zara
(25,95 €).

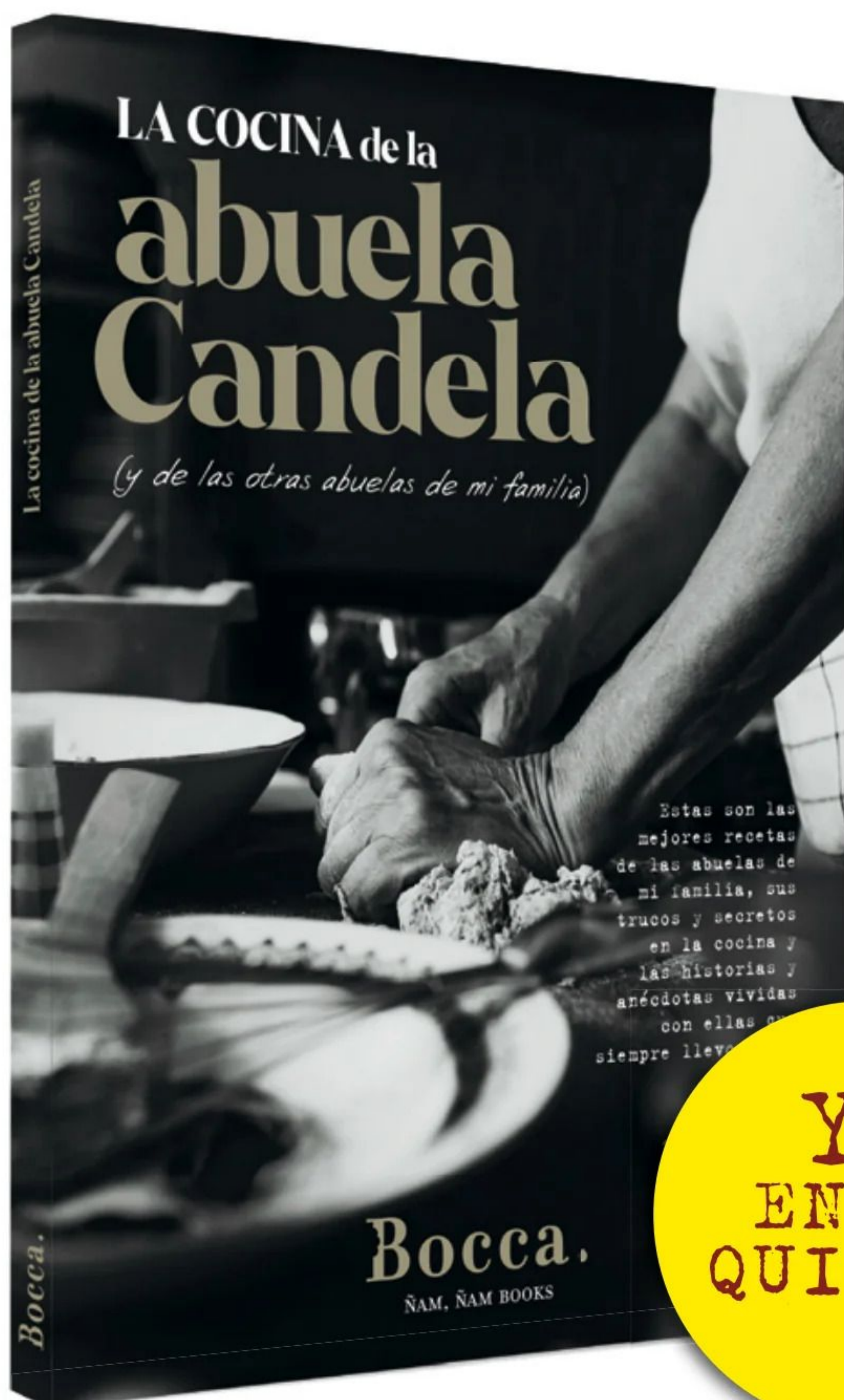
C&A
(29,99 €).

Woman El Corte Inglés
(49,99 €).



No hay nada como la cocina de la abuela

Vuelve a sentir el placer de los platos de toda la vida. 185 recetas hechas con el corazón.



Los platos de siempre aderezados con historias que sentirás como tuyas

En este libro encontrarás las recetas de cocina de las abuelas de mi familia. Los platos auténticos, los de toda la vida, esos que se hacían con ingredientes frescos de temporada, con paciencia, con un poquito de chupchup y con mucho amor.

Os comparto sus recetas junto con las vivencias y los recuerdos que las acompañan y que me han hecho entender (y querer) la cocina como lo hago hoy.

Alma Vidal

**YA
EN TU
QUIOSCO**

MACARENA GARCÍA

“TODOS TENEMOS MOMENTOS DIFÍCILES Y NO DEBEMOS AVERGONZARNOS”



Además de actriz, Macarena es una mujer firmemente comprometida con la igualdad de género y causas sociales como la salud mental. Se ha mostrado abierta a explicar sus propias experiencias en este sentido y ha alertado de la importancia de buscar ayuda cuando se necesita. **POR M. T. PASCUAL**

El amor de Macarena por la actuación comenzó a temprana edad. Estudió en la Real Escuela Superior de Arte Dramático (RESAD) de Madrid, donde perfeccionó sus habilidades y descubrió su pasión por el teatro musical. Su primer gran papel llegó en la obra *High School Musical* (2008), donde interpretó a Gabriella Montez. Esta experiencia no solo le permitió mostrar su talento vocal, sino también destacar su capacidad para conectar con el público joven.

EL SALTO A LA TELEVISIÓN

Tras su éxito en el teatro, Macarena dio el salto a la televisión. Su papel en la serie *Amar en tiempos revueltos* (2010-2012) la catapultó a la fama, permitiéndole llegar a un público más amplio. En la serie, interpretó a Chelo, un personaje que le ayudó a explorar una amplia gama de emociones y consolidarse como una actriz talentosa y versátil. El cine no tardó en llamar a su puerta. Su debut en la gran pantalla llegó con *Blancanieves* (2012), una película muda y en blanco y negro, dirigida por

“Hay que eliminar el estigma de la salud mental y mostrar que no están solos”

MACARENA GARCÍA Se siente afortunada de haber colaborado como actriz en algunos proyectos de su hermano, Javier Ambrossi.

Fotografía: shutterstock



Macarena García acaba de estrenar en el cine *La casa en llamas* y ha comenzado en Madrid los ensayos de un nuevo proyecto teatral.

Pablo Berger. En esta reinterpretación del clásico cuento de hadas, Macarena dio vida a Carmen, una torera que debe enfrentar numerosos desafíos. Su interpretación le valió el premio Goya a la Mejor actriz revelación y la Concha de Plata a la Mejor actriz, un reconocimiento que la colocó en el radar de la crítica y del público. Doce años después de aquel hito, Macarena puede presumir de tener una carrera versátil y la habilidad de meterse en la piel de cualquier personaje que le propongan. Acaba de estrenar en el cine *La casa en llamas* y ha comenzado en Madrid los ensayos de un nuevo proyecto.

COMPROMISO SOCIAL

Macarena García es conocida por su firme compromiso con los valores feministas y su dedicación a causas sociales. En una reciente entrevista, la actriz declaró: «Creo en la igualdad de género y en la necesidad de seguir luchando por los derechos de las mujeres». Precisamente por este motivo le hace especial ilusión

“Creo en la necesidad de seguir luchando por los derechos de las mujeres”

La relación con su hermano, Javier Ambrossi, es muy estrecha también en el terreno profesional.



su último proyecto teatral, porque está dirigido por una mujer y está «rodeada de mujeres». Como figura pública, siente la responsabilidad de utilizar su voz para visibilizar estos temas y apoyar a quienes no tienen la misma plataforma. Macarena es también una defensora activa de la salud mental. En varias ocasiones ha hablado abiertamente sobre sus propias experiencias y la importancia de buscar ayuda profesional. En su opinión: «Todos tenemos momentos difíciles y no debemos sentirnos avergonzados por ello. Hablar de salud mental es crucial para eliminar el estigma y ayudar a otros a darse cuenta de que no están solos».

HERMANA DE JAVIER AMBROSSI

En cuanto a su vida personal, Macarena es bastante reservada, pero se sabe que mantiene una estrecha relación con su familia, especialmente con su hermano, el también actor, guionista y director Javier Ambrossi. Juntos han trabajado en proyectos como la serie *Paquita Salas*, la película *La llamada* y, más recientemente, en la serie *La Mesías* que dirigía su hermano y su cuñado, Javier Calvo.

4

DATOS SOBRE... MACARENA

● FAN DE LA MEDITACIÓN.

Practica la meditación regularmente. Ha compartido que esta práctica le ayuda a mantener la calma y el equilibrio, además de ser una herramienta fundamental para manejar el estrés y la presión del trabajo actoral.

● PRACTICA EL YOGA.

Esta disciplina no solo le ayuda a mantener su forma física, sino que también le proporciona una conexión más profunda entre mente y cuerpo.



Fotografía: Instagram.

● COMPROMISO AMBIENTAL.

Participa en campañas de concienciación sobre el cambio climático y la importancia de adoptar prácticas sostenibles en la vida diaria.

● ARTISTA POLIFACÉTICA.

Además de su trabajo como actriz, Macarena ha incursionado en la música. Participó en la banda sonora de la película *La llamada*, donde interpretó varias canciones, demostrando su talento vocal y su capacidad para desempeñar múltiples disciplinas artísticas.

COMPARTIR PARA CUIDAR EL PLANETA Y AHORRAR

Gracias a la economía colaborativa, basada en el intercambio y la ayuda entre personas, no solo podemos ahorrar, sino también vivir de una manera más sostenible. Descubre cómo puedes unirte a este modelo de consumo.

POR ROSA MESTRES

Aunque la economía colaborativa no es un invento del siglo XXI, ya que durante toda la vida los vecinos o amigos se han ayudado e intercambiado cosas o servicios para salir adelante, lo cierto es que, desde hace un tiempo, este modelo de consumo está cada vez más en auge. Antes, quien tenía patatas las cambiaba por cualquier otro alimento o por un arreglo en su vivienda, y ahora estas situaciones se siguen realizando, pero adaptadas a los nuevos tiempos. Los usuarios se aprovechan de las nuevas tecnologías para prestar, comprar, vender, intercambiar o alquilar bienes y servicios.

EN TODOS LOS SECTORES

Este tipo de economía, que está en constante evolución, se aplica a los más diversos sectores. Desde los medios de transporte hasta la compra y venta de artículos de segunda mano, pasando por los alojamientos o la restauración, todo puede ser susceptible de compartir. Y lo mejor de todo esto es que, además del beneficio que representa para los usuarios, este tipo de acuerdos entre consumidores fomenta un consumo responsable y repercute positivamente en el planeta.



↑ **COMPARTIR** vehículo es una buena manera de ahorrar en los gastos del viaje.

- **Compartir vehículo.** Además de ahorrar en los gastos del viaje, como gasolina o peajes, que se dividen entre los ocupantes del vehículo, este sistema ayuda a reducir el número de coches en la carretera, no solo evitando atascos, sino también disminuyendo emisiones contaminantes. Se realiza a través de distintas aplicaciones y sirve tanto para viajes ocasionales como diarios. Para llevarlo a cabo, el propietario de un vehículo publica su trayecto y, si hay alguien interesado, este se pone en contacto con él.
- **Productos de segunda mano.** Son muchas las personas que se apuntan a este tipo de compra. Y es que, además de encontrar precios muy interesantes, la adquisición de artículos de segunda mano ayuda a reducir la cantidad de residuos que acaban en los vertederos. Por otro lado, este acto también es benefi-

cioso para la persona que vende el producto, ya que, además de quitárselo de encima, gana algo de dinero.

- **Alimentación.** El desperdicio de comida es realmente un gran problema para la sociedad y son muchos los restaurantes, supermercados o tiendas de alimentación que, conscientes de ello, ofrecen, a través de distintas plataformas y a muy buen precio, aquellos productos que no han conseguido vender para que no acaben en la basura.
- **Alojamiento.** El intercambio de viviendas, a través de plataformas especializadas, es una manera de viajar sin tener que gastar en el alojamiento. El sistema es sencillo: dos usuarios de la misma comunidad se ponen en contacto e intercambian sus viviendas gratuitamente para pasar unos días de vacaciones. La duración es la que ambas partes pacten.

AL COMPARTIR EL COCHE ENTRE DIVERSOS USUARIOS SE FOMENTA UN CONSUMO RESPONSABLE Y REPERCUTE POSITIVAMENTE EN EL PLANETA.

C A N A L
COCINA



LOS FOGONES TRADICIONALES

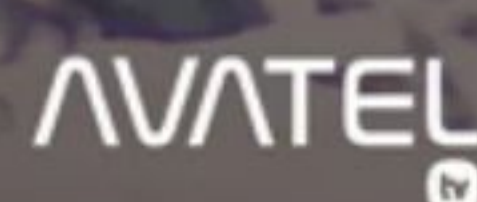
NUEVA TEMPORADA
DE LUNES A VIERNES

22:00

Canal de TV disponible en:



MÁSMÓVIL



Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO



¿ES IMPRESCINDIBLE UTILIZAR LA ESPONJA EN LA DUCHA O MEJOR NO?

Respuesta: El verano se intensifica la temperatura y las duchas refrescantes llegan a convertirse en un ritual ineludible de nuestra rutina diaria: día sí y día también.

Quizás nos pongamos en remojo más de una vez al día: tras una sesión de entrenamiento o porque volvemos de una larga jornada de playa.

En relación con este hábito tan cotidiano, el de la ducha, hay una pregunta que se hace a menudo: ¿es necesario utilizar una esponja de baño para repartir el gel de ducha y frotarlo con la piel? La respuesta es que no. Si quieres preservar la integridad del manto epicutáneo de la piel, deberías prescindir de ella. Y más en verano, tras tantos baños de agua de mar y agua clorada de las piscinas. Este manto epicutáneo no es más que es una capa protectora natural. Formada por sustancias

que secreta nuestra piel y donde residen los microorganismos saludables. Mantiene la función barrera cutánea en perfectas condiciones y la microbiota saludable. Sin este manto protector y en buena forma, pueden aparecer la sequedad y las irritaciones.

Así que ten en cuenta estos dos consejos, sobre todo si tus duchas son frecuentes:

En primer lugar, utiliza un limpiador de tipo *syndet* (así llamamos a los que son más respetuosos con el pH fisiológico de la piel y tienen menor detergencia y menor potencial irritante). En segundo lugar, prescinde del uso de la esponja (y del guante de crin o manopla) porque, realmente, no son necesarios para una limpieza efectiva. Siempre es mejor limpiarse con las manos y con suavidad. Evita la esponja, sobre todo, para la limpie-



za de una zona tan delicada como el área genital, que es más sensible aún.



MAR SANTAMARIA SALA. Responsable de Atención Farmacéutica de PromoFarma by DocMorris (promofarma.com).

¿LAS ALTERNATIVAS VEGANAS PARA EL CUIDADO CAPILAR SON TAN BUENAS COMO LAS DE TODA LA VIDA?



RESPUESTA: Las alternativas veganas, que ni contienen ingredientes de origen animal ni están testadas en animales, son importantes para tratamientos muy profundos, como los de queratina, bótox o cualquier tratamiento de reparación capilar en profundidad con alto nivel de protección. Para el día a día, hay muchas casas comerciales que tienen productos espectaculares y no es necesario que sean veganos.

Por su penetración en las fibras capilares, los productos veganos sin sulfatos ofrecen resultados ópticos sin dañar la estructura interna del cabe-

llo. De ahí que los tratamientos con componentes químicos vayan reduciendo su presencia en el mercado y estén siendo sustituidos por naturales y ecológicos, que, además de ser más sostenibles y menos agresivos, ofrecen resultados óptimos.



ALBERTO CERDÁN. Estilista profesional (albertocerdan.com).

¿CÓMO AYUDA EL OMEGA 7 A LA PIEL?



RESPUESTA: La elasticidad, la tersura y el brillo son características propias de una piel en óptimo estado y reflejan buena salud en quien la luce. Con la llegada de la menopausia, no hay que renunciar a estas cualidades: durante este período, la combinación de la terapia de reemplazo hormonal con el ejercicio y la dieta asegura un estado saludable interno que se refleja en el exterior. Para evitar que el declive hormonal se refleje en el rostro, no basta con el empleo de cremas, aunque la

hidratación resulta fundamental, también en cuanto a beber agua.

Hay que mantener los niveles óptimos de omega 7, resveratrol y vitaminas A, E y C y, si la dieta no es suficiente para ello, optar por la suplementación.

Los efectos del omega 7 para el control del colesterol, la glucosa y los procesos inflamatorios son muy positivos. En lo que respecta a la piel, ayuda a mantener la hidratación y la elasticidad. Lo contienen las nueces de macadamia, el pes-

cado azul, los lácteos, el huevo, el aguacate y el aceite de oliva.

El resveratrol se ha convertido en una estrella del antienviejecimiento por su papel en la protección con los radicales libres, moléculas inestables que dañan al organismo. Es un compuesto polifenólico de algunos tipos de plantas, como el eucalipto, el *ginseng*, la mandarina, el limón o la uva. También se halla en los arándanos, las frambuesas, las moras y el café.

En cuanto a las vitaminas, se conocen los efectos antioxidantes de la C (pimiento rojo, col rizada, repollo, brócoli, cítricos). La vitamina A se encuentra en las verduras de hoja verde, pero también las amarillas (pimiento, albaricoque, mango, patata, melón). La E está presente en las almendras, el salmón y los espárragos.



ESTEFANÍA ÁLVAREZ.

Nutricionista en Clínica Neolife (neolifeclinic.com).

¿PUEDEN DENEGARTE LA REDUCCIÓN DE JORNADA?

RESPUESTA: Si se ha solicitado la reducción de jornada laboral en base a las causas contempladas en el Estatuto de los Trabajadores y la respuesta de la empresa ha sido negativa, pueden darse dos escenarios para el trabajador. Si se ha denegado expresamente la petición, se abre un período de 20 días hábiles para interponer una demanda en el correspondiente juzgado de lo social. En caso de que hayan transcurrido 15 días desde que se pidiera dicha reducción y la compañía guarda silencio, se abre un plazo idéntico para demandar.

Muchas personas precisan de esta versión reducida de la jornada, principalmente por tener que cuidar de personas dependientes. Se ocupan de hijos e hijas menores de 12 años, del cónyuge o la pareja de hecho y de familiares en segundo grado de consanguinidad. También, algo menos conocido, de otras personas dependientes cuando convivan en el mismo domicilio y que, por razones de edad, accidente o enfermedad, no puedan valerse por sí mismos. Se deben justificar las circunstancias en las que fundamenta la petición.

El verano, con las vacaciones escolares, es una época difícil para la conciliación. Por cuestiones económicas y familiares, hay quien no tiene con quién dejar a los hijos. Entonces, solicitan entonces la reducción de jornada. Del 3 % de los empleados solicitantes de la reducción de jornada por guarda legal, el 83,52 % son mujeres y el 16,48% son hombres. Estas diferencias se traducen en el mantenimiento de la brecha salarial de género, ya que, en esta modalidad laboral en la que se trabajan menos horas, el salario se reduce en consecuencia, al igual que lo que se contribuye a Hacienda.

Con respecto a las cotizaciones, a cómo afecta la reducción de jornada a la vida laboral y a prestaciones como la jubilación e incapacidad permanente, en caso del cuidado de los hijos, durante los tres primeros años, no cambia la relación con las cotizaciones, pero sí lo hace a partir del cuarto, cuando se ajusta a las horas trabajadas. Por ejemplo, si se trabaja la mitad de la jornada, se cotiza la mitad, como se hace desde marzo de 2023 para el resto de supuestos. Tampoco se ve afectado



a los efectos de prestación por desempleo en el cálculo de indemnización por despido. Se recuerda también que, en caso de reducción de jornada, el trabajador queda protegido frente al despido.



JOSÉ CARLOS AVENDAÑO. Experto en derecho laboral de Le Morne Brabant (lemornebrabant.com).



¿ES POSIBLE RESETEAR Y OXIGENAR LA RELACIÓN DE PAREJA EN VERANO?

RESPUESTA: Se cree que los divorcios se incrementan a la vuelta de verano. El motivo: muchas parejas se ven obligadas a pasar juntas el tiempo del que no disponen durante el resto del año por motivos de trabajo. Es entonces cuando la convivencia se alarga y se hace más difícil mantener una relación que no atraviesa por un buen momento. Los problemas, que antes quedaban ocultos tras las obligaciones, se sitúan ahora en primer término.

Puede darse, sin embargo, la situación contraria, es decir, el verano puede ser un salvavidas para parejas en crisis. Tener una jornada laboral reducida, viajar juntos y disponer de tiempo para el ocio permite reconectar y poner coto a la comunicación deficiente, el distanciamiento emocional y la falta de intimidad que dificulta disfrutar de relaciones de más calidad. Además, la disminución de elementos estresores permite atenuar tensiones y practicar un modelo de comunicación más asertivo. A la vez, disponer de más tiempo libre refuerza los vínculos emocionales, ya que permite compartir momentos de mayor calidad con la pareja, dando lugar a un incremento de la intimidad tanto en lo físico como en lo emocional.

Ahora bien, el punto de apoyo que puede ser el verano cuando la pareja hace aguas debe sustentarse en otros elementos. No basta con compartir tiempo libre y estar relajados, sino que deben concurrir una serie de circunstancias favorables:

1 Mismo punto. La primera es que ambos estén dispuestos a trabajar en la relación, para identificar qué les

está bloqueando y ser capaces de comunicarse de una forma abierta y honesta. Solo de esta manera podrán practicar la responsabilidad afectiva y estar preparados a escuchar y comprender al otro sin atacarle.

2 Generar nuevos momentos. Es importante elegir un ambiente relajante que dé lugar a la práctica de actividades conjuntas en las que ambos disfruten y fomenten el trabajo en equipo y la diversión: generar nuevos recuerdos positivos y experiencias gratificantes es crucial para resetear la relación y que se oxigene.

3 Individualidades. También es importante no olvidar el espacio personal individual. Cada uno debe tener sus propios momentos de conexión emocional individual para reflexionar y relajarse.

4 Ajustar expectativas. Ayuda a no sentir frustración y a valorar y reforzar cada paso que vaya oxigenando la relación. Esto es, no pensar que porque estos meses están culturalmente asociados al idilio, se va a solucionar la relación sin más.

5 Terapia. En este punto, es conveniente considerar la posibilidad de llevar a cabo terapia de pareja antes o durante las vacaciones, ya que muchos de los problemas de pareja surgen por no saber buscar ayuda profesional a tiempo.



MARIAN BARRANTES. Psicóloga experta en pareja en Clínicas Origen (clincasorigen.es).

¿CÓMO SE SUPERA LA FOBIA AL DENTISTA?

RESPUESTA: La salud dental es parte fundamental del bienestar general. Sin embargo, para muchas personas, la idea de visitar al dentista es una experiencia temida y evitada a toda costa. La odontofobia o fobia al dentista es un problema común en toda la población que puede obstaculizar el acceso a la atención dental necesaria para mantener una sonrisa saludable. Afortunadamente, con el conocimiento adecuado y las estrategias correctas, es posible superar este miedo y tomar el control de la salud bucal:



● **Confianza.** Encontrar un dentista en quien confiar y sentirte cómodo

puede marcar la diferencia. Investigar y pedir recomendaciones a amigos y familiares puede ayudarte a encontrar al profesional adecuado.

● **Comunicación abierta.** Es fundamental establecer una comunicación abierta y honesta con el dentista. Explicar los miedos y preocupaciones ayuda a crear un ambiente de apoyo y comprensión.

● **Relajación.** Utiliza técnicas de relajación, como la respiración profunda o la meditación, para reducir la ansiedad antes y durante la visita al dentista.

● **Sedación.** En casos de odontofobia severa, la sedación consciente es una opción viable para ayudar a los pacientes a relajarse durante los procedimientos dentales.



DR. JOSÉ FRANCISCO RADA. Odontólogo especialista en implantología y director médico de Sermade, Madrid (sermade.es).

TE DAMOS RESPUESTAS

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

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

¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es

¿POR QUÉ VEO PEOR POR LA NOCHE?

Cae la tarde y notas que te cuesta más enfocar la visión. Se trata de una sensación desagradable, pero, en la mayoría de los casos, detrás no hay una enfermedad, por lo que no hay de lo que preocuparse.

POR MARÍA GARCÍA



TANTO LA MIOPIA como el astigmatismo se acentúan por la noche, y es normal que cualquier problema se sufra con mayor intensidad ante la falta de luz.

Para unos la peor hora es la caída de la tarde, mientras que otros notan más dificultades en noches cerradas y es que, por muy bien que esté iluminada la calle, enfocar un punto y evitar que las luces no deslumbren puede resultar complicado. ¿Es grave? ¿Debo preocuparme? La respuesta a ambas preguntas es no, ya que se trata de algo habitual que, además, es fácil de explicar.

EL MECANISMO DEL OJO

Nuestros ojos son una compleja máquina compuesta por miles de pequeñas piezas con una función muy clara. En este caso son importantes las

células fotorreceptoras, en concreto los conos y los bastones. Los primeros son los encargados de diferenciar los colores y necesitan una buena cantidad de luz para conseguirlo. Así, cuando la luz escasea, los conos no pueden trabajar bien y toman el mando sus “compañeros” los bastones, que nos facilitan una imagen en blanco y negro.

Esa dificultad para diferenciar los colores es evidente cuando tenemos poca luz y hay tonos que destacan, pero otro no. Esto ocurre al atardecer, por ejemplo, momento en el que podemos tener la sensación de perder profundidad al no detectar bien las sombras.

Por otro lado, cuando escasea la luz, la pupila se dilata. Esto es fácil de apre-

ciar al mirar a los ojos de otra persona. Cuando les da el sol en la cara, el iris ocupa casi todo el espacio, mientras que, en una habitación oscura, la parte negra es la predominante.

Además de un aspecto estético, esto tiene una implicación directa con la visión. La pupila se dilata y se abre para dejar entrar una mayor cantidad de luz, pero esto también afecta a la nitidez. A este efecto se le denomina aberración esférica y, en la práctica, podemos decir que cuesta más enfocar y es más habitual ver borroso.

EL FINAL DEL DÍA

Otro de los motivos por los que vemos peor al terminal el día tiene una base menos científica, pero más fácil de comprobar. Se llama cansancio y ocurre en mayor proporción a las personas que llevan muchas horas delante de un ordenador.

A esto también hay que sumar la edad. El ojo también envejece y se resiente. Una de las partes en las que más se notan los años es en la retina. Esta va perdiendo elasticidad y cuesta más enfocar, sobre todo el pasar de un objeto cercano a uno lejano.

Por eso es normal que, al salir a la calle después de una jornada de trabajo o de, simplemente, estar viendo la televisión en casa, cueste adaptarse a las nuevas condiciones.

MIEDO A CONDUCIR

“La principal limitación a la hora de conducir por la noche es la falta de luz, que puede reducir de forma considerable la agudeza visual, la percepción de los colores y la disminución del campo visual –explica la doctora María Rolindes Fdez. Montes–. La alteración de la visión nocturna puede hacer que nos deslumbremos por las luces de la calle o de otros vehículos y oca-

sionar problemas tales como la fatiga ocular”. Además, explica que “la habitual miopía nocturna se debe a un desajuste en la acomodación del cristalino para ver los detalles que, debido a la poca luz, hacen borrosos los objetos lejanos, lo que genera inseguridad, sobre todo al conducir. Pero únicamente ocurre en condiciones de baja iluminación y no por

un problema visual”. Ante la duda, la oftalmóloga recomienda acudir a una revisión y exponer el problema a un especialista. Sobre todo, para descartar otras patologías como la ceguera nocturna o nictalopía, “un problema de visión que se produce cuando, debido a la falta o escasa cantidad de luz, al paciente le resulta imposible ver que tiene alrededor”.

LA MAYORÍA DE
LOS CONTAGIADOS
han presentado
síntomas leves
como conjuntivitis
o problemas
respiratorios.



TODO LO QUE DEBEMOS SABER SOBRE LA GRIPE AVIAR

Cada día aparecen nuevos casos de contagios en humanos. Ya se han comunicado los primeros fallecidos por esta enfermedad, granjas de todo el mundo viven en alerta constante y Finlandia comienza a vacunar a granjeros y veterinarios. **¿Estamos ante una alerta sanitaria similar a la vivida recientemente con el covid?** POR MARÍA GARCÍA

¿Cómo se contagia la gripe aviar? ¿Es seguro hoy consumir productos tan básicos como el pollo o la leche (se han descubierto virus de gripe aviar en la leche cruda de vacas afectadas por la enfermedad)? ¿Estamos viviendo una nueva pandemia? Estas son algunas de las preguntas

más frecuentes sobre el virus que pone en jaque a granjas de todo el mundo y despierta el pánico con algunos titulares.

Y es que, en los últimos meses, ha habido un aumento significativo en los brotes de gripe aviar HPAI en todo el mundo. Esto ha generado preocupación por el potencial de transmisión a humanos y el impacto

en la industria avícola.

La noticia (los primeros días del mes de junio) sobre el primer fallecido a causa de la gripe aviar (ocurrió en México) hizo sonar, de nuevo, todas las alarmas. Un caso que preocupa, ya que las autoridades sanitarias todavía discuten cuál fue la causa real de la muerte y mientras la OMS culpa directamente al virus, los expertos

EL VIRUS NO SE PROPAGA FÁCILMENTE ENTRE HUMANOS Y NO HAY EVIDENCIA DE QUE HAYA MUTADO PARA VOLVERSE MÁS CONTAGIOSO O LETAL PARA NOSOTROS.

que trataron al paciente afirman que fue debido a complicaciones de enfermedades crónicas del paciente. Para aclarar todas estas preguntas y arrojar algo de luz sobre este tema todavía confuso, hablamos con la doctora Mireia Saballs, especialista en enfermedades infecciosas y presidenta de la Comisión de Infecciones de Hospital Quirónsalud Barcelona. La experta nos da las respuestas a las preguntas más repetidas:

¿Debemos preocuparnos? ¿Va a ser el nuevo covid?

Si bien la gripe aviar HPAI puede transmitirse a humanos, el riesgo es bajo. La mayoría de los casos se han producido en personas que han tenido contacto cercano con aves infectadas, como trabajadores avícolas o personas que manipulan aves de corral enfermas. La transmisión de persona a persona es poco común. Es importante destacar que la gripe aviar no es una pandemia como el covid. El virus no se propaga fácilmente entre las personas y no hay evidencia de que haya mutado para volverse más contagioso o letal para los humanos.



LA EXPERTA

DRA. MIREIA SABALLS

Especialista en enfermedades infecciosas y presidenta de la Comisión de Infecciones de Hospital Quirónsalud Barcelona (www.quironsalud.com/hospital-barcelona).

¿Es seguro consumir alimentos como carne de pollo o leche?

Sí, es seguro consumirlos si se manipulan y cocinan adecuadamente. El virus de la gripe aviar se mata con temperaturas de cocción normales.

¿Qué síntomas presenta la gripe aviar en humanos?

Pueden incluir fiebre, tos, dolor de garganta, dolor muscular, dolor de cabeza, dificultad para respirar y, en

casos graves, neumonía e insuficiencia respiratoria. Ante algún posible síntoma, recomendamos acudir a un centro médico que tenga servicio de urgencias para descartar un posible contagio.

¿Existe tratamiento para ella?

El virus es sensible a algunos tratamientos antivíricos disponibles, como el zanamivir, el oseltamivir y la amantadina.

CINCO CONSEJOS PARA PROTEGERSE

A pesar de que el riesgo existe y de que las autoridades sanitarias viven la situación con precaución, la doctora Mireia Saballs destaca que el riesgo de contagio entre humanos sigue siendo muy bajo. Por eso, es más sencillo protegerse y nos da las pautas para evitar contagios.

- **Cocina la carne de pollo y los huevos a fondo:** la carne de pollo debe superar una temperatura interna de 74 °C y los huevos hasta que las yemas estén firmes y las claras no estén transparentes. El calor sí logra destruir al virus.
- **Evita los productos avícolas crudos o sin pasteurizar:** mejor

olvidarse de la carne de pollo, huevos o productos lácteos crudos o sin pasteurizar.

- **No bebas agua de fuentes no potables:** no bebas agua superficial o aguas que puedan estar contaminadas con heces de aves.
- **Evita el contacto con aves enfermas o muertas:** no toques ni manipules aves enfermas o muertas, y evita el contacto con sus plumas o heces.
- **Lávate las manos con frecuencia:** usa agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en contacto con aves o sus entornos.



LA PASTEURIZACIÓN (proceso térmico que acaba con los patógenos) es la clave para consumir de forma segura la leche.



PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

Puedes escribirnos a redaccion@miarevista.es o enviarnos un WhatsApp al 661 675 375.

POR TRINI CALZADO

¿PUEDE COMER OTRA COSA MÁS A SU GUSTO?

➔ **Mi suegra, que es bastante delicada para comer, está ingresada tras someterse a una intervención quirúrgica del intestino que necesita reposo, así como una dieta especial. No lleva nada bien la comida que le ponen y no hace más que quejarse todo el tiempo de los platos. ¿Podríamos darle otra cosa?** ● **Esmeralda Torrente**, Torrelodones.

RESPUESTA: Esmeralda, de acuerdo a lo que explicas, si la intervención quirúrgica de tu suegra tocó parte del sistema digestivo y le han puesto en el hospital una dieta específica, por más que se queje y proteste por los menús que le sirven en el hospital, no deberíais proporcionar a la mujer ningún otro tipo de comida, ya que, sin pretenderlo, podría resultarle perjudicial para su salud y, además, retrasar su recuperación. Aunque no le gusten los platos que le sirven y se queje todo el tiempo, no os queda (y a ella también) más reme-

dio que aguantar el tirón y tener paciencia. Lo que podéis hacer es comentarle la situación a los médicos que llevan su caso, por si se pueden modificar algunos alimentos de su menú por otros que sean más de su agrado o si existe la posibilidad de que pudiera tomar aparte algún alimento. Si no es así, que sean ellos mismos quienes le expliquen a tu suegra que es necesario que se conforme, por su propio bien. A quienes estáis con ella y a quienes la visitan no os queda otra que ajustaros a lo que pauten sus médicos.



¿ES SUFICIENTE CON PROTEGERLA CON UN BUEN PROTECTOR SOLAR?

➔ **En casa somos todos de piel clarita y delicada y mi nieta, de 3 años, no iba a ser distinta. Por ello, cada vez que salimos a la calle, le damos una buena capa de protector solar con un SPF alto, ya que suele ir con vestidos fresquitos o camisetas de tirantes. Con las gorras y sombreros lo tenemos difícil, los rechaza. ¿Deberíamos insistirle de algún modo para que se acostumbre a su uso?**

● **Marcela Bernal**, Santiago de Compostela.

RESPUESTA: A los más pequeños, aunque esto se aplicaría a todos, además de aplicarles un protector solar de SPF 50, también es aconsejable protegerlos de los rayos perjudiciales del sol con la ropa adecuada, es decir, cubriéndoles los hombros y parte del brazo, con una gorra y o sombrero y con unas gafas de sol que lleven el marcado CE.



¿LE PICAN LOS OJOS?



¿QUÉ HAGO PARA TOLERAR EL ANDADOR?



→ Por mis problemas de huesos, utilizar un andador me facilita mucho la movilidad y evita que me caiga. Pero lo cierto es que tengo tanta manía al aparato, porque lo veo como el símbolo de mi deterioro físico, que no voy a gusto con él. ¿Puedo evitar esta contradicción? ● Nagore Idiakaiz, Durango.

RESPUESTA: Esto que te pasa, Nagore, es completamente humano y nos ocurre a la mayoría, ya que no se trata de otra cosa que del temor a envejecer y a asumir que, con el paso de los años, nuestro cuerpo se va deteriorando y ya no es el mismo que antes. Por eso, por más que seas plenamente consciente de que el andador es lo que te permite moverte con autonomía de una

manera más segura y cómoda, te muestras reticente a usarlo. Sin embargo, poco a poco tienes que ir superando esos prejuicios. Con seguridad, lo harás en cuanto te acostumbres al andador y te des cuenta de que su misión es simplemente mejorar tu movilidad y, por tanto, tu calidad de vida. Dale una oportunidad, porque lo necesitas y te sienta bien usarlo. Mucho ánimo.

¿POR CULPA DE ALGUNA ALERGIA?



→ Desde hace unos días, el pequeño de la casa se rasca bastante los ojos y dice que, a veces, le pican. No se percibe que tenga nada raro, tan solo que están ligeramente más rojos, probablemente porque se los frota sin mucho cuidado. Mi marido opina que igual tiene que ver más con alguna alergia o con la piscina, a la que va todas las tardes...

● Emi Aguilar, Cuenca.

RESPUESTA: Emi, la conjuntivitis suele ir acompañada de enrojecimiento de uno o de los dos ojos, de picazón, de sensación arenosa, de secreción en forma de costra, de lagrimeo y de sensibilidad a la luz. Por lo que dices, lo que le pasa a tu nieto puede ser una simple irritación por la piscina, pero mi consejo es que vayáis al pediatra a que lo confirme.

¿QUÉ CANTIDAD DE AGUA HAY QUE BEBER AL DÍA?

→ Procuro beber suficiente agua como para mantenerme bien hidratada. Sin embargo, he intentado informarme sobre la cantidad de agua recomendada a diario porque, con el calor que estamos sufriendo este verano, creo que es importante, y lo cierto es que he encontrado datos contradictorios. ¿Existe alguna información al respecto de la que me pueda fiar?

● María Jesús Barragán, Punta Umbría.

RESPUESTA: María Jesús, lo cierto es que la cantidad exacta difiere según el organismo consultado, por eso has encontrado diferentes informaciones. Sin embargo, es importante que te mantengas bien hidratada y, sobre todo,



en estos meses de calor. Para ello, guíate por lo que te pida el cuerpo, siempre con una cantidad mínima de ocho vasos al día. Y, si te apetece, además de agua, puedes tomar también té fríos y añadir fruta para dar sabor al agua.

¿CÓMO SE PUEDE DORMIR EN CONDICIONES CON ESTE CALOR?

→ Desde que las altas temperaturas del verano aprietan, no consigo descansar en condiciones y me pasa hasta que vuelven a moderarse. Durante el día, lo tolero, pero llevo fatal el calor nocturno y me despierto con sudores cada poco tiempo. Como consecuencia de esto, luego me paso el día medio zombi y no soy persona. Y el problema es que no puedo permitirme instalar aire acondicionado... ● Marina Barneda, Picassent.

RESPUESTA: Realmente, dormir bien en una noche tropical, es decir, con una temperatura mínima igual o superior a los 20 grados, es complicado para mucha gente. En estas circunstancias, Marina, mis consejos para que descanses mejor son que procures mantener la habitación lo más fresca posible, con un ventilador o creando corrientes. Aparte, intenta cenar ligero y, sobre todo, hidrátate bien.



LAS DIETAS MILAGRO pueden llevar a una relación poco saludable con la comida ya que se pierde y se gana peso con mucha facilidad.



TRES DIETAS DE LAS QUE ES MEJOR HUIR

Sus efectos en la salud son tan negativos que en ningún caso compensa el hecho de llegar a perder algo de peso. Y es que, antes de pensar en kilos o centímetros, nos debemos plantear el daño que ciertas dietas pueden producir en nuestro organismo, así como en nuestro bienestar en general.

POR MARÍA GARCÍA

En plena temporada de bañadores y ropa ligera, las conversaciones sobre dietas, kilos de más y trucos infalibles para entrar en la falda de años anteriores son tan habituales como las que nos recuerdan el calor que hace y lo mal que se duerme en verano.

Con menos ropa encima, es habitual

sentirse más vulnerable, compararse más de la cuenta y tomar decisiones drásticas. La publicidad sobre las dietas milagro bombardea día y noche, y no siempre es sencillo rebatir a quienes afirman haber perdido una gran cantidad de peso sin a penas esfuerzo.

MILAGROS QUE NO EXISTEN

En esa obsesión por alcanzar el

cuerpo ideal, son muchas quienes terminan cayendo en la tentación de las dietas milagro, es decir, todas aquellas que prometen una pérdida de peso rápida y sin esfuerzo, y que se presentan como sumamente atractivas, especialmente cuando estamos buscando resultados inmediatos. Sin embargo, detrás de estas dietas se esconden múltiples peligros para la

EVITA DIETAS CON INGESTA CALÓRICA EXTREMADAMENTE BAJA, ELIMINAR GRUPOS ENTEROS DE ALIMENTOS O CONSUMIR SOLO CIERTOS PRODUCTOS.

salud que pueden tener consecuencias a largo plazo.

Todas ellas suelen basarse en una ingesta calórica extremadamente baja, la eliminación de grupos enteros de alimentos o el consumo exclusivo de ciertos productos o ingredientes. En estos casos, las deficiencias nutricionales no tardan en aparecer, así como el temido efecto rebote.

Y es que, tan rápido como esos kilos desaparecen, suelen volver a aparecer. Por lo general, tal cual se termina el régimen y se vuelve a la rutina previa. Además, en la inmensa mayoría de los casos, no solo se recuperan los kilos perdidos, sino que estos llegan acompañados de unos cuantos más.

TRES BUENOS EJEMPLOS

Entre las dietas más desaconsejadas por expertos nutricionistas destacan estas tres (que seguro que son las que más te recomiendan estas semanas):

● Dieta **détox** extrema.

Son aquellas que tienen sus propios productos y un gran equipo de *marketing* detrás. Consisten en consumir exclusivamente zumos de frutas y verduras junto a infusiones. Aunque bien es cierto que se pierden kilos muy rápido, aquí el efecto rebote está más que asegurado.

Al eliminar alimentos sólidos, se corre el riesgo de no obtener suficientes proteínas y grasas saludables. Sin suficientes proteínas, el cuerpo comienza a descomponer el tejido muscular para obtener energía, lo que ocasiona una pérdida de masa muscular y fuerza. Esto no solo afecta el rendimiento físico, sino que también ralentiza el metabolismo.

Esto también afecta a los niveles de energía y el resultado es fatiga, debilidad y una capacidad reducida para llevar a cabo actividades diarias normales. Además, la falta de energía puede afectar negativamente la concentración y el estado de ánimo.

● Dietas restrictivas

En este grupo se incluyen todas aquellas que apuestan por un alimento y dejan de lado a otros muchos. En este caso, además de prometer una pérdida rápida de peso, también se asocia a un beneficio para la salud.

Cuanto el resultado es todo lo contrario en ambos casos.

Al eliminar grupos enteros de alimentos, como carbohidratos, grasas o proteínas, las dietas restrictivas pueden llevar a deficiencias de nutrientes esenciales. Por ejemplo, una dieta que elimine los carbohidratos puede carecer de fibra, vitaminas del grupo B y otros nutrientes importantes que se encuentran en los granos enteros, frutas y verduras.

Por otro lado, una ingesta calórica extremadamente baja puede hacer que el cuerpo entre en “modo de supervivencia”, ralentizando el metabolismo para conservar energía. Esto puede dificultar la pérdida de peso a largo plazo y puede llevar a una rápida recuperación del peso una vez que se reanuda una alimentación normal, es decir, de nuevo el efecto rebote.

● Dieta **Dukan**

Su creador, el dietista francés Peter Dukan, la puso de moda hace ya unos años y durante todo este tiempo ha sido tan seguido como criticada. De hecho, Dukan fue expulsado del colegio de médicos de Francia por promocionar una dieta que se demostró ser peligrosa para la salud. Consiste en consumir muchas proteínas y muy pocas calorías. En la primera fase, la más restrictiva, no entran las verduras ni las frutas, así como los carbohidratos, que están fuertemente limitados. Esta restricción puede llevar a deficiencias de vitaminas y minerales esenciales, como la vitamina C, la fibra, el potasio y los antioxidantes.

La alta ingesta de proteínas y la baja ingesta de fibra pueden causar problemas digestivos, como estreñimiento. Las proteínas animales, que son la base de la Dieta Dukan, no contienen fibra, lo cual es crucial para la salud digestiva, además de la sobrecarga a la que se expone a los riñones. Estos tienen que trabajar más para eliminar los productos de desecho derivados del metabolismo de las proteínas, lo que puede aumentar el riesgo de daño renal a largo plazo.



↑ **UNA DIETA PARA PERDER PESO** debe incluir la cantidad adecuada de nutrientes y calorías y estar controlada por un especialista.

**ENCUENTRA TU
MEJOR VERSIÓN** →
comprometiéndote
a aprender y
a expandir tus
horizontes.



DESBLLOQUEA TU POTENCIAL

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



Y SÉ LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMA

¿Te encuentras atrapada en la rutina diaria? ¿Piensas que puedes dar más de ti misma, pero no sabes cómo hacerlo? **En este artículo, te mostramos cómo iniciar un viaje de autodescubrimiento que te lleve a desbloquear tu potencial oculto.** POR MAR CANTERO

Desde identificar tus pasiones y fortalezas hasta superar miedos y limitaciones autoimpuestas, descubre cómo cada paso te ayuda a convertirte en la mejor versión de ti misma.

EL VIAJE DEL AUTOCONOCIMIENTO

Reflexiona sobre las actividades que te hacen sentir viva, las cosas que haces con facilidad y te llenan de energía. ¿Qué te apasiona tanto que te hace

perder la noción del tiempo? Saber-lo te ayudará a definir tus objetivos y dirigir tus esfuerzos hacia lo que realmente es importante para ti.

Es maravilloso descubrir lo que te hace sentir realizada y contribuir al mundo de una manera significativa, siguiendo tu corazón y persiguiendo tus sueños con determinación y entusiasmo, cuando vives alineada con tu

propósito. Para ello, es importante desarrollarte, comprometiéndote a aprender y a expandir tus horizontes. Es importante también utilizar *feedback* externo.

Lee libros inspiradores, toma cursos, asiste a conferencias y busca mentores que te guíen en tu viaje, porque cuanto más aprendas sobre ti misma y el mundo que te rodea, más claro se vol-

EL AUTODESCUBRIMIENTO ES UN PROCESO CONTINUO DE APRENDIZAJE Y CRECIMIENTO QUE CULMINA CUANDO LLEGAS A CONOCERTE.

LO IMPORTANTE ES QUE SALGAS DE TU ZONA DE CONFORT, QUE DESAFÍES TUS CREENCIAS LIMITANTES Y TE DES PERMISO PARA FALLAR.

verá tu camino hacia el éxito y la realización personal. Usa las herramientas a tu alcance y pide retroalimentación a personas de confianza para tener una perspectiva más completa de ti misma. Al aplicar estos consejos, puedes comenzar a superar tus limitaciones y alcanzar tus metas con mayor efectividad. El autodescubrimiento es un proceso continuo de aprendizaje y crecimiento hasta llegar a conocerte.

CAMBIA EL FOCO

Desbloquear tu potencial, ese que tanto buscas fuera, cuando en realidad está en tu interior, es un proceso continuo que requiere compromiso y autorreflexión, y los mayores obstáculos son las limitaciones autoimpuestas. Conocer tus miedos y lo que te impide avanzar puede provocar un gran cambio en ti misma y en tu vida. Pero hay que superarlos gradualmente y adquiriendo confianza.

Si necesitas ayuda para lograrlo, busca a un profesional, pues te lo hará más fácil. Lo importante es que salgas de tu zona de confort, que desafíes tus creencias limitantes y te des permiso para fallar. Adoptar una mentalidad de crecimiento es esencial, en lugar de ver los desafíos como obstáculos insuperables, míralos como oportunidades de crecimiento y aprendizaje. Cree en tu capacidad para mejorar y desarrollarte a lo largo del tiempo, cultivando una actitud positiva y perseverante que te permita enfrentar los desafíos con valentía y determinación. Cambia el foco, recuerda que cada obstáculo superado te acerca más a desbloquear tu verdadero potencial.

Y no olvides que, como en el poema Ítaca, de Kavafis, el viaje hacia ti misma es tan importante como el destino final.



10 PAUTAS PARA EMPEZAR TU VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO Y DESBLOQUEAR TODO TU POTENCIAL

- 1 Visualiza.** Imagina cómo te sentirás al alcanzar tus metas, la satisfacción, el orgullo y la alegría que vas a sentir. Esta práctica no solo te motiva, sino que te ayuda a crear un plan claro y efectivo para convertir tus sueños en realidad.
- 2 Define tus metas.** Asegúrate de que tus objetivos sean específicos, para no dispersarte ni perder tiempo y energía. Crea un plan de acción para mantenerte enfocado y organizado.
- 3 Divide y vencerás.** Desglosa tus objetivos en pasos pequeños y manejables. Deben ser medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo definido. Al enfocarte en tareas concretas puedes mantener la motivación y ver un avance continuo.
- 4 Prioriza.** Enfocarte es esencial, pues al dirigir tu energía hacia lo que realmente importa, optimizas tu tiempo y te acercas más rápidamente a tus objetivos.
- 5 Optimiza tu tiempo.** Es un recurso valioso, aprende a administrarlo. Usa herramientas y técnicas como listas de tareas y bloques de tiempo para maximizar tu productividad.
- 6 Invierte en tu capacitación.** Busca oportunidades para aprender nuevas competencias y perfeccionar las existentes, ya sea a través de cursos, talleres o estudiar de forma autodidacta.
- 7 Ocúpate en ti.** Enfócate de manera consciente, con intención y concentración, en mejorar tus habilidades. Esta elección metódica te ayuda a desarrollar competencias de manera más efectiva y a alcanzar un alto nivel de excelencia.
- 8 Mantén la mente abierta.** Cultivar la resiliencia y la adaptabilidad te permite enfrentar desafíos y cambios con mayor eficacia. Aprende a recuperarte de los contratiempos y a ajustar tus planes según las circunstancias.
- 9 Maneja el estrés.** Es crucial para mantener la salud mental y la productividad. Aprende técnicas como la meditación, el ejercicio y la respiración profunda.
- 10 Adáptate.** Acepta las cosas como vienen, los fracasos no son fallos, como se suele creer, sino que son oportunidades de aprendizaje y crecimiento. Sin ellos, nunca podrás tener éxito en aquello que emprendas.



LA EXPERTA

MAR CANTERO.

Coach y escritora. Imparte cursos sobre *coaching* y escritura creativa y es autora de varios libros de autoayuda y novelas dedicadas a la mujer, a despertar sus valores y sabiduría interior. www.marcantero.com.



ESTA ACTIVIDAD tranquila también ofrece un tipo de ejercicio suave que mejora la condición física general.

JARDINERÍA

SUS BENEFICIOS FÍSICOS Y MENTALES

A menudo subestimada como una simple afición, **la jardinería ofrece profundas ventajas para la salud que van más allá de cultivar plantas**, convirtiéndola en una elección ideal para quienes buscan un estilo de vida saludable y activo.

POR SILVIA ROJO

La jardinería no es solo una forma de embellecer un espacio o cultivar alimentos, es también una poderosa actividad para la mente, el espíritu y el cuerpo. Sumergirse en la tierra y cuidar de las plantas permite desconectarse de las preocupaciones diarias, ofreciendo un escape tranquilo y meditativo. Este contacto directo con la naturaleza requiere habilidad, paciencia y creatividad y puede reducir los niveles de estrés y ansiedad.

BIENESTAR MENTAL

La jardinería, más que una mera actividad física, es una fuente rica y multifacética de bienestar mental. Su capacidad para calmar la mente, mejorar el estado de ánimo y fomentar una sensación de satisfacción es especialmente significativa.

● **Reducción del estrés y la ansiedad.** Esta actividad puede ser una forma de meditación activa. El enfoque requerido para sembrar, regar y cuidar las plantas ayuda a centrar

la mente en el presente, alejándola de las preocupaciones y ansiedades relacionadas con el pasado o el futuro. Algunos estudios sugieren que el simple hecho de estar en contacto con la tierra tiene efectos calmantes, ya que actividades como cavar y plantar aumentan los niveles de serotonina en el cerebro, reduciendo los sentimientos de estrés.

● **Mejora del estado de ánimo y la autoestima.** Estar al aire libre y realizar actividades físicas, leves pero

LA
JARDINERÍA
ES UNA FORMA DE
TERAPIA EN SÍ MISMA,
RICA EN BENEFICIOS
QUE SE EXTIENDEN A
TRAVÉS DE TODAS
LAS FACETAS DE
LA SALUD Y EL
BIENESTAR.



sostenidas, mejora significativamente el estado de ánimo y disminuye los síntomas de la depresión. Ver los resultados del trabajo, ya sea un jardín de flores floreciente o una cosecha de vegetales, proporciona un enorme sentido de logro y autoestima.

● **Estimulación mental y creatividad.** Como proceso de aprendizaje constante sobre diferentes especies de plantas, técnicas de cultivo y gestión de paisajes, ayuda a mantener la mente aguda y curiosa. Y diseñar y planificar la disposición de un jardín estimula la creatividad y ofrece un canal para la expresión personal y artística.

BENEFICIOS FÍSICOS

Aunque es una actividad tranquila y de ritmo lento, la jardinería ofrece un entrenamiento físico comprensivo que abarca varios aspectos de la

salud corporal. Este ejercicio suave, pero efectivo, contribuye a mejorar la condición física general de manera holística y adaptativa.

● **Fuerza y resistencia muscular.** Como involucra múltiples grupos musculares en actividades como cavar, plantar, podar y rastrillar, fortalece los músculos de las manos, brazos, piernas y espalda. También aumenta la resistencia muscular, permitiendo que el cuerpo realice actividades físicas por períodos más largos sin fatiga.

● **Flexibilidad.** Inclinarsse para plantar o estirarse para podar, mejora significativamente la flexibilidad y el rango de movimiento, especialmente en las articulaciones de las caderas, rodillas y espalda. En cuanto a las articulaciones, la actividad regular las mantiene lubricadas y menos propensas a volverse

rígidas, una preocupación común a medida que nos hacemos mayores.

● **Salud cardiovascular.** Aunque se considera una actividad de baja intensidad, mantenerse activo por períodos prolongados contribuye a una buena salud cardiovascular al mejorar la circulación y reducir los niveles de colesterol y presión arterial.

● **Prevención de enfermedades.** La actividad física regular reduce el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer, así como la osteoporosis.

● **Mejora en la coordinación y equilibrio.** Las tareas de jardinería requieren cierto nivel de coordinación y habilidad, lo que ayuda a mejorar el equilibrio y la estabilidad, reduciendo el riesgo de caídas, más frecuentes a partir de los 50.



EL CONTACTO CON LA NATURALEZA

EL VÍNCULO DIRECTO con el medio natural es profundamente restaurador y terapéutico:

- **Efecto calmante.** La naturaleza tiene un efecto calmante demostrado que puede disminuir la presión arterial y los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Estudios han demostrado que solo ver elementos de la naturaleza puede disminuir la tensión tanto en el cuerpo como en la mente.
- **Concentración.** El entorno

natural estimula los sentidos de manera diferente a los entornos urbanos y esto fomenta nuevas formas de pensamiento y de resolución de problemas.

● **Atención.** La Teoría de la Restauración de la Atención (ART) sugiere que los ambientes naturales tienen propiedades únicas que permiten a las personas recuperar rápidamente la capacidad de concentración y atención después de sentirse mentalmente fatigados.

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

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



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

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

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

IDEAS PARA RENOVAR TU PISO ANTIGUO

Si quieres actualizar un piso que ya tiene algunos años, algunos cambios decorativos pueden ayudarte a refrescar y a modernizar tu espacio. Renovar una vivienda antigua no solo revitaliza el espacio, también incrementa su valor y mejora la calidad de vida de sus habitantes. ¡Acompáñanos en este viaje de renovación y descubre cómo darle nueva vida a tu vivienda! **POR** M. T. PASCUAL



LOS DETALLES ARQUITECTÓNICOS del espacio han quedado matizados por la pintura.

LEROY MERLIN

La clave para modernizar una vivienda de más de 30 años radica en encontrar un equilibrio entre preservar su carácter original y adoptar las innovaciones contemporáneas. Desde la incorporación de sistemas de automatización del hogar y energías renovables hasta la renovación de espacios para crear ambientes abiertos y luminosos, las posibilidades son infinitas.

En cuanto a la estética, mezclar elementos modernos con los originales puede dar lugar a un equilibrio armonioso entre el pasado y el presente. Actualizar los revestimientos, cambiar el mobiliario y añadir toques de decoración contemporánea puede transformar completamente la percepción del espacio. Además, abrir espacios para lograr una mayor luminosidad y fluidez en la distribución puede hacer que una vivienda antigua se sienta más amplia y acogedora.

LA PINTURA, LA GRAN ALIADA PARA TRANSFORMAR EL ESPACIO

La pintura es capaz de transformar el espacio aportando una sensación de luz y limpieza al ambiente. En viviendas antiguas, los elementos arquitectónicos propios de otra época pueden resultar pasados de moda y demasiado recargados. Pintar las paredes en un tono claro y unificar marcos, puertas, cornisas y paredes, aligera el espacio visualmente y lo llena de luminosidad. Es una forma rápida de crear un entorno más agradable que deberás completar con una adecuada selección de mobiliario. El efecto se perderá si dejas unos muebles anticuados. En lugar de ello, selecciona unos textiles modernos, con colores vibrantes que den una nota de contraste, y decora con piezas de mobiliario bien seleccionadas para dar un aire totalmente diferente.

PRUEBA A EMPAPELAR UNA PARED PARA DAR TEXTURA Y PROFUNDIDAD AL ESPACIO

Jugar con la pintura y el papel pintado dentro de una ambiente crea un contraste muy interesante. Decorativamente, nos aporta mucho juego, ya que podemos crear un punto focal en la habitación, empapelando una sola pared y combinar los tonos para crear un ambiente interesante. La variedad de diseños en papel pintado es enorme, por lo que podrás dar rienda a tu creatividad para lograr un espacio totalmente diferente que tenga tu sello personal. No temas arriesgarte, lo mejor para actualizar es atreverte con una decoración rompedora, llena de color y vibrante que contraste con lo vetusto.



DECOAS

EL PAPEL PINTADO GEOMÉTRICO aporta a este espacio profundidad y un juego de texturas interesante, combinado con la pintura y el mobiliario moderno.

EL PAPEL PINTADO APORTA PROFUNDIDAD AL ESPACIO Y UN JUEGO DE TEXTURAS INTERESANTE.

CAMBIAR EL SUELO PARA REJUVENECER EL ESPACIO

El suelo laminado o el parqué es una opción rápida y muy decorativa. El hecho de que se pueda colocar sobre el pavimento existente simplifica mucho la renovación. Este tipo de revestimientos se instalan sobre una fibra que se pone encima del pavimento existente. Las lamas se unen con un sistema de anclaje. En un par de días puedes tener colocado un nuevo laminado o un parqué en todo el piso. Una reforma limpia y sin obras, con un efecto transformador que aporta mucha calidez al espacio. El suelo, al ser una de las superficies de mayor extensión de la casa, tiene un gran efecto sobre la actualización de la vivienda.

ESTE SUELO LAMINADO con sus lamas anchas de roble y su estilo rústico aporta elegancia a la vivienda y la hace más acogedora.



QUICK-STEP



LEROY MERLIN

SI PLANEAS UNA REFORMA, ¿LA COCINA MEJOR ABIERTA O CERRADA?

Uno de los cambios más significativos en una vivienda anticuada, es renovar la cocina. Renovar los armarios de la cocina y poner nuevos electrodomésticos suele ser la inversión más cara en la reforma de una vivienda. Pero al margen de este aspecto, un tema de debate durante los últimos años ha sido la cuestión de si es mejor diseñar una cocina abierta al salón comedor o una cocina cerrada por el tema de los olores y el desorden propio de cuando se cocina.

Este aspecto influye decisivamente en la concepción del espacio. Los últimos años hemos vivido un *boom* de los espacios diáfanos, donde la cocina quedaba totalmente integrada en la zona del salón comedor. Ahora vuelve a haber una corriente que cierra parcialmente el espacio a través de puertas correderas de cristal o instalando un murete bajo con funcionalidad de pasaplatos que permite crear cierta intimidad entre ambos espacios.

Los cerramientos con puertas correderas metálicas o de madera son muy útiles cuando queremos conseguir espacios flexibles en cualquier zona de la casa. Las puertas son otro elemento imprescindible para actualizar una vieja vivienda. Si queremos conseguir que nuestro piso rejuvenezca, no podemos olvidarnos de los cerramientos porque, de lo contrario, nuestra reforma quedará a medio camino. Una opción para actualizar las puertas de interior sin cambiarlas es lacarlas con pintura, el blanco siempre queda bien y conseguirás un gran resultado.

LOS PROPIETARIOS DE ESTA VIVIENDA optaron por una cocina semicerrada con un pasaplatos/barra y un cerramiento metálico con puerta corredera y vidrio.

CERRAR LOS ESPACIOS A TRAVÉS DE PUERTAS CORREDERAS METÁLICAS CON CRISTAL ES TENDENCIA.



LOS MUEBLES DE ESTE ESPACIO funcionan por su ligereza y porque están escogidos teniendo en cuenta las dimensiones de la estancia.

ELIGE POCAS PIEZAS DE MOBILIARIO, PERO ADECUADAS AL ESPACIO

Las viviendas antiguas no tienen, por lo general, estancias muy amplias.

Uno de los errores que solemos cometer cuando queremos renovar una vivienda es comprar muebles nuevos y olvidarnos de lo demás. Si queremos lograr un espacio transformador de verdad, es importante modernizar los revestimientos de paredes y techos y la carpintería de la vivienda. El mobiliario es la “guinda del pastel”.

A la hora de escoger tus muebles, piensa en piezas que sean contemporáneas para “rejuvenecer” el espacio. Te invitamos a ser creativa y elegir las piezas por separado incluyendo en la habitación menos muebles, pero con personalidad y con las dimensiones apropiadas. No temas combinar piezas y estilos, eso es precisamente lo que se lleva ahora. Además, conseguirás una decoración única y muy personal combinando piezas distintas a tu gusto. Elige muebles de líneas rectas y estanterías abiertas si la habitación tiene dimensiones reducidas.

LA POSIBILIDAD DE CONFIGURAR TU VIVIENDA A LA MEDIDA DE TUS NECESIDADES, REDISTRIBUYENDO EL ESPACIO, ES UNA DE LAS GRANDES VENTAJAS DE ACOMETER UNA REFORMA.

DEJA A LA VISTA UN MURO DE PIEDRA O LADRILLOS PARA APORTAR ESTILO

Cuando comenzamos una obra en una vivienda antigua nos podemos encontrar con algún tesoro escondido. Por ejemplo, una pared de ladrillos o un muro de piedra oculto por un tabique o yeso. Merece la pena dejar al descubierto estos elementos estructurales que podemos combinarlos con paredes pintadas. El efecto es de un espacio moderno. Lo mismo sucede con las vigas de madera que en muchas viviendas antiguas están ocultas bajo falsos techos. Dejarlas a la vista imprime mucha personalidad al espacio. Atrévete a combinar los viejos elementos arquitectónicos del edificio como el ladrillo o las vigas con la decoración más actual, el contraste creará una vivienda singular.

CONFORAMA

AL DERRIBAR UN TABIQUE a veces podemos encontrar piedra o una pared de ladrillos que combinan a la perfección con la decoración más contemporánea.

MERECE LA PENA DEJAR AL DESCUBIERTO ALGUNOS ELEMENTOS ESTRUCTURALES DE LA VIVIENDA PARA DARLE PERSONALIDAD.

LA DEMOLICIÓN DE LOS TABIQUES en este piso ha dado lugar a una nueva distribución, potenciada por una decoración muy contemporánea.



DEL SER

ELIMINAR TABIQUES, LA TRANSFORMACIÓN TOTAL DEL ESPACIO

Aunque sabemos que una reforma integral en un piso anticuado no está al alcance de todo el mundo, hemos querido incluir en este apartado una mención sobre el increíble impacto transformador que tiene en el ambiente derribar tabiques ampliando la superficie abierta. La posibilidad de configurar tu vivienda a medida de tus necesidades, redistribuyendo el espacio, es una de las grandes ventajas de acometer una reforma en profundidad. Si esto lo complementas con un suelo nuevo, pintura y mobiliario moderno, no queda ni rastro de la vivienda anticuada.



PROTECTORES SOLARES PARA PIEL GRASA

CÓMO ESCOGER LA MEJOR FÓRMULA

En pleno corazón del verano, las temperaturas están en su pico más alto y es clave proteger nuestra piel del sol. Sobre todo, la del rostro y el escote, ya que son zonas especialmente sensibles. **Si tu piel es grasa y buscas fórmulas ligeras que no dejen rastro blanquecino, en el mercado hay fotoprotectores que se ajustan a tus necesidades.** POR ANNA PARDO

Los días en que los protectores solares eran extremadamente grasos, pegajosos y blanquecinos. Ahora, por suerte, las pieles grasas pueden disfrutar de una protección óptima sin rastro de incómodos brillos. Además, en la mayoría de casos,

son fórmulas aptas para pieles sensibles, un detalle a tener en cuenta cuando nos exponemos al sol con bastante frecuencia.

Con el fin de acertar al comprar nuestro protector, es clave escuchar los consejos de los expertos en la mate-

ria. Rachel Keys, enfermera experta en dermocosmética y dermatología facial, señala que es esencial optar por una fórmula libre de aceite. Como dato extra, señala que “hay que buscar protectores solares etiquetados como *oil-free* o *non-comedogenic*. Estos productos están formulados para no

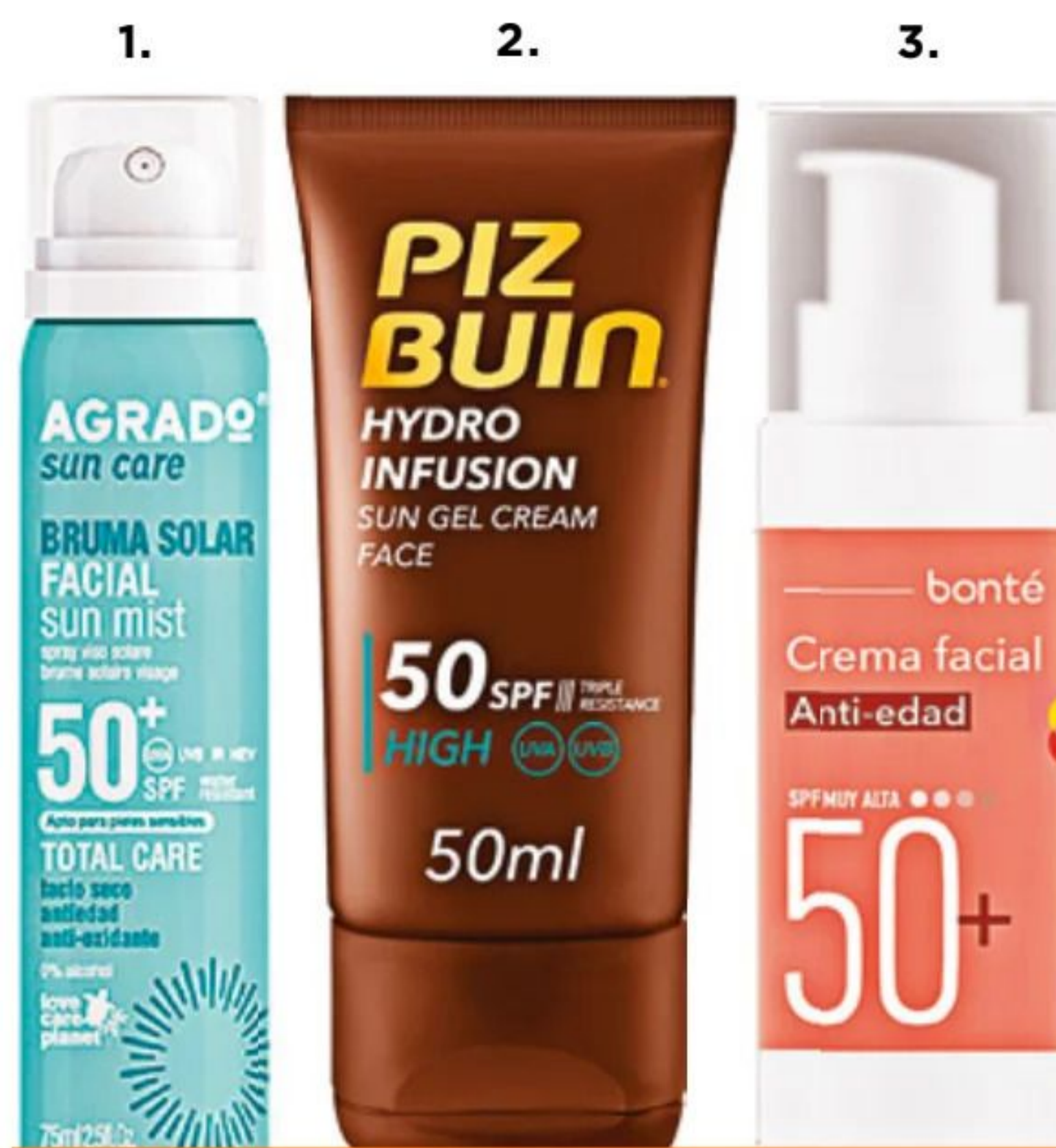
“LOS PROTECTORES SOLARES EN GEL, FLUIDO O MOUSSE SON PERFECTOS PARA LA PIEL GRASA”, ASEGURAN LOS EXPERTOS.

obstruir los poros ni añadir grasa adicional a la piel, reduciendo el riesgo de brotes de acné”.

Por otro lado, nos invita apostar por “los protectores solares en gel, fluido o *mousse*”, porque “son perfectos para la piel grasa”. “Estas texturas se absorben rápidamente y no dejan una sensación pesada ni residuos grasos en la piel”, defiende Keys. Finalmente, señala que “si es posible, solicitemos muestras antes de adquirir el producto completo. Esto permitirá verificar cómo reacciona la piel y nos asegurará que el protector solar no causa brillos excesivos”.

Otro de los puntos a tener en cuenta lo ofrece Mercedes Marcos, farmacéutica y fundadora de Quinque. La profesional subraya la importancia de decantarse por “productos que tengan un acabado mate, ya que suelen contener ingredientes que absorben el exceso de sebo de la piel, o por productos con ingredientes que nos ayudan a regular la producción de sebo como el CBD o la niacinamida”.

Finalmente, Daniel Jiménez, cosmólogo y director técnico de Skin Generics y CEO de BeLab Services, propone una fórmula alejada de lo habitual: añadir gotas con protección solar a nuestra crema de siempre. “Lo ideal es seguir usando tu crema diaria para pieles grasas incorporando las gotas de protección solar. De esta manera, puedes seguir usando los ingredientes que necesita tu piel, pero con SPF. Es importante que tengan activos hidratantes porque a veces la piel grasa y el acné aparece por falta de hidratación y piel equilibrada”, declara Jiménez.



POR MENOS DE 10 EUROS

1. **Bruma Facial Solar SPF 50+.** Bruma de textura muy ligera, de tacto seco y acabado invisible, sin alcohol, **Agradó** (c.p.v. €).
2. **Hydro Infusion Crema Solar en Gel SPF 50.** Gel de rápida absorción, no deja marcas blancas y no es pegajoso, **Piz Buin** (8,95 €).
3. **Crema facial Antiedad SPF 50+.** Protector solar que previene el envejecimiento prematuro causado por la radiación solar, contiene vitamina E y ácido hialurónico, **Bonté** (8,99 €).



DE 10 A 20 EUROS

4. **Fluido Anti-UV Diario Antimanchas Invisible con Vitamina C y SPF50.** Crema ligera que protege, previene y reduce las manchas oscuras del rostro, **Garnier** (11,95 €).
5. **Gel-Crema Protector Tacto Sedoso SPF 50.** Fórmula de tacto sedoso y textura ultraligera, **Ecran** (14,75 €).
6. **Protector solar antimanchas SPF 50 para piel mixta-grasa.** Crema de absorción rápida y acabo mate, **Bella Aurora** (18,50 €).



DE 20 A 30 EUROS

7. **Bee Sun Face, Fluido Facial Invisible Toque Seco SPF 50.** Protector solar que previene el envejecimiento prematuro gracias al extracto de propóleo patentado y ofrece una hidratación instantánea de larga duración con algas marinas, aloe y ácido hialurónico, **Apivita** (21,90 €).
8. **Bioessence Urban Cream.** Crema de textura ligera y refrescante, con un 63% de esencia hidratante, **Usu Cosmetics** (28,70 €).
9. **REPASKIN Fluido invisible SPF 50+.** Protector de textura fluida ultraligera, se absorbe rápidamente y no deja brillos ni efecto blanquecino, **Sesderma** (28,95 €).



A PARTIR DE 30 EUROS

10. **Fresh Sun Repair.** Crema protectora SPF 50 formulada con filtros orgánicos de última generación y extracto de Chayote, un filtro biológico, **LICO** (39,90 €).
11. **SPF 50 Cream.** Crema hidratante con protección solar muy alta que previene del eritema solar, manchas y arrugas, **Farma Dorsch** (40 €).
12. **Oil Shield UV Defense SPF 50.** Fotoprotector matificante con acabado seco que reduce el exceso de grasa, además de ofrecer una muy alta fotoprotección UV/UVB, **Skin Ceuticals** (45 €).



ADEMÁS DE MANTENER la postura erguida y la espalda recta, en el *power walking* se balancean los brazos energícamente para darte impulso y aumentar el trabajo cardiovascular.

‘POWER WALKING’

PERFECTO PARA ESTAR EN FORMA SI TIENES + DE 50

Entre la clásica caminata y la carrera, existe un punto medio excelente como actividad aeróbica que mejora la resistencia cardiovascular y ayuda a mantenerse en forma. **Es el ‘power walking’, una interesante manera de practicar ejercicio menos exigente que el ‘running’.**

POR SILVIA ROJO

El *power walking*, o caminata de poder, es una forma de caminata acelerada que se realiza a un ritmo más intenso que el paseo normal, pero sin llegar a la velocidad del trote o la carrera. Esta práctica, que es una solución perfecta para quienes buscan una alternativa saludable para mantenerse activos sin la rigurosidad de entrenamientos más intensos como el trote o el *running*, implica un uso exagerado de los brazos y una postura erguida, con pasos más largos y rápidos de lo habitual. El objetivo es elevar la frecuencia cardíaca y maxi-

mizar los beneficios cardiovasculares y musculares de la caminata, fortaleciendo los músculos y elevando el gasto calórico.

ELEMENTOS CLAVE

Esta actividad se caracteriza por su ritmo acelerado, generalmente entre 4 y 7 kilómetros por hora, lo que la sitúa entre la caminata casual y la carrera ligera. A diferencia de un paseo tranquilo, el *power walking* incide en tres puntos clave:

- **Uso de los brazos.** Se enfatiza un uso activo de los brazos, balanceándolos

de manera energética y coordinada con los pasos. Esto no solo ayuda a aumentar la velocidad, sino que también contribuye al trabajo cardiovascular y al fortalecimiento muscular.

- **Postura.** Mantener una postura erguida es crucial en el *power walking*. El caminante debe procurar una alineación recta de la cabeza y la columna, con la vista al frente y los hombros relajados, lo que favorece una mejor respiración y eficiencia en el movimiento.

- **Pasos.** Los pasos en el *power wal-*

king son más largos que en una caminata regular, pero más cortos que en una carrera. Esta longitud de paso optimizada ayuda a mantener la intensidad necesaria para que el ejercicio sea efectivo sin sobrecargar el cuerpo.

QUÉ TE APORTA

Como actividad aeróbica de bajo impacto, el *power walking* ofrece una gama de beneficios integrales que son especialmente valiosos para mantener una vida saludable y activa. Estos beneficios van más allá de la simple mejora de la condición física, pues abarcan aspectos de la salud cardiovascular, muscular, metabólica, mental y social:

● Mejora cardiovascular y pulmonar.

El ritmo rápido de esta actividad incrementa la frecuencia cardíaca, fortaleciendo el músculo cardíaco y mejorando su eficiencia. Esto da como resultado una mejor circulación y menor presión arterial. Además, al caminar rápidamente, los pulmones trabajan más duro para oxigenar la sangre, lo que mejora su capacidad y eficiencia.

● Control de peso y metabolismo.

Con esta caminata intensa, puedes consumir entre 200 y 400 calorías por hora, dependiendo de la velocidad y tu peso corporal, lo que contribuye a la pérdida y el mantenimiento de peso. También estimula el metabolismo, lo que ayuda a mantener un peso saludable y regular los niveles de azúcar en la sangre, beneficiando a personas con o en riesgo de diabetes tipo 2.

● Fortalecimiento muscular y articular.

Al incluir la acción de los brazos y un paso decidido, el *power walking* tonifica los músculos de las piernas, brazos y abdomen. De igual modo, el movimiento regular y moderado ayuda a mantener las articulaciones lubricadas, reduciendo el riesgo de artritis y otros problemas articulares.

● **Beneficios psicológicos.** Como ejercicio aeróbico, aumenta la producción de endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, lo que ayuda a

reducir el estrés y la ansiedad. También está demostrado que la actividad física regular mejora el estado de ánimo y la claridad mental y puede tener efectos protectores contra el declive cognitivo asociado con el envejecimiento. Si, además, practicas esta actividad con amigos o familiares, aumentará tu motivación para mantener una rutina regular, convirtiendo el ejercicio en una actividad social agradable.

● **Accesibilidad y flexibilidad.** Para realizar este tipo de deporte no se requiere equipo especial más allá de un par de zapatillas adecuadas y se puede practicar en casi cualquier entorno, ya sea en un parque, en la ciudad o en una cinta de caminar. En cuanto a la condición física, puede ajustarse en velocidad y duración para adaptarse a diferentes niveles de condición física y necesidades personales.

CÓMO PRACTICARLO

El *power walking* es una actividad física accesible y de bajo impacto que puede ser incorporada fácilmente en la rutina diaria de cualquier persona. A medida que tu condición física mejore, incrementa gradualmente tanto la duración como la intensidad de tus sesiones.



1 CALENTAMIENTO

Dedica 5-10 minutos a calentar. Esto puede incluir una caminata lenta o estiramientos dinámicos que preparan el cuerpo para el ejercicio y ayudan a prevenir lesiones.

2 TÉCNICA

Postura. Mantén la cabeza erguida, los hombros relajados hacia abajo y hacia atrás y mira hacia adelante. Esto ayuda a mantener la columna vertebral alineada y evita tensiones innecesarias.

Brazos. Flexiona los codos en un ángulo de 90 grados y balancea los brazos en coordinación con los pasos opuestos de las piernas. Este movimiento ayuda a propulsar el

cuerpo hacia adelante y aumenta la intensidad del ejercicio.

Pasos. En lugar de dar pasos largos, mantén los pasos cortos y rápidos. Esto mejora la estabilidad y reduce el impacto en las articulaciones.

3 RITMO

Intenta alcanzar y mantener un ritmo que aumente tu frecuencia cardíaca, pero que te permita hablar sin quedarte sin aliento. Esto se considera un indicador de que estás en la 'zona aeróbica', optimizando los beneficios cardiovasculares del ejercicio.

4 ENFRIAMIENTO

Al final de tu caminata, reduce gradualmente el ritmo para enfriar durante los últimos 5-10 minutos. Después de enfriar, realiza estiramientos estáticos, enfocándote en los músculos de las piernas, la espalda y los brazos para ayudar a la recuperación muscular y aumentar la flexibilidad.

PLATOS MUY ORIGINALES PARA DISFRUTAR EN FRÍO



Olvídate de soplar para templar el plato antes de empezar a comer. **Con estas propuestas refrescantes podrás disfrutar de los sabores más sugerentes y las texturas más apetitosas, sin peligro de quemarte el paladar.** Y aunque se asocien al verano, se pueden tomar en cualquier época del año con éxito.

POR CARMEN LÓPEZ

SOPA DE MAÍZ DULCE

30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 3 mazorcas de maíz dulce • 3 tomates • 1/2 pimiento amarillo • 1/2 cebolla blanca • 1/4 taza de aceite de oliva • 2 cucharadas de vinagre de manzana • 1/2 cucharadita de sal marina • 1/4 cucharadita de pimienta negra molida.

- **Pica los tomates, el pimiento y la cebolla.** Pela la mazorca y extrae todos los granos.
- **Pon todos los ingredientes en un bol** y déjalos reposar durante 30 minutos. Después, pásalos por la licuadora o con la batidora.
- **Tamiza la mezcla** para evitar grumos y métela en la nevera durante 4 horas.

TIP

Si quieres que esté más líquida a la hora de tomarla, échale un poco de agua y remueve bien.





TABULÉ

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 150 g de cuscús • 40 g de pasas • 1 pimiento rojo • medio pepino • zumo de limón • agua • aceite • perejil • menta.

- **Pon el cuscús en un bol grande.** Vierte 100 ml de agua hirviendo.
- **Remueve con una cuchara de palo** hasta que los granos absorban toda el agua y queden sueltos. Reserva y deja enfriar.
- **Pica el medio pepino y el pimiento.** Incorpóralos al cuscús cuando ya esté frío junto a las pasas y un buen chorro de aceite. Remueve hasta mezclar.
- **Echa el zumo de limón con el perejil y la menta picados.** Añade sal al gusto. Vuelve a remover. Guardar el bol tapado con papel film transparente en la nevera.

CONSEJO

Si te lo llevas para comer fuera de casa, mantenlo en la nevera hasta justo antes de irte, no antes.

LA GASTRONOMÍA INTERNACIONAL OFRECE MÚLTIPLES OPCIONES EN FRÍO
COMO EL HUMMUS O EL TABOULÉ.

VICHYSOISE DE MANZANA

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 3 puerros • 3 manzanas rojas • 2 cucharadas de mantequilla • 1 cucharadita de sal • 1/4 cucharadita de pimienta negra • 3 tazas de caldo de pollo • 150 ml de leche evaporada.

- **Pela y corta las manzanas en trozos medianos.** Lava y lamina los puerros, solo la parte blanca. El resto se descarta.
- **Deshaz la mantequilla en una olla** y añade los puerros, las manzanas, la sal y la pimienta.
- **Rehoga durante 5 minutos y añade el caldo.** Lleva a ebullición y, después, baja a fuego medio.
- **Cuece durante 30 minutos** aproximadamente, hasta que la manzana esté muy hecha. Bate la mezcla y córtala, por si quedan hilos del puerro. Añade la leche y vuelve a batir. Sírvela templada o fría.

TEMPORADA

Se suelen recoger en agosto y al terminar el verano es una de más habituales en las fruterías. Aprovecha su buen momento.



APUNTE

Puedes echar la cayena que gustes, según tu afición al picante.



ENSALADA MEXICANA DE FRIJOLES NEGROS

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1/3 de taza de zumo de limón • 1/2 taza de aceite de oliva • 1 diente de ajo
 • 2 cucharaditas de cayena molida
 • 300 g de frijoles negros cocidos
 • 1/2 taza de granos de maíz
 • 1 pimiento rojo • 2 tomates
 • 1 cebolla morada.

- **Pica el ajo**, el pimiento rojo, los tomates y la cebolla muy finos.
- **En un recipiente con tapa**, echa el zumo de limón, el aceite de oliva, el ajo, la sal y la cayena. Agita para que se ligen.
- **Echa en un bol** grande los frijoles, el maíz, el pimiento, los tomates y la cebolla.
- **Bate de nuevo el aderezo y viértelo por encima de los ingredientes.** Mezcla bien y sirve.

LAS ENSALADAS OFRECEN MUCHAS OPORTUNIDADES NUTRICIONALES, PERO HAY QUE TENER CUIDADO DE NO CARGARLAS CON DEMASIADAS CALORÍAS.

ENSALADA DE PASTA CON GAMBAS Y PEPINO

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 300 g de pasta seca integral
 • 1 puñado de eneldo picado
 • zumo de 1/2 limón • 120 ml de leche evaporada • 300 g de gambas cocidas peladas
 • 1 pepino.

- **Hierve la pasta, escúrrela y déjala enfriar.** Pela el pepino y lamínalo.
- **Haz una salsa** mezclando en un bol el eneldo, el zumo y la leche.
- **Pon en el mismo recipiente la pasta, las gambas y el pepino.** Añade la salsa, remueve y sirve a temperatura ambiente.

DATO

La pasta integral no tiene menos calorías que la blanca, pero sí fibra que ayuda al funcionamiento del tránsito intestinal.





CÓMO

Para comerlo, úntalo en pan fresco, tostadas o verduras crudas como apio, zanahoria o pepino.

HUMMUS DE LENTEJAS Y NUECES

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 200 g de lentejas cocidas y secas (pueden ser en conserva o hechas en casa) • 150 g de nueces • 1/2 cebolla • 1 diente de ajo • aceite de oliva • sal • comino (mejor molido).

- **Tritura las nueces con la batidora o en la picadora.** Déjalas muy finas, como en polvo. Resérvalas.
- **Pica mucho la cebolla** y sofríela junto al diente de ajo con aceite de oliva a fuego medio durante cuatro minutos, aproximadamente.
- **En un recipiente grande,** pon las nueces picadas, la cebolla, el ajo, las lentejas, la sal y el comino. Tritura con la batidora de mano hasta conseguir una pasta homogénea. También puede hacerse en una batidora de jarra.
- **El tiempo dependerá de cómo se quiera el paté de fino.** Tapar con papel film y mételo en la nevera. Pueden dejarse algunas nueces enteras para adornar o a modo de tropezón.

GAZPACHO DE REMOLACHA

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 remolachas • 3 tomates de pera • 70 ml de aceite de oliva • vinagre de Jerez • 150 ml de agua • 1 diente de ajo pelado • sal.

- **Cuece las remolachas.** Déjalas enfriar y pártelas en cuatro mitades. Hay que tener cuidado, porque manchan mucho.
- **Corta los tomates en dos.** Échalos junto a las remolachas en una jarra americana o en un bol con bastante fondo para triturarlos con la batidora. Sirve cualquiera de los dos electrodomésticos.
- **Añade el aceite, un chorro de vinagre (al gusto), el ajo, el agua y la sal.** Tritura hasta que los ingredientes emulsionen. Si no se ligan correctamente, quedará demasiado líquido. Sirve frío.



AMIGOS

Puedes acompañarlo con trozos de pepino, apio, zanahoria o picatostes. También con hierbas aromáticas como la albahaca.

TRUCO

Para extraer las semillas de la granada de manera fácil, métela unos segundos en el microondas antes de partirla.

ENSALADA DE ALUBIAS Y GRANADA

10 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 500 g de alubias blancas cocidas

- 1 granada grande
- 1 puñado de rúcula
- 50 g de nueces peladas
- aceite de oliva
- zumo de 1 limón.

- **Parte la granada en cuartos.** Extrae las semillas con la mano sobre un bol grande.
- **Cuando ya estén limpias de membranas, mézclalas con las alubias y las nueces.** Pica un poco la rúcula y añádela.
- **Vierte por encima el zumo del limón.** Añade aceite y sal al gusto. Remueve y sirve.

LOS PLATOS DE CUCHARA TAMBIÉN PUEDEN SERVIRSE FRÍOS O A TEMPERATURA AMBIENTE.

MOUSSE DE GUISANTES Y REQUESÓN

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 250 g de guisantes cocidos (en casa o en conserva)

- 250 g de requesón
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 cebolla
- sal
- perejil
- pimienta.

- **Pica la cebolla muy fina.** Rehoga en la sartén con la mantequilla y los guisantes.
- **Pon la mezcla en un recipiente hondo** para triturar con la batidora o en una jarra americana. Consigue una mezcla uniforme y espesa.
- **Incorpora el requesón y bate hasta tener, de nuevo, una masa homogénea.** Ni demasiado espesa, ni demasiado líquida. Echa sal al gusto. Servir fría o caliente, según la ocasión, en un cuenco.

PLUS

Si quieres darle un sabor un poco especial, pica un poco de cilantro fresco y añádelo a la lista de ingredientes.



ACOMPAÑAMIENTO

Suele ponerse con salsa mahonesa, pero si quieres innovar prueba con un buen alioli.

PASTEL DE CABRACHO

90 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 1 kg de cabracho • 2 latas de bonito del norte en aceite de oliva • 5 huevos grandes • 1/2 litro de nata de cocina • 300 g de salsa de tomate • 1 cebolla • perejil • 1 diente de ajo • sal • aceite • pimienta.

- **Limpia el pescado (quita la cabeza, si la tiene) y corta la cebolla.** Hierve en una olla junto al ajo, una pizca de sal, 1 cucharada de perejil picado y una cucharadita de pimienta molida.
- **Después de 15 minutos,** cuando se hayan hervido, escurre los ingredientes. Quita la piel y las espinas al pescado. Desmenuza la carne y reserva. Precalienta el horno a 180 °C.
- **Bate los huevos en un bol grande.** Añade el bonito, incluido su aceite, la nata, el tomate, la cebolla y el ajo que se cocieron con el aceite. Remueve y tritura sin dejar la mezcla muy líquida.
- **Cuando los ingredientes estén bien integrados,** añade el cabracho y repite la operación.
- **Pon la mezcla en un molde para horno engrasado con aceite previamente.** A su vez, mete este molde en otro más grande con agua para que se haga al baño María. Hornea durante 1 hora, aproximadamente.
- **Sirve frío** o a temperatura ambiente.

ARROZ CON LECHE DE COCO

50 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 150 g de arroz • 1/2 l de leche de coco • 1/2 l de leche de vaca • cáscara de limón • 1 rama de canela • 100 g de azúcar • 1 cucharada de mantequilla.

- **Pon el arroz,** las dos leches, la cáscara de limón y la rama de canela en una cazuela a fuego alto.
- **Cuando la mezcla empiece a burbujear,** baja el fuego y cocina durante 40 minutos aproximadamente. Remueve constantemente, para que no se pegue al fondo y se queme.
- **Comprueba que el arroz está blando.** El aspecto debe ser como de masa, aunque conviene que esté un poco líquido a la hora de quitarlo del fuego, ya que después espesará más.
- **Retíralo del fuego.** Añade el azúcar y la mantequilla y mezcla bien con el resto de ingredientes. Retira la cáscara y la rama de canela.



PRESENTACIÓN

Sírvelo con canela espolvoreada y miel o sirope al gusto.

ORGANIZA EN VERANO LA MERIENDA PERFECTA

Durante el estío, las reuniones a media tarde para merendar son uno de los planes más apetecibles. **¡Te damos los trucos para organizarlas y que resulte el plan perfecto de verano!**

POR TAMARA VITÓN LIQUETE



EL TARDEO ESTÁ DE MODA. Podemos celebrarlo en forma de merienda para compartir platos deliciosos con los amigos, en una divertida tarde estival.

Prepara una merienda deliciosa, con recetas sencillas y sabrosas, para sorprender a tus invitados, teniendo en cuenta que, con el calor que hace, los platos frescos y ligeros son los que más apetecen. Y para que el entorno sea perfecto, organízala en el jardín o la terraza. ¡El atardecer será inmejorable!

TRES DETALLES QUE NUNCA FALLAN

1. Una mesa estilo buffet: coloca el menaje, la comida y la bebida en una mesa para que tus invitados puedan servirse más cómodamente.

2. Los aderezos: en la mesa del menaje incluye sal, aceite de oliva, especias, azúcar... para que cada invitado los combine como más le guste.

3. Que no se calienten las bebidas

ni las sopas frías: prepara las bebidas y el gazpacho en botellas y utiliza champañeras con abundante hielo para que estén fríos en todo momento.

LAS BEBIDAS

¿Qué no puede faltar en una merienda? Sin duda la bebida. Para los amantes del café y las infusiones, sírvelos en su versión con hielo. También opta por zumos caseros, limonada, aguas infusionadas con frutas o divertidos cócteles adornados con flores y frutas. Lluís Cardell, responsable de F&B en Son Sabater by Zafiro Hotels, nos recomienda “una refrescante bebida de leche de almendra, piña y jengibre y, si además quieres potenciar el bronceado,

un *smoothie* preparado con zanahoria, zumo de naranja y manzana”.

LAS 5 IDEAS PARA ACERTAR

Ana Rojo, CEO y fundadora del catering The Red's Kitchen, nos da algunas ideas para que sea un éxito:

● **Bocadillo de pavo y mozzarella:** puedes hacerlo con pan de semillas, *focaccia* o con pan integral. Solo necesitarás añadirle pavo cocido, mozzarella, rodajas de tomate, albahaca fresca y un poco de aceite.

● **Brochetas de frutas:** para hacerlas solo necesitarás unos palitos de madera y frutas como fresas, mango, plátano, pomelo, un poco de membrillo, queso fresco y un poquito de miel para endulzar.

● **Guacamole con crudités:** sencillas de preparar, sanas y deliciosas, sobre todo combinadas con guacamole. Las mejores opciones son las de zanahorias, apio, tomates cherry, pimiento rojo o amarillo.

● **Tabla de embutidos:** añadiendo quesos, patés, nueces, panes, pasas y uvas siempre será un acierto.

● **Sopas frías:** el gazpacho es el rey de esta categoría, una opción que nunca falla.

● **Bizcocho casero:** el acompañamiento perfecto para endulzar la tarde.

Plato. Diseñado por Claudia Schiffer. **Bordallo Pinheiro** (74 €).

Copa bicos. De vidrio y dos colores, **Vista Alegre** (35 €).

Gazpacho Gourmet. Cremoso y con un toque de almendras marconas, **Alvalle** (c.p.v).

Sobre de salchichón. Ibérico de bellota, **Montellano** (4,90 €).

Queso de Vaca Añejo Señorío de Cameros. Envuelto y sedoso tras un año de maduración, **Lácteos Martínez** (46,61 €).

Aceite de Oliva Virgen Extra Arbequina D.O.P. Con aroma de aceituna verde, manzana y plátano, **Finca Malzapato** (10,42 €).

MANTÉN BLANCAS TUS ZAPATILLAS

Apunta los trucos que funcionan (de verdad) para que tus zapatillas blancas vuelvan a quedar impecables.

Ahorrarás mucho tiempo.

POR LAUREN IZQUIERDO

Las zapatillas blancas son un calzado de fondo de armario en verano. Sin embargo, son famosas por ensuciarse demasiado rápido. Además, cuesta mucho limpiarlas bien y que vuelvan a quedar blancas del todo. Lo que no sabes es que hay unos pasos sencillos que puedes seguir para simplificar este ritual, y son mucho más fáciles de lo que piensas.

CÓMO LAVAR LAS ZAPATILLAS BLANCAS A MANO

Si eres de las que no se fía de meter sus zapatillas a la lavadora, puedes hacerlo a mano. Es un proceso más costoso y lento, pero también más seguro. Tan solo tendrás que poner tus zapatillas en remojo con agua caliente a unos 40 °C y añadir percarbonato. Después, déjalas durante dos horas y cepíllalas muy bien debajo del grifo. Si te queda un cerco amarillo en las zapatillas es que te has pasado con el percarbonato. Para quitarlo, aplica vinagre de limpieza y vuelve a cepillarlas bajo el grifo hasta eliminar la mancha.

CÓMO LAVAR LAS ZAPATILLAS BLANCAS EN LA LAVADORA

Te aseguramos que lavar las zapatillas blancas en tu lavadora es seguro (y



CÓMO LAVAR LAS ZAPATILLAS BLANCAS DE LONA

Empieza eliminando la suciedad en seco con un cepillo de dientes viejo. Si están muy sucias o tienen manchas concretas, las toallitas de limpieza específicas o el borrador mágico pueden ayudarte. Eso sí, asegúrate de hacerlo con delicadeza para no dañar la

superficie de tu zapatilla. Otro truco que funciona (y mejor de lo que piensas) es aplicar agua micelar en la mancha y dejarlo actuar durante media hora. Cuando hayas hecho esta limpieza previa, mételas a la lavadora o déjalas a remojo. Después, sécalas al sol.

eficaz). Aunque hay que hacer una limpieza previa que consiste en quitar los cordones y aplicar quitagrasas en *spray* en la zapatilla. Frota bien con un paño o estropajo de tela y no olvides limpiar también la suela con pasta de dientes blanqueadora. Ahora sí,

mételas en la lavadora sin suavizante. Una vez las tengas lavadas, ponlas a secar al sol para que se queden más blancas.

Para blanquear más las suelas, puedes mezclar bicarbonato con agua oxigenada hasta conseguir una pasta. Aplícala con un cepillo de dientes viejo y elimina lo que quede del producto con una bayeta. La diferencia se nota.

EL AGUA MICELAR TE AYUDARÁ A ELIMINAR MANCHAS CONCRETAS DE TUS ZAPATILLAS DE LONA.

CLAVES PARA ESCOGER Y MANTENER SU CAMA IDEAL

Proporcionarles un buen descanso es fundamental para **el bienestar de nuestros animales de compañía.**

POR LAURA VALDECASA

El tamaño, el peso, la forma de dormir, el material, la facilidad de limpieza, la durabilidad y el estilo son algunos de los criterios a tener en cuenta a la hora de elegir la cama de nuestras mascotas. Si queremos conseguir un sueño reparador, *Ana Ramírez, directora técnica veterinaria de Kivet, la red de centros veterinarios de Kiwoko*, nos cuenta las claves para lograrlo.

CRITERIOS PARA ESCOGER LA CAMA

El **tamaño y peso** son esenciales. Debe tener espacio de sobra para el descanso, para ello se debe medir al animal mientras duerme y añadir un buen par de centímetros de sobra. El peso es decisivo también, porque si el animal es muy pesado requerirá mayor relleno de base para que no se deforme la cama rápidamente. En cuanto al material y relleno se deben elegir **materiales suaves, resistentes**



SE RECOMIENDA HACER UNA REVISIÓN de la cama cada seis meses. Si presenta fallos y no se aprecia el mismo confort inicial, es señal de cambio.

y **fáciles de limpiar.** Es importante seleccionar una cama elaborada con materiales de calidad, que soporten las travesuras habituales de las mascotas como rascar o arañar.

CONDICIONES PARA UNA BUENA CAMA

- **Comodidad:** la cama debe ser suave y acogedora para que el animal se sienta cómodo.
- **Apoyo:** debe proporcionar un buen soporte para las articulaciones, especialmente en mascotas mayores o con problemas de salud.
- **Aislamiento térmico:** es importante que la cama mantenga al animal suficientemente caliente en

invierno y fresco en verano.

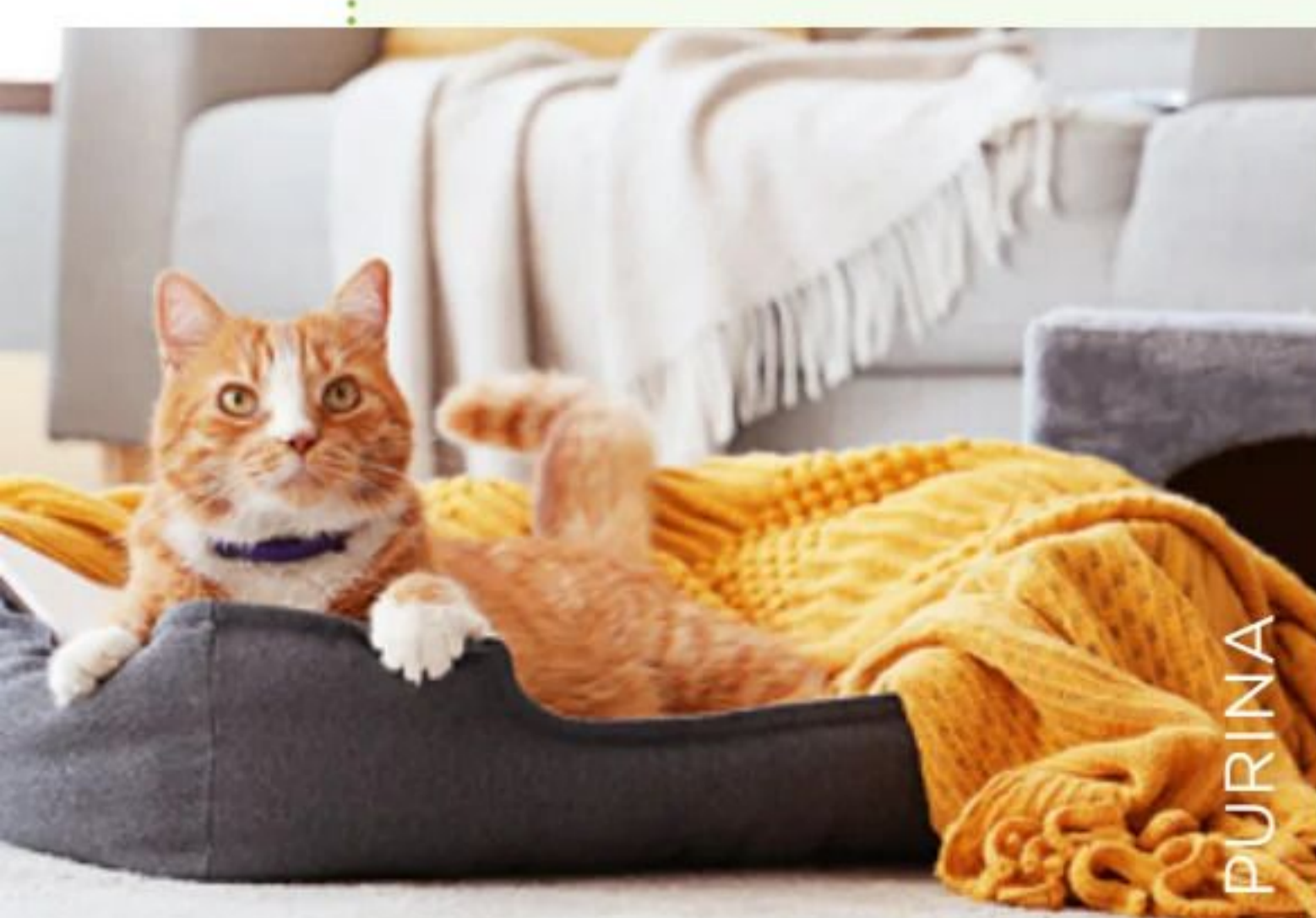
- **Resistencia:** la cama debe ser resistente a los mordiscos y arañazos, especialmente si tienes un animal muy inquieto y juguetón.
- **Zonas tranquilas:** se debe colocar la cama en un lugar tranquilo y libre de corrientes de aire, evitando zonas de paso. Es preferible que **esté cerca de su padre o madre humana**, en una habitación donde la persona pase mucho tiempo, como el salón, despacho o la habitación.

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO

- **Lavado regular:** lavar la cama del animal con frecuencia según las instrucciones del fabricante. Se debe aspirar y sacudir la cama con frecuencia para eliminar el pelo y la suciedad.
- **Uso de fundas protectoras:** si es posible, utilizar fundas protectoras lavables para mantener la cama en mejores condiciones.
- **Limpieza de manchas:** se deben tratar las manchas y derrames de inmediato para evitar que se fijen en la tela.
- **Exposición al sol:** de vez en cuando se recomienda dejar la cama al sol y al aire libre para que se ventile, así se eliminan olores y bacterias.

RECOMENDACIONES PARA QUE ACEPTEN SU CAMA

- **Introducción gradual:** se debe colocar la nueva cama junto a la antigua para que el animal se acostumbre poco a poco a ella.
- **Refuerzo positivo:** premiar con golosinas y elogios para asociarlo con una acción positiva.
- **Hacerla más atractiva:** añadir mantas suaves, juguetes favoritos o prendas con el olor del compañero humano para que les guste.
- **El aporte necesario de vitaminas y minerales:** Una dieta equilibrada debe contener vitaminas.



Trucos para vivir mejor

SOLUCIONES **FÁCILES** A LOS PEQUEÑOS PROBLEMAS COTIDIANOS.



ARREGLA UN GUISO SALADO

Si te has despistado a la hora de agregar la cantidad de sal que necesita el guiso y ha quedado excesivamente salado, no desesperes, que todavía puedes salvar el desastre. Para ello, no agregues agua a mansalva, sino una patata pelada y cortada a rodajas gruesas. Dale un hervor al guiso y deja co-

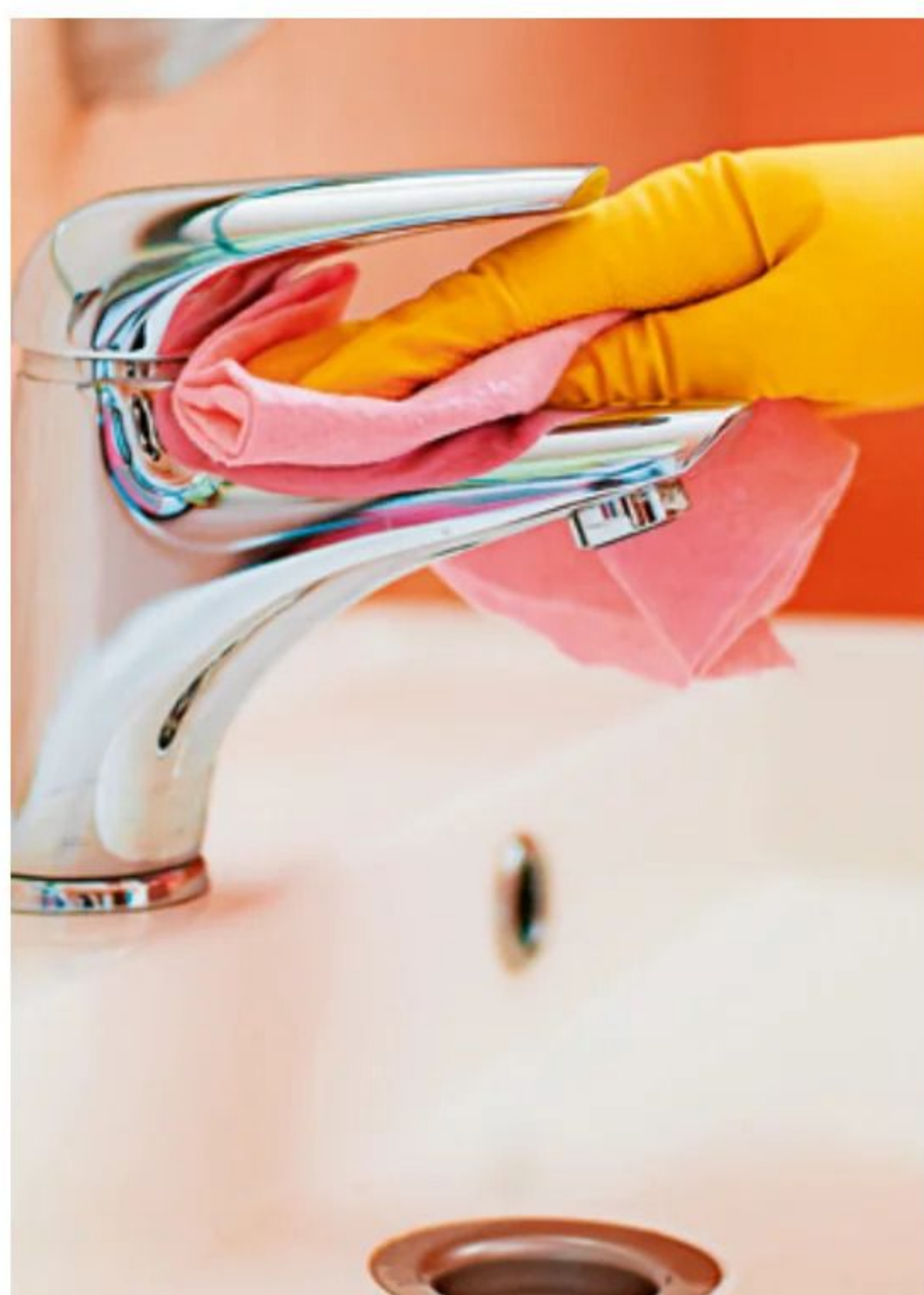
cer las patatas unos 10-15 minutos. Pasado el tiempo, retira las rodajas de patata (puedes guardarlas para un puré).

Otra opción, en caso de que el guiso admita leche (porque lleve nata o crema), es mezclar bien misma cantidad de leche y gaseosa, añadirla y dejar que se integre bien.



CANELA INSECTICIDA

La canela tiene propiedades antifúngicas y es eficaz para el control de plagas de insectos. Por ello, puede ayudarte a proteger tus plantas. Solo tienes que espolvorear un poco de canela en polvo sobre la tierra de la planta. También puedes utilizar canela en rama, en este caso, infundona algunas ramas de canela en un litro de agua y, cuando haya reposado y esté fría, pulveriza con esta agua tanto las plantas como la tierra.



PRODUCTOS CONTRA LA CAL

Uno de los problemas de limpieza más recurrentes en cualquier hogar son las manchas de cal incrustada en zonas del baño o la cocina. Uno de los mejores productos naturales que puedes utilizar para quitar la cal es el limón. Tan sencillo como cortar un limón por la mitad y frotar con él las zonas afectadas. Si la cal no sale puedes añadir un puñado de sal y frotar con el limón nuevamente. Otra opción es utilizar bicarbonato de sodio. Mezcla 4 cucharadas de bicarbonato de sodio con 1 cucharada de agua. Extiende esa pasta sobre las superficies con cal y deja actuar (que se seque) unos minutos. Después, frota y enjuaga.

EL LIMÓN, EL BICARBONATO DE SODIO Y EL VINAGRE BLANCO DE LIMPIEZA ELIMINAN LA CAL.



LANGOSTINOS EN SU PUNTO

Con los langostinos, es fácil no acertar con el punto de cocción, pero este truco será tu salvación: cuando los cocines a la plancha, observa que el langostino se curva en forma de C, ahí está ya cocinado. Si lo dejas más rato y la curva completa una O, estará pasado de cocción.

VIAJE

SINTRA

LA CIUDAD DE LOS PALACIOS



A solo media hora de Lisboa destaca uno de los lugares más especiales de Portugal y es que, en este pequeño pueblo, se pueden visitar más de 4 palacios. Algunos de ellos están escondidos entre su frondoso bosque para añadir un punto más de misterio a estos paisajes tan románticos. Un destino al que no hay que ir con prisa y sí con los ojos bien abiertos para no perderse detalle. **POR INMA COCA**

Gracias a sus verdes paisajes y a un clima mucho más suave que la vecina Lisboa, Sintra pronto se convirtió en el lugar preferido de los reyes lusos y toda su corte. Por eso, este pequeño pueblo está rodeado de espectaculares palacios y castillos y muchos de ellos se pueden visitar. Eso sí, no hay que olvidar su cuidado centro, repleto de pequeñas tiendas de recuerdos y restaurantes tradicionales.

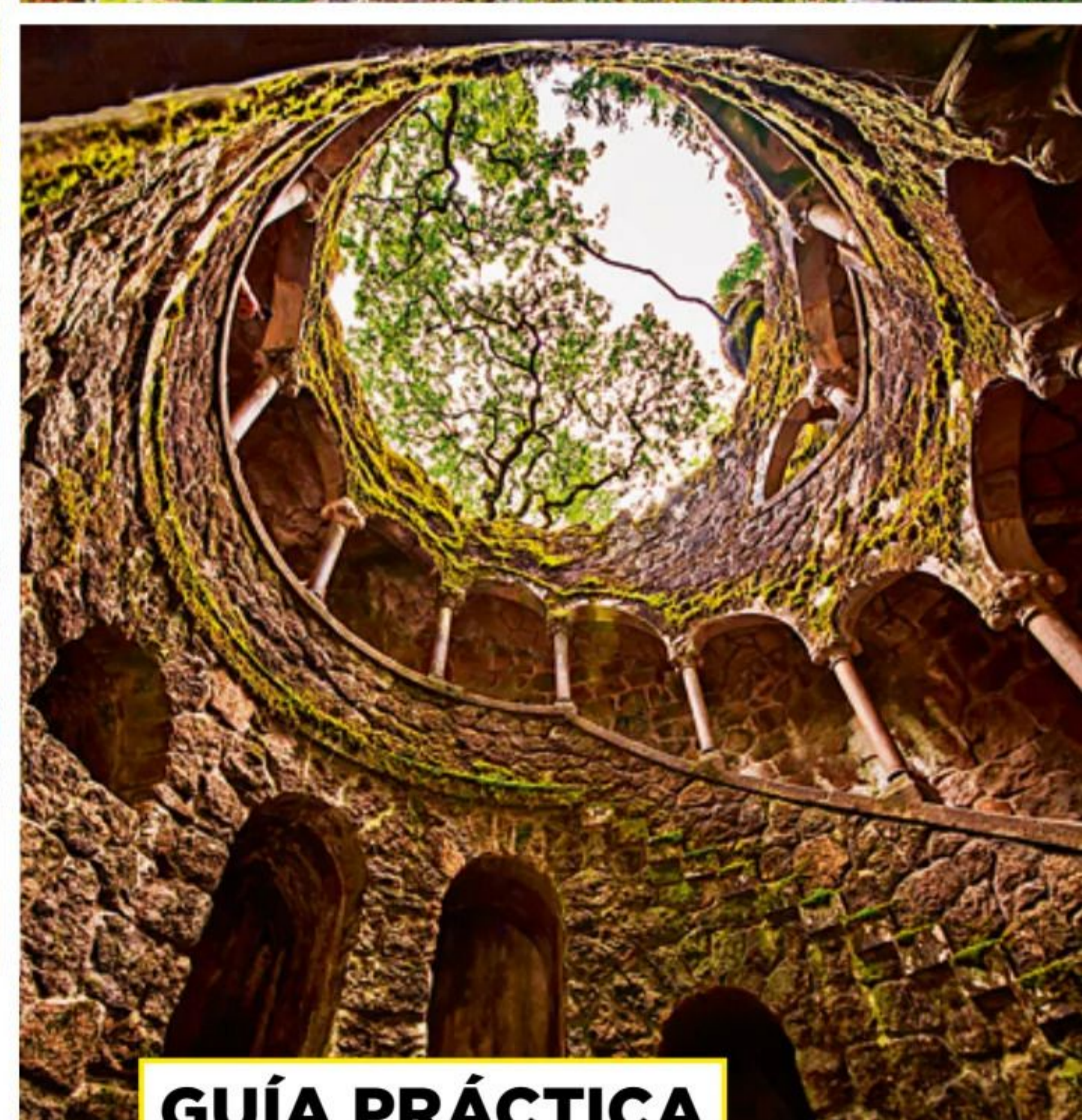
PALACIO DA PENA

Traducido al castellano como de la Peña, esta fantasía de color poco tiene de triste. Considerado el máximo exponente del romanticismo del siglo XIX en Portugal, se construyó con la idea de que se viese desde lejos y ¡vaya si lo consiguió! Gracias a su mezcla de colores vivos y de estilos arquitectónicos, lo que fue el sueño de un rey es hoy uno de los grandes iconos del país vecino. Y si su exterior ya es admirable y atra-

yente, su interior no deja indiferente a nadie.

CASTELO DOS MOUROS

Desde el Palacio da Pena parte un sendero que desciende hasta el centro de Sintra y que no solo tiene las vistas más bonitas de este parque nacional, también pasa junto al Castillo dos Mouros, una de las construcciones más antiguas de Sintra y también una de las más impresionantes. Su construcción se



GUÍA PRÁCTICA

CÓMO LLEGAR:

Sintra está situada a una media hora de Lisboa por carretera y a unos 45 minutos en tren.

DÓNDE DORMIR:

Villa Estefânia. Un pequeño hotel lleno de encanto. Desde 120 €/noche. villaestefania.com.

Quinta dos Lobos. Una joya escondida en pleno bosque. Desde 165 €/noche. quintadoslobos.pt.

DÓNDE COMER:

Restaurante Alcobaça. Su interior parece una cueva y su carta está llena de platos tradicionales. Volta do Duche, 11.

Dom Pipas. Uno de los mejores valorados de Sintra. R. João de Deus 62.

MÁS INFO:

visitportugal.com

COLOR Y FANTASÍA en el Palacio da Pena. Fácil de reconocer en la página anterior. Sobre estas líneas: Palacio Nacional y parte del casco histórico de esta pequeña ciudad portuguesa. A la derecha, arriba, las ruinas del Castelo dos Mouros y, debajo, la frondosa Quinta da Regaleira y su famoso pozo iniciático. Un palacio muy especial con rincones llenos de significados ocultos.

sitúa antes del siglo X, durante la ocupación musulmana, aunque la muralla, uno de los elementos más característicos de este castillo, fue un añadido del posterior rey cristiano para aumentar su capacidad defensiva.

QUINTA DA REGALEIRA

De entre todos los palacios y casas nobles que se construyeron en Sintra, esta es la más original y la que más secretos esconde. Fue Carvalho Monteiro quien la mandó construir y, según dicen, invirtió una gran parte de su inmensa fortuna para lograr que estuviese repleta de simbología masónica y templaria y se convirtiese en el lugar ideal para sus reuniones y ritos. Por eso, aquí más en ningún otro sitio, es muy recomendable la visita guiada.

La gran joya son sus jardines, donde destaca su famoso pozo iniciático (una torre invertida de 9 pisos que simbolizan el infierno de la Divina Comedia de Dante) y sus cuevas subterráneas entre una vegetación casi salvaje.

PALACIO NACIONAL DE SINTRA

Situado en el centro del pueblo y muy fácil de reconocer gracias a sus altas chimeneas cónicas blancas, este es el único palacio de los construidos por los monarcas portugueses en la Edad Media que ha llegado casi intacto hasta nuestros días. Su interior es una joya que, además, nos ayuda a conocer mucho más sobre la historia del país vecino y los monarcas que aquí vivieron.

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE



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

POR SILVIA RUEDA

'GOURMET'

La ruta del boquerón

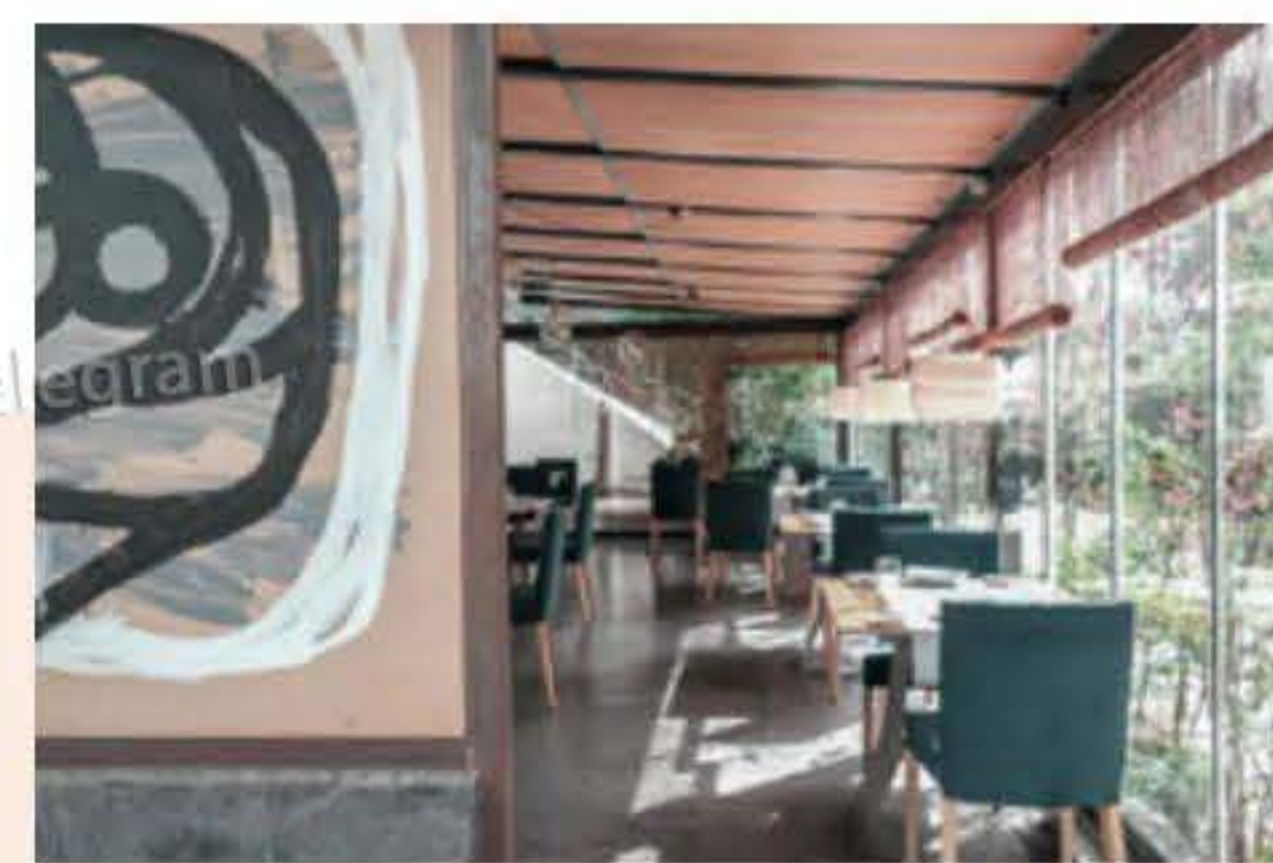
Disfruta de este manjar mediterráneo en diferentes locales de la Barcelona, gracias a esta iniciativa del grupo de restauración Banco de Boquerones.



→ El grupo de restauración Banco de Boquerones, fundado por Bruno Balbás y Sofía Matarazzo, ha organizado en Barcelona la primera ruta con nombre de pescado en la que no hay que trasnochar: la Ruta del Boquerón. Una iniciativa que se celebra en sus estupendos restaurantes, en los que se ofrecerán platos especiales con este manjar mediterráneo hasta el próximo 31 de noviembre. Por ejemplo, en Casa Leopoldo se puede degustar una deliciosa Variedad de tomates, boquerones y encurtidos; mientras que en Casa Rafols, la propuesta para este *tour* gastronómico son unos irresistibles boquerones marinados en cítricos y olivada. En Casa Lolea, Can Framis y Pepeta, el plato creado para la ocasión es el Montadito de boquerón



marinado, tomate y fresón. Y, por último, en Elsa y Fred, y en Sophie, a los amantes de este pescado se les hará la boca agua con la Coca boquerón *nikkei*, con aguacate y mayonesa de rocoto. Por si esto fuera poco, Banco de Boquerones ha lanzado una tarjeta de fidelización para premiar a los amantes de la Ruta del Boquerón. Aquellos que visiten sus restaurantes y prueben los platos especiales de boquerones podrán obtener premios y gratuidades.



Koma

En el restaurante del Hotel Box Art La Torre, situado en la localidad madrileña de Collado Mediano, el chef Rubén Amro reinterpreta la cocina tradicional, aportando su toque de vanguardia en platos como la Ensaladilla templada con *carpaccio* de quisquillas al ajillo; los Chipirones de anzuelo a la parrilla, con guiso de tinta y lima o el Arroz meloso de puerro asado al cava.



Bocablo

Situado en el Hotel San Cugat, este restaurante emerge como un destino gastronómico que celebra la diversidad de sabores locales y la influencia global, y los fusiona en una experiencia culinaria única. Bocablo es un punto de encuentro indispensable en el municipio barcelonés de Sant Cugat del Vallés; el lugar perfecto para disfrutar de una carta que se distingue por su pureza y autenticidad.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



‘Genoma’

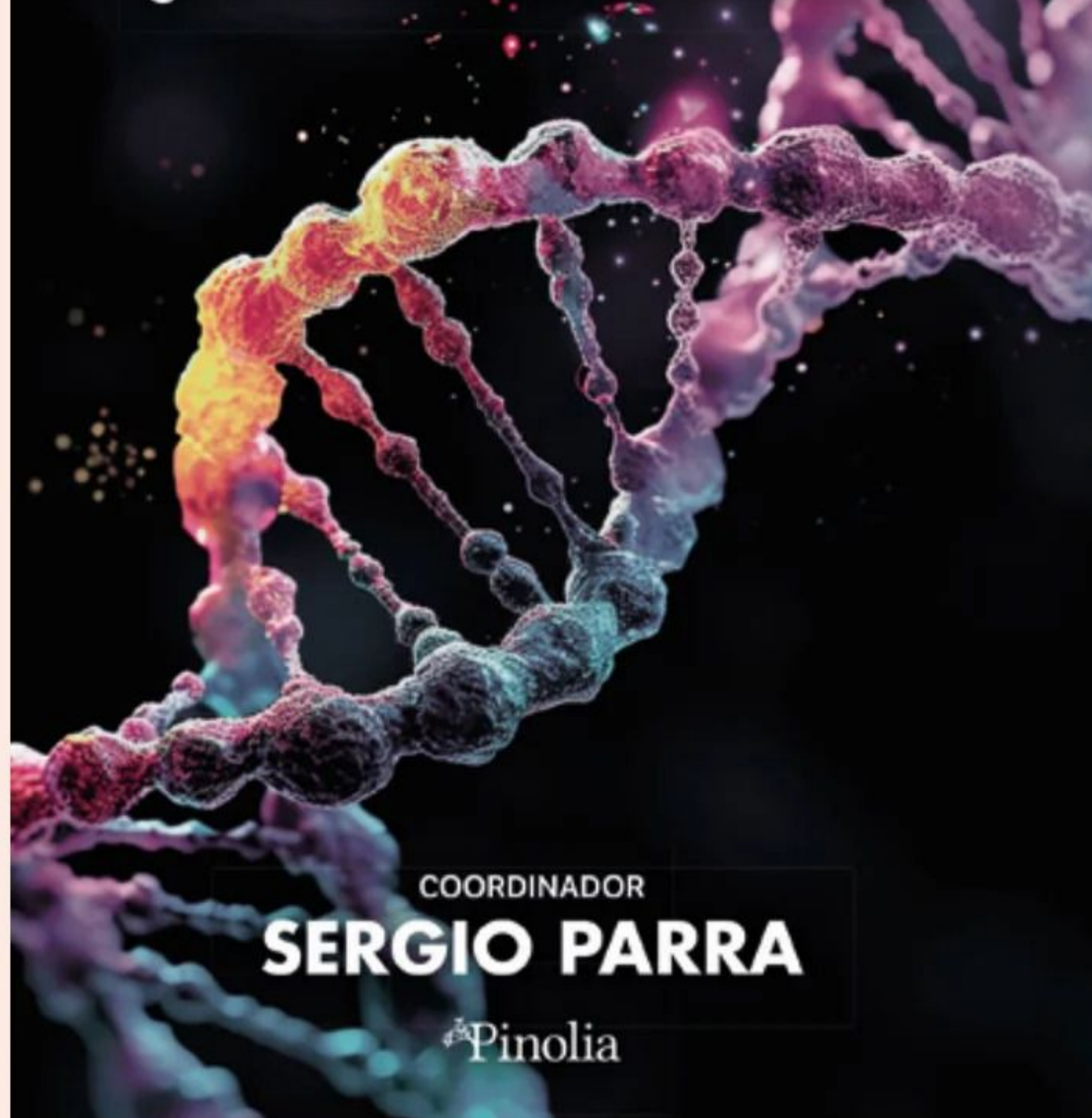
El experto en divulgación científica Sergio Parra coordina esta interesante y exhaustiva **obra sobre la historia y los fundamentos de la genética, desde Mendel a CRISPR.**

→ Desde los experimentos pioneros de Mendel con guisantes en 1865, que sentaron las bases de la genética, hasta hoy, este campo de la biología ha recorrido un largo camino. El redescubrimiento de sus leyes en 1900 marcó el inicio de la genética moderna, con la introducción de la teoría cromosómica de la herencia. Se confirmó que el ADN era el portador de la información genética y, más de medio siglo más tarde, en 1953, el descubrimiento de

su estructura transformó la ciencia. La travesía científica continuó con el Proyecto del Genoma Humano, que mapeó y secuenció el genoma completo, proporcionándonos una guía detallada de nuestros genes. Actualmente, estamos en medio de una revolución en la edición genética. Este volumen de ensayos de científicos y expertos, te invita a descubrir los secretos de la vida a través de la genética personalizada. **Pinolia. Edición impresa: 22,95 €.**

GENOMA

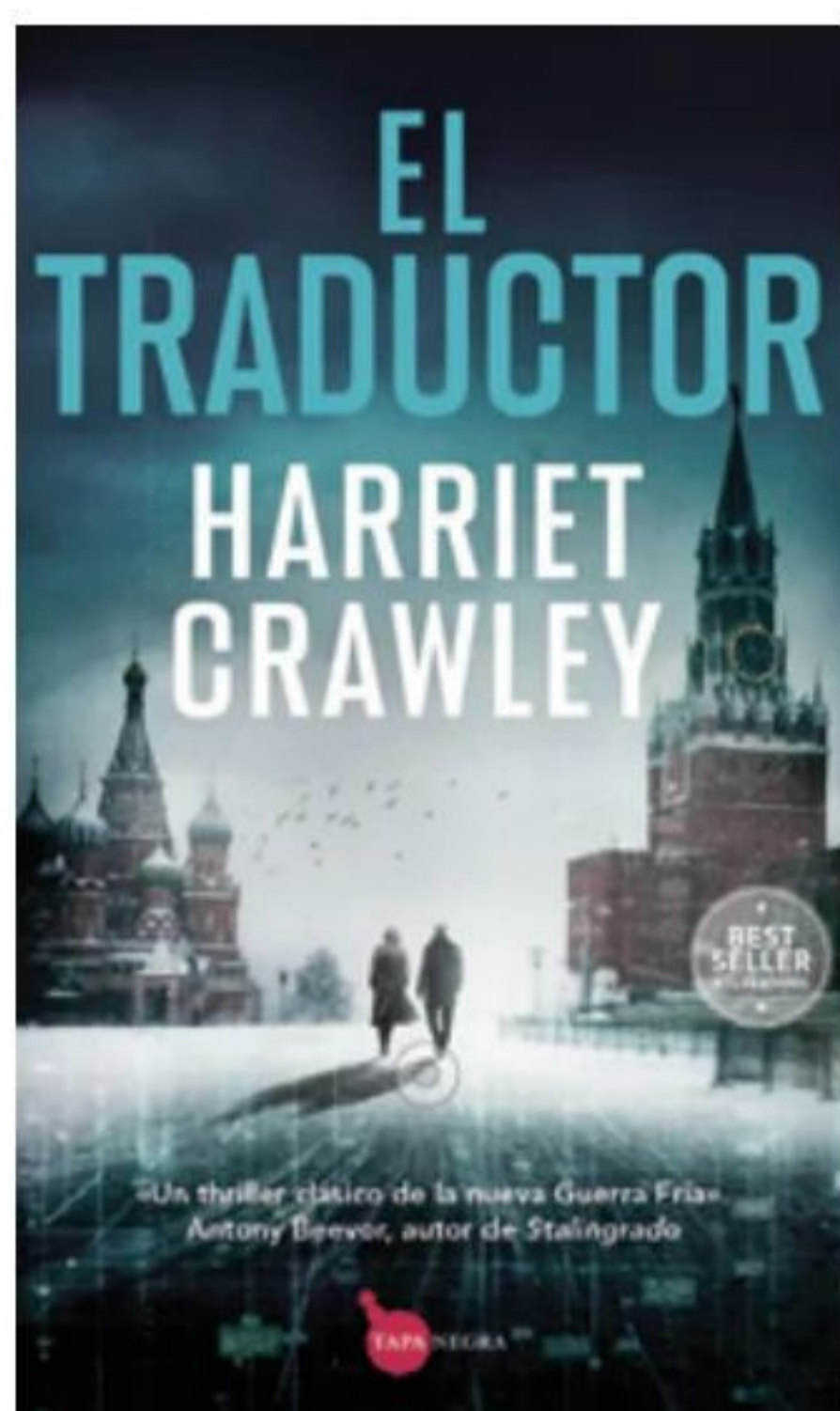
Historia y fundamentos de la genética: de Mendel a CRISPR



COORDINADOR

SERGIO PARRA

Pinolia



‘El traductor’

HARRIET CRAWLEY

Clive Franklin, un experto en lengua rusa en el Ministerio de Asuntos Exteriores, viaja a Moscú para actuar como traductor del primer ministro británico. Su vida da un vuelco inesperado cuando, después de más de una década sin verla, descubre que su antigua amante, Marina Volina, es ahora la intérprete del presidente ruso. **Almuzara. Edición impresa: 24,95 €.**



‘Lucila’

PATRICIA CERDA

La poeta chilena Gabriela Mistral realiza un último viaje a su querido Valle de Elqui, el lugar que la vio nacer. Allí, entre viñedos, surgen los recuerdos de una vida intensa que tiene por escenario las ciudades más vibrantes y a los pensadores y artistas más importantes de la primera mitad del siglo XX. **Ediciones B. Edición impresa: 21,90 €. E-book: 11,39 €.**

MÚSICA

‘Deadpool & Wolverine’

VARIOS ARTISTAS

Banda sonora de la película *Deadpool & Wolverine* de Marvel Studios, protagonizada por Hugh Jackman y Ryan Reynolds, que incluye un total de 18 canciones de diferentes artistas. Entre ellas, destacan *Only You (And You Alone)*, de The Platters; *Bye Bye Bye*, de NSYNC; *Angel of The Morning*, de Merrilee Rush & The Turnabouts; *SLASH*, de Stray Kids; *Glamorous*, de Fergie; *Iris*, de The Goo Goo Dolls; y *The Power Of Love*, de Huey Lewis & The News. **En formato CD: 19,99 €.**



‘Call Off the Search’

KATIE MELUA

Reedición en vinilo del álbum publicado por la artista georgiana-británica en 2003, que incluye temas como *The Closest Thing to Crazy*. **Precio: 31,99 €.**



‘In The Lonely Hour’

SAM SMITH

Reedición por su décimo aniversario del álbum con el que debutó el cantante británico. Se compone de dos CD e incluye canciones grabadas en directo. **Precio: 21,99 €.**

EN PANTALLA

SERIES



‘La tragedia del Columbia’

El 1 de febrero de 2003, cuando volvía de una misión de 17 días, el transbordador espacial Columbia se desintegró sobre el cielo de Texas. Los siete astronautas que iban dentro de la nave fallecieron en el acto y este fatídico acontecimiento tuvo una fuerte repercusión en los programas espaciales posteriores. **Estreno en Movistar Plus + el 8 de agosto.**



‘Those About to Die’

APASIONANTE VIAJE AL IMPERIO ROMANO

En la Roma del año 79 d. C., la capital del imperio es la ciudad más rica del mundo, a la que cada vez acuden más esclavos de otros lugares como mano de obra. La población -aburrida, inquieta y cada día más violenta- se mantiene a raya mediante el pan y el circo, y la sangre y el deporte. En ese contexto, cobran protagonismo los combates de gladiadores. **Estreno en Prime Video el 9 de agosto.**



CINE

‘Borderlands’

Cate Blanchett, Jamie Lee Curtis y Kevin Hart encabezan el reparto del nuevo filme de Eli Roth. **Estreno en la gran pantalla el 9 de agosto.**

➔ Lolith es una malvada cazarrecompensas que se ve obligada a regresar a su hogar, Pandora, el planeta más caótico de la galaxia. Tiene como misión encontrar a la hija desaparecida de Atlas, el cabronazo más poderoso del universo. Para ello forma una inesperada alianza con un extraño equipo formado por Roland, un veterano mercenario con una misión; Tiny Tina, una salvaje preadolescente; Krieg, el protector de Tina; Tannis, la extraña científica que lo ha visto todo, y Claptrap, un robot sabelotodo. Juntos deberán enfrentarse a una especie alienígena y a peligrosos bandidos para descubrir uno de los secretos más explosivos de Pandora. **Borderlands llega a las salas de cine el 9 de agosto.**



MÁS CINE



‘Romper el círculo’

La primera adaptación cinematográfica de una novela de la exitosa escritora Colleen Hoover nos cuenta la historia de Lily, una mujer que trata de superar un pasado traumático, comenzando una nueva vida en Boston. **Estreno el 9 de agosto.**

‘Cuerpo escombros’

Javi se hace pasar por discapacitado para conseguir un trabajo. El problema es que fingir que tiene parálisis cerebral no es tan fácil... Mucho menos si te enamoras de tu jefa. **Estreno el 9 de agosto.**



OCIO



PLAN



Enoturismo en Miradorio Rural

MAR, MONTAÑAS VERDES, CALMA Y VINO EN RUILOBA, CANTABRIA

En el pueblo de Ruiloba, se encuentra Bodegas Miradorio, uno de los pocos proyectos vinícolas que luchan por reivindicar los vinos atlánticos de Cantabria y que este año ha ampliado su oferta de enoturismo con dos espacios fantásticos para alojarse en una casa de más de 200 años de antigüedad. Dos apartamentos, Tussío y Mar de fondo, que conservan lo tradicional de la arquitectura de la zona, pero sin renunciar a las comodidades. Todas las reservas incluyen una visita a la bodega con cata, la mejor manera de conocer el proyecto en su totalidad. Sin olvidar que Miradorio cuenta con un estupendo *wine bar* para disfrutar de sus vinos. **Más info en www.miradoriorural.com.**

FESTIVAL

Noches de verano

Todos los sábados de agosto, la plaza Mayor de Chinchón acoge el festival Noches de verano, un formidable programa de actuaciones musicales, que incluyen géneros como el jazz, la música clásica y el góspel, entre otros. Sin duda, el broche perfecto para una escapada a esta bonita localidad madrileña. **Más información en www.facebook.com/NochesDeVeranoChinchon.**



MÁS ARTE



'Dinosaurios de la Patagonia'

MADRID. CaixaForum acoge esta muestra en la que se puede descubrir cómo fueron los grandes dinosaurios de esta zona de Argentina a través del trabajo de los paleontólogos. **Hasta el 6 de abril.**



'Agnès Varda. Fotografiar, filmar, reciclar'

BARCELONA. Exposición temporal que recorre la obra y vida de la fotógrafa, artista, cineasta y pionera de la *Nouvelle Vague* Agnès Varda. En el CCCB **hasta el 8 de diciembre.**



'Rebeca Zarza'

ZARAGOZA. La Fundación Caja Inmaculada presenta esta exposición temporal con obras de la artista zaragozana Rebeca Zarza, titulada *Now, here/ Nowhere (Aquí ahora, en ningún lugar)*. **Hasta el 7 de septiembre.**

CONCIERTO

Camela

El mítico grupo de tecno rumba cumple este año tres décadas sobre los escenarios. Para celebrarlo por todo lo alto, el dúo está de gira por España. El 16 de agosto esta parará en la capital, dentro del marco de Veranos de la Villa. Dioni y María de los Ángeles ofrecerán un concierto único e inolvidable en Conde Duque. **Entradas en www.veranosdelavilla.com/es/evento/camela-gira-30-aniversario.**



TEATRO

'La festa'

Un acaudalado empresario organiza cada verano una fiesta en su gran casa familiar, a la que invita a la élite catalana más refinada. Un evento mediático arrastra al clan familiar y su entorno -secretario, mujer y amante incluidos-, a un final sorprendente en el que salen a la luz todas las miserias de esta sociedad. **Hasta el 1 de septiembre en el Teatre Gaudí de Barcelona. Entradas: 24 €.**



JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

→ La sostenibilidad y el cuidado del planeta es una tendencia en auge. Encuentra estas 15 palabras relacionadas con el medioambiente.

- AIRE
- BIOSFERA
- LAGO
- OCÉANO
- VEGETACIÓN
- ECOLOGÍA
- TIERRA
- AGUA
- FAUNA
- DESFORESTACIÓN
- ECOSISTEMA
- HIDROSFERA
- FLORA
- CLIMA
- BOSQUE

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

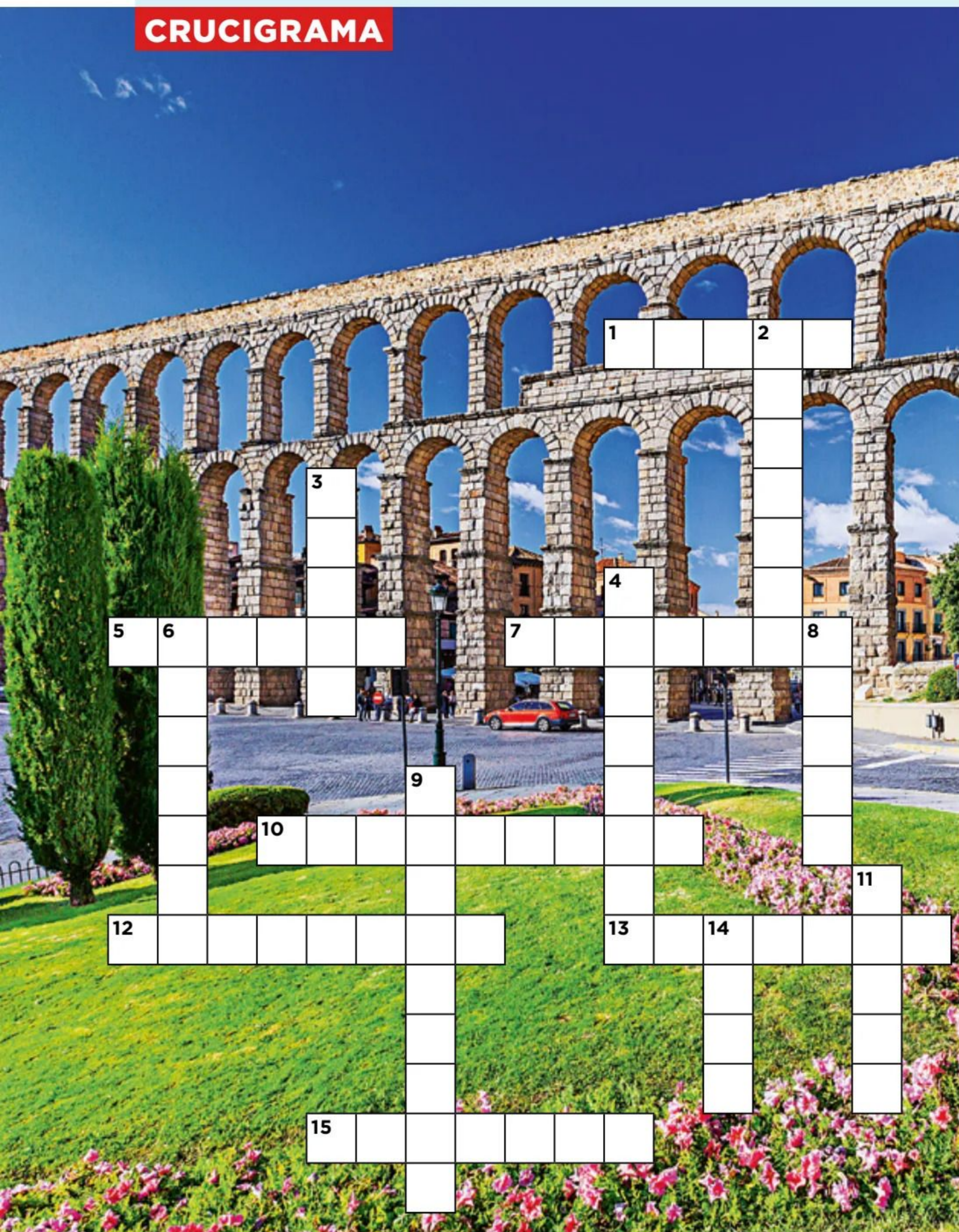
CRUCE DE PALABRAS

→ También conocido como *smoothie*, esta es una de las bebidas por excelencia del verano. Es una forma sana y refrescante de tomar fruta y admite un sinfín de variedades. Para descubrir la palabra oculta, antes deberás dar respuesta a las siguientes preguntas.

1. Que es bueno para la salud.
2. Calmar el hambre o la sed de alguien. Dejar sensación de lleno.
3. Paso a paso de cómo se prepara un plato.
4. Aparato electrónico que se utiliza para hacer líquido un alimento sólido.
5. Alimento que se toma muy frío, sobre todo, en verano, hecho con leche o zumo de frutas y que se consume con cierto grado de congelación.
6. Los de Calanda son una de las joyas de la gastronomía española y se cultivan con técnicas artesanales.

1																		
										2								
										3								
											4							
6																		

CRUCIGRAMA



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

HORIZONTALES:

3. Utensilio con dientes que se utiliza para desenredar el cabello.
5. Bola que se utiliza en distintos deportes, como el fútbol, tenis, baloncesto...
7. Camino que suele estar señalizado para practicar senderismo y cuya anchura no supera los dos metros.
10. Conducto de agua formado por canales y caños subterráneos o por arcos levantados. El de Segovia es muy conocido.
12. Ejercer un maleficio sobre alguien a través de prácticas mágicas.
13. Imponer a alguien un actividad o esfuerzo excesivo causando gran sufrimiento.
15. Lo que constituye la naturaleza de las cosas. Lo más importante y característico.

VERTICALES:

2. Desplazarse por el agua con una nave o una embarcación.
3. Hijo del hijo de una persona.
4. Estado afectivo de carácter triste que suele aparecer como reacción a un peligro desconocido.
6. Ocultación de forma transitoria de un astro porque otro se interpone.
8. Es protagonista en muchos vermús y, con ella, se hace el aceite. Puede estar rellena y llevar hueso.
9. Pintor barroco español conocido por sus famosas meninas.
11. Entre el mediodía y la noche. Lo hace quien nunca llega a la hora.
14. Hendidura, normalmente con los bordes rematados, a través de la cual pasa el botón.

AHORCADO

Para homenajear a Luis García Berlanga, te retamos a descubrir los títulos de algunas de sus películas más célebres. Para ello, deberás completar las letras que faltan. ¡Buena suerte!



- _L / _E_DU_O
- B_EN_EN_D_ / M_ST_R / M_R_H__L
- _LÁ_ID_
- L_ / E_CO_ET_ /NA_I_N_L

SUDOKU

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

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

LAS SIETE DIFERENCIAS

Una casa pintoresca, vistas al mar y unas ganas irrefrenables de que lleguen las vacaciones para desconectar y resetear cuerpo y mente. Para que vayas cargándote de buenas energías, mira con atención estas dos fotografías. En una de ellas, se esconden las siete diferencias. ¿Serás capaz de encontrarlas?



ACERTIJO



Todas estas palabras son frutas, pero una de ellas no sigue la misma lógica que el resto. ¿Sabes ya cuál es la infiltrada?

- ARÁNDANOS GRANADA
- SANDÍA FRESA
- CEREZA MANZANA
- MELÓN

RELACIÓN DE ELEMENTOS



Algunos personajes del cine son tan famosos como sus objetos más icónicos. Pon a prueba tus conocimientos cinematográficos relacionando cada personaje con el objeto por el que se le reconoce.

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| Dorothy (El mago de Oz) 1. | A. Paraguas |
| Gilda 2. | B. Varita mágica |
| Mary Poppins 3. | C. Sombrero |
| Christian Grey 4. | D. Zapatos |
| Harry Potter 5. | E. Bozal |
| Indiana Jones 6. | F. Guante |
| Hannibal Lecter 7. | G. Látigo |



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

1. Virginia Woolf escribió el libro *Una habitación propia*.
 Falso / Verdadero
2. Suecia tiene más de 220.000 islas.
 Falso / Verdadero
3. El 80 % del calor sale por la cabeza.
 Falso / Verdadero
4. Los koalas pueden pasar años sin tomar agua.
 Falso / Verdadero
5. Cristóbal Colón llegó a América en 1492.
 Falso / Verdadero

SOLUCIONES

● **Ahorcado:**
El Verdugo, Bienvenido, Mister Marshall, Plácido, La escopeta nacional.

● **Relación de elementos:**
 1D, 2F, 3A, 4G, 5B, 6C, 7E, 8I, 9J, 10K, 11L, 12M, 13N, 14O, 15P, 16Q, 17R, 18S, 19T, 20U, 21V, 22W, 23X, 24Y, 25Z.

● **Crucigrama: Horizontales:**
 1. Peine, 5. Pelota, 7. Sendero, 10. Acueducto, 12. Hechizar, 13. Agobiar, 15. Esencia, 16. Navegar, 17. Nieto, 18. Angustia, 19. Eclipse, 20. Oliva, 21. Velazquez, 22. Tarde, 23. Ojal.

● **Crucigrama: Verticales:**
 1. Peine, 5. Pelota, 7. Sendero, 10. Acueducto, 12. Hechizar, 13. Agobiar, 15. Esencia, 16. Navegar, 17. Nieto, 18. Angustia, 19. Eclipse, 20. Oliva, 21. Velazquez, 22. Tarde, 23. Ojal.

● **Cruce de palabras:**
 1. Saludable, 2. Saciar, 3. Receta, 4. Licuadora, 5. Helado, 6. Melocotón.

● **Sopa de letras:**
 (Grid with words circled in red)

● **Sudoku:**
 (Sudoku grid)

● **Las siete diferencias:**
 (Image with 7 red circles highlighting differences)

● **Acertijo: Melón.**
 (Puzzle text)



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

Subdirectora: **Elisabet Parra**

REDACCIÓN

Redactores de entrevistas **Borja R. Catela** y **Rocío Ponce**; redactoras de Salud, Psico y Coach **Inma Coca, María García, Mar Cantero** (salud@miarevista.es); redactoras de Actualidad **Rosa Mestres, Silvia Rojo** y **Trini Calzado** (actualidad@miarevista.es); redactora de Cocina **Carmen López** (cocina@miarevista.es); redactoras de Belleza **Lauren Izquierdo** y **Tamara Vitón** (belleza@miarevista.es); redactora de Moda **Lauren Izquierdo** y **Anna Pardo** (moda@miarevista.es); redactora de Soluciona tus dudas **Trini Calzado** (expertos@miarevista.es); redactora de En Forma **Silvia Rojo**; redactora de Decoración **M. T. Pascual**; redactora de agenda y juegos: **Silvia Rueda**; maquetación **Manuel Reyes** y **Rafa Barroso**;

tratamiento fotográfico **Pix Fix Retouch**;

coordinación editorial **Jordi Gironès**.

RESPONSABLE ONLINE: **Patricia de la Torre** pdelatorre@zinetmedia.es.

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 810 583 412

Email: mia@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

Directora de Publicidad: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.

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

Coordinación: **Marianela Álvarez** (malvarez@zinetmedia.es). Tel.: 652 531 108.

BARCELONA: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.

LEVANTE: **Ramón Medina** (delegacionlevante@zinetmedia.es). Tel.: 617 32 11 66.

ANDALUCÍA y EXTREMADURA: **Silvia Robles** (srobles@guadalmedia.com).

Tel.: 954 081 226.

PUBLICIDAD INTERNACIONAL:

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

PUBLICIDAD ONLINE:

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

SUSCRIPCIONES:

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

https://suscripciones.zinetmedia.es

INTERNET: www.zinetmedia.es

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.





Pisces

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

Sinceridad y fidelidad hacia ti. Es momento de dejar a un lado las apariencias e intentar convencer a quienes se preocupan por ti de que las cosas no te afectan como parece que ocurre.

AMOR. El plano romántico se mantiene bien favorecido. Valora qué te hace bien y qué no, antes de tomar una decisión, sin olvidar que enfrentarte a cualquier miedo te hará vencedora.

SALUD. Que la serenidad y la calma te embriaguen, reflexiona sobre todo aquello que te hace realmente feliz y entonces ve a por ello. Afronta las cosas con la mayor de las ilusiones.

TRABAJO. Liderar a un equipo exige saber escuchar y saber imponer el criterio con argumentos. Evitas las discusiones, ya que te cuesta gestionarlas bien y te acaban afectando.

Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

AMOR. No te crees ni más ni menos que nadie y, con tu pareja, no iba a ser distinto. La admiración es mutua, por eso os entendéis así de bien. **SALUD.** Aunque es difícil hacerte enfadar, si alguien no merece tu respeto, no hay vuelta atrás: no permitirás que altere tu bienestar. **TRABAJO.** Tu proyecto va tomando forma sin prisa pero sin pausa. En nada, irá sobre ruedas.

Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

AMOR. No necesitas más que sentir el amor de los tuyos, te es suficiente para ser feliz, no necesitas extras. **SALUD.** Una persona allegada te confesará un secreto que alterará tu calma. Tranquilidad: aunque es su problema, se solucionará. **TRABAJO.** Tienes los objetivos bien definidos y sabes qué hacer para llegar a buen puerto.

Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

AMOR. Tu familia está por encima de todo. Con ellos al lado, siempre te irá bien. **SALUD.** En momentos de debilidad, nada te frena, sacas fuerza de donde crees que no había. **TRABAJO.** Cuando se juntan demasiadas entregas en el calendario, puedes desesperarte o puedes ir una a una, priorizando las urgencias.

Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

AMOR. Cuando amas, en ti encuentran la persona más fiel y leal. Pero, si no te cuidan, entonces adiós. **SALUD.** Si algo se tuerce, da un paso hacia atrás hasta sentir que recobras el empuje y vuelve. **TRABAJO.** Aunque la lógica y la razón son importantes, lo que te mueve

son las sensaciones que tienes, además de tu firme guía: tu intuición.

Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

AMOR. Aunque vayas de autosuficiente, necesitas más a los demás de lo que quieres reconocer. **SALUD.** Hay cosas por las que preocuparse y otras que vale más dejar correr sin dramas. **TRABAJO.** Haz lo que crees porque lo crees así, no porque busques algún tipo de reconocimiento.

Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

AMOR. Procura no aburrirte tan fácilmente de todo y todos los que te rodean o llegan a ti. **SALUD.** Te cuesta horrores relajarte de verdad, sentir que alcanzas la paz y estás en calma. Y no hay ninguna necesidad para no hacerlo. **TRABAJO.** Ser una persona puntillosa hace que no dejes cabos sueltos y que el trabajo salga perfecto. Lo que para algunos es un defecto, es tu virtud.

Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

AMOR. Una cosa es la teoría y otra, lo que haces. Intentas racionalizar las cosas, pero, al final, te mueves por emociones y sentimientos. **SALUD.** Guardas tus preocupaciones en lo más profundo de tu interior hasta que te ahogan. **TRABAJO.** Tu carácter selectivo te hace rodearte bien de quienes llegan para sumar tanto en lo profesional y como en lo personal.

Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

AMOR. Una pérdida inesperada te ha desolado y, aunque acostumbras a tirar del carro,

deja que te lleven a ti ahora quienes te quieren. **SALUD.** En los días más difíciles, el apoyo de los tuyos se va a hacer más imprescindible. Pero, con ellos, verás todo un poquito menos mal. **TRABAJO.** Dales una vuelta a esas ideas aún por desarrollar y, entonces, plantéate cómo venderlas. Todavía no están para defenderlas.

Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

AMOR. Todo pasa por algo y lo que no te mata, te hace más fuerte. Período lleno de planes, encuentros y personas que llegan a tu vida. **SALUD.** Las altas temperaturas están haciendo estragos en tu piel. Con el tratamiento adecuado, verás cómo mejorará rápidamente. **TRABAJO.** Reorganiza tu calendario, vale la pena. En estos días, se mueve todo y puede llegarte una nueva colaboración que no esperabas.

Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

AMOR. No te ocultes. Ni tienes nada que esconder ni tampoco por qué dar explicaciones. **SALUD.** Demasiados nervios por los cambios que estás a punto de afrontar, pero son nervios buenos. **TRABAJO.** Prepárate. Pronto verá la luz el proyecto en el que has depositado tantas ilusiones.

Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

AMOR. Todo es posible con tu entorno cerca: te quieren, te apoyan y te animan a que persigas tus sueños, por más locos que sean. **SALUD.** Esta última escapada te ha recargado las pilas y vuelves con más energía que nunca. **TRABAJO.** Tu cabeza no para en ningún momento y ya te has enfrascado en un nuevo proyecto.



EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 7 de agosto, saldrá a las 7:19 h y se pondrá a las 21:24 h. El martes 13, saldrá 6 minutos más tarde, a las 7:25 h, y se pondrá 8 minutos antes, a las 21:16 h. Así, a lo largo de la semana, perderemos 14 minutos de luz solar.



LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 7 de agosto, la Luna Nueva Visible estará en Virgo. Al día siguiente, llegará a Libra. Tras su paso por Escorpio y el Cuarto Creciente del lunes 12, el martes 13, la Luna Gibosa Creciente pasará a Sagitario.



SOFÁS PARA DISFRUTAR DE LAS VACACIONES

Al diseño y la elegancia de los sofás de Mimma Gallery se les une la practicidad y la versatilidad. No hay duda de que el sofá es uno de los elementos más importantes del hogar, con lo que la comodidad y la funcionalidad juegan un papel determinante a la hora de elegir el modelo. Ante una elección así, **Mimma Gallery** cuenta con una **selección de sofás cama** que permiten acoger invitados en casa sin perder espacio ni elegancia en tu hogar. Perfectos para estos momentos compartidos con amigos y familia, son los modelos Matisse, con tejido antimanchas y un tacto increíble; Cecil, que ofrece un amplio descanso de hasta 140x200 cm; Story, de estilo mediterráneo; Dinner, para optimizar el espacio al máximo; o Post, el más versátil de todos, adaptable a cualquier espacio.



PARA DESPUÉS DEL SOL

El gel reparador de efecto calmante y refrescante **Sun Defense**, de **Bruno Vassari**, es un after sun de textura ligera y absorción rápida. Con un aroma que enamora, es refrescante, descongestivo y calmante, a la vez que hidratante y protector. Tiene propiedades antiinflamatorias, regeneradoras, cicatrizantes, hidratantes y humectantes (para retener el agua de la piel).
Precio: 31,15 €.

LA ALTERNATIVA VEGETAL A UN PLATO TRADICIONAL

En respuesta a las nuevas tendencias y a los consumidores que quieren reducir el consumo de proteína animal y, al mismo tiempo, seguir disfrutando de todo el sabor de una de las recetas tradicionales de la gastronomía española, **Litoral** ha lanzado al mercado su primera alternativa vegetal a las tradicionales albóndigas listas para consumir. Bajo la submarca **Veg**, estas albóndigas están elaboradas a partir de proteínas vegetales de soja y trigo. Ricas en proteínas, son fuente de fibra y no tienen colesterol, convirtiéndose así en una alternativa perfecta al plato tradicional.



UN ACEITE DE OLIVA QUE ES ORO

El reconocido aceite de oliva virgen extra **Diezdedos** vuelve a brillar en la escena internacional, alzándose con el prestigioso Gold Quality Award en la London International Olive Oil Competition 2024. Gracias a este galardón, Diezdedos se coloca nuevamente **entre los 10 mejores aceites del mundo**. Un nuevo hito para una marca que apenas cuenta con 13 años de historia, tras las tres medallas de oro de 2021 en el Dubai Olive Oil Competition-Rarly Harvest Edition o los dos oros de 2019 en el Japan Olive Oil Prize.



ALIVIA LAS QUEMADURAS SOLARES

El aloe vera es reconocido ampliamente por sus múltiples beneficios dermatológicos, especialmente para el tratamiento de quemaduras solares. Su efecto más notable es la capacidad de calmar y refrescar la piel afectada casi inmediatamente. El **Gel**



Puro, de **Atlantia**, está elaborado con aloe vera 100% puro de Canarias. Proporciona un alivio inmediato y efectivo y actúa como una barrera protectora en la piel, ayudando a retener la humedad natural y evitando que se reseque aún más. Para un efecto más refrescante, se puede guardar el gel en la nevera antes de su uso.
Precio: 14 €.

Tarat
ALICIA GALVÁN

922 679 362
806 514 514

Coste Máximo 806 : 1,21 € / minuto red fija, 1,57 € / minuto red móvil. iva incluido. mayores de 18 años. Alejada S. L., Apartado de correos 145. Código Postal 38200. Santa Cruz de Tenerife. Servicio de Ocio y Entretenimiento.

PREDECIONES
2024
aliciagalvan.com

Teresa Gimpera

Triste adiós a la actriz que fue musa de la 'gauche divine' en los años 60 y 70.

POR MARÍA RODRÍGUEZ

El mundo de la cultura se queda de nuevo huérfano tras la muerte de Teresa Gimpera, actriz y modelo reconocida y símbolo de la cultura barcelonesa de los 60 y 70. Un movimiento de intelectuales, profesionales y artistas que se encontraban en la discoteca Bocaccio de Barcelona, donde se respiraba en un ambiente de mayor libertad durante la última etapa de la dictadura franquista. Gimpera, con su elegancia y carisma, se convirtió en un auténtico ícono de aquellos años, marcando tendencia tanto en el mundo del cine como en el de la moda. Su aspecto de belleza nórdica y mujer sofisticada le abrió de par en par las puertas de la industria cinematográfica y del modelaje, siendo su elegancia, atractivo y fotogenia sus mejores cartas de presentación y sus bazas ganadoras.

MODELO POR CASUALIDAD

Hija de maestros, Teresa vino al mundo el 21 de septiembre de 1936 en Igualada (Barcelona). De niña quería ser ama de casa y su carrera como modelo empezó por casualidad. A los 21 años, un publicista, amigo de su marido, le propuso hacer un anuncio de cerveza. Aceptó para ayudar a la economía familiar sin saber que sería el primero de muchos. Llegó a ser cono-



cida como la chica de la tele, ya que en la misma noche podía aparecer hasta nueve veces en diferentes anuncios televisivos. Su belleza le abrió las puertas del cine donde debutó a mediados de la década de 1960.

Durante su carrera rodó un centenar de películas, entre ellas la mítica *El espíritu de la colmena*, de Víctor Erice, siendo más importante el número que la calidad de las cintas, pero ella aceptaba todos los proyectos porque tenía tres hijos que alimentar. Cansada de que la encasillaran como la chica guapa de la trama, se convirtió en una de las musas de la Escuela de Barcelona, una corriente cinematográfica que surgió como respuesta al cine español más comercial y que tuvo entre

POR QUÉ AHORA

La actriz y modelo Teresa Gimpera murió en Barcelona el 23 de julio a los 87 años.

SU CARRERA

En los años 60 fue una de las modelos más solicitadas y rostro de numerosas campañas publicitarias y portadas de revistas. Su debut cinematográfico se produjo en 1965 con la película *Fata Morgana*. A lo largo de su carrera, trabajó en más de 80 films de todo tipo de géneros, siendo *Las crueles*, de Vicente Aranda y *El amor del capitán Brando*, de Jaime de Armiñán, algunas de las más aplaudidas. Un trabajo que compaginó con series y programas de televisión, lo que incrementó su reconocimiento público.

sus cineastas más interesantes a figuras como Gonzalo Suárez y Vicente Aranda. A finales de los 70 abandonó la interpretación y fundó una escuela de modelos.

DOS BODAS Y TRES HIJOS

A los 20 se casó con el padre de sus tres hijos, Octavio Sarsanedas, y en 1990 conoció al amor de su vida, el actor americano Craig Hill, de la que enviudó en 2014.

ALFRED HITCHCOCK LA CONVOCÓ AL 'CASTING' DE LA CINTA 'TOPAZ', POR SU GRAN PARECIDO CON SU ACTRIZ FETICHE, GRACE KELLY.

DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

1,99 €
CANARIAS 2,14 EUROS (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE.

Nº 146

mia Horóscopo

**Predicciones
día a día
para julio y agosto**

Viajar con estrella
¿Sabes cuál es el
mejor destino para
tu signo del Zodíaco?

Pedimancia
¡Deja que hablen
tus pies!

Tu futuro
Numerología,
Horóscopo lunar
y chino, Tarot

ECOASTROLOGÍA
Disfruta del verano con magia verde

A la
venta el 3 de
julio
por solo 1,99 €



TODOS LOS SECRETOS
DEL HORÓSCOPO Y EL ZODÍACO
PARA DISFRUTAR DEL AÑO
CON LA MEJOR DE LAS ENERGÍAS

También puedes conseguir tu revista **mia** Horóscopo en
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>



PITILLOS[®]

HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981

www.calzadospitillos.com

ENCUENTRA TU MODELO
FAVORITO CON
ANCHO ESPECIAL.
EL I+D DE LA MARCA
LIDER EN CONFORT
AL SERVICIO DE TU
COMODIDAD.



PREGUNTA POR ANCHOS ESPECIALES EN TU ZAPATERÍA DE CONFIANZA*