

# LECTURAS

LECTURAS.COM



**AINHOA CON LA MADRE DE URDANGARIN**  
**PRIMERAS IMÁGENES JUNTAS**

PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €  
0 3 7 7 7  
8 4 2 8 0 1 9 0 0 0 0 2 6

**EXCLUSIVA**

**NOS ENSEÑA SU CASA Y EL CUARTO DE SU HIJA**

# Anabel dice basta

ENLACE AL CANAL

x.com/byeontelegam

o búscalo en el código QR



**RODOLFO SANCHO ANTE LA SENTENCIA DE SU HIJO**  
**“No estoy depresivo ni amargado”**

**“El médico me dijo que mis ataques de ansiedad y mi llanto le llegan a mi hija”**



# RADIANT

Watches & Jewels



Nº 3.777 - 14 agosto 2024

4

## ANABEL PANTOJA NOS ENSEÑA SU CASA

“El médico me dijo que mis ataques de ansiedad y mi llanto le llegan a mi hija”, nos cuenta en exclusiva.



## 32 ANA ROSA QUINTANA, DE VACACIONES

La periodista disfruta del verano con su marido en Sotogrande.

14 a 16. Siete días.

## 22. La reina Sofía sufre un duro golpe

Miguel de Grecia, su gran amigo, muere a los 85 años.

## 24. Mary de Dinamarca

Presume de tipazo en bañador junto a Federico y sus hijos en Cerdeña.

## 28. Elena Furiase, vacaciones en familia

La actriz disfruta de la playa con su marido, sus hijos, su hermano y su tía Rosario.

## 34. Alejandra Rubio

“Carlo me entiende mejor que mis otras parejas”, confiesa.

## 38. Iñaki Urdangarin

Encuentro familiar con su madre y Ainhoa Armentia.

## 42. Isabel Pantoja

Reaparece en el escenario tras sus problemas de salud.

## 44. Rodolfo Sancho

“No estoy amargado ni depresivo, estoy luchando”.

## 46. Amaia Montero

Así es el patrimonio millonario de la artista.

## 48. Sandra Domecq

20 años de la muerte de la madre de las hijas de Bertín.

## 52. El diario de Jorge

## 54. Marta Peñate y Sofía Suescun

Saltan chispas en la fiesta más tensa del verano.

## 56. Daniel Guzmán

Condenado por agredir a unos okupas en su casa.

## 58. La hora negra. Por Mayka Navarro

Juzgan a un marido por la desaparición de su esposa hace seis meses.

## 62. Simone Biles

Vuelve a volar más alto que nadie en los Juegos de París.

## 66. Brad Pitt

Angustiado por no ver su hijo, que ha sufrido un accidente.

## 68. Rania de Jordania

Abuela a los 53 años.

## 76 a 78. Actualidad

## 80. Pasatiempos

## 97. Horóscopo

## 70 PAULA ECHEVARRÍA DESLUMBRA EN MARBELLA

La actriz es uno de los rostros más aclamados de la Gala Starlite, la gran cita del verano.

## LECTURAS Práctica

83 **Salud** Comprueba tú misma si tienes buena visión.

86 **Nutrición** Tentaciones de verano sí, pero sanas.

92 **Cocina** Pasteles salados para hacer con antelación.



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

o escanea el código QR.





La piscina es el lugar favorito de Anabel en su nuevo hogar. "En esa charquita soy feliz y va a ser feliz mi niña. ¡En mi vida pensaba yo tener una piscina en casa! Vivía en Sevilla en un piso, he pasado mucho calor. Esto es un lujo".

**EXCLUSIVA**

ANABEL PANTOJA NOS ENSEÑA SU CASA  
Y EL DORMITORIO DE SU HIJA

**“El médico me dijo que mis ataques de ansiedad y mi llanto le llegan a mi hija”**

Embarazada de seis meses, inaugura Villapanto, la casa que se compró en Canarias y cuya reforma acaba de concluir. Cansada de las críticas y las tormentas familiares, pide paz para la recta final de su gestación



**“Me pongo mala con comentarios como: ‘¿Está preparada para ser mamá?’ Hacен que hasta dude de mí”**

**“Me preguntaba: ‘¿Tenía que haber esperado a llevar más tiempo con David?’. Hemos buscado ser padres, estamos muy convencidos”**

Anabel Pantoja (38) acaba de entrar a vivir en la casa que se compró en Gran Canaria en 2023. Durante estos últimos seis meses, la ha sometido a una reforma. Es un dúplex adosado de 90 m<sup>2</sup> con dos habitaciones en suite, cocina-salón, aseo y un vestidor.

“Están vendiendo que quiero escalar en la familia y para nada. No quiero que mi hija sea más que nadie”

“Con Isa nos queremos mucho. Me va a tener siempre. Intentan decir que hay rivalidad, que intento ocupar su lugar”



**A**nabel Pantoja nos abre en exclusiva las puertas de su casa en Gran Canaria, irreconocible tras medio año de reforma integral. Embarazada de seis meses, comparte en estas páginas los rincones del hogar que va a compartir con su hija y su novio, David Rodríguez. Dolida por las críticas recibidas tras anunciar su embarazo, se confiesa como nunca antes sobre el papel que juega en los graves problemas familiares que asolan su familia.

► **Villapanto, tu gran sueño hecho realidad.**

-Una de mis metas era tener mi hogar hecho y pagado por mí, me siento superorgullosa. Es un dúplex adosado y veo el mar desde mi cama, desde la cocina, desde la piscina también. Llevo aquí tres semanas, aún no asumo que es mío.

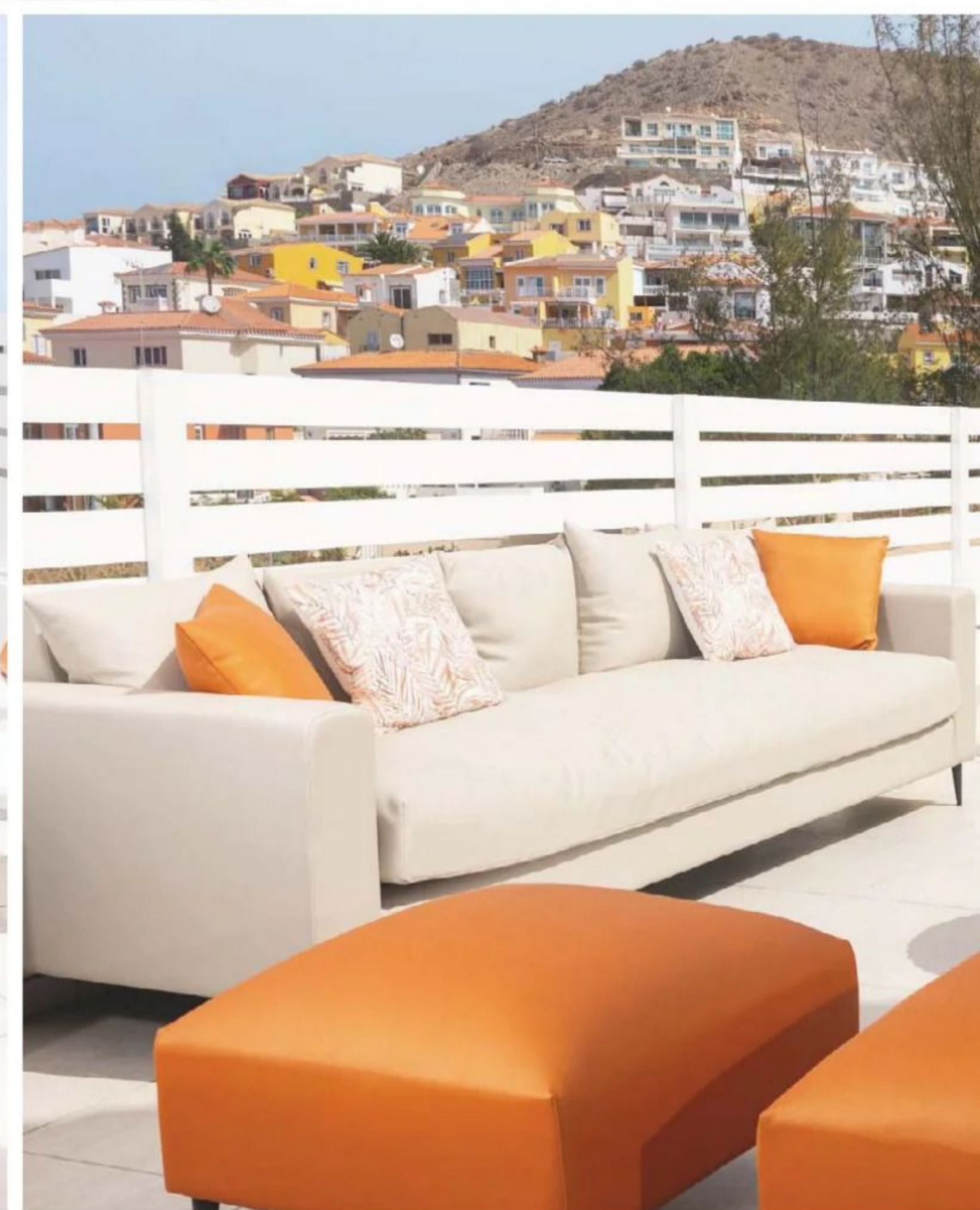
► **¿Te has dejado todos tus ahorros en la obra?**

-Sí. Cuando tienes una hipoteca y te metes en una obra te asustas. La obra ha costado entre 220.000 y 230.000 euros, no contaba que fuera tanto.

► **Esperas una niña. ¿Qué sentiste al enterarte?**



Anabel posa en su terraza, que conecta con la cocina de la casa a través de la planta baja. La cocina (según se ve en la imagen superior) da a una habitación que ella llama “el cuarto de Merchi”, porque es donde dormirá su madre cuando vaya de visita. “Si cuando tenga barrigón no me apetece subir las escaleras, puedo dormir ahí”, dice.



-Botamos de la alegría, llorando.

► **Has recibido críticas después de anunciar el embarazo.**

-Me dolieron comentarios como: "¿Está preparada para ser mamá?". ¡Me pongo mala! Hacen que hasta dude de mí. Me preguntaba: "¿Estaré haciéndolo bien? ¿Tenía que haber esperado a llevar más tiempo con David?". Hemos buscado ser padres, estamos superconvencidos. Tuve que escuchar que se dijera que exploto a mi hija. Me duele en el alma que anuncie un embarazo y ya estén pensando que voy a explotar a la niña. Cuando lo haga, juzgadme. Les da igual que estés embarazada y que lo que se diga te pueda hacer daño.

► **Lo has pasado muy mal.**

-Sí, pero fui al médico y me dijo que mis ataques de ansiedad y mi llanto le llegan a mi hija. Ahí corté. Me duró una semana. Decían: "Tu tía se vuelca con tu bebé y no se vuelca con sus hijos". Me siento mal. ¿Qué le digo? ¿No me toques la barriga, que se pueden sentir mal otras personas? ¡Me duele más que a nadie! ¿Qué hago? No quiero hacer daño a Isa, ni a Kiko, pero trabajo con mi tía

Anabel está esperando una niña con su pareja, el fisioterapeuta David Rodríguez. Él divide su tiempo entre Madrid y Canarias. En la isla está de jueves a domingo.



La terraza de la casa tiene jardines verticales para aprovechar el espacio.



“Isa y Kiko van a tener su sitio siempre, pero yo también tengo derecho a que mi familia se alegre por mí”

“Me siento mal cuando se dice: ‘Tu tía se vuelca con tu bebé y no se vuelca con sus hijos’”

Los colores que predoniman son tierra y arena. “No soy de arriesgar con los colores, se ha despuntado un poco con el negro, naranjito en el jardín. Rita, de López Interiorismo, me entendió perfectamente, ha hecho una reforma con calidad, gusto y elegancia”, nos cuenta Anabel.



y el otro día, en el escenario, me toca la barriguita y dice: “Me trae a mi sobrino nieto”. Lo dice sin maldad. Al día siguiente, Alexia Rivas, con la que he tenido mis rifirrafes pero me llevo bien, dice: “¡Ay que ver qué mala mujer, mira el gesto que tiene con Anabel y con su hija...!”

► **¿Has hablado de esto con Isa?**

-Isa me conoce y sabe que en la tele a todo se da la vuelta. Yo amo a mis sobrinos [se emociona]. Están vendiendo que quiero escalar, estar en un peldaño más y para nada. [Llora.] No quiero que mi hija sea más que nadie. Su sitio lo van a tener siempre ellos, yo voy a estar en el mío; pero yo también tengo derecho a que mi familia se alegre por mí. No lo quiero pensar pero me va a dar miedo. ¿Mi tía y mi tío Agustín no pueden conocer a mi hija? Si la cogen en brazos o le traen un regalito, ¿ya es hacerles daño a los hijos o a los nietos? Para algunos esto es un gesto feo hacia sus hijos. Me duele. No quiero sentirme mal. Me da pena. No quiero que a ella se le ponga de mala, que mis primos sientan dolor. No quiero que se ataque a mi tía. Quiero protegerla. Necesito que si salgo a pasear o trabajo con mi tía y me da un beso o se hace una foto, se entienda que lo hace de corazón, no por hacerle daño a nadie.

► **Isa valora mucho la relación que tienes con su hijo.**

-Nos queremos mucho. Me va a tener siempre. Intentan decir que hay rivalidad, que intento ocupar su lugar. No quiero su lugar porque tengo una madre que es la mejor del mundo y una

**“Creí que iba a estar como una mole y solo he cogido un par de kilos. Lo peor es el reflujo y el insomnio”**



Anabel se hizo fabricar el sofá a medida. Las paredes están, de momento, vacías. "No me ha dado tiempo para cuadros. Lo de poner fotos lo veo anticuado, como cuando ibas a casa de tus abuelos, las tengo en el móvil o en la tablet. No quiero recargar la casa". Los televisores se los ha regalado David.



tía que también ha ejercido de madre, de padre, de todo. Mi primo sabe cómo muero con sus niños, el otro día Irene me trajo a mis niñas, era mi ilusión.

► **¿Físicamente cómo estás?**

-Pensaba que iba a estar como una mole y solo he cogido un par de kilos. Los peores momentos son por la noche, me sube un reflujo y tengo un insomnio tremendo.

► **¿Por qué te dolió tanto que dijeran que habías hablado con tus primos para que llamaran a tu tía para preocuparse por su salud?**

-No he tenido que llamar a nadie, fue al revés. La que me pregunta es Isa, ni Kiko me llamó. Me dijo: "Ha salido la noticia de que mamá está ingresada, ¿sabes algo?". "En cuanto me entere te digo". A los dos días le dije: "Acabo de hablar con mamá, está en casa, todo bien". Se quiere montar la película de

que mi tía está grave y los hijos no la llaman y no la quieren. Me llevé un disgusto, parece que está en la UCI y tenemos que ir corriendo.

► **¿Qué te ha dicho tu tía Isabel cuando se ha enterado que esperas una niña?**

-¡Muy contenta! Mi familia cuando se enteró se volcó conmigo. Están todo el tiempo preguntándome cómo estoy, cada dos días me llaman. A ella le hubiera dado igual niño que niña.

► **¿Tenéis ya el nombre de la niña?**

-No. No se le va a poner nada que haya en la familia.

► **El embarazo evoluciona. ¿Cómo llevas ahora la distancia con David?**

-Nos reunimos de jueves a domingo, buscamos también otros días. Tenemos que sembrar para lo que nos viene. Vamos a estar meses con la niña aquí. Me entran ataques de pena y le lla-

Desde la cocina, Anabel tiene las mejores vistas. "Estar sentada en la barra de la cocina y mirar hacia el fondo del porche y ver la piscina iluminada de noche me parece brutal".



“Estoy muy tranquila y feliz con la vida y la persona que tengo al lado”, dice Anabel sobre los rumores de infidelidad de David

“A toda esa gente que dice querer abrirme los ojos, les pido que me dejen vivir en paz este embarazo, no me gustaría que le afectara a la niña lo más mínimo”



mo llorando. Ayer le decía que esta casa es muy grande para mí sola y le necesito aquí.

► **¿Ves viable que David se traslade aquí por trabajo?**

-Sí. Él tiene un plan a un par de años. Él es muy joven, va a cumplir 27 años, le gusta estudiar sobre su especialidad y si tiene que ir a Madrid o donde sea, que vaya, quiero que seamos una familia pero que nos realicemos. Quiero que regrese a esta casa feliz.

► **No veo a la mujer celosa que pintan.**

-No te engaño, mis celitos tengo. A veces pregunto: “¿Y esa quién es?” ¡A la que no le pase que me la traigan!

► **Ante las informaciones que han salido acerca de una posible infidelidad de David, ¿qué puedes decirnos?**

-Agradezco que me hagas esa pregunta, porque encima a todo esto se me juzga o se me ataca... cosa que no entenderé en la vida.

Aunque prefiero mantenerme al margen de ciertas historias que, para mí, no tienen importancia. Estoy muy tranquila y feliz con la vida y la persona que tengo al lado. Agradezco a toda esa gente que piensa querer abrirme los ojos y el corazón [irónica], pero yo ya elegí y decidí lo que me hace feliz, así que les pido que al menos me dejen vivir en paz este embarazo, que es una experiencia única, y no me gustaría que le afectara a mi niña lo más mínimo.

► **Cuando nos anunciaste tu embarazo algunos no entendieron que vivierais separados de momento.**

**“Con David tengo mis celitos. A veces pregunto: ‘¿Y esa quién es?’ ¡A la que no le pase que me la traigan!”**

-No había un plan. No tengo un embarazo chungo de los de tener que estar acompañada, conforme vaya avanzando tendré que estarlo. Él está haciendo lo posible para poderse venir a vivir conmigo los últimos meses. Nuestro plan es formar aquí la familia.

► **¿Qué tal estás con David?**

-Cuántas veces le digo “¿me quieres?” y él me responde: “¿Cómo no te voy a querer si la mayor muestra de amor está aquí?” [se toca la tripa.] Dicen: “Es que le duran los novios...” Ojalá tuviera el poder de decir: “David es el definitivo”. He encontrado con él el equilibrio, con mirarnos nos entendemos. Ahora somos superfelices, cuando no lo seamos, ¿para qué estar juntos?

Uno de los rincones que más ilusión le hacen a Anabel es el vestidor. Dispone de 14 metros de armario, el máximo almacenaje posible para poder guardar toda su ropa.



**Aún está preparando el cuarto de la niña**

“La habitación de la niña era antes el vestidor dos. ¡Me parece increíble decir ‘la habitación de la niña’! Aún no está decorada, es provisional”, nos dice Anabel.

Algunos de los peluches reservados para la hija de Anabel. Aún no tiene nombre. “No se le va a poner nada que haya en la familia”, adelanta.



Los ahorros de Anabel se han ido todos a la reforma de la casa. "Ha costado entre 220.000 y 230.000 euros, no contaba que fuera tanto. No hemos podido aprovechar mucho de la casa antigua", afirma.



Un espejo con un joyero detrás



La habitación de Anabel conecta con el vestidor y con el baño en suite. En la mampara de unión con el baño, tiene un espacio para colgar sus joyas.



El joyero de Anabel, por la parte trasera (la que da al servicio), es el espejo del baño. Un ingenio decorativo del que esta muy orgullosa.

## “David y yo somos felices, cuando no lo seamos, ¿para qué estar juntos? Ojalá tuviera el poder de decir: es el definitivo”

► **Fuiste muy valiente al terminar tu matrimonio con Omar meses después de casarte.**

-Lo hice por los dos. Siempre se ha dicho que yo no quería ser madre con Omar, no es así. No era el momento. No quería traer a un bebé y que la relación ya estuviera mal por mi parte, él se merecía ser feliz. Es un buen niño. Cuando sea padre, supongo que será el mejor.

► **Luis Vicente Rico, alias Pinocho, ha iniciado trámites legales para demostrar que es tu hermano. ¿Te harás las pruebas de ADN?**

-Cuando no me quede más remedio, que la ley lo exija. No voy a facilitar nada, me parece un circo para no levantarse a trabajar.

► **¿Crees que no es tu hermano?**

-Evidentemente. Ha jugado con una anécdota que vivió con mi padre, con su enfermedad, la incapacidad. ¿Por qué no lo hiciste cuando mi padre estaba bueno? Ahora no te puede negar.

► **Afirma que no le diste el suficiente cariño a tu padre.**

-No tiene ni pies ni cabeza. Lo he visto tres veces en mi vida como amigo de Kiko, no con mi padre de la mano. ¿Y da a entender que tuvimos algo? ¡En mi vida! Se pronunció la palabra incesto. Titulares y dinero. ¿Quién cobra? Él. Que gane dinero, que cuando llegue el momento el daño que ha hecho lo va a pagar. **L**

Anabel se mantiene al margen de la demanda de paternidad que Luis Vicente Rico, conocido como Pinocho, interpuso a principios de año para ser reconocido como hijo de su padre, el desaparecido Bernardo Pantoja.

“Evidentemente que Pinocho no es mi hermano. Ha jugado con una anécdota que vivió con mi padre”

“Me haré las pruebas de ADN si la ley lo exige. No voy a facilitar nada, me parece un circo para no levantarse a trabajar”

Por Karmele Izaguirre.

Fotos: Garófano y Pedro Pernía.

Peluquería y Maquillaje: @danielfortana.

Agradecimientos: López interiorismo, Lueli By Anabel Pantoja

## MUY SENSIBLE EN SUS CONCIERTOS

### AITANA, CON LAS EMOCIONES A FLOR DE PIEL

Este verano, lleno de éxito y conciertos, Aitana se está mostrando más sensible que nunca. En Marbella se declaró a Sebastián Yatra desde el escenario tras cantar 'Akureyri', el tema que compusieron juntos. Pero días más tarde, justo antes de interpretar este tema, preocupó a sus fans en Castrelos, Vigo, porque dio a entender que habían roto otra vez y rompió a llorar: "Hay cosas y momentos en la vida que los vives intensamente y todo es tan increíble, pero a veces termina, a veces se acaba. Y no pasa nada".

#### El futbolista Lamine Yamal, su mayor fan



Aitana (25) recibió en el backstage de Marbella al futbolista Lamine Yamal (17), al que conoció cuando actuó en el acto de celebración de la Eurocopa en Cibeles.



#### DE FIESTA CON LA TOYA JACKSON

### Mónica Cruz, estrella de la noche en Mallorca

La tradicional fiesta que el multimillonario alemán Marcel Remus organiza cada año en Mallorca, la gala Remus Lifestyle Night, ha contado con Mónica Cruz (47) como una de sus invitadas estrella. En la fiesta, compartió alfombra roja con La Toya Jackson, hermana de Michael Jackson, o Teri Hatcher, la actriz de 'Mujeres desesperadas'. Mónica no deja de sumar proyectos. "Sigo con el diseño de moda y también participo en 'Zapeando', donde me encuentro cómoda", comentó.

**Carlos Baute** (50) se casó en 2011 con Astrid Klisans. Este verano tiene varias citas musicales en nuestro país. Formentera es su refugio veraniego favorito.

**Su hijo mayor es muy parecido a él**

**EN FORMENTERA**  
**CARLOS BAUTE JUNTA A SU FAMILIA EN VACACIONES**

El cantante disfruta de la isla con su mujer, sus tres pequeños y el hijo de 34 años al que tardó años en reconocer

Formentera es el refugio habitual de Carlos Baute y su mujer, Astrid Klisans. Este verano, el matrimonio ha vuelto a la isla junto a sus tres hijos, de 8, 6 y 5 años. También les acompañó José Daniel, el hijo de 34 años que Carlos tuvo fruto de una relación con 15 años, y al que tardó años en reconocer. "Después de tantos malentendidos por ambas partes, José Daniel y yo tenemos la relación padre e hijo que debió haber sido desde siempre", dijo el cantante en 2021, cuando se reconciliaron.

**José Daniel** (34) nació de una relación que Carlos Baute tuvo con 15 años. Durante años el joven batalló por ser reconocido.

**Astrid Klisans** (39) tiene tres hijos con Carlos de 8, 6 y 5 años.



Con el apoyo de su novio

Lara y Carlos Maturana (38) derrocharon complicidad en la gala benéfica.



Arantxa de Benito (54) escogió un sugerente vestido con transparencias.



Una noche solidaria

Fabiola Martínez (51), recién llegada de unos días de vacaciones en Santo Domingo.

## HACEN OFICIAL SU RELACIÓN LARA DIBILDOS, NOCHE DE PREMIO CON SU CHICO

Lara Dibildos y Carlos Maturana han escogido una noche muy especial para hacer oficial su relación. La pareja acudió a la Gala Contra el Cáncer, celebrada en Marbella,

donde la actriz recibió un galardón. Lara y Carlos, que fue Mister Universo Mundial y pretendiente en 'Mujeres y Hombres y Viceversa', llevan cuatro meses de relación.



Lara (52) fue distinguida por su contribución a la visibilidad y normalización del cáncer. A los 19 años superó uno de tiroides.





**El verano como tus platos,  
listo para disfrutar.**



↑ Descubre nuestras mejores recetas de alcachofas

**Deléitate con el sabor de nuestras alcachofas listas para comer**



Una de las imágenes más virales de los Juegos Olímpicos ha sido la de Letizia con estas gafas de sol de Carolina Herrera.

LA REINA COMO NUNCA  
LA HABÍAMOS VISTO

# Letizia se desata en París

En los Juegos Olímpicos, la Reina se ha mostrado como es ella en realidad, lejos de la parafernalia protocolaria y el malhumor que le provocan las situaciones incómodas

# No es por maldad



por Pilar Eyre

¿Qué lástima que los Juegos Olímpicos sean solo cada cuatro años! Este pensamiento debe haber pasado por la cabeza de Felipe, Leonor, Sofía y sobre todo Letizia. Porque este año, gracias a los Juegos, la reina ha podido escaquearse de su “veraneo” en Mallorca, sin necesidad de inventarse tareas en Madrid o excusas indemostrables para acortar su estancia al lado de su suegra y con la posibilidad, ¡horror!, de que aparezca por allí alguna de sus aborrecidas cuñadas. **“¡Me voy a los Juegos!” le gritó el martes a Felipe y se fue a París, donde se entregó en cuerpo y alma a apoyar a nuestra selección.** Waterpolo, atletismo, tenis, baloncesto... en todas partes se mostró tal como es ella en realidad, lejos de toda la parafernalia protocolaria y el malhumor que le provocan las situaciones incómodas: alegre, bromista, llena de energía, divertida. ¡Ni siquiera le dolían los pies! Sin tutelas, sin cargas, sin marido, sin suegra... Con unas gafas clásicas de los años 60, que se

**Debido a las olimpiadas, Letizia ha acortado su estancia en Marivent**

La fan número uno de nuestro deporte



Con unas gafas clásicas de los años 60, que se han agotado en todas las tiendas, vestida con camisetas de manga corta y pantalones vaqueros, con los brazos en jarras, riendo a carcajadas o apretando los puños para animar a las jugadoras, la Reina se desvivió en el waterpolo, el tenis, el atletismo o el baloncesto.



Mientras Letizia estaba en los JJ OO, Felipe se ha colocado sus bermudas descoloridas, su gorrita y esos polos viejos que año tras año guardamos en nuestra casa de la playa para dedicarse en cuerpo y alma a su afición favorita: navegar.



han agotado en todas las tiendas, vestida con camisetas de manga corta y pantalones vaqueros, con los brazos en jarras, riendo a carcajadas o apretando los puños para animar a las jugadoras, Letizia, libre y ligera de equipaje como las hijas de la mar, como decía Antonio Machado, ha conquistado a todos los ciudadanos.

### UN REY DESINHIBIDO

¿Y qué decir de Felipe? Se ha colocado sus bermudas descoloridas, su gorrita y esos polos viejos que año tras año guardamos en nuestra casa de la playa para dedicarse en cuerpo y alma a su afición favorita: navegar. **“Yo no puedo explicarme a mí mismo sin el mar”, decía su abuelo, viejo marino con anclas tatuadas en los brazos.** “El mar me da paz y energía a la vez”, declaraba su padre que aún hoy, a los 86 años, continúa regateando.

Pero Felipe hasta ahora debía arañar algunos días sueltos para conseguir navegar, ya que ni su mujer ni sus hijas son aficionadas a la vela. Lejos quedaban aquellos veraneos de dos meses con sus primos y amigos íntimos que hacían protestar a su padre, “¡Marivent parece un hotel!”. Así pues, esta semana, “soltero” en Mallorca, Felipe ha estado en la gloria. Salidas en barco mañana y tarde para entrenar, cenas con amigos discretos, retomar viejas amistades... La imagen de Felipe cantando ‘Un barco llamado libertad’ de José Luis Perales en el Club Náutico dice mucho de sus senti-

**Nunca hemos visto tan natural a Felipe al lado de Letizia como con sus amigos en el Club Náutico de Palma**

mientos, nunca lo hemos visto tan divertido y natural al lado de su mujer, ni hemos advertido entre ellos la complicidad que tiene con su grupo.

### LEONOR Y SOFÍA, A SU AIRE

¿Y qué decir de doña Sofía? Después de desplazarse con el Falcon a Grecia para despedir a su primo Miguel, ha regresado a Mallorca rápidamente para tener a su amado hijo para ella sola. **Incluso se embarcó en un buque de la armada para seguir la regata de su hijo**, algo que no hacía desde hace seis años, se supone que para no opacar a su nuera. Hasta hablaron por teléfono de barco a barco, algo un poco absurdo ya que teóricamente conviven en el recinto de Marivent, pero que no deja de ser un detalle cariñoso. El rey y su equipo quedaron segundos con el Aifos, pero a ella le daba igual por-

que su Felipe es el primero en todo. Decían que se la notaba triste, pero yo la he visto absolutamente feliz, tanto como en los años remotos en los que posaba con su adorado hijito y decía con gesto arrebatado, “¡estoy enamorada de él!”. En esta semana en que Letizia les ha dado libre, madre e hijo seguramente han compartido muchos momentos entrañables, hablando en inglés, por supuesto. **¿Y Leonor y Sofía? ¡Pues lo mismo! ¡Agradeciendo al barón de Coubertin que se le haya ocurrido crear en 1896 los Juegos Olímpicos modernos!** Porque después de pasárselo genial en París, asistir a las pruebas de waterpolo, natación, hockey, balonmano y pimpón y dar esa deliciosa y espontánea imagen de chicas normales que tantos corazones se han ganado, se han podido retirar discretamente a ese territorio que



Tras sus días en París, Letizia se reunió con la Familia Real en Mallorca y fueron a cenar. A la velada se unieron la princesa Irene y su prima, Tatiana Radziwill (con camisa de rayas) y el marido de esta, Jean Henri Fruchaud.

suele llamarse vida privada. ¿Han estado con sus novios respectivos? ¿En Mallorca o en Madrid? ¿Han sido invitadas a casa de algunos amigos? ¿Han pasado unos días quizás con su familia materna? No lo sabemos, pero cuando la reina las relevó en París, dejamos de preguntarnos por su abrupta desaparición.

### VOLVIÓ LA INCOMODIDAD

El sábado por la noche, en Ses Voltes, Felipe entregó los trofeos del Premio de Vela Mapfre en solitario, aunque Letizia hubiera podido acudir perfectamente ya que había abandonado París, pero en lugar de dirigirse a Mallorca prefirió irse a Madrid. Con la camisa desabrochada dos botones, bronceado, sonriente, el rey provocó que alguna fan enfervorecida le gritara "¡guapo!" Posó con los miembros de su equipo, casi todos militares, entre los que hay dos

mujeres, y después disfrutó de la calurosa noche palmesana con algunos amigos. Claro que esta familia distendida, fresca y moderna que ha asombrado al mundo, se convirtió en otra en la cena del domingo en el restaurante Mía, en el puerto de Palma. Volvimos a ver a Letizia tensa y seria, Leonor y Sofía empujaban innecesariamente las sillas de unas personas que apenas deben conocer y tratar, mientras un Felipe severo y ceñudo daba el brazo a su madre. **Doña Sofía tiene muchas tablas en eso de las situaciones incómodas y era la única que sonreía**, imperturbable, como siempre. Las medallas de oro ganadas estos días atrás por la familia real con todo merecimiento, se convirtieron en bronce en tan solo una noche por culpa de Dios sabe qué.

Síguela en [www.lecturas.com](http://www.lecturas.com)



En la cena familiar, Letizia lució un vestido floral sesentero y unas sandalias planas. de Pedro García, adornadas con cristales de Swarovski.

SE QUEDA  
UN POCO MÁS SOLA

# La reina Sofía sufre otro duro golpe

Un año después de la muerte de su hermano Constantino, la reina emérita pierde a su gran confidente, su tío abuelo Miguel, que tenía su misma edad

La Reina Sofía (85) llega a la Iglesia de los Santos Teodoros, ubicada en el Primer Cementerio de Atenas, para arropar a su familia en el funeral de Miguel.

La princesa Irene (82) acudió al funeral en silla de ruedas. La hermana de Sofía padece el mal del olvido.

La familia real griega vuelve a ponerse de luto. Si en enero de 2003 despedían a Constantino, hermano de la reina Sofía, ahora les ha tocado decir adiós al príncipe Miguel, que ha fallecido a los 85 años.

## UNA VIUDA DESOLADA

Miguel era el último de los nietos del rey Jorge I, fundador de la dinastía que imperó en Grecia hasta 1967, y estaba muy unido a Sofía, de quien además de tío abuelo era es-



Felipe y Letizia mandaron coronas de flores

Ana María (77), viuda de Constantino de Grecia –fallecido en 2023–, junto a su hijo, Pablo de Grecia (57), y la esposa de este, Marie-Chantal (55). De fondo, otros dos hijos de Ana María: Nicolás (54) y Felipe (38).

trecho confidente. Sofía viajó a Atenas con su inseparable hermana Irene –que padece el mal del olvido, y últimamente se desplaza en silla de ruedas– para asistir al funeral. Allí, arrojó a la viuda, Marina Karella, la única de los asistentes que vistió de blanco. La unión de Miguel y Marina fue polémica, pues ella –pintora y escultora– carecía de sangre real, pero Miguel renunció a sus derechos dinásticos por amor. Se casaron en 1965 y desde entonces él se dedicó a la escritura. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Cordon/Gtres.



El funeral siguió el rito ortodoxo griego. Felipe y Letizia mandaron coronas de condolencia.



La viuda de Miguel, Marina Karella, de blanco, junto a las hijas del matrimonio, Olga (52) y Alejandra (55).

En septiembre se cumplirán 25 años desde que Mary (52) y Federico (56) se conocieron en los Juegos Olímpicos de Sídney.

Los daneses han criticado las frecuentes escapadas de la Familia Real desde que en enero subieron al trono

Los monarcas y sus hijos pasaron el día en un beach club al que solo se puede acceder en yate privado

**CHAPUZONES EN CERDEÑA  
CON SU MARIDO Y SUS HIJOS**

# Mary de Dinamarca presume de tipazo en bañador

A sus 52 años, la Reina disfruta de su primer verano desde que ascendió al trono con una escapada familiar





La pareja compartió confidencias y charlaron animadamente mientras se secaban al sol.



Los benjamines de la familia, los mellizos Josephine y Vincent, de 13 años.



El rey Federico (56) se mostró relajado y con un look muy informal, camiseta de algodón y bermudas.



Mary paseó en bañador por la arena ajena a las miradas indiscretas. Ella y Federico subieron al trono en enero tras la abdicación sorpresa de la reina Margarita en fin de año.

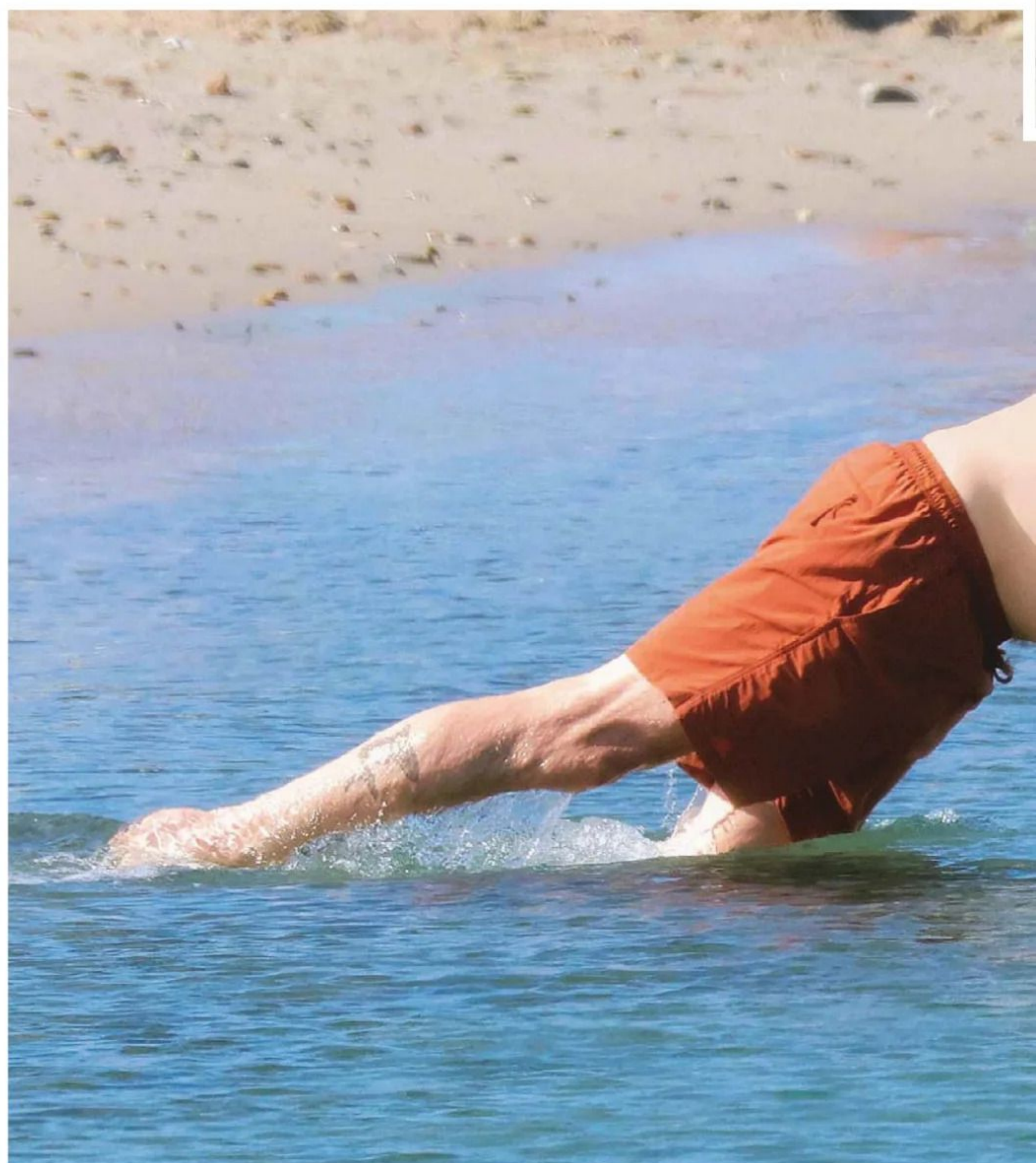


Mary se prueba un caftán que le ofrecieron unos vendedores ambulantes y que luego llevó su hija Josephine (a la izquierda).

De lejos parecen una familia más disfrutando de un día de playa en un beach club, pero vistos más de cerca se puede comprobar que son la familia real danesa en sus primeras vacaciones tras la subida al trono de Federico y Mary el pasado mes de enero. El matrimonio y sus hijos Josephine y Vincent se han escapado a Cerdeña para pasar unos días en familia.

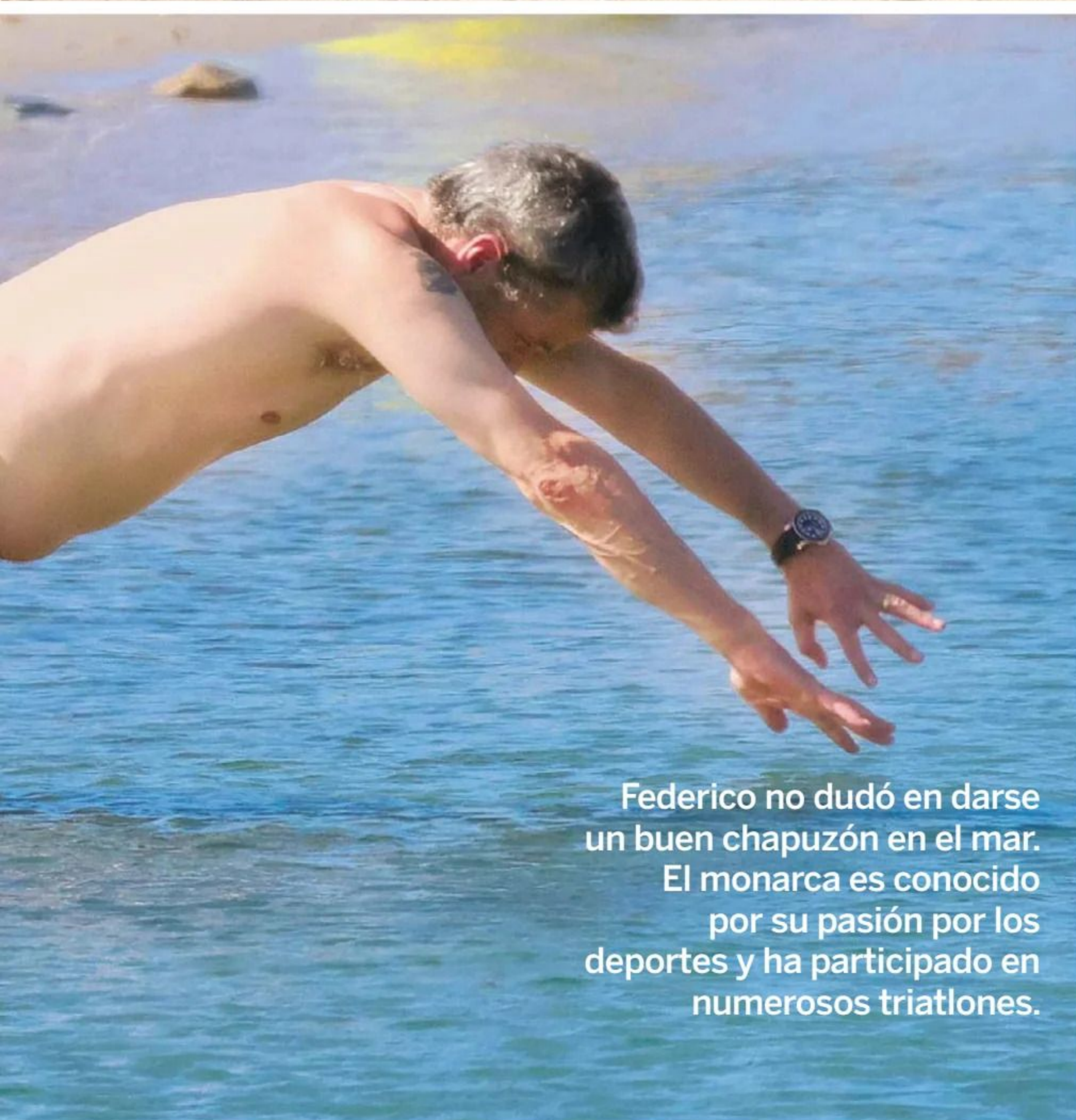
La ocasión permite ver algo poco habitual: una reina en bañador. Mary lució un original diseño en patchwork y caminó por la arena y se zambulló en el agua ajena a todas las miradas. La familia pasó un día de lo más ameno en el Nikki Beach Costa Smeralda, un lujoso club de playa al que solo se puede acceder en yate privado. **L**

Por Estela Cebrián. Fotos: Photone.





El rey de Dinamarca tiene dos tatuajes, uno en el brazo derecho y otro en el gemelo derecho, este es un tiburón, que es el emblema de un cuerpo de élite militar.



Federico no dudó en darse un buen chapuzón en el mar. El monarca es conocido por su pasión por los deportes y ha participado en numerosos triatlones.

**EN LAS  
PLAYAS DE CÁDIZ**

# Elena Furiase, de vacaciones en familia

La actriz se relaja con su  
marido, sus hijos, su hermano  
Guillermo y su tía Rosario



**Elena y Gonzalo  
se llevaron a sus  
hijos a la playa**

Elena Furiase (36) y Gonzalo Sierra (32) empezaron a salir en 2018 y se casaron en 2021. Tienen dos hijos, un niño de 5 y una niña de 2 (en la imagen).






**Días de descanso  
tras rodar  
una película**

**Elena**, en la foto con su hijo mayor de 5 años, acaba de terminar el rodaje de la película 'La boda'. Ahora se ha tomado unos días de descanso.

**E**l clan de los Flores se ha ido de vacaciones conjuntas a Cádiz. Acompañada por su marido, Gonzalo Sierra, y sus dos hijos, Elena Furiase compartió unos días de playa con su hermano, Guillermo Furiase, y su tía, Rosario, que tiene una casa en estas playas.

**LOLITA, TRABAJANDO**

Rosario ejerció de tía abuela terremoto con los hijos de Elena, de 5 y 2 años. Los pequeños estuvieron muy activos y no pararon de construir castillos de arena y corretear por la orilla del mar. Elena se ha tomado estas vacaciones tras concluir el rodaje de su último proyecto, la película 'La boda'. Con dos hijos, Ele-



Rosario Flores (60) ejerció de tía abuela con los hijos de Elena por toda la playa. Rosario tiene dos hijos: Lola (28), fruto de su relación con el argentino Carlos Orellana, y Pedro (18), de su matrimonio con su actual pareja, el productor Pedro Lazaga.

## Guillermo y Elena, dos hermanos muy unidos

Guillermo Furiase (30) era amigo de Gonzalo Sierra antes de que Elena empezara a salir con él. Está muy unido a su hermana, que le pidió que fuera padrino de bautizo de su hija pequeña.

Elena, que dio a luz a su hija pequeña en 2022, ha dicho que no descarta ampliar más la familia. "La maternidad es difícil y no es fácil conciliar pero no me planto en absoluto" ha dicho.

**Gonzalo Sierra**, con su hijo mayor. "Mi pareja es mi mejor amigo, es mi apoyo y mi compañero de vida. Es todo", ha dicho Elena de él.

na no descarta ampliar la familia en adelante. "La maternidad es difícil y no es fácil conciliar pero no me planto en absoluto" ha dicho.

### MÁS QUE CUÑADOS

Gonzalo Sierra y Guillermo Furiase son, además de cuñados, grandes amigos. De hecho, Elena y Gonzalo se conocieron por intermediación de Guillermo, que hizo de celestina. La familia estuvo acompañada también en estos días de asueto por Mariola Orellana, esposa de Antonio Carmona y manager de Rosario. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Gtres/Lagencia.



ANTE LA OBESIDAD,  
TENEMOS QUE  
DAR LA TALLA.

**No es una elección.**  
Entender la obesidad,  
es ganar en salud.

Consulta con tu médico  
si te preocupa la obesidad.

*Lilly*



Tras dos décadas reinando en las mañanas con 'El programa de AR', Ana Rosa Quintana ha superado con nota esta temporada el reto de saltar a las tardes con 'TardeAr'.

DÍAS DE DESCANSO EN  
SU CASA DE SOTOGRANDE

# Ana Rosa, feliz en su amado refugio veraniego

Tras cerrar su primera temporada de 'TardeAR', la presentadora disfruta de Cádiz con su marido

Ana Rosa tiene muchos motivos para sonreír. La presentadora ha superado el gran reto de saltar a las tardes con su nuevo programa, 'TardeAr'. Con la sensación del trabajo bien hecho, puso rumbo a Cádiz para disfrutar de unos días de descanso en su casa de Sotogrande con su marido, Juan Muñoz.

## CÁDIZ, SU AMOR ETERNO

La presentadora es feliz en esta bonita localidad en la que veranea desde hace tres décadas y donde tiene su refugio, una preciosa vivienda que adquirió hace diez años y que le gusta compartir siempre que puede con familiares y amigos con los que también disfruta de la playa o sale a navegar. "A principios de verano, cuando empiezo las vacaciones, lo que más me





“Cuando empiezo las vacaciones lo que más me apetece es pasear por la playa y disfrutar de mi cueva”, dice Ana Rosa

apetece es encerrarme en mi casa, ver el mar, pasear por la playa y disfrutar de mi cueva. El mar me da mucha serenidad. Una vez he bajado el nivel de estrés esos primeros días, hacemos mucha vida familiar y con amigos que vienen a visitarnos”, explicó hace un tiempo en una entrevista. La presentadora volverá a su programa en septiembre con ánimos y energías renovadas. 

Por E. C. Fotos: Madphoto.

**Juan Muñoz,  
su amor y su  
gran apoyo**

La presentadora ha cumplido dos décadas de matrimonio con Juan Muñoz, con quien tiene dos hijos mellizos de 19 años.



Alejandra Rubio (24) se encuentra en un momento crucial. El programa en el que colaboraba, 'Así es la vida', acaba de terminar, y ahora se propone aparcar un poco la tele y centrarse más en su trabajo en redes sociales.

ALEJANDRA RUBIO

**“Carlo me entiende mejor que mis otras parejas”**

La hija de Terelu, que será madre de un niño, desvela qué lugar ocupa su pareja, Carlo Costanzia, en su vida, cuando se cumplen cinco meses de su embarazo

Poco a poco vamos conociendo más detalles de la próxima maternidad de Alejandra Rubio. Por ejemplo, el sexo de su bebé. Según ha desvelado el programa 'TardeAR', Alejandra y Carlo Costanzia esperan un niño. Por su parte, Alejandra, que no ha querido desmentir esta información, ha concedido una entrevista en el podcast 'La casa de mi vecina', de Nagore Robles, para dar a conocer detalles que hasta ahora nunca había revelado sobre su relación con sus padres y sus parejas.

#### CARLO EN LA INTIMIDAD

En esta intervención, Alejandra ha valorado cómo es salir con Carlo Costanzia, quien como ella es famoso desde pequeño por ser hijo de Mar Flores, a diferencia de sus anteriores novios, todos anónimos. “Cuando estás con una persona conocida, te enfrentas a una exposición mucho más grande, pero cuando estás con una persona desconocida, te dicen: ‘No entiendo tu mundo’. Todo tiene su parte mala en la vida. Por lo menos, Carlo entiende mejor mi vida y el mundo que me rodea. Estamos superarropados los dos por eso. Cuando estás con personas anónimas, se hacen pequeños...”, explicaba. Antes de Carlo, Alejandra tuvo dos relaciones importantes, una de cuatro años con el DJ Álvaro Lobo –con el que se independizó al poco de cumplir la mayoría de edad– y otra de dos con Carlos Agüera. “No tengo nada malo que decir de ellos. Jamás han salido hablando de mí en ninguna parte. No me han salido rana”, dice. A Carlo le une que ambos son actores: él trabajó en la serie 'Toy Boy' y Alejandra acaba de finalizar sus estudios de Arte Dramático. “Los actores



“Carlo entiende el mundo que me rodea, me siento muy arropada por eso”

“Los actores estamos un poco locos. Aunque depende, porque mi novio también es actor y no lo está”



Carlo Costanzia (31) es hijo de Mar Flores y el aristócrata italiano Carlo Costanzia di Costigliole. Es actor y ha hecho sus pinitos en la música con el nombre artístico de El Italiano. Acaba de lanzar el tema 'Punami'. Alejandra ha estudiado Arte Dramático.

estamos un poco locos. Aunque depende, porque mi novio también es actor y no lo está”, dice.

#### **MUY UNIDA A SU PADRE**

Alejandra ha pasado revista también a sus relaciones familiares. “Soy una Campos porque tengo el apellido, pero no creo que me parezca mucho a mi familia. No por nada, sino porque también tengo mucho del carácter de mi padre”, ha razonado. Su padre, Alejandro Rubio, es empresario y gestiona un negocio familiar de ópticas, lejos de los focos. “Es la persona de la que más me fío, más que de mi madre. De mi madre me fío para otras cosas, no puedo vivir sin ella,

**“Soy una Campos porque tengo el apellido, pero no creo que me parezca mucho a mi familia”**

estoy todo el día pegada a su culo. Pero para temas de trabajo no hay que mezclar. Mi padre habría preferido que hubiera estudiado Administración y Dirección de Empresas y me hubiera quedado en la empresa. Pero tampoco me ha puesto ningún problema. Me ha pagado la carrera de interpretación”. En cuanto a la relación con su tía, Carmen Borrego, ha reconocido que la maternidad las ha unido de nuevo. “Yo he sido muy ‘hater’ de Carmen y Carmen muy ‘hater’ mía, pero sé que estará ahí para lo que necesite. Le hizo mucha ilusión mi embarazo. Se puso muy contenta”. 

Por A.F.Couceiro. Fotos: Agencias.

**“Mi padre es la persona de la que más me fío para cosas de trabajo, más que de mi madre. Él habría preferido que estudiara Administración de Empresas y trabajara en su empresa”**

“Yo he sido muy ‘hater’ de mi tía Carmen y Carmen muy ‘hater’ mía, pero sé que estará ahí para lo que necesite. Le hizo mucha ilusión mi embarazo. Se puso muy contenta”, desvela Alejandra.



# La alegría de vivir

Inspirada en el estilo Grunge, con piezas en verde y ámbar, o con un aire French Chic, en blanco y negro, llega la nueva colección de Bijou Brigitte para este otoño.

**Collar floral** de formato XL, en verde y dorado. ¡Muy original y de lo más llamativo!



**Pendientes colgantes** en tono ámbar para que brilles más que nunca.



**Anillo Maxi** con efecto martillado en verde, que atraerá todas las miradas.

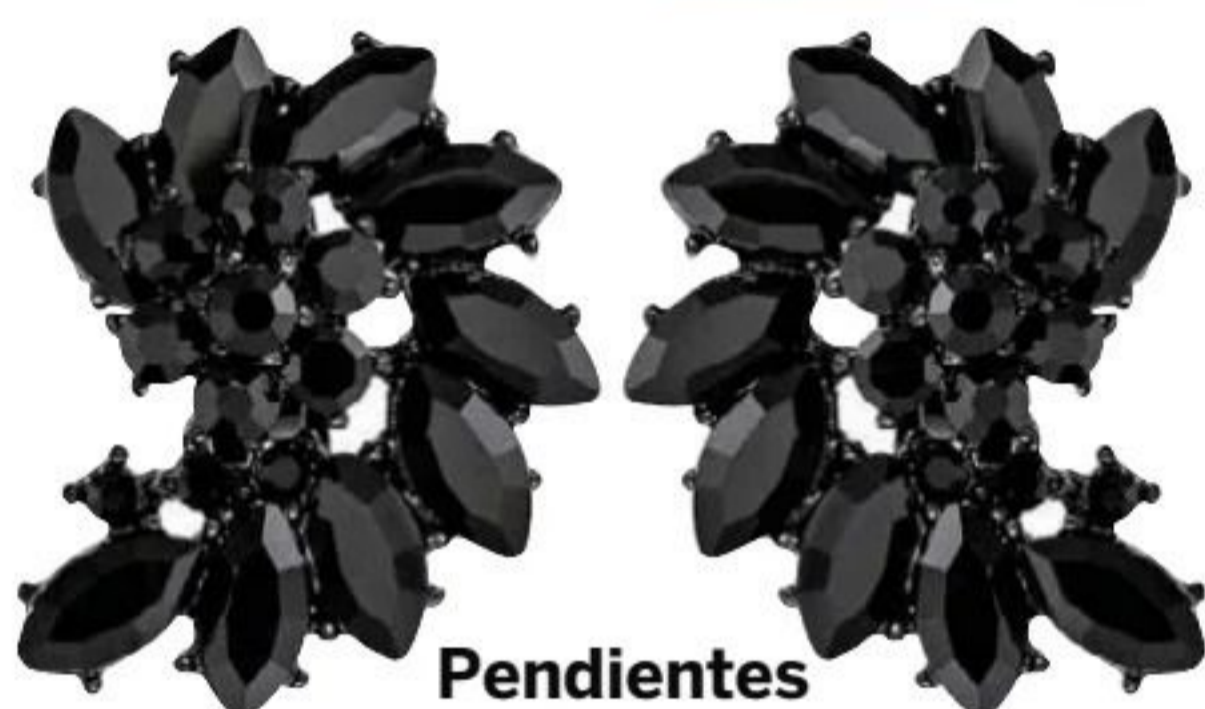


**Brazalete** de piedras preciosas en verde claro, que realzará tu outfit al instante.

**Bolso** compacto, en tonos naturales y con cadena dorada.



**Pinza rectangular** y muy original, inspirada en el estilo Grunge x Nature.



**Pendientes** en negro, icon con un toque de elegancia sin igual!

**Efecto rayas de cebra.** Accesorio de pelo en blanco y negro para el día y para la noche.



**Pinza para el pelo** de lo más actual, al puro estilo "Animal Print".



**Pendientes** colgantes de malla en un elegante color negro, ideales para tus looks de noche.



**Riñonera** en negro, acolchada y brillante, cómoda y estilosa.



**Pendientes** sofisticados y elegantes, con aro de filigrana y perlas.

Las primeras piezas de la nueva colección estarán disponibles a partir de finales de julio en la web online [www.bijou-brigitte.com/es](http://www.bijou-brigitte.com/es) y en las atractivas sucursales de la firma de bisutería Bijou Brigitte.

La relación de Iñaki Urdangarin (56) y Ainhoa Armentia (43) se dio a conocer en enero de 2022, pero no fue hasta finales de 2023 cuando él se la presentó a su madre, Claire Liebaert (89). Ahora hemos visto juntas suegra y nuera por primera vez en público.

PRIMERAS FOTOS  
CON LA MADRE DE IÑAKI

# Ainhoa Armentia, una más en la familia Urdangarin

Dos años y medio después de que Lecturas hiciera pública su relación, Iñaki Urdangarin ha integrado a su pareja en la familia. Todos juntos salieron a comer en Vitoria



**En plena forma a los 56**

Urdangarin demostró que el campeón de balonmano que fue sigue vivo en él. Su hijo Pablo ha seguido sus pasos en este deporte.



Urdangarin y Anihoa forjaron su relación trabajando en un despacho de abogados donde eran compañeros cuando él estaba en tercer grado de su condena y ella en pleno divorcio del padre de sus hijos.

**E**n enero de 2022, Lecturas publicaba unas imágenes que darían la vuelta al mundo: Iñaki Urdangarin —entonces casado con la infanta Cristina— de la mano de otra mujer. Dos años y medio después, las cosas han cambiado mucho. Urdangarin es ya un hombre divorciado de la infanta y aquella rubia desconocida es su pareja oficial, Ainhoa Armentia. Ahora, les hemos visto juntos por primera vez con toda la familia del ex duque de Palma, compartiendo días vacacionales en Vitoria y demostrando que ella es una más del clan.

**TODA LA FAMILIA JUNTA**

Hasta este momento, nunca antes habíamos visto a Ainhoa



Claire está viuda desde que en 2012 (en pleno Caso Nóos) muriera su marido, Juan María Urdangarin Berriotxoa, a los 79 años.



Clara Urdangarin, hermana de Iñaki, y su marido, Joseba Etxebeste, estuvieron también en la comida. Clara y Joseba son dos apoyos fundamentales para Urdangarin. Ambos lo visitaron cuando estaba en la cárcel de Brieva.

y a la madre de Urdangarin, Claire Liebaert, compartiendo plano. Y lo cierto es que se las vio muy cómplices. Suegra y nuera tardaron bastante en conocerse en persona. En su momento, se informó de que la presentación oficial tuvo lugar a finales de 2023. Ahora han compartido juntas su primera comida familiar de verano. A este encuentro se sumaron también algunos de los hermanos con los que Iñaki Urdangarin más relación tiene, como es el caso de Mikel o Clara, que acudió a la cita junto a su marido, Joseba.

#### AMIGAS Y VECINAS

La comida familiar se celebró en Vitoria, la ciudad donde viven los Urdangarin. Allí, en una urbanización a las afueras de la ciudad, vive Claire

Liebaert. Y en un piso de esa misma urbanización, apenas a unos metros de distancia, se instalaron a principios de 2024 Iñaki y Ainhoa, en un piso de alquiler. La mudanza se produjo pocos días después de que se hiciera público que el exjugador de balonmano y la infanta Cristina habían firmado el divorcio. Ainhoa pasa la mitad de su tiempo en este piso y la otra mitad en el que comparte con su exmarido, el padre de sus dos hijos adolescentes. Ainhoa y su ex tienen la custodia compartida: cuando a ella le toca estar con los menores, se desplaza a su viejo domicilio familiar; y cuando le toca a su ex, ella se reúne con Iñaki en el piso que comparten, donde tiene a su suegra como vecina. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



Urdangarin y Ainhoa se mudaron tras el divorcio con Cristina a un piso de alquiler en Vitoria

El piso está en la misma urbanización donde se encuentra la casa de Claire Liebaert, a unos metros de distancia

Urdangarin siempre ha estado muy unido a su madre, Claire. Antes de mudarse con Ainhoa, ocupó una de las habitaciones que Claire tiene libres en su casa.



THE CULTURE OF BEAUTY

# ¡BELLEZA SEGURA!

Cuidado y protección de la piel y del cabello para antes, durante y después de la exposición solar.

LA BIOSTHETIQUE®  
PARIS



Todos los productos de La Biosthétique están disponibles en su salón La Biosthétique o en la tienda online [www.labiosthetique.es](http://www.labiosthetique.es).

Isabel Pantoja (68) descorchó su gira 50 aniversario en Sevilla en septiembre. Si sigue bien de salud, el 14 de agosto estará en Murcia y el 23 en Albacete.

**CONCIERTO EN CASTELLÓN**

# Isabel Pantoja reaparece tras sus problemas de salud

La cantante, que no se subía al escenario desde el 22 de junio, ha tenido que suspender varios conciertos



Isabel llegó a Castellón en jet privado y, tras el concierto, volvió a Cantora. Su búsqueda de casa en Madrid aún no ha cuajado.



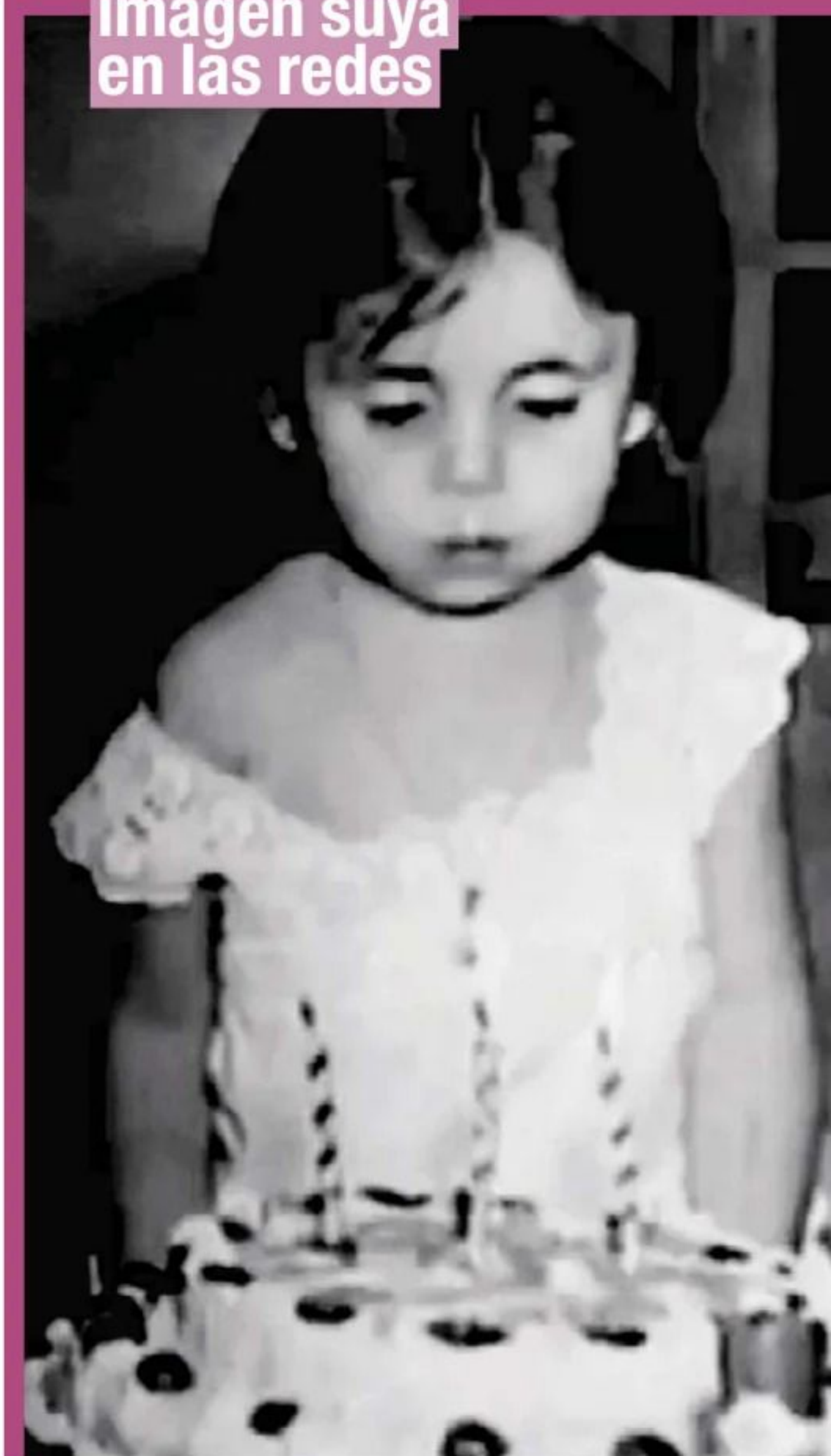
## Cumplió años con paella

La vuelta de Isabel a los escenarios, el 2 de agosto, coincidió con su 68 cumpleaños. Lo celebró en la intimidad del hotel en el que se alojaba y acompañada de su hermano Agustín y dos amigas. Nada que ver con las grandes fiestas que daba antaño en Cantora.

✦ El día antes de su cumpleaños, Isabel encargó una cena para diez personas a La Tasca del Puerto de Nacho Boix, que fue servida en el hotel. El menú incluía paella, pescado y marisco de la zona.

✦ Isabel quedó tan contenta que reservó en La Tasca del Puerto para cenar al día siguiente, en su cumpleaños, pero estaba tan agotada del concierto que al final no fue. Por su cumpleaños, compartió esta imagen de su infancia.

Compartió esta imagen suya en las redes



**Durante el show lanzó varios dardos, quizá pensaba en su examiga Mariló cuando dijo: “Se me olvidaba que tú y yo ya no nos hablamos”**

**Casi toda la ropa que Isabel lleva en el escenario se mojó en un chaparrón y tuvieron que llevarla de manera urgente a una tintorería**

Cuando Isabel Pantoja anunció la gira para celebrar sus 50 años en la música seguramente no pensaba que esta le daría tantos dolores de cabeza. Desde que descorchó el tour en septiembre en Sevilla, la cantante se ha visto obligada a suspender cinco conciertos, los más recientes debido a sus problemas de salud. Por eso, había mucha expectación en su concierto de Castellón, que coincidía, además, con su 68 cumpleaños.

### CASI SIN VESTUARIO

Esta vez Isabel sí acudió a la cita, acompañada de su sobrina Anabel, que sigue ayudándola en su gira durante su embarazo, y dio un recital ante un público entregadísimo que había agotado las entradas. El concierto duró menos de las tres horas habituales y tuvo que enfrentarse a algunos problemas técnicos y contratiempos. El que podía haber sido más grave tuvo que ver con su vestuario. Casi toda la ropa que Isabel lleva en el escenario se mojó por culpa de un cha-

parrón, lo que obligó a su equipo a buscar una tintorería en la que se lo lavaran y secaran de urgencia. Durante el show Isabel intentó mostrarse en plena forma y muy animada, solventó con maestría los contratiempos técnicos, interactuó con el público con simpatía y lanzó algunos dardos mezclados en sus canciones como ya es marca de la casa. Quizá pensaba en sus hijos cuando cantó: “Hasta que no se van las personas... pero vais a extrañarme, poquito o mucho, pero yo sé que vais a extrañarme”. También podría estar pensando en su examiga Mariló cuando cantó: “Pero se me olvidaba que tú y yo ya no nos hablamos”. Y tendría a todos ellos en la cabeza cuando le dijo al público: “Yo no sé si es una gran virtud o un gran defecto, pero siempre me ha mandado el corazón, nunca he pensado con la cabeza primero y el corazón después”. La artista se mostró muy emocionada cuando el público le cantó el “cumpleaños feliz”. **L**

Por E. Cebrián. Fotos. Gtres/Redes.



La última hora sobre el caso de Daniel

La Fiscalía de Tailandia ha anunciado que renuncia a presentar un informe final sobre el caso de Daniel Sancho (30) y se remite a las pruebas del juicio. La defensa de Daniel presentó la semana pasada un informe en el que se cuestionaban esas pruebas.

**RODOLFO SANCHO, A POCOS DÍAS DE CONOCER LA SENTENCIA DE SU HIJO DANI**

**“No estoy amargado ni depresivo, estoy luchando”**

El actor aprovecha la promoción de su última película para sincerarse sobre cómo vive la inquietud por su hijo, que podría ser condenado a muerte en Tailandia

**D**esde que, hace un año, Daniel Sancho fuera detenido en Tailandia por matar y descuartizar al cirujano colombiano Edwin Arrieta, su padre, el actor Rodolfo Sancho, solo había concedido una entrevista sobre el caso. Fue en un documental de la plataforma Max, un recurso utilizado, según la letrada Carmen Balfagón –que forma parte del equipo de defensa del chef–, para costear los gastos legales del joven. “Si no se hacía este documental, no había dinero para el juicio”, explicó en su momento la abogada. Ahora Rodolfo ha vuelto a hablar sobre la situación de su hijo en dos entrevistas promocionales de su última película, ‘Un paseo por el Borne’.

#### “ES UN APRENDIZAJE”

Estas intervenciones llegan tras un año de hermetismo en el que el actor ha evitado a toda costa promocionar sus trabajos –no concedió ninguna entrevista por la serie ‘El Zorro’, estrenada el pasado enero– y acudir a eventos con prensa. Ahora, más relajado, Sancho ha querido aclarar cómo se encuentra de verdad. “Estoy bien, estoy amable. No estoy amargado, no estoy depresivo. Estoy luchando en la vida porque creo

#### “En la vida todo pueden ser desgracias o retos. Yo prefiero verlo como un reto”

que lo que no te mata te hace más fuerte y más sabio”, ha dicho en su paso por el programa de radio Es Cine. Con estas palabras, Rodolfo trataba de tranquilizar a las voces que, en los últimos meses, habían mostrado preocupación por él. Incluso en el programa de Telemadrid ‘Juntos’ desvelaron que Daniel Sancho se había mostrado inquieto al ver “desmejorado” a su padre. “En la vida todo pueden ser desgracias o retos. Soy de los que prefiere ver la vida como un reto y un aprendizaje y tirar para delante”, dice Rodolfo.

#### NO AFECTA A SU CARRERA

En otra entrevista con El Mundo, el actor ha desmentido que la situación legal de su hijo haya pasado factura a su vida profesional. “Creo que no tendría por qué afectar. En todo este tiempo tuve que decir que no a una serie, pero fue por un problema de tiempos. Lo importante es que me ofrecieron el trabajo. Pero es difícil saber”. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias/Redes.



Vuelve al cine con ‘Un paseo por el Borne’

Rodolfo Sancho (49) estuvo en Mallorca presentando ‘Un paseo por el Borne’ (a la izquierda, una imagen de la película). “Estoy absolutamente convencido de la capacidad terapéutica que tiene el cine”, dijo.



Amaia Montero (47) ha estado estos últimos tres años retirada de los focos por sus problemas de salud. Ahora ya cocina su regreso tras reaparecer junto a Karol G en un concierto.

**LAS CIFRAS  
DE UNA CARRERA  
EN PLENA  
RESURRECCIÓN**

# Así es el patrimonio millonario de Amaia Montero

La cantante, que prepara su vuelta triunfal después de tres años aquejada de problemas de salud mental, ha sabido invertir bien

**Amaia se compró un piso de 1 millón de euros en el barrio de Salamanca que hoy se ha revalorizado a 3 millones**

**En San Sebastián, posee un piso valorado en 400.000 euros y unos terrenos deportivos con pista de tenis, frontón y piscina**

La reaparición de Amaia Montero en uno de los cuatro conciertos que Karol G ofreció en el Santiago Bernabéu ha supuesto el pistoletazo de salida para su vuelta triunfal, tras tres años apartada de los focos por problemas de salud que la llevaron a estar ingresada en una clínica. Lo que LECTURAS ha podido comprobar es que la razón de la artista vasca para volver no es, ni mucho menos, económica, pues desde que viviera sus mejores años cuando era vocalista de La Oreja de Van Gogh goza de un buen patrimonio que le permite vivir tranquila.

### SUS DOS INVERSIONES

En 1999 Amaia hizo dos grandes inversiones en San Sebastián, su ciudad. La primera de ellas fue un piso, una construcción de 97 m<sup>2</sup> con tres habitaciones, dos baños, ascensor y una gran terraza en la parte anterior. Una vivienda que a fecha de hoy estaría valorada en torno a los 400.000 euros. Su segunda compra fue una zona deportiva justo enfrente de dicha casa, un terreno de 2.666 m<sup>2</sup> divididos en una pista de tenis, un frontón, una piscina y un local social y vestuarios. Hasta no hace mucho estas instalaciones eran utilizadas por un club deportivo privado que en este momento ya no realiza ninguna actividad.

### UN PISO DE LUJO

Diez años más tarde, cuando La Oreja de Van Gogh ya se había disuelto y ella había empezado su carrera en solitario, Amaia decidió comprar un inmueble en Madrid, pues era en la capital donde pasaba grandes temporadas por trabajo. Y a juzgar por la casa que se compró, es evidente que quería estar có-



**No volverá con La oreja de Van Gogh**

Preguntada recientemente sobre si volvería con La oreja de Van Gogh, Amaia dijo que no, pero anunció que regresaría en solitario.

moda y en una buena zona, tanto que eligió el barrio de Salamanca, uno de los más caros de la capital, y optó por un piso de 289 m<sup>2</sup> con cinco habitaciones y cinco baños por el que pagó en 2009 un millón de euros y que hoy en día podría vender por tres millones. En esta ocasión, a diferencia de las anteriores, no consta ella misma como propietaria, sino su empresa.

### UNA SOCIEDAD EXITOSA

La empresa de Amaia se llama Poquito a poco SL y, a pesar de que la cantante lleva unos años parada, su entidad ha seguido funcionando, aunque evidentemente no al mismo ritmo. En el último año la facturación ha sido únicamente de 8.130 euros, una cifra irrisoria si tenemos en cuenta que hablamos de una sociedad que lleva casi veinte años en pie y que ha llegado a ver cifras con muchos ceros. En 2019, momento en que Amaia ya no vivía su mejor racha pro-

### Su empresa lleva años con poca actividad debido al parón de su carrera y aun así tiene un activo de 3,7 millones de euros

fesional, cerró el ejercicio con casi 50.000 euros de beneficio. El activo total de la sociedad es de 3,7 millones de euros. Queda claro, por tanto, que si Amaia sube de nuevo a los escenarios y vuelve a deleitarnos con su voz y sus composiciones será por

amor a la profesión, por volver a ser la que un día fue y hacer aquello que siempre le ha hecho feliz. Desde luego, no será por dinero.

Y posiblemente esta sea la clave que le ha permitido estar tres años alejada de los escenarios, lo que no muchos artistas hoy en día podrían permitirse, porque, al fin y al cabo, cantar bien es un don, pero ser cantante y vivir de ello es un trabajo. Y no todo el mundo puede trabajar solo por pasión. Amaia Montero, sí. **L**

Por Noelia Zazo. Fotos: Europa/Redes.




Sandra Domecq era hija del bodeguero Beltrán Domecq y de la británica Cristina Williams. Su enlace con Bertín Osborne la convirtió en un personaje popular. Algo que Sandra nunca llevó bien. En la década de los 80 su belleza y su elegancia, que la acompañaron siempre, cautivó a todos.

**SE CUMPLEN 20 AÑOS DE SU MUERTE**

# Sandra Domecq, la discreta madre de las hijas de Bertín

La pérdida de la jerezana, que murió de leucemia con tan solo 51 años cuando ya estaba divorciada del cantante, dejó una profunda huella en el corazón de sus cuatro hijas





**Sandra vivió  
nueve años en  
secreto su amor  
por Bertín, que  
era amigo de uno  
de sus hermanos**

**Tras tres años  
de noviazgo se  
casaron. Tenían  
solo 21 años**

**“Si nos  
hubiésemos  
casado con 34,  
seguramente  
hubiésemos  
seguido juntos”  
dijo el cantante**

**Sandra y Bertín  
se casaron el 9  
de julio de 1977  
en la iglesia de  
San Miguel, en  
Jerez. Los rumores  
de infidelidades  
del cantante,  
que en 1981  
empezó a triunfar  
con su música,  
acabaron con  
su matrimonio.**

**Ella volvió a  
casarse en 1993  
con el fotógrafo  
Fernando Portillo,  
con quien tuvo a  
su cuarta hija.**

**U**na mujer espectacular y una gran dama”. Así recuerda Bertín Osborne a Sandra Domecq, su amor de juventud, su primera esposa y la madre de sus tres hijas mayores, Alejandra, Eugenia y Claudia. Bella y discreta son otros de los adjetivos que acompañarán siempre la figura de Sandra, que se fue un 13 de agosto de hace justo veinte años. Una agresiva leucemia que le habían diagnosticado tan solo un año antes acabó con su vida. Tenía solo 51 años. Bertín aún hoy se emociona recordando a la mujer que dejó huella para siempre en su corazón.

#### **UN AMOR DE JUVENTUD**

Amigos de adolescencia, hijos de ilustres familias bodegueras jerezanas, Bertín y Sandra se casaron muy jóvenes. Ella tenía 22 años y él solo 21. Sandra, que se formó en pres-



Sandra con sus hijas Eugenia y Claudia en la Feria del Caballo de Jerez de la Frontera cuatro años antes de morir.

## Sandra no superó nunca la muerte de su primer hijo con Bertín, que murió un mes después de nacer

tigiosos colegios franceses e ingleses, dejó un novio aristócrata británico por Bertín, que era íntimo amigo de uno de sus hermanos. Contó siempre que se enamoró de él al oírle cantar un fandango en una fiesta. Lo cierto es que pasó años, de niña, soñando con convertirse en su esposa. "Nunca se lo dije", confesó. La pareja afrontó junta el duro golpe de perder su primer hijo, que nació con un problema de hígado y murió con solo un mes. Sandra nunca lo superó, pero la pronta llegada de sus tres hijas hizo más soportable aquella pérdida.

### SU SEGUNDO AMOR


Sandra dio a luz a su tercera hija, Claudia, ya separada de Bertín. Los rumores de infidelidades del cantante, que arrasaba ya en los escenarios, acabaron con su matrimonio. "Si nos hubiésemos casado con 34, seguramente hubiésemos seguido juntos. Yo era Troya y ella lo sabía. Ella era una mujer irrepetible", lamentó siempre Bertín. Sandra volvió a enamorarse y se casó con el fotógrafo Fernan-



Una madre siempre presente

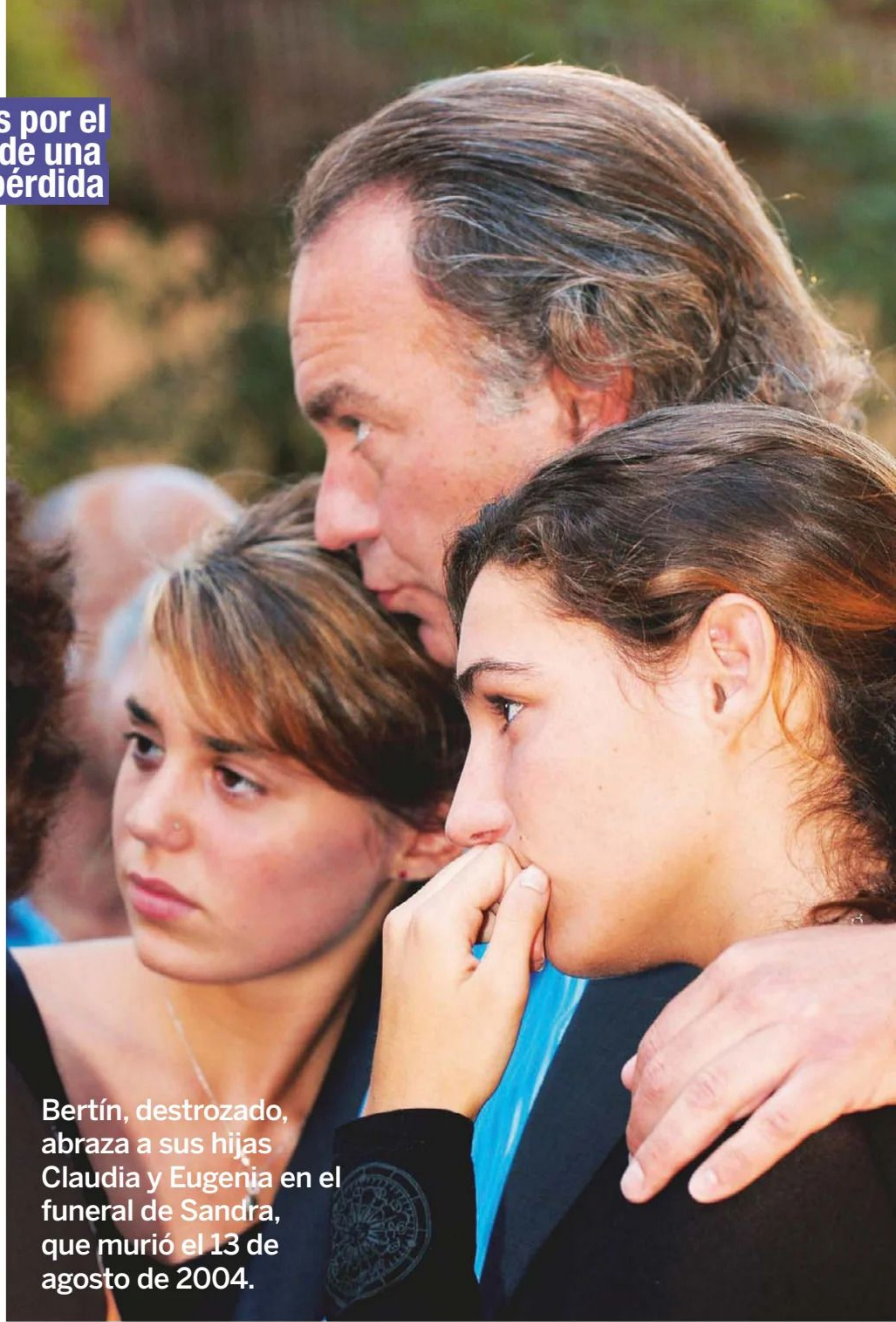
Sandra estuvo siempre muy presente en la vida de sus cuatro hijas, a las que adoraba. En la foto en un cumpleaños de Ana Cristina junto a su segundo marido, Fernando Portillo.

## Unidos por el dolor de una gran pérdida



Sandra se educó en colegios franceses e ingleses. Dejó de trabajar como azafata de eventos al casarse con Bertín. Siempre priorizó su papel de madre.


INSTAGRAM



Bertín, destrozado, abraza a sus hijas Claudia y Eugenia en el funeral de Sandra, que murió el 13 de agosto de 2004.

do Portillo, con el que tuvo a su cuarta hija, Ana Cristina. El matrimonio duró solo tres años y, cuando Ana Cristina tenía diez, Sandra se enfrentó a su peor pesadilla. Le diagnosticaron leucemia. Todos se volcaron en Sandra. Bertín, que conservó hasta el final una gran amistad con ella, lloró desolado en su funeral. Abrazaba a sus tres hijas y también a Ana Cristina, que tuvo en sus hermanas mayores todo el apoyo que necesitó para superar la muerte de su madre. Hoy sus cuatro hijas, bellas, elegantes y discretas como ella, serían, sin duda, el mayor orgullo de Sandra. **L**

Por S. Quiroga. Fotos: Agencias/Archivo.



Ana Cristina Portillo (30), Claudia (35), Eugenia (38) y Alejandra Osborne (46). Las cuatro hijas de Sandra han estado siempre muy unidas. Bertín y Fernando, el padre de Ana Cristina, acordaron que tras la muerte de Sandra, la niña, que tenía 10 años, pudiese criarse junto a sus hermanas.

# El diario de Jorge Javier

“Junto a Teresa, Edmundo adquiere un estatus que no había olido en toda su vida. Hasta que llegó la ruptura y Arrocet, como buen hombre de su tiempo, le hace un ‘ghosting’ a Teresa que la deja tiritando”.



“Teresa le quitó la caspa a Bigote. Sin ella ha vuelto a ser el de antes”

Esta semana he desarrollado una pasión exacerbada por el tenis. No me había pasado nunca. Hasta la fecha me había alegrado con las victorias de los jugadores españoles pero reconozco que jamás he visto entero un partido de tenis. Hasta que llegó ‘El diario de Jorge’. Hasta que llegaron los Juegos Olímpicos de París. Hasta que llegó Alcaraz. **España vibra con el jugador murciano y yo estoy feliz porque ningún otro partido suyo volverá a coincidir con mi programa.**

Menos mal. El jueves, a las cuatro y media de la tarde, más de tres millones de personas –que se dice pronto– estaban viéndole en La 1. Fue el minuto de oro del día. Durante estos días he llegado a preguntarle a Google cuánto duraba de media un partido de tenis. De una manera enfermiza miraba continuamente a qué hora estaban programados, si empezaban en punto y a qué hora acababan. Pero ya está. Se acabó Alcaraz, no coincidimos más. Lástima que perdiera el domingo con Djokovic porque además me cae fatal. Por soberbio, por antipático y por antivacunas.

## REDES Y CONSEJOS

Mi programa tampoco coincidirá más con el fútbol. Así que, tenis y fútbol: tanta paz os llevéis como descanso de-

jáis. Vendrán otros deportes, lo sé. Y nos seguirán haciendo daño. Sin ser yo aficionado, el sábado me tragué los saltos de Peleteiro y a unos cuantos señores y señoras nadando. Me tranquiliza saber que solo nos quedará por sufrir otra semana más de Juegos. Lo pienso fríamente y casi lo agradezco. Así podemos ir rodando el programa. Ajustándolo, engrasando elementos. Y yo puedo ir haciéndome tranquilamente con la mecánica. Calderón de la Barca escribió una obra de teatro que se llamaba 'Casa de dos puertas mala es de guardar'. Pues imaginaos un plató como 'El diario de Jorge', que tiene cuatro. De repente me giro y me doy de bruces con una persona que iba a entrar por otro lado. "Pero bueno, si pensaba que me iba a entrar por el pantallón", me veo yo diciéndome a mí mismo. Y no. Me ha entrado por el reserva-

**"En vez de despedirse, Bigote prefiere ser ese grano en el culo que no termina de desaparecer"**

do. Vaya por dios. "Backstage", "pantallón", "reservado" y "la 4". Esos son los nombres de cada una de las entradas. Comprenderéis que necesite mis días para hacerme a ellas. **Qué nervioso estaba el primer programa. Aceleradísimamente, con el corazón disparado. Hacía años que no tenía esa sensación.** Pero tanto el jueves como el viernes volví muy contento a casa. Las piezas están empezando a encajar. Me estoy haciendo con la dinámica y con Verónica, la directora, que es la persona que tengo ahora al pinganillo. He tenido al oído a las mismas personas durante muchísimos



**"Las piezas de 'El diario de Jorge' están empezando a encajar. Me estoy haciendo con la dinámica. Un programa de televisión diario que nace con vocación de permanencia requiere tiempo para adquirir alma, corazón y vida, que diría el bolero".**

años: en el 'Deluxe', en el 'Sálvame diario', en 'Supervivientes', en 'Hay una cosa que te quiero decir'. Acoplarse a otra requiere tiempo, paciencia y entusiasmo. En una semana hemos progresado más que adecuadamente. **Recomiendo a todos los compañeros que estrenen un programa alejarse de las redes.** Como es lógico, todo el mundo opina. Y todo el mundo tiene su parte de razón, o sea que tienes todos los números para volverte loco. Lo que no soporto son los consejos. Por varias razones. Porque, como diría la legendaria María Félix, "la gente tiene que equivocarse sola". Porque, como diría Lydia Lozano, "los consejos, en dólares". Y por último: porque los consejos no se dan; se piden. Ante un estreno televisivo me acuerdo mucho de los cien días que se le da a un gobierno que acaba de llegar al poder para poder empezar a valorar sus acciones. Pues lo mismo con un programa de televisión diario que nace con vocación de permanencia. Requiere tiempo para adquirir alma, corazón y vida, que diría el bolero.

#### **MÁS BIGOTE QUE NUNCA**

El viernes empiezo a conectarme con el mundo exterior y lo hago viendo un poco de

'¡De viernes!'. Sale Edmundo Arrocet hablando del embarazo de Alejandra Rubio y aprovecha para pasar revista a la vida y milagros de las componentes del clan. Nota: a Terelu no le gusta que le llamen "clan". A mí el término me parece acertadísimo. Antes de ennoviarse con Teresa, Edmundo era "Bigote" Arrocet y pertenecía a ese grupo de humoristas chuscos que animaban el 'Un, dos, tres' de Mayra Gómez Kemp. Teresa Campos le quita la caspa y por sus bemoles malagueños consigue que la gente se olvide del "Bigote" y le llame Edmundo. Una titánica proeza que no se ha alabado lo suficiente, creo yo. **Teresa y Edmundo se convierten, contra todo pronóstico, en una de las parejas más rutilantes del solar patrio.** Guapos, elegantes. Los saraos más rimbombantes se rifan su presencia. Junto a Teresa, Edmundo adquiere un estatus que no había oído en toda su vida. Hasta que llegó la ruptura y Arrocet, como buen hombre de su tiempo, le hace un 'ghosting' a Teresa que la deja tiritando. Campos no llegó a recuperarse. Arrocet, poco consciente de sus limitadas posibilidades, pensó que seguiría siendo el que era junto a la estrella ma-

lagueña. Pero no. Volvió a ser aquel. El de antes. Más Bigote que nunca. Él, que presumía de caballero, debería declinar las proposiciones para hablar del clan. Su tiempo ya fue. En vez de optar por una discreta y elegante despedida prefiere ser ese grano en el culo que no termina nunca de desaparecer. Claro que puede hablar. Pero teniendo en cuenta que a "Teresita" —como él llama a la Campos— le hubiera sentado como una patada en el estómago su continuada presencia en los platós para lucrarse hablando de sus hijas y su nieta, debería escoger el camino del silencio. Leo en El País que el nuevo Tinder se ha trasladado a los clubes de running. La gente queda para entrenar y, a lo tonto, aprovechan para tener citas. **No me veo haciendo running. Lo que queda claro es que las aplicaciones para ligar están más en entredicho que nunca.** Estamos cansados de likes estériles, absurdas conversaciones que no llevan a nada y rápidos encuentros que, salvo honrosas excepciones, son un pasaporte a la frustración. Toca volver a las barras de los bares, de donde jamás debimos salir.

Síguelo en [www.lecturas.com](http://www.lecturas.com)

Marta Peñate (33), la ganadora de la primera edición de 'Supervivientes All Stars', y Sofía Suescun, (28), la reina de los realities, se conocieron en 'GH 16' y desde entonces habían sido grandes amigas.



**MARTA PEÑATE  
Y SOFÍA SUESCUN,  
DE ÍNTIMAS AMIGAS  
A ENEMIGAS**

**La fiesta  
más  
tensa del  
verano**

La fiesta de 'Supervivientes All Stars' estuvo marcada por los dardos que se cruzaron las dos concursantes, que han dinamitado una amistad de diez años





Carmen Borrego (57) tuvo que abandonar la edición de 'Supervivientes' de este año por sus graves problemas de ansiedad.



Jorge Pérez (41) posó con su esposa, Alicia Peña, con la que tiene cuatro hijos y que ha sido su defensora.



Aurah Ruiz (34) estuvo acompañada de su pareja, el futbolista Jesé Rodríguez, con quien tiene un niño de siete años.



Javier Ungría (42) se ha enterado estos días de que el juez ha dado la custodia de su hija a Elena Tablada.

Marta Peñate y Sofía Suescun aterizaron en Honduras como grandes amigas pero han acabado la primera edición de 'Supervivientes All Stars' como enemigas declaradas tras sus fuertes peleas y enfrentamientos durante el concurso. La ganadora de esta edición y la reina de los realities, que se conocieron en 'GH 16' y se habían apoyado desde entonces, solo coinciden en que están muy decepcionadas la una de la otra.

#### DOLIDAS Y TRISTES

Así lo manifestaron en la fiesta que tuvo lugar en Madrid tras la grabación del último debate de 'Supervivientes All Stars', donde las concursantes se re-

encontraron tras la final. A su llegada a la fiesta, ambas eran muy duras en sus declaraciones. Sofía acusa a su amiga de provocarla en la isla. "Yo a Marta, le molestaba mucho. A la vista está, todo el rato quería humillarme, acosarme, que me fuera, ese era su propósito", dijo la novia de Kiko Jiménez. Y algo triste, añadió: "Me toca la fibra porque es Marta y sigo decepcionada". Marta, por su parte, declaró: "Que cada una haga su vida, cada una por su lado, pero no le deseo el mal. Nunca esperé que esta relación acabara así. Pensaba que íbamos a llegar a la final de la mano. Nos hemos decepcionado". **L**

Por Estela Cebrián Fotos: Gtres.



Adara Molinero (31), que estuvo en la última edición de 'Supervivientes', fue la primera expulsada de la edición 'All Stars'. Volvió feliz a España de reencontrarse con su su hijo y su chico, Álex Ghita.

DANIEL GUZMÁN, DE 'AQUÍ NO HAY QUIEN VIVA'

# Condenado por agredir a unos jóvenes que ocuparon su casa

Ayudado por cuatro hombres, expulsó a unos jóvenes que llevaban una semana viviendo en una casa vacía de su propiedad

**E**l actor y director Daniel Guzmán ha empezado el mes de agosto envuelto en la polémica. El día 1 saltaba la noticia de que, con ayuda de cuatro hombres, el actor había expulsado a unos jóvenes que se habían instalado ilegalmente en una vivienda vacía de su propiedad en Madrid. Según la publicación El Salto, Guzmán ha sido condenado por lesiones leves a uno de estos jóvenes y deberá pagar una multa de 600 euros más otros 350 euros en concepto de responsabilidad civil.

## UN DESALOJO VIOLENTO

Todo ocurrió en mayo del año pasado. Seis jóvenes de entre 20 y 30 años –un cocinero en una pizzería, un profesor de ajedrez en un colegio y un mozo de carga y descarga, entre otros– se colaron en una vivienda vacía en el distrito de Moncloa-Aravaca de Madrid que resultó ser del actor Daniel Guzmán. Una semana después, a las seis de la tarde, los tres jóvenes que en ese momento estaban en la casa vieron cómo cinco personas, una de ellas



Roberto y Lucía de 'Aquí no hay quien viva'

Daniel Guzmán (50) estuvo tres años en 'Aquí no hay quien viva', donde era Roberto, el novio de Lucía, la pija, interpretada por María Adán (48).

un encapuchado y los otros cuatro de complexión fuerte, entraban en la casa por la ventana de la cocina. "Todo fue muy rápido, nos pegaron y nos sacaron de la cocina a rastras preguntándonos por las llaves", declaró una de las okupas. Uno de los jóvenes lo grabó todo con su móvil. Gracias a ello se pudo identificar con el audio al encapuchado, que era el propio Daniel Guzmán, el propietario de la vivienda. Los jóvenes aseguran que cuando se enteraron de que la casa era del famoso actor de 'Aquí no hay

quien viva' intentaron contactar con él a través de las redes sociales porque Daniel siempre se había mostrado muy sensible con los asuntos de índole social –incluso llegó a mostrar su apoyo a un centro social okupado de Madrid– y pensaban que podrían llegar a un acuerdo con él. Pero el actor nunca respondió a sus mensajes.

## GUZMÁN NIEGA LOS HECHOS

Tras la publicación de la noticia, Guzmán se convirtió en el hombre más buscado para conocerse su versión del


incidente. El programa 'TardeAR' se puso en contacto con él y así se expresó: "La verdad es que estoy un poco sorprendido, por un lado por la falsedad de lo transmitido y, sobre todo, de un juicio al que no se me citó de forma correcta y, por tanto, al que no me pude presentar para conocer la denuncia ni los hechos y, sobre todo, poder defenderme. Cuando el juicio se dicte nulo, entiendo que también se sabrá y se le dará difusión". Daniel, que no se presentó a la vista oral, califica el incidente de "absurdo", niega los hechos y afirma que el juicio es nulo y que nunca le llegó la denuncia ni fue notificado.

## DE ACTOR A DIRECTOR

Daniel Guzmán se hizo muy popular gracias a la serie 'Aquí no hay quien viva'. Tras haberse entrenado como boxeador profesional, se pasó a la dirección y ganó un Goya por la película 'A cambio de nada'. **L**

Por E.C. Fotos: Agencias



A close-up portrait of Daniel Guzmán, a man with dark, slightly graying hair and a beard, looking thoughtfully to the left. He is wearing a blue button-down shirt. The background is a plain, light-colored wall.

Además de actor, Daniel Guzmán (50) es director de cine. En 2015 recibió el Goya a mejor dirección novel por 'A cambio de nada', la película con la que descubrió a Miguel Herrán.

**“Todo fue muy rápido, nos pegaron y nos sacaron de la cocina a rastras”, declaró una de las afectadas**

**El actor, que no se presentó a la vista oral del juicio, dice estar “sorprendido” y asegura que no fue notificado y que el juicio será declarado nulo**

La pareja  
compartía un  
patrimonio  
millonario



Ana María Henao, empresaria estadounidense de origen colombiano, y su marido, el serbio David Knezevich, tenían juntos una empresa millonaria. Ana María se mudó a Madrid tras comunicarle a su marido que quería divorciarse. El 2 de febrero desapareció.

SERÁ JUZGADO POR LA DESAPARICIÓN  
DE SU ESPOSA EN MADRID

# Un marido que creyó haber cometido el crimen perfecto

A Ana María Henao se le perdió la pista en su piso el 2 de febrero. La policía cree que su marido la mató allí y escondió sus restos en una maleta. Sin embargo, ante la falta de cuerpo, solo se le puede juzgar por secuestro



por  
Mayka Navarro

David Knezevich alquiló un coche en Serbia con el que viajó a Madrid tres días antes de que se perdiera el rastro de su mujer

La policía cree que Knezevich asfixió o estranguló a Ana María en su casa, ya que no encontraron restos de sangre en la vivienda

El 29 de enero, David Knezevich alquiló un Peugeot 308 azul en una agencia de Belgrado. Con él recorrió más de 7.000 kilómetros hasta Madrid.

**E**n los Estados Unidos ya se ha fijado la fecha para el juicio por la desaparición de Ana María Henao, la empresaria estadounidense de origen colombiano de 40 años a la que se busca desde el pasado 2 de febrero, cuando se le perdió la pista en su piso del barrio de Salamanca, en Madrid. La mujer acababa de instalarse en la capital española para distanciarse de su marido, al que había comunicado su intención de divorciarse. El hombre, David Knezevich, un empresario serbio de 57 años, es el principal sospechoso del asesinato y la ocultación del cuerpo.

#### EL SOSPECHOSO NO HABLA

La investigación conjunta de la Policía Nacional y el FBI desveló que David Knezevich viajó desde Serbia a Madrid tres días antes de que se perdiera el rastro de su mujer. Los policías descubrieron que el sospechoso compró cinta americana y un spray de pintura negra, y acudió la noche del 2 de febrero a la casa de Ana María Henao, en el número 65 de la calle Francisco Silvela. A las 21:27 horas, el individuo inutilizó la cámara de vigilancia del edificio con el spray negro. Después subió hasta el sexto piso, donde según los investigadores asesinó a la mujer

y sacó el cadáver oculto en una maleta, para esconderlo en algún punto entre Madrid y Belgrado.

Pero de momento, será juzgado por presuntamente secuestrar a la que durante 13 años fue su mujer. Un tribunal de Florida ha concluido

**Tras matar a Ana María, la policía cree que su marido ocultó su cadáver en el trayecto entre Madrid y Belgrado**

que ya hay pruebas suficientes para juzgar por ese delito al marido de Ana María Henao y se ha fijado la fecha del juicio para el próximo 21 de octubre. Ese día, Knezevich será trasladado de la cárcel estadounidense en la que se encuentra y se sentará en el banquillo de los acusados. Por el delito de secuestro puede ser condenado a hasta quince años de prisión. Este será el primero de los juicios contra el sospechoso, que desde su detención se ha negado a someterse a la prueba del polígrafo, no ha querido colaborar con la policía, ni revelar dónde ocultó el cadáver. Por absurdo que parezca, el sospechoso cree que si los investigadores no dan con el cadáver, no podrá ser con-

## Knezevich se negó a someterse al polígrafo, no ha querido colaborar con la policía, ni revelar si ocultó el cadáver

denado por asesinato. “Hace mucho tiempo que esa leyenda solo es verdad en las películas”, explica el portavoz de la familia Henao y presidente de SOS Desaparecidos, Joaquín Amills.

La investigación de la Policía Nacional ha sido minuciosa y ha logrado acorralar a Knezevich con múltiples y contundentes pruebas e indicios. Pero el acusado sigue empeñado en negar lo evidente, a pesar de que los investigadores han podido demostrar que alquiló en Serbia un Peugeot 308 y condujo hasta España, donde cambió las matrículas por otras que robó a un vehículo en Alcalá de Henares, antes de dirigirse a la casa de su exmujer, se detuvo en una ferretería de Coslada donde compró cinta aislante y spray negro.

### EL CADÁVER NO APARECE

A las 22.05 horas de ese 2 de febrero el sospechoso, con casco de moto, chaqueta reflectante y un cubrecuello, aprovechó que salía un vecino para colarse en la finca. Bajó a la zona de contenedores con una bolsa en la mano y con el spray, tapó la cámara de vigilancia y se fue. Pero no cubrió completamente el objetivo y más adelante en las imágenes de esa misma cámara se aprecia cómo las luces del portal se encienden y el sospechoso entra de nuevo con la misma vestimenta. Ana María Henao llevaba en su casa desde las 14.20 de esa tarde, donde lle-

gó con un ramo de flores. Los distintos posicionamientos sitúan a esas horas a David en el edificio de su exmujer, y previamente en Alcalá de Henares donde robó las matrículas de otro coche y en la tienda de Coslada donde compró el spray. Las características del bote de pintura, que se aprecian levemente en la cámara de seguridad, ayudaron a dar con el comercio y cuyos vendedores identificaron al comprador.

### ESTRANGULADA O ASFIXIADA

La Policía Nacional, que está buscando a Ana María con la colaboración del FBI, sospecha que el hombre estranguló o asfixió a la mujer en el piso. La policía científica no encontró restos de sangre u otro material genético que hiciera sospechar de otro procedimiento criminal. Al tratarse de una mujer de poca envergadura, la introdujo en una maleta, la cargó en el Peugeot y tomó la carretera, en dirección a Francia. Los investigadores han peinado decenas de kilómetros de la R-2, de Soria, Guadalajara y Zaragoza en la A-2, con drones, helicópteros y perros especializados en la detección de cadáveres, pero ni rastro del cuerpo. De ahí que en las últimas semanas las autoridades judiciales hayan solicitado a sus homólogos en Francia, Italia, Serbia y Croacia la posibilidad de buscarla allí, además de trasladarse hasta Belgrado para realizar un análisis pericial del Peugeot que alquiló. Que la mujer fue asesinada aquella misma noche del 2 de febrero parece evidente después de saber además que el presunto asesino utilizó el teléfono de la víctima para enviar mensajes a una amiga, haciéndose pasar por



Los investigadores han peinado decenas de kilómetros de las carreteras españolas en busca del cuerpo, sin éxito. En las últimas semanas, las autoridades judiciales han solicitado a sus homólogos en Francia, Italia, Serbia y Croacia la posibilidad de buscarla allí.

## Tras el presunto crimen, Knezevich usó el móvil de Ana María, escribió a una amiga haciéndose pasar por ella y le dijo que había conocido a un hombre

ella: “Conocí a una persona muy chévere. Tiene una casa de recreo a unas dos horas de Madrid. Ahora nos vamos y pasaré unos días allí. Aunque apenas hay señal. Te marco cuando vuelva”. La redacción del mensaje ya levantó sospechas, ya que no correspondía con el estilo de Ana María, quien solía cometer faltas de ortografía y nunca usaba signos de puntuación. El trabajo de los investigadores ha permitido a partir de la geolocalización de los móviles, las cámaras de tráfico y el pago de los peajes de entra-

da y salida en la A-2, situar al sospechoso a las 00.57 en el enlace de la M-50 con la R-2 (Ajalvir) y las 1.25 horas del 3 de febrero de 2024 en Tarazona; es decir, apenas unas horas después del presunto crimen. Los investigadores sostienen que el serbio tardó 8 minutos más de lo debido en ese trayecto, de ahí que sospechen que en ese intervalo aprovechó para deshacerse del cadáver.

### RECORRIÓ 7.000 KILÓMETROS

David alquiló el 29 de enero ese Peugeot 308 azul en la agencia Zim Tour, de Belgrado. Pero el vehículo no tenía GPS. El hombre no devolvió el turismo a tiempo y el 17 de febrero telefoneó a la empresa para informar de que continuaba con el vehículo hasta el 24 de marzo. Y dijo algo más que llamó la atención: “He tenido que tintar los cristales del coche porque me molestaba la luz del sol”.



**Compró spray para inutilizar las cámaras de vigilancia**



**Antes de dirigirse a casa de su exmujer, David Knezevich compró cinta aislante y spray negro en una ferretería de Coslada. Después, con casco de moto, se coló en la finca y tapó la cámara de vigilancia con el spray. Pero no tapó completamente el objetivo y más adelante se aprecia cómo las luces del portal se encienden y el sospechoso entra de nuevo con la misma ropa.**

## **El presunto asesino solo ha contactado con la familia de Ana María para pedir dinero, quiere disponer del 50 % del patrimonio que compartía con ella**

Finalmente, el sospechoso entregó el Peugeot el 15 de febrero porque, según dijo, el día antes tuvo un pequeño percance al quedarse dormido al volante. El sospechoso recorrió 7.700 kilómetros, un ida y vuelta a Belgrado; y después voló a los Estados Unidos, donde fue detenido, el 4 de mayo, en el aeropuerto de Miami. El individuo regresó a los Estados Unidos con la intención de disponer del millonario patrimonio de su empresa, que compartía con su mujer.

### **KNEZEVICH PIDE DINERO**

El portavoz de la familia de Ana Henao ha pedido reiteradamente a Knezevich que tenga “un poco de humanidad” y desvele a la familia donde escondió su cadáver. Hasta ahora, las peticiones de la familia han caído en saco roto. El acusado solo ha contactado con la familia de su mujer para pedir dinero. Les ha pedido que desbloqueen las cuentas bancarias que la pareja tenía en común, porque exige disponer y gestionar desde la cárcel el 50 por ciento del dinero. También quiere disponer de la mitad del importante patrimonio que el matrimonio compartía. Unas exigencias a la que Felipe Henao, el hermano de la víctima, respondió: “En nuestra familia no negociamos con asesinos”.

Síguela en [www.lecturas.com](http://www.lecturas.com)

# Valida®

## La mejor silla SALVAESCALERAS

Cómoda

Práctica

Muy segura



Solo este **¡AGOSTO!**

**DESCUENTO MUY ESPECIAL**

(si nos dices “LECTOR”)

¡VALIDA te lo pone fácil!

### **TODO SON VENTAJAS**

- ✓ Rápida instalación y sin obras
- ✓ Para todo tipo de escaleras
- ✓ Presupuesto sin compromiso

**¡Solicita presupuesto!**

**900 414 000**

(Teléfono Gratuito)

\* Promoción no acumulable a otros descuentos. Promoción válida hasta el 31 de agosto de 2024.

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



Simone Biles (27) nació en Ohio en el seno de una familia desestructurada. A los seis años se enamoró de la gimnasia durante una visita escolar a un centro deportivo.

**EL AVE FÉNIX DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE PARÍS**

# Simone Biles vuelve a volar más alto que nadie

Tras tener que retirarse de los Juegos de Tokio por problemas de salud mental y con una vida marcada por los abusos, se ha coronado como la gimnasta más grande



**Es hija de un padre que abandonó el hogar y una madre con problemas de adicciones que perdió la custodia de sus pequeños**

**Simone y sus hermanos vivieron en un centro de acogida. “Le daban de comer al gato y a nosotros no”, explicó de esta dura etapa**

**La gimnasta más laureada de la historia**



Simone es la gimnasta que más medallas ha ganado en Juegos Olímpicos. En París ha ganado tres oros y una plata.



En 2021 abandonó los Juegos de Tokio por problemas de ansiedad, que le impedían ejecutar correctamente los ejercicios.



Su retirada de los Juegos Olímpicos de Tokio, al poco de empezar la competición, dejó al público sin poder disfrutar de sus increíbles piruetas. En aquel momento, Simone Biles priorizó su salud mental a su carrera y tomó una decisión difícil que le costó muchas críticas en el sector porque ella era la gran baza del equipo olímpico estadounidense. Sus problemas de estrés y ansiedad dificultaban su control del espacio al ejecutar los saltos y los ejercicios aéreos, lo que podía llegar a poner en peligro su vida. “Esto no es simplemente salir y hacer lo que la gente quiere que hagamos. Es más importante la salud

mental que el deporte”, declaró. Tres años después, había mucha curiosidad por ver cómo sería el regreso del gran prodigio de la gimnasia en los Juegos Olímpicos de París. Y Simone ha estado intratable: se va de Ciudad de la Luz con tres oros y una plata.

**UNA INFANCIA TRAUMÁTICA** Como ella misma ha declarado, Simon Biles, llegó a París “más fuerte y más centrada” y ha demostrado que está en tan buena forma como cuando debutó en los Juegos de Río, con 19 años, donde se hizo con cuatro medallas de oro y una de bronce. Simone saborea la gloria deportiva y la felicidad personal. El año



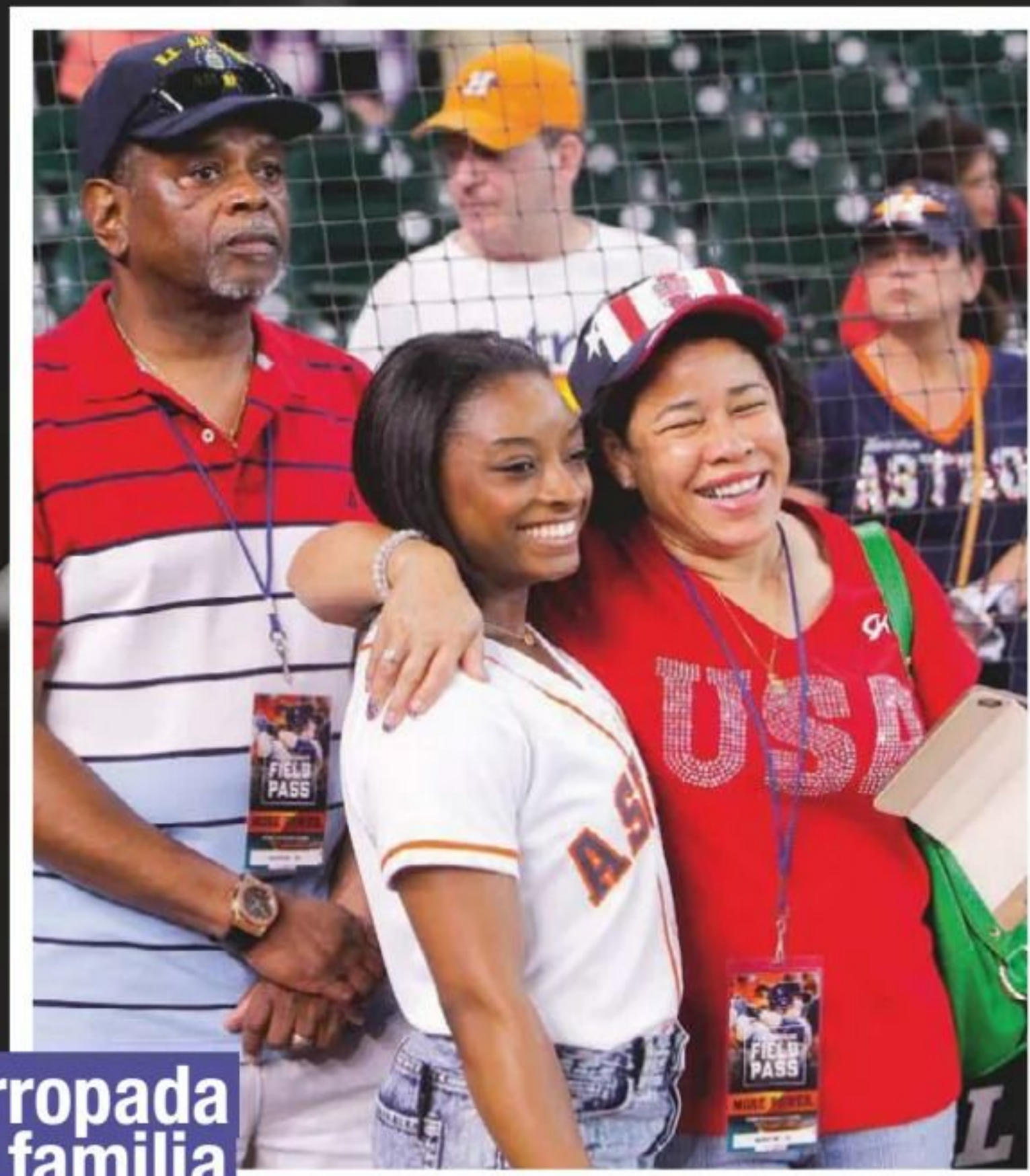
En 2018 Simone formó parte de un grupo de atletas que denunciaron los abusos de Larry Nassar, médico del equipo olímpico, que fue condenado.





Simone y su hermana fueron adoptadas por sus abuelos, que nunca se pierden sus competiciones.

Muy arropada por su familia y su marido



En 2023 se casó con el jugador de fútbol americano Jonathan Owens. Se conocieron en una exclusiva aplicación para ligar.

La gimnasta ha vestido el maillot más caro de la historia de los Juegos. Este tiene más de seis mil cristales cosidos a mano y está valorado en tres mil euros.

pasado se casó con el jugador de fútbol americano Jonathan Owens tras conocerse en una exclusiva app de citas y apenas un año de relación. Pero su vida no ha sido siempre un camino de rosas. Tuvo una infancia difícil y traumática marcada por el abandono de sus padres, especialmente el de su madre, que tenía graves problemas con el alcohol y las drogas y perdió su custodia y la de sus tres hermanos. Cuando Simone tenía tres años, ella y

sus hermanos acabaron en un centro de acogida donde pasaron hambre y penurias. “Le daban de comer al gato y a nosotros no”, contó en una entrevista. Su infierno acabó tres años después, cuando sus abuelos maternos, Ronald y Nellie, las adoptaron a ella y su hermana Adria. Gracias a ellos, Simone supo lo que era un hogar. Con seis años, durante una visita escolar a un gimnasio observó unos entrenamientos y se enamoró de esta disciplina. Sus abuelos

son sus mayores fans y la entrega hacia ella es absoluta. La acompañan a todos los torneos y su presencia es para ella como un talismán. Antes de cada competición, Nellie le trenza el pelo a Simone en un ritual que le calma y le da fuerzas. La única vez que no pudo trenzarle el pelo fue en los Juegos de Tokio, ya que por las restricciones de la pandemia, sus abuelos no pudieron estar presentes. Solo los atletas pudieron viajar a Japón. **L**

Por Estela Cebrián Fotos: Getty / Gtres.

# Sufrió abusos sexuales

En enero de 2018 Simone confesó haber sido una de las víctimas de Larry Nassar, el que fuera el médico del equipo olímpico de Estados Unidos acusado por más de 140 gimnastas de abusar sexualmente de ellas.

✦ Larry Nassar fue condenado a 60 años de prisión por posesión de pornografía infantil y a 175 años por abusar sexualmente de deportistas, la mayoría menores de edad, entre 1998 y 2015, y entre las que se encontraba Simone.

✦ Simone compartió en sus redes una desgarradora carta en la que hablaba del infierno que, como muchas de sus compañeras, vivió a manos de este hombre. También revelaba lo difícil que se le hacía entrenar para los Juegos de Tokio en el mismo gimnasio donde abusaron sexualmente de ella.

✦ “Durante demasiado tiempo me he preguntado a mí misma ‘¿Fui demasiado ingenua? ¿Fue culpa mía?’. Ahora sé la respuesta a esas preguntas. No. No, no fue culpa mía. No, no voy a cargar con la culpa de Larry Nassar. No voy a permitir que un hombre y quienes le encubrieron me roben la alegría”, escribía Simone.

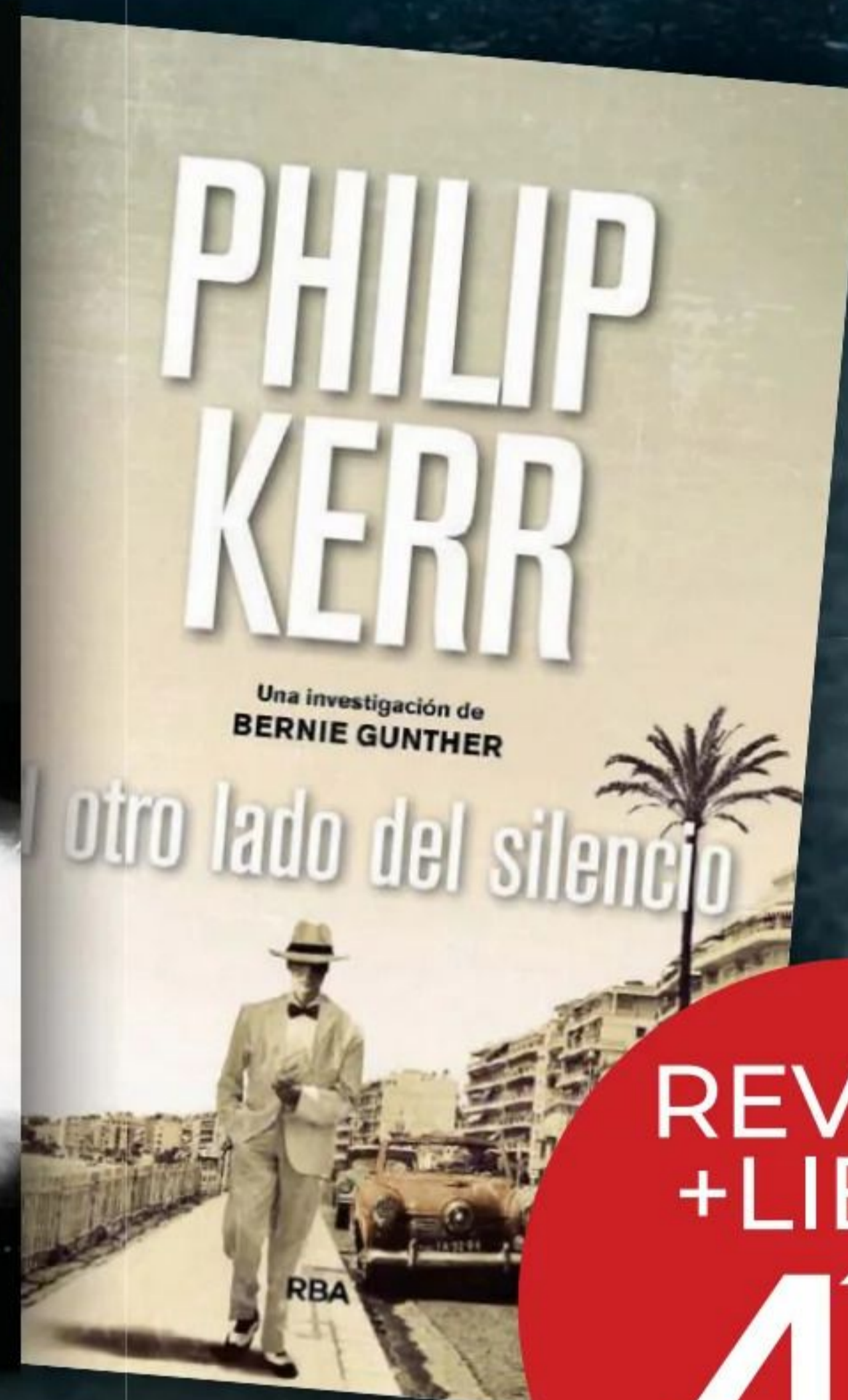
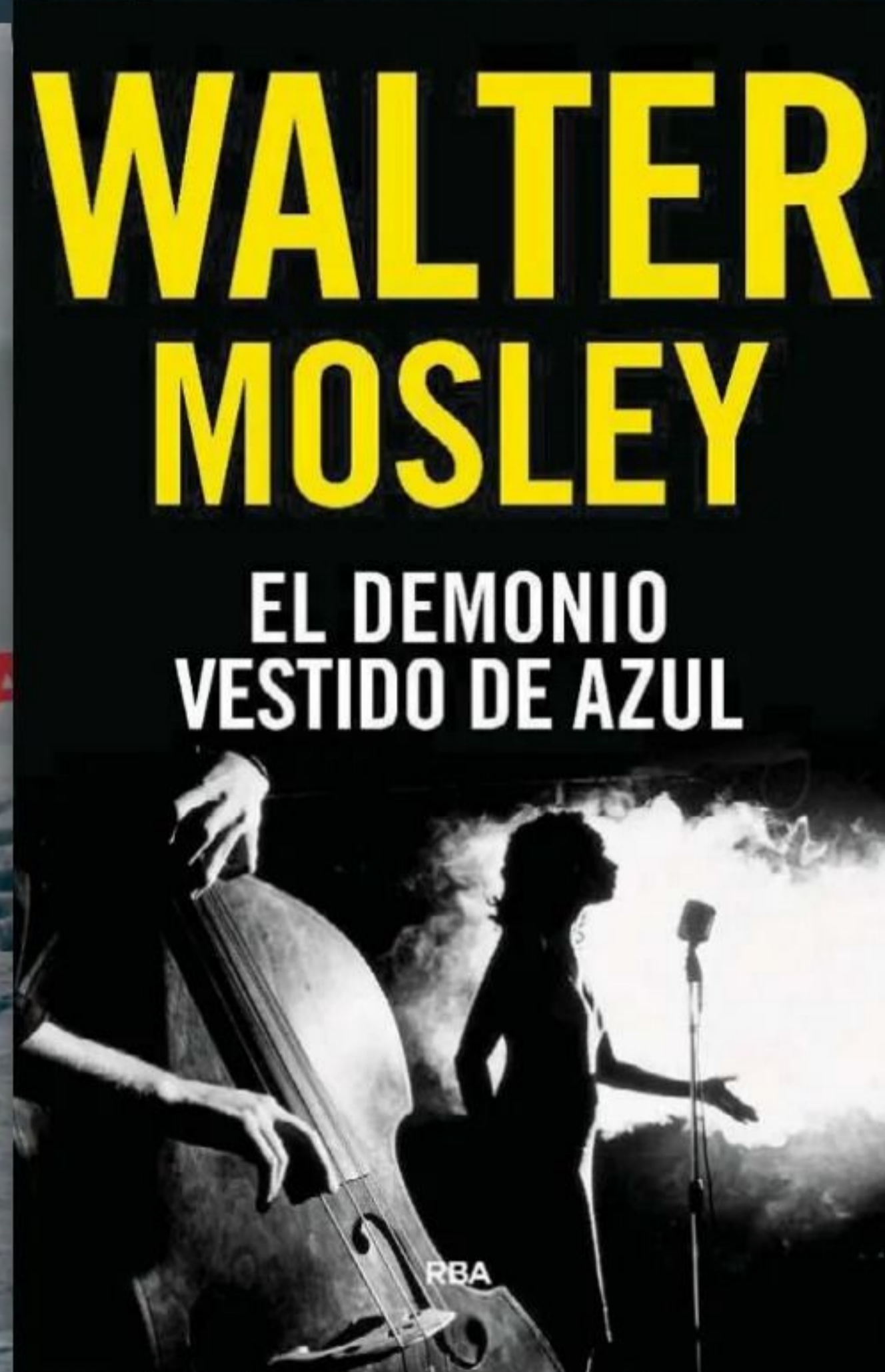


LA PRÓXIMA SEMANA CON

# LECTURAS

LA MEJOR SELECCIÓN DE

# NOVELAS POLICÍACAS



REVISTA  
+LIBRO

4<sup>95</sup>  
€

**¡ELIGE LA QUE MÁS TE GUSTE!**

**LOS GRANDES AUTORES Y LOS MEJORES THRILLERS**  
Ian Rankin - Walter Mosley - Philip Kerr y muchos más...

EN TU QUIOSCO CON LECTURAS EL 14/08 Y EL 21/08

RBA

**“Brad quiere ir al hospital, pero los niños no responden a sus llamadas”, dicen desde su entorno**

**La relación del actor y sus hijos no es buena y algunos de ellos se han quitado su apellido**

**Pax conduce una moto eléctrica por Los Angeles**

Pax Jolie-Pitt (20) calificó a su padre como “un imbécil de clase mundial” y “un ser humano horrible” en una publicación de Instagram de 2020.

**PAX, DE 20 AÑOS, TUVO UN PERCANCE EN MOTO SIN CASCO**

# **Brad Pitt, angustiado por el accidente de su hijo**

Angelina está con el joven en el hospital y Brad ha denunciado que no le permiten comunicarse con él





**N**uevo escenario de angustia y tensión entre Brad Pitt y Angelina Jolie. Pax, uno de los seis hijos de la pareja —que se divorció en 2016 y lleva desde entonces inmersa en una guerra sin cuartel—, se ha estrellado contra la parte trasera de un coche cuando conducía una bicicleta eléctrica por Los Ángeles. El joven de 20 años viajaba sin casco y ha sido ingresado en el hospital.

#### EL DOLOR DE BRAD

Según testigos presenciales del accidente, Pax estaba consciente tras el impacto y fue trasladado al hospital mientras se lamentaba de dolor en la cabeza y la cadera. Se temía por

una posible hemorragia cerebral, aunque no han trascendido detalles de sus lesiones. Angelina está con él en el hospital. “Brad está angustiado y preocupado por el accidente de Pax, pero no puede comunicarse con él”, ha dicho una fuente cercana al actor. Lo cierto es que la relación del actor y sus hijos no es buena desde hace tiempo. Los seis tomaron el lado de su madre y fue Pax quien publicó un post en redes contra su padre: “No tienes consideración hacia tus hijos, que tiemblan de miedo en tu presencia. Nunca comprenderás el daño que has hecho a esta familia”. **L**

Por A.F.Couceiro. Fotos: Agencias.

**Angelina Jolie (49)** no se ha separado de su hijo desde el primer momento del accidente. El entorno de la actriz asegura que el joven ya ha salido de la UCI y se encuentra en planta.



La hija del príncipe Hussein y Rajwa



El hijo mayor de Rania, el príncipe Hussein (30), se casó en 2023 con Rajwa Al Saif, una arquitecta de Arabia Saudí hija de un poderoso jeque. La pareja ha llamado Iman a la niña. "Estamos agradecidos por el nacimiento de nuestra hija y la salud de mi esposa", ha publicado Hussein en Instagram.

A LOS 53 AÑOS

# Rania se estrena como abuela

La reina de Jordania ha dado la bienvenida a su nieta, hija del príncipe heredero y su esposa. La pequeña no podrá reinar, pues en Jordania las mujeres están excluidas del trono

ENLACE AL CANAL


x.com/byneontelegram

o escanea el código QR



La Corte Real Hachemita está de enhorabuena. El príncipe Hussein, hijo mayor de los reyes Abdalá II y Rania de Jordania, y por lo tanto heredero al trono, ha sido padre de su primer bebé: una niña a la que su esposa, Rajwa Al Saif, y él, han llamado Iman. Con este nacimiento, Rania de Jordania se estrena como abuela a los 53 años.

#### LAS PALABRAS DE RANIA

La propia Rania ya ha hablado del nacimiento en Instagram. "Iman, ya me has robado el corazón. ¡Nuestra familia nunca ha sido más feliz!", escribía. La pequeña no podrá ser, sin embargo, reina de Jordania, porque en el país impera la ley sálica, que excluye del trono a las mujeres. 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Corte Real Hachemita.



El emotivo momento en que el príncipe Hussein presenta a su hija Iman a sus padres, el rey Abdalá II (62) y Rania de Jordania (53).



#### La pequeña tendrá dos tías entregadas

La otra tía de la pequeña Iman, Salma de Jordania (23), sostiene a su sobrina en brazos.

Rania, ante la mirada de su marido y su hijo pequeño Hashem (19), cede la recién nacida a su hija Iman (27), que se llama igual que la pequeña.



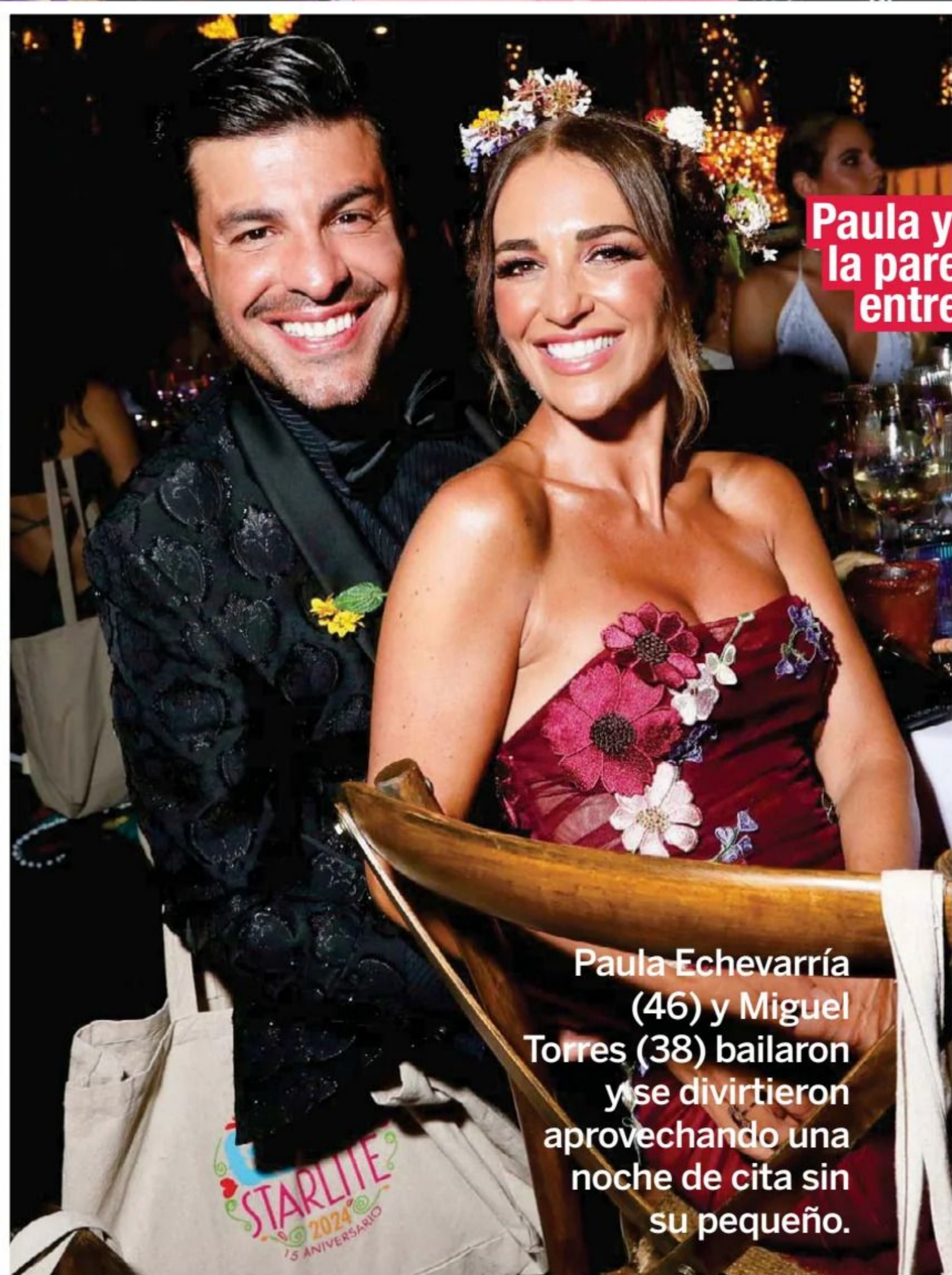


GALA STARLITE

# Antonio Banderas vive su gran noche marbellí con Nicole Kimpel

Antonio Banderas (63) acudió con su amada Nicole Kimpel, que el pasado 28 de julio celebró su 43 cumpleaños junto a su gemela, Barbara, y vistió un diseño de Gorof.

El actor volvió a ejercer de anfitrión de la noche solidaria que ha devuelto a Marbella el lustre de sus años más gloriosos



**Paula y Miguel,  
la pareja más  
entregada**

Paula Echevarría  
(46) y Miguel  
Torres (38) bailaron  
y se divertieron  
aprovechando una  
noche de cita sin  
su pequeño.



Sandra García  
Sanjuan, fundadora  
de la gala y del  
festival Starlite, con  
el invitado de honor  
de este año, el actor  
Will Smith (55).



Paula se ha  
convertido en la  
musa española del  
diseñador Michael  
Costello, que ha  
creado vestidos para  
Beyoncé y Lady Gaga  
y creó este diseño  
para ella. Durante la  
gala se subastó uno  
de sus trajes.



Barbara Kimpel, la hermana gemela de Nicole, con su pareja, el músico francés Frédéric Lerner, con quien sale desde hace tres años.



Mónica Hoyos (47) acudió con la mejor compañera, su hija Luna (20), fruto de su relación con el presentador Carlos Lozano.

**A**ntonio Banderas y Sandra García Sanjuan han conseguido convertir la Gala Starlite en el gran evento del verano marbellí. Esta cena benéfica, que este año cumplía su quince aniversario y tenía temática mexicana, consigue reunir a famosos de toda índole que no quieren perderse uno de los eventos más divertidos de la temporada.

**DIVERSIÓN Y SOLIDARIDAD**  
La gala tuvo lugar, como siempre, en la cantera de Nagüelles, y contó con un invitado





La mítica Gunilla von Bismarck (74) posó feliz con su hijo, Francisco José Ortiz, que guarda un gran parecido con su padre, Luis Ortiz, y acudió con su novia.

de honor de lo más internacional, el actor Will Smith, que se entregó como nadie a todo lo que ocurrió durante la cena: se atrevió a ponerse al frente de la subasta benéfica y cantó y bailó 'La gota fría' de Carlos Vives como si se la supiera de toda la vida, todo para regocijo de sus compañeros de mesa, entre los que se encontraban Antonio Banderas, su pareja, Nicole Kimpel y Cayetana Guillén-Cuervo, que recibió el Premio Solidario por su compromiso contra la violencia machista. Los invitados,



Cayetana Guillén-Cuervo, con un alegre vestido de Rubén Hernández, recibió el Premio Solidario de la Fundación Starlite de la mano de Antonio Banderas.



Toni Acosta (52) se lo pasó en grande durante la fiesta, a la que acudió acompañada de su pareja, Eduardo Fernández, un abogado y político con el que comparte su vida desde hace un año.



que pagan mil euros por el cubierto, degustaron un menú creado por Goyo Catering de acuerdo con la temática mexicana de la noche, y que culminó con una gran tarta de cumpleaños para celebrar los quince años del evento. El momento más importante de la noche fue la tradicional subasta, que recauda fondos para la Fundación Starlite. Este año se subastaron, entre otros, una guitarra firmada por Carlos Vives y Antonio Banderas, un vestido del diseñador Michael Costello – que alcanzó los 20.000 euros – y un cuadro de Aldo Comas, el marido de la actriz Macarena Gómez. **L**

Por E.Cebrian. Fotos: Agencias/Starlite/Pepino Marino.



Un año más, Valeria Mazza (52) fue la encargada de ejercer de maestra de ceremonias. La argentina posó con su marido, Alejandro Gravier, y sus tres hijos. Uno de ellos, Benicio, en el extremo izquierdo, presentó a su novia, Lola.



India Martínez (38) dejó a Will Smith con la boca abierta con su poderío al homenajear a Chavela Vargas y recibió un premio por sus acciones solidarias con la infancia.



Poty Castillo (64) y su mujer, Isabel Navarro.



Macarena Gomez (46) acudió con su marido, Aldo Comas (39), que subastó una de sus pinturas.

Meghan Markle (43) ha detallado en qué consistieron sus pensamientos suicidas en una entrevista para promocionar un programa social que ha impulsado con el príncipe Harry para combatir los efectos psicológicos en niños del bullying en las redes.



## MEGHAN MARKLE

**“MIS IDEAS SUICIDAS ERAN SERIAS, CONSTANTES Y DABAN MIEDO”**

En la entrevista que Meghan Markle concedió a Oprah Winfrey en 2021, la duquesa de Sussex reveló que tenía ideas suicidas. “Simplemente, no quería seguir viva”, dijo. Ahora, por primera vez desde aquella revelación, Meghan ha detallado en qué consistió su infierno. “Mis ideas eran claras, serias, constantes y daban miedo”, ha dicho en una entrevista en la cadena norteamericana CBS. Meghan desvela que la realeza trató de frenarla en su impulso por buscar atención médica. “Fui a hablar con una de las personas de mayor rango en la institución. Les dije que necesitaba ayuda, pero me dijeron que no podía porque no sería bueno para la institución”. Meghan no se arrepiente de haber hecho público su problema: “Hablo de mi lucha contra los pensamientos suicidas para ayudar a otros”.

## Justin Timberlake, sin permiso de conducir

Un juez le ha retirado al cantante su carnet de conducir por haberse negado a un control de alcoholemia cuando le paró la policía. Al parecer, el cantante de 43 años también se habría saltado una señal de stop.



## Zac Efron, encontrado inconsciente en Ibiza

El actor, de 36 años, fue hallado inconsciente en la piscina de la villa de lujo donde se alojaba por dos operarios del establecimiento. Luego lo trasladaron al hospital solo por precaución, según su representante.





Nicole Kidman (57) es madre de dos hijas con el cantante Keith Urban (56), Sunday Rose (16), en la imagen, y Faith (13).

### **SUNDAY ROSE TIENE 16 AÑOS**

## **NICOLE KIDMAN PRESUME DE HIJA EN UNA FIESTA EN PARÍS**

La hija mayor de Nicole Kidman y el cantante Keith Urban va ganando protagonismo. Si hace unas semanas la vimos acompañando a su madre en la Semana de la Moda de París, hace unos días vimos a madre e hija en una fiesta en París. Nicole y toda su familia, al igual que

varias estrellas de Hollywood, se encuentran en la capital francesa presenciando algunas de las competiciones de los Juegos Olímpicos. Además de dos hijas con Keith Urban, Nicole es madre también de dos hijos adoptivos con Tom Cruise, con los cuales no tiene relación.

### **PRESUMIENDO DE ABDOMINALES**

## **Rosalía acude a una fiesta de cumpleaños en Los Ángeles**

Rosalía (31) acudió a la fiesta de cumpleaños de su amiga, la cantante Charli XCX en Los Ángeles, con un look muy atrevido. En un simpático guiño, Rosalía le regaló un ramo de flores a la homenajeada, con cigarrillos en su interior. Rosalía visita mucho Los Ángeles, donde vive su chico, el actor Jeremy Allen White, que está a punto de estrenar la tercera temporada de la serie 'The Bear'.





## CUMPLIÓ 51 AÑOS EN JUNIO

### EMMA GARCÍA PRESUME DE VACACIONES CON UN ESPLÉNDIDO POSADO

Desde que a principios de julio se despidió de 'Fiesta' para empezar sus vacaciones de verano, poco se ha sabido de Emma García. La presentadora, que el 8 de junio cumplió 51 años, ha salido de su burbuja para compartir un posado en el que se puede ver

su espléndida figura y lo bien que le sienta el verano. En julio Emma también celebró junto a su marido, Aitor Senar, la mayoría de edad de su hija, quien por el momento parece estar decidida a no seguir los pasos de su madre como periodista.

## CHRISTIAN GÁLVEZ Y PATRICIA PARDO

### Celebran dos años de su boda secreta

El 29 de julio Christian Gálvez y Patricia Pardo celebraron sus bodas de algodón. Dos años desde su boda secreta en Madrid, que ellos anunciaron al mismo tiempo que compartían que es-

peraban un bebé juntos. Para celebrar su segundo aniversario, la pareja ha vuelto al lugar donde se fotografiaron juntos por primera vez: el mirador de la Ventana al Atlántico en Coruña.

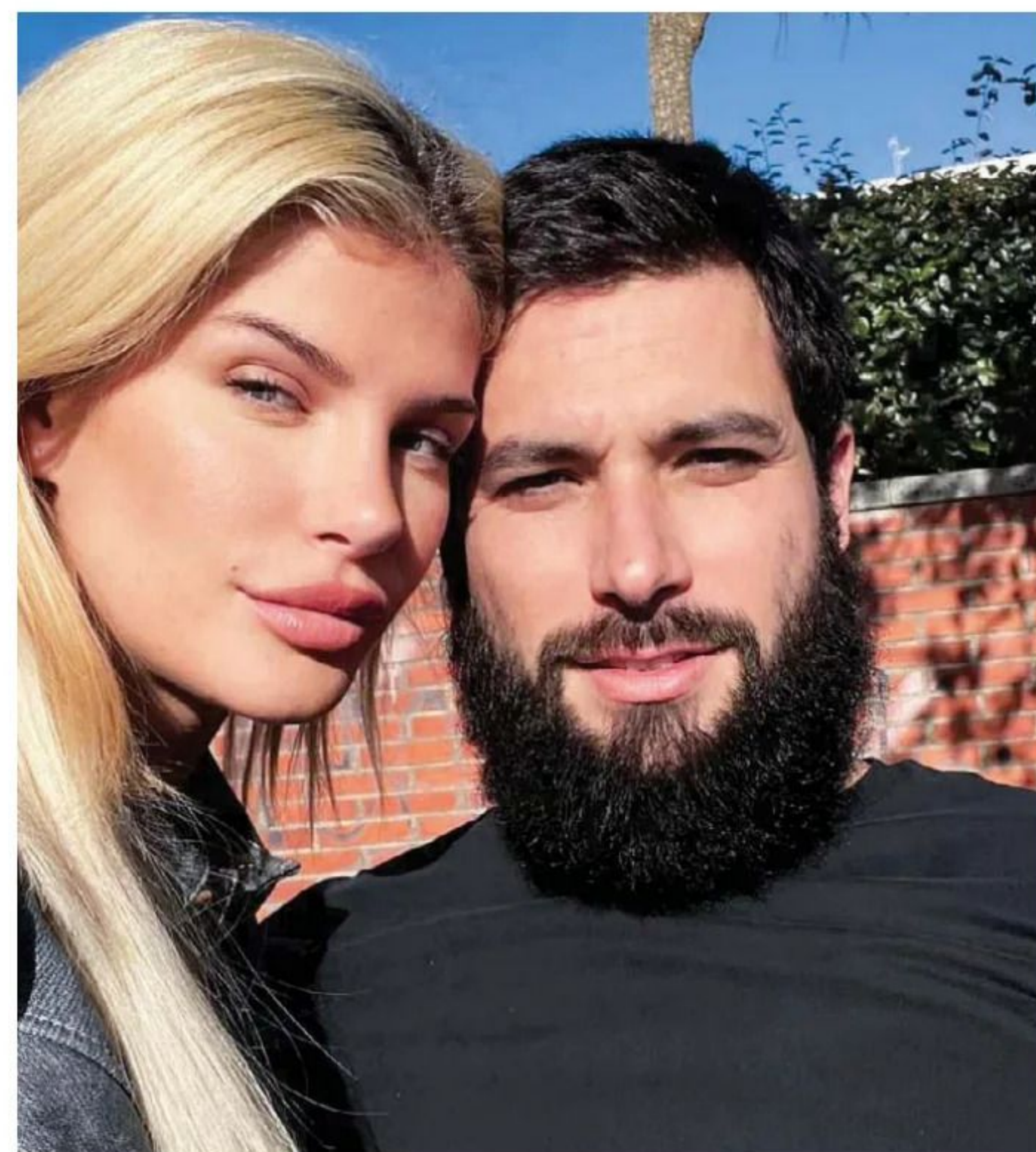


## CONVERTIDO AL ISLAM

### Jota Peleteiro espera un hijo tras su boda sorpresa con una modelo

Tras el anuncio de su boda secreta con Ajla Etemovic en Arabia Saudí, ahora se ha sabido que Jota Peleteiro y la modelo esperan un hijo. Él ya tiene dos

con su exmujer, Jessica Bueno. Y ella tiene un hijo fruto de una relación anterior. El exfutbolista hizo pública su conversión al Islam en marzo.



# PATRONES EXTRA

Renueva tu armario con  
**60 MODELOS**  
fáciles que favorecen



YA EN TU  
QUIOSCO



- Blusas y tops
- Faldas midi
- Pantalones fluidos
- Vestidos ligeros

Envase cuentagotas		Capicúa que se agarra		El baile más típico de Viena		Delimitan cada día		Un hombre despreciable		Curva de los pelos		Enseñanza de fábula
Número de Reyes Magos		Caudillo árabe		Avaricioso, codicioso		Prohibir o impedir		Como la vida misma		De Europa y de Asia		Engañar con esperanzas
				Habla más de la cuenta								
Afectuoso, cordial								Evitar las dificultades				
De esta manera								Una calle de París				
				Contiene una perla						La parte secundaria		
				Aquí, en Argentina						Mellizas en el valle		
Caída financiera						Aullido lastimoso						Fuente de alimentación
De ninguna manera						Marca de fábrica						Fatigar en exceso
		Bárbaro, y muy rústico						Pasta sólida para sellar las cartas				
		Aurora luminosa										
El capicúa máspreciado de todos	Nunca entra en guerra									Sociedad anónima		Consonante bailonga
	Calambre de los músculos									Color del vino más oscuro		Aburrimiento extremo
				Al final de la salida								
				Delata al tiburón								
Me dan ganas de volar										Tueste el pollo		Siempre se pone incandescente
Ella es... Clooney										Sujetada con ligaduras		
				Nos acerca al que es fotografiado								
Fama o prestigio										Arco de muchos colores		
Nota musical favorita										Ordenador Personal		
		De todo solo la mitad										
		El raquídeo, en la médula										La mitad de ocho
												Sitio poblado de arbustos
Última letra de los hebreos	Consolida la cubierta				Enfermedad de bronquios	Persona de ojos grandes		Dos de dos				Vocal que nos da sustos
	Instrumento de labranza				Un poco de aire	Inclinación hacia alguien		Artículo masculino				Palpitación del corazón
				Frotación del cuerpo						Se atreve con Rosa		
				Becerro de 2 años y medio						Seguir las instrucciones		
Pelota contra la pared					Limpia, sin mancha							Todavía no es un atún
Solípedo con rayas					El centro del canal							
						Tres hay en Canadá				Sin compañía alguna		
						Principios de abril				Artículo de Los Ángeles		
Yegua baya, blanca y gris							La inspiración de Dalí					Y nadie más que tú
Uno que es medio bobo							La inicial de Ignacio					Cabeza de ganado
		El borde de ciertas cosas										
								Elemento químico en Aragón				





## SUDOKUS ★★ medio

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

## ★★★★ difícil

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

## SOPA DE LETRAS

◆ Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 pájaros que suelen deleitarnos con su canto y con su belleza. Los hay terrestres, costeros, voladores o no...

- Canario
- Gaviota
- Mirlo
- Codorniz
- Gorrión
- Paloma
- Colibrí
- Halcón
- Pingüino
- Faisán
- Jilguero
- Ruiseñor
- Flamenco
- Loro
- Urraca

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

## WORDOKUS

Los wordokus funcionan como los sudokus pero con letras, es decir, en cada fila, columna y región de 3x3 casillas estarán las 9 letras diferentes. Si lo resuelves correctamente, aparecerá en las casillas coloreadas una palabra relacionada con la pista inferior.

S		O	L	A				
		I	S					
	A			V		O	S	
T	S			N			I	V
I	E			S			N	O
	V	N		I			L	
					L	A		
				T	E	I		N

**Pista:** Escritor de novelas.

	L		T					
O					R	U	A	T
	D	A				R		
	I	T			U		E	
	O		R			I	T	
		D				A	O	
A	T	O	U					E
					A		L	

**Pista:** Relación sexual entre un casado y su no cónyuge.

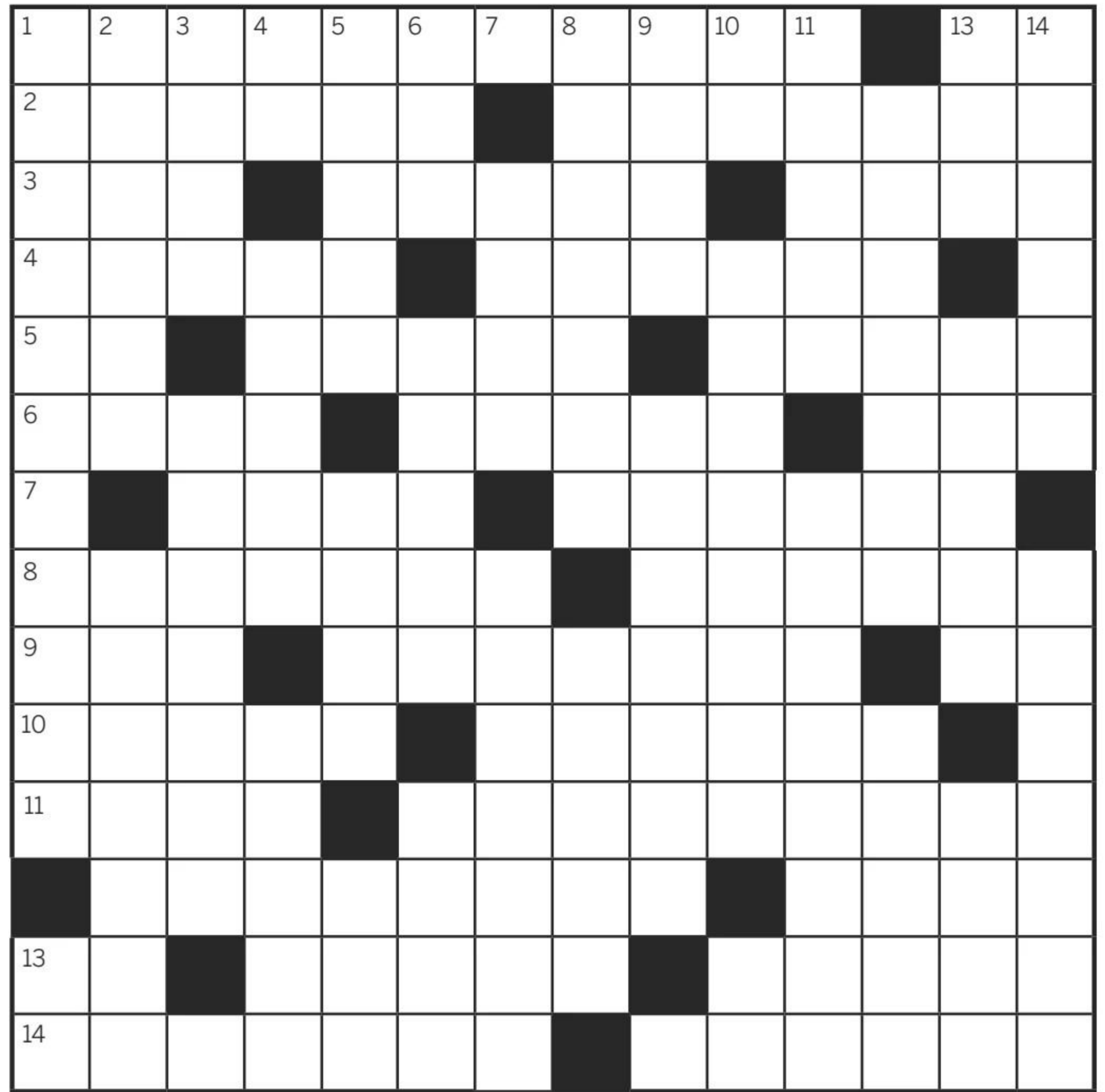
## CRUCIGRAMA

### Horizontales

- Examinarían atentamente. Símbolo del actinio.
- Perdería el equilibrio. Nombre masculino.
- Utilizo. Verano. Comí de noche.
- Agraviados. Anhelad. Símbolo del nitrógeno.
- Símbolo del titanio. Árbol americano bombacáceo. Alimentad y cuidad.
- Afección respiratoria. Asciendan. Antílope africano.
- Símbolo del boro. Cogió, agarró. Capital griega.
- Reprende ásperamente. Yeguas blancas, grises y bayas.
- Ministerio de Educación y Ciencia. Roí la madera. Letra griega.
- Atrevía. Vaso egipcio. Símbolo del azufre.
- Fui fuera. Tacañería.
- Porciones. Vestido indio.
- Símbolo del platino. Copetes. Disfrutan del tiempo libre.
- Las que tienen poco pelo. Ajenjo, planta compuesta.

### Verticales

- Escondíamos. Partido Popular.
- Fundamentéis. Darte besos.
- Catedrales. Señálala con signos distintivos. Cincuenta romanos.
- Símbolo del erbio. Puesta del Sol. Despectivamente, animal.
- Manifestase alegría. Pueblo indígena americano. Átomo.
- Acudes. Larva de mariposa. Prenda de vestir.
- Símbolo del argón. Prohibición. Secretos, misterios.
- Gobernaba. Atrapes animales.
- Chiflados. Ensordeces. Primera vocal.
- Símbolo del oro. Variedad de meloncillo. Sufijo químico.
- Capa de concha de molusco. Relativo a los naipes.
- Repitan algo continuamente. Formáis eras.
- Ácido Desoxirribonucleico. Ganso. Acudirán.
- Mamífero roedor. Persona sosa. Viajes largos de aventuras.

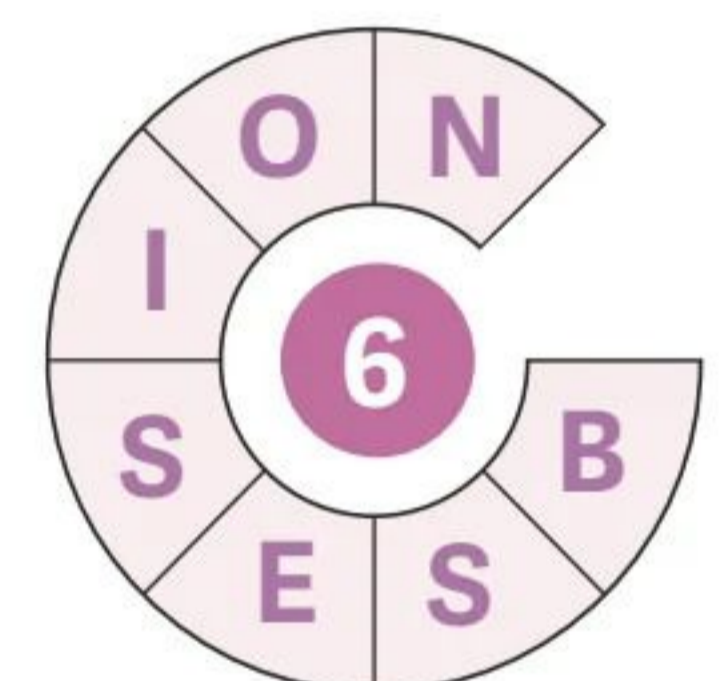
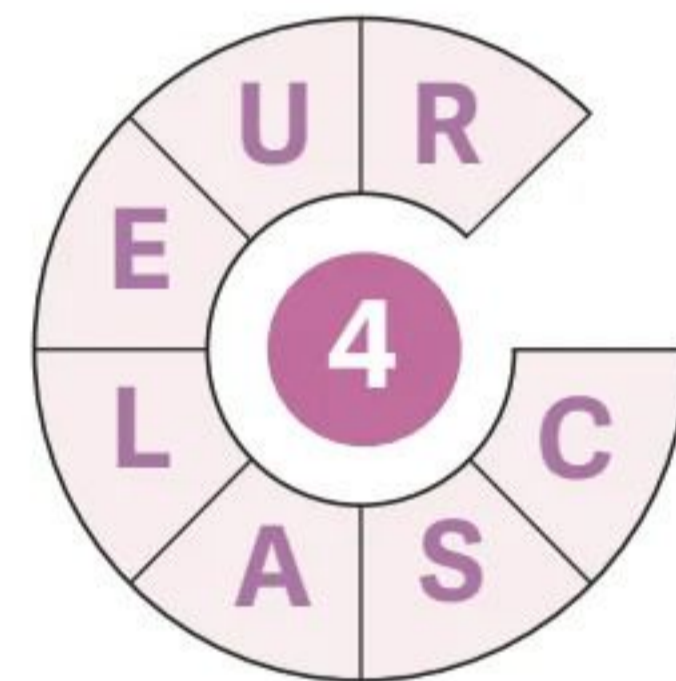
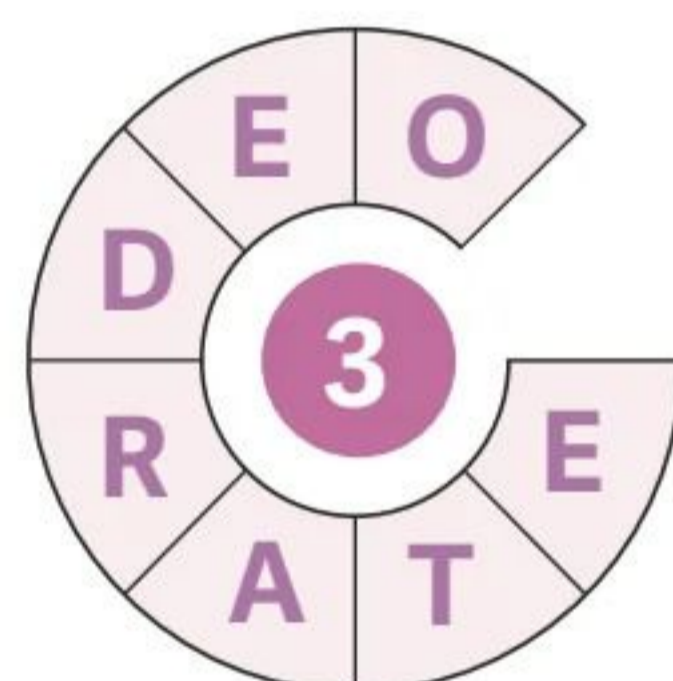


## PALABRAS ENROSCADAS

- ♦ Encuentra la letra que falta y leerás una palabra. ¡No todas van en el sentido de las agujas del reloj!



MARCIANO



## SOLUCIONES

**Horizontales:**

- Observarían. Ac. 2. Caerla. Eduardo. 3. Uso. Esto. Cene. 4. Lesos. Anstad. N. Osaba. Canope. 5. Sali. Racanería. 12. Raciones. Sari. 13. Pt. Hopos. Ocian. 14. Pelonas. Alosna.
- Ocultábarros. PP. 2. Baséis. Besarte. 3. Seos. Márcala. L. Inca. Ión. 6. Vas. Isoca. Ropa. 7. A. Tabu. Arcanos. 8. Reinaba. Caces. 9. Idos. Atronas. A. 10. Au. Icnunmón. Ol. 11. Nácar. Naipesco. 12. Redigan. Eráis. 13. ADN. Ansar. Irán. 14. Coendu. Sosaina.

**Verticales:**

- Escondíamos. Partido Popular.
- Fundamentéis. Darte besos.
- Catedrales. Señálala con signos distintivos. Cincuenta romanos.
- Símbolo del erbio. Puesta del Sol. Despectivamente, animal.
- Manifestase alegría. Pueblo indígena americano. Átomo.
- Acudes. Larva de mariposa. Prenda de vestir.
- Símbolo del argón. Prohibición. Secretos, misterios.
- Gobernaba. Atrapes animales.
- Chiflados. Ensordeces. Primera vocal.
- Símbolo del oro. Variedad de meloncillo. Sufijo químico.
- Capa de concha de molusco. Relativo a los naipes.
- Repitan algo continuamente. Formáis eras.
- Ácido Desoxirribonucleico. Ganso. Acudirán.
- Mamífero roedor. Persona sosa. Viajes largos de aventuras.

OJOS SANOS

# Chequea tú misma si tienes buena visión

**A** medida que cumplimos años, los problemas relacionados con los ojos son cada vez más frecuentes y algunos de ellos pueden comprometer seriamente nuestra vista. Acudir a las revisiones periódicas con el oftalmólogo resulta esencial, pero además hay algunos aspectos en los que puedes fijarte y tests que puedes hacer fácilmente en casa y que te alertarán si hay algún problema. →

Foto: MR. BOHO

BLANCA

SUÁREZ (35)

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



## 1 ¿TE CUESTA MÁS LEER?

"A partir de los 40 años, el problema visual más frecuente es la vista cansada", explica el doctor Daniel Elies, especialista en córnea y cirugía refractiva, y director médico de IMO Grupo Miranza en Madrid. De hecho, al 69 % de los mayores de 45 les cuesta leer los prospectos de los medicamentos y un 34 % tiene problemas con los menús de los restaurantes. La vista cansada es algo inevitable a medida que nos hacemos mayores, pero puede corregirse con unas gafas de graduación personalizada o con una operación cuando ya se ha estabilizado, normalmente entre los 58 y los 60 años.

**Cómo lo notas.** Si siempre has leído sin problemas y ahora necesitas alejarte el libro (o lo que estás leyendo) o entornar los ojos para poder enfocar bien. Los dolores de cabeza o que lloran los ojos al leer son otros síntomas de la vista cansada.

## 2 ¿VES OBJETOS ALTERADOS?

La degeneración macular asociada a la edad (DMAE) es un trastorno que implica el deterioro de la parte central de la retina (la mácula). Es una de las principales causas de ceguera en los países desarrollados y, como su nombre indica, a más edad, más posibilidades hay de sufrirla.

**Cómo lo notas.** Los principales síntomas de la DMAE son la pérdida de visión, especialmente la central, y la distorsión de los objetos. Un test útil, fá-



## Cada cuánto debes visitar al oftalmólogo

### NIÑOS Y JÓVENES.

Para descartar malformaciones o problemas de nacimiento en el ojo, es importante revisar la vista de los pequeños antes de los tres años. Después, si no hay ningún problema, es recomendable acudir al oftalmólogo como mínimo cada dos años para descartar cualquier tipo de alteración y comprobar que todo está bien.

### A PARTIR DE LOS 50.

Más allá de los 45 o 50 años, los problemas relacionados con la visión son cada vez más frecuentes y hay algunos que no dan síntomas alarmantes al inicio, aunque pueden acabar provocando graves problemas de visión. Es por ello que las visitas al oftalmólogo tienen que ser más frecuentes, como mínimo una vez al año.

cil y rápido que puedes hacer en casa una vez al mes es taparte un ojo y mirar fijamente un objeto que tenga líneas rectas, por ejemplo una hoja cuadriculada o una pared con las baldosas bien marcadas. A continuación, hazlo con el otro ojo, de esta forma evitarás el efecto compensatorio de un ojo con el otro. Si ves las líneas torcidas o distorsionadas podría ser signo de DMAE y deberías acudir cuanto antes al oftalmólogo.

## 3 ¿VES MÁS BORROSO?

Las cataratas ocurren cuando el cristalino, la lente del ojo que se encuentra detrás de la pupila, pierde su transparencia y se vuelve opaco. Son la pri-



Foto: MR. BOHO

mera causa de ceguera en los países en vías de desarrollo. En nuestro entorno, puede solucionarse fácilmente mediante una operación en la que se sustituye el cristalino por una lente intraocular.

**Cómo lo notas.** Las cataratas provocan pérdida de visión, pero no distorsión de los objetos como la DMAE. Las cosas se ven borrosas y difuminadas, como si las vieses a través de un parabrisas empañado. Para detectarlas, mira por la ventana a un punto de referencia que siempre hayas visto nítido y comprueba si sigue siendo así. A diferencia de problemas relacionados con la estructura del ojo como la miopía o el astigmatismo, si cierras el puño dejando un hueco

y miras a través de él, seguirás viendo borroso. De todos modos, ante cualquier cambio en la visión, debes consultar con el oftalmólogo porque las causas pueden ser diversas.

#### 4 ¿NO VES BIEN DE REOJO?

El glaucoma es una enfermedad que daña el nervio ubicado en la parte de atrás del ojo, conocido como nervio óptico. Generalmente se produce por la acumulación del líquido que hay entre la cámara anterior y posterior del ojo (humor acuoso), que aumenta la presión dentro de este. Al inicio no da síntomas y lo primero que se pierde es la visión lateral, algo difícil de detectar. Por ello “el glaucoma es la principal razón por la que se recomienda a todo el mundo la visita oftalmológica a partir de los 50 años”, dice el oftalmólogo. Y es que, a diferencia de lo que sucede en otras enfermedades como las cataratas, la visión que se pierde debido al glaucoma no se recupera, lo único que se puede hacer es evitar que vaya a más.

**Cómo lo notas.** “El daño es progresivo y lento, y es difícil de detectar con un autochequeo”, alerta el doctor Elies. No obstante, puedes probar a taparte un ojo y, mirando un punto fijo situado al frente, valorar si de reojo ves igual que siempre. Después hazlo con el otro ojo para comprobar si hay algún tipo de diferencia.

#### 5 ¿NOTAS ARENA EN EL OJO?

El síndrome del ojo seco es algo cada vez más frecuente debido a diversas causas como la contaminación, pasar mucho

### CLAVES PARA CUIDAR LOS OJOS

Además de acudir a las revisiones y prestar atención a cualquier síntoma nuevo, puedes cuidar tus ojos siguiendo unos simples hábitos.

#### Descansa la vista

Si pasas mucho tiempo usando el móvil o frente al ordenador, haz pequeñas pausas cada hora para mirar al horizonte y parpadear.

#### Vigila tu dieta

Incluye nutrientes como betacarotenos (zanahorias), luteína y zeaxantina (espinacas, coles de Bruselas), vitaminas A y E (aguacate, cítricos) y omega 3 (pescado azul).

#### Protégelos del sol

La radiación solar puede dañarlos y conviene usar gafas de sol de calidad. Si no tienen el filtro adecuado, el efecto es incluso peor que no llevarlas.



tiempo en ambientes cerrados con aire acondicionado o calefacción (que bajan el nivel de humedad) o mirar pantallas durante muchas horas seguidas, pues hace que parpadeemos menos y se evapore más la humedad del ojo. Además, “con la edad los lagrimales van envejeciendo y pierden la capa-

Si necesitas apartar la revista para leerla bien, puede que tengas vista cansada

Ver los objetos distorsionados o tener problemas para reconocer las caras puede ser un signo de DMAE

de segregación de una lágrima de calidad”, apunta el doctor. **Cómo lo notas.** El síntoma más habitual es la sensación frecuente de que te ha entrado algo en el ojo, como arenilla. Además, la falta de lubricación puede hacer que te cueste abrir los ojos por la mañana, notes picor o veas algo borroso. En este caso, “es muy recomendable usar lágrimas artificiales un par de veces al día”, explica el oftalmólogo.

#### 6 ¿VES PUNTITOS NEGROS?

Las llamadas moscas volantes son cuerpos flotantes (células muertas, proteínas...) que se forman en el humor vítreo (el líquido que hay entre el cristalino y la retina) y que vemos como puntitos o manchas grises o negras. Puede suceder a cualquier edad, pero aumenta con los años. La mayoría de veces no tienen importancia.

**Cómo lo notas.** “Si observas un cambio brusco en las moscas volantes que percibes al mirar, tiene que verlo un oftalmólogo para descartar un problema de retina, como un derrame o un desprendimiento, o bien una hemorragia”. Pueden aparecer muchas de pronto o emitir pequeños destellos. **■**

Por Diana Llorens

## ALTERNATIVAS

# Tentaciones de verano: así puedes evitarlas

Es normal relajar los hábitos alimenticios en vacaciones, pero hazlo de manera que te acabe pesando menos

La clave está en sortear las trampas nutricionales que se nos presentan ahora tras cada esquina.

### DEMASIADOS HELADOS

No pasa nada por comerte alguno de vez en cuando. Ahora bien, si los tomas... **La mejor alternativa son los sorbetes de frutas sin azúcares añadidos** (aportan menos grasa al hacerse sin nata ni huevo, y más fibra) o helados de yogur (también con menos grasas y más proteínas).

### ABUSAR DE LA CERVEZA

Con el calor, el cuerpo parece pedírnosla bien fresquita. Pero, en realidad, no nos conviene.

**La cerveza no nos refresca, en realidad nos deshidrata porque es diurética y favorece la sudoración**

Sus muchas calorías aparte, con las altas temperaturas el cuerpo reacciona más rápida e intensamente al alcohol. Además, la cerveza deshidrata (es diurética y estimula la sudoración). Zumos naturales (repletos de azúcares libres), refrescos (con azúcares añadidos o edulcorantes) o kombucha (puede contener alcohol y azúcar) tampoco son recomendables. ¿Qué beber entonces que no sea agua, pese a ser lo más sano? Pues **cervezas sin alcohol o aguas de sabores sin azúcar**: basta con dejar en la nevera agua con trozos de frutas, verduras o hierbas aromáticas (prueba la de lima, pepino y albahaca; o la de piña y jengibre).

### TAPEAR MUCHO

Si te dejas llevar sin más por la apetencia, te llenarás nuevamente de grasas perjudiciales y calorías vacías. Tapea con inteligencia. Ante la carta del bar o el chiringuito, escoge las tapas con más nutrientes



CARLOTA CASIRAGHI (38)

## MUCHA FRUTA TAMPOCO ES SANO

La fruta es saludable y ligera. Fresquita parece el alimento ideal para el verano, cuando apetece más que otras cosas, pero...

### NO MÁS DE 5 AL DÍA

Si te excedes, tu cuerpo recibirá demasiado azúcar, aunque sea de su fuente más sana al ir acompañada de fibra, agua y micronutrientes. Por ello, no tomes más de 5 al día (o unos 500 gramos).

### EN EL LÍMITE

Si tomas un plátano en el desayuno, una ensalada de fruta con requesón en el almuerzo, frutos secos con pasas para merendar y sandía en la cena, ya copas tu límite individual.

y métodos de cocción más ligeros: por ejemplo, mejillones con tomate, boquerones en vinagre, banderillas (con aceitunas, anchoas...), gambas al ajillo, calamarcitos a la plancha, revuelto de champiñones con ajos... Como ves, **las mejores tapas son las de pescados grasos y vegetales.** ■

# Consultas



**MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA**

Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.  
Autor del blog [www.gominolasdepetroleo.com](http://www.gominolasdepetroleo.com).

**He oído hablar de la dieta macrobiótica pero ¿en qué consiste? No me queda claro.**

Se basa en la idea de que el universo está regido por el equilibrio entre dos fuerzas o energías: el yin y el yang, de modo que clasifica los alimentos en uno u otro grupo, haciendo recomendaciones basadas en ello. Se asocia a ideas o ideales que suelen percibirse con buenos ojos: la espiritualidad, la energía, lo natural, etc. Además, propone el consumo de alimentos sanos. Por eso es fácil que se vea como saludable e incluso sanadora. De hecho, hay quien la recomienda como terapia contra enfermedades tan graves como el cáncer. Lo cierto es que es una dieta basada en creencias sin fundamento, no hay pruebas que respalden su efectividad ni su seguridad. Y puede causar perjuicios, como un desembolso económico innecesario, problemas de malnutrición e incluso un posible agravamiento de los trastornos de salud que se pretenden tratar.

**Hace tiempo que noto pesadez, hinchazón, dolor de barriga... tras tomar leche. ¿Puedo haber desarrollado alergia?**

Los síntomas encajan con una intolerancia a la lactosa, el azúcar natural de la leche. Es distinta a la alergia a las proteínas de la leche, que provoca otros síntomas (picor, ronchas en la piel, dificultad para respirar, etc.) que pueden ser más graves. La intolerancia a la lactosa es la incapacidad para metabolizar ese azúcar. Se puede optar por consumir leche sin lactosa. Y venden pastillas de lactasa para evitar los síntomas si se ingiere por error algo con lactosa. De todos modos, es esencial la valoración médica.

La lactosa es el azúcar de la leche



## SI TIENES MUCHA CANTIDAD PARA CONGELAR CIRUELAS Y OTROS FRUTOS CON HUESO

**Ciruelas, nectarinas y albaricoques.** Lávalos, sécalos, córtalos por la mitad y quítales el hueso. Congela las mitades separadas en una bandeja. Tras varias horas, pásalas a un recipiente y al congelador de nuevo.

**Cerezas.** Lávalas, sécalas y retira los tallos. Ponlas sin tocarse en una bandeja con papel de horno, congela dos horas y ponlas en un envase de congelación.

**Melocotones.** Con un cuchillo, hazles una cruz en la base y escáldalos en agua hirviendo 30-60 segundos. Quítales la piel, córtalos por la mitad y retira el hueso. Córtalos en rodajas si harás un pastel o en trozos para elaborar compota. Rocía con zumo de limón, congela un par de horas sin que se toquen los trozos y luego pasa a un recipiente de congelación.

## Hielos de sabores para sorprender



### DE CAFÉ

Basta con que elabores un café y lo repartas sobre la cubitera. Ideal para que no se te agüen demasiado los cafés con hielo.



### DE ZUMO DE FRUTAS

Echa zumo de limón o naranja en la cubitera, con trozos de corteza dentro. Añádelos a las sangrías.

### DE UVAS

Congélaslas lavadas y secas en una bandeja sin amontonar. Ya congeladas, ponlas en una bolsa y enfría el vino con ellas.



Bell



PAULA ECHEVARRÍA (47)

Aplica las cremas con un masaje suave hasta que se absorban del todo.

Foto: AGATHA

¡QUE NO TE AGOBIEN!

# Cómo disimular las estrías

Es difícil eliminarlas por completo, pero te damos soluciones para que convivas mejor con ellas

Una opción es aceptar que tenemos estas marcas en la piel y dejar ya de ocultarlas. Cada vez hay más mujeres que lo asumen, incluso varias celebrities han mostrado sus estrías en fotografías sin retocar en algunas revistas. Pero si prefieres camuflarlas, te explicamos cómo hacerlo.

es blanca, se iguala con un maquillaje de un tono lo más parecido al color de la piel, sellándolo luego con polvo traslúcido. Si es rosada, se aplica antes un corrector con pigmento verde. Y si es violácea, con pigmento amarillo. Para que sea más duradero, mezcla el maquillaje con una prebase líquida y transparente (duraline) que lo hace resistente al agua y a los roces.

### ASÍ SE CORRIGEN

Colors-Up Escuela de Maquillaje Profesional propone distintas maneras. **•Con maquillaje.** Es la más sencilla, pero no tan duradera. Si la estría

**•Con aerógrafo.** Es muy resistente. Se pulveriza un maquillaje a base de silicona sobre la piel con una pistola de aire comprimido. **•Tatuaje.** Es la solución más drástica, indicada para lesiones de la piel. También hay técnicas médicas, como por ejemplo el láser.



'e'lifexir Antiestrías'. 14,95 €. Avène

'BB Body Bronzing'. 39 €. Farma Dorsch

'Leche hidratante bronceadora'. 25,50 €. Valquer

### MEJORA SU APARIENCIA

Asimismo, si te aplicas crema hidratante o antiestrías todos los días, mantendrás la piel lo suficientemente elástica como para resistir su estiramiento y prevenir la formación de estrías. **L**

Por Lluïsa Sanmartín



## LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE UP  
Maquilladora y experta en belleza

### Consigue maquillar igual los dos ojos

A todas nos ha pasado alguna vez maquillar perfecto un ojo y, al hacer el otro, que no nos salga igual. Para que no te ocurra, empieza maquillando el ojo que se te dé peor, de esta manera es más fácil conseguir igualar ambos.

### Cejas siempre perfectas

El fijador de cejas es ideal para dominar unas cejas rebeldes y lograr que no se mueva ningún pelo. Puede ser transparente o tener color. En formato gel, cera o crema, se aplica con la ayuda de un cepillito.

### ¿Doblas el goupillón del rímel?

Cuando compres una máscara de pestañas, dobla el goupillón al sacarlo del envase para que adquiera la forma curvada. Así evitarás manchar la nariz y el párpado.



## CON EL PRODUCTO ESTRELLA

### Mantén el pelo con volumen pese al calor

**El sudor**, además de dañar el cabello (puede provocar sequedad capilar, pérdida de brillo y debilitamiento) también afecta a su apariencia. Es probable que un día muy caluroso o después de hacer deporte lo tengas aplastado. Esto es debido a que la humedad vuelve las raíces más pesadas.

**Si tu cabello** está grasiento por el sudor, el champú seco es la solución que necesitas pues absorbe la humedad en la raíz y devuelve cuerpo a la fibra capilar. Este producto se ha de rociar solo en las raíces y conviene eliminar el exceso con los dedos. Puedes reaplicarlo varias veces al día.



#### TRUCO

Si has sudado mucho, absorbe antes el exceso con una toalla de microfibra.



'Protector solar mineral y luz azul'. 54 €. Mamita Botanical Skincare

## TE INTERESA

### Por qué la piel sensible necesita un solar mineral

**Para no sufrir daños** extra. Los filtros químicos penetran en la piel y absorben los rayos UV convirtiéndolos en calor. "Las pieles sensibles (rosácea, dermatitis, eczema...) ya están inflamadas por lo que calentar más la piel podría provocar más irritaciones y enrojecimiento", señala Eli Monté, fundadora de Mamita Botanical Skincare.

**Los filtros minerales**, en cambio, lo que hacen es crear una barrera física que refleja y dispersa esos rayos y no los convierte en calor.

## DE FORMA NATURAL

### Para unos labios más carnosos

¿Te gustaría tener unos labios más voluminosos sin inyecciones? Puedes conseguirlo si te aplicas un bálsamo labial que contenga ácido hialurónico tres veces al día durante cuatro semanas.

**El maquillaje** también es un buen aliado. Dibuja el contorno utilizando la técnica del 'overlining'. Consiste en sobrepasar ligeramente el contorno natural de tus labios con el lápiz para dar volumen.

**Después**, aplica la barra de labios. Los expertos recomiendan los colores nude, evitando los tonos muy oscuros porque adelgazan visualmente el labio. Termina con un poco de brillo en el centro.

Scarlett Johansson (39)



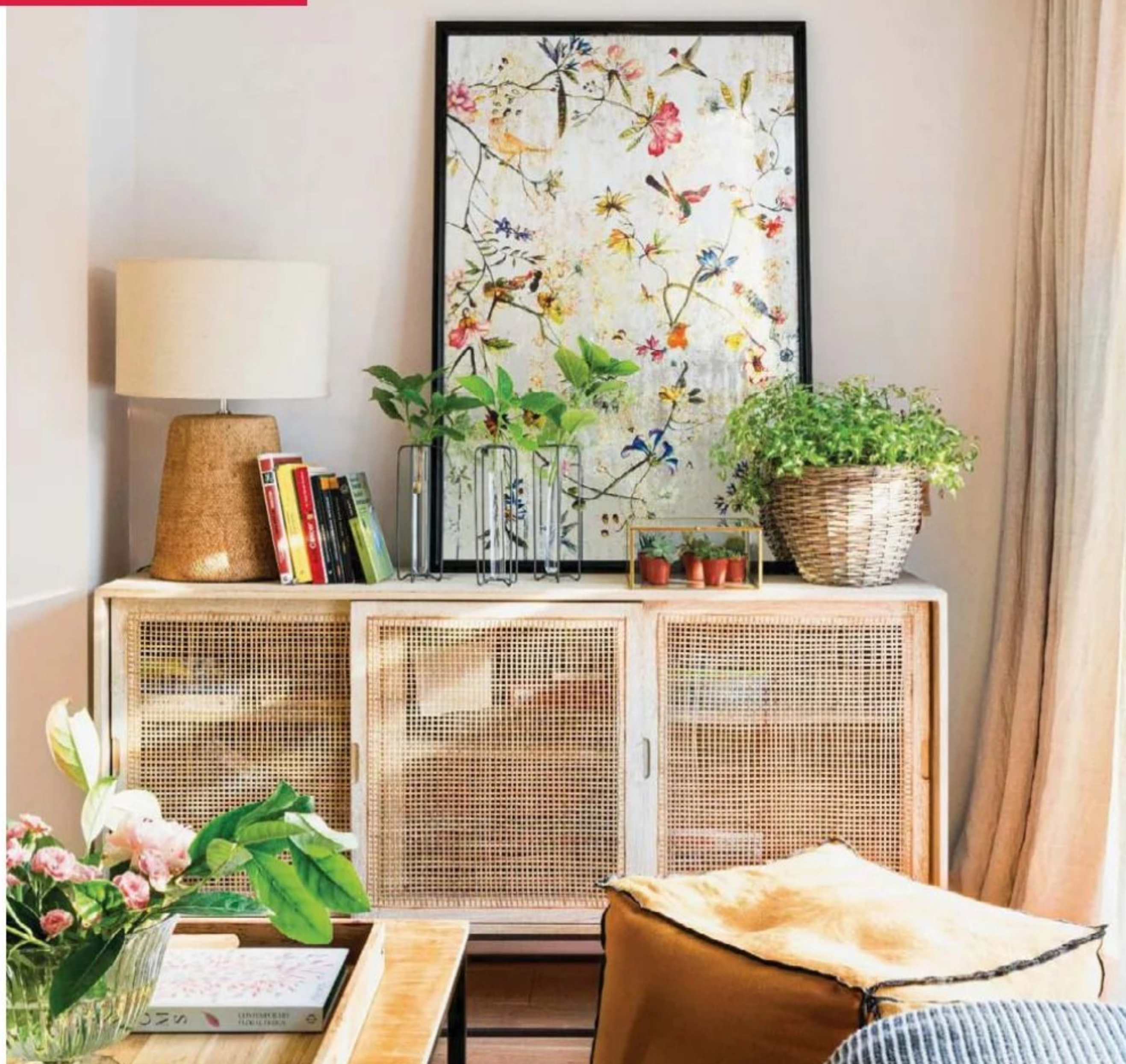
## LIMPIEZA

### El fondo de floreros y botellas, sin suciedad

Los residuos que se van formando en ellos son difíciles de eliminar porque no nos caben las manos. Pero existen dos trucos efectivos para hacerlos desaparecer.

- **Con café.** Echa un buen puñado de café en grano dentro de ellos y luego vierte agua bien caliente encima, sin sobrepasar la mitad de los recipientes. Tápalos y agítalos con fuerza. Después, déjalos reposar por lo menos durante una hora y enjuaga. Su fondo estará impecable.

- **Con granos de arroz.** Si eres de las que suele comprar el café ya molido, no te preocupes, puedes realizar la misma operación pero utilizando granos de arroz.



## DECORACIÓN

### ¿Cuelgas los cuadros? Ahora se lleva apoyarlos en un mueble

**La colocación** de los cuadros ha vivido una pequeña revolución durante las últimas temporadas. Atrás han quedado los clavos y sus insufribles marcas en la pared así como colgarlos alineados y centrados en ella. Ahora está de moda apoyarlos en una superficie o un mueble. Una tendencia que, además de ser muy decorativa, resulta más cómoda.

**Los rincones** donde podrás colocarlos son infinitos. Por ejemplo, si el cabezal de tu cama es tipo repisa, puedes poner varios cuadros encima. Cualquier consola, en el recibidor o el comedor, es también un buen lugar para otro. Incluso puedes dejar alguno pequeño apoyado sobre la cisterna del inodoro. Y si es XL, colocarlo en el suelo es otra buena opción.



## DEL TEJIDO

### Eliminar las manchas del protector solar

El cuello de las camisas, las toallas de la playa... pueden mancharse de protector. Para eliminar sus restos, aplica alcohol de farmacia o de limpieza sobre la mancha, frota un poco y luego lava en la lavadora con normalidad. Si la mancha se resiste, también funciona dejar la prenda en remojo de agua caliente y jabón con oxígeno activo.

## MUY PRÁCTICO

### Otros usos que puedes darle a una goma de borrar

- **Reparar suelos de vinilo.** Si hay rayadas en ellos, pásales la goma por encima y las verás desaparecer.

- **Retirar etiquetas.** Cuando te queden restos de ellas en un bote tras haber intentado quitarlas, podrás eliminarlos con ayuda de la goma.

- **Pulir joyas.** También elimina la suciedad tanto de la plata como del oro. Frota la goma sobre tus colgantes, pulseras, cubiertos...

- **Limpiar zapatos** y bolsos de nobuk o ante. Restriega la goma sobre las manchas que veas en ellos y ¡adiós!

## LOS COSTUREROS MÁS FÁCILES Y BONITOS EN CREATIVA

Si te gusta coser, no te pierdas la nueva entrega de 'Creativa', de 'Labores del Hogar'. En su tercera entrega y por solo 4 €, 'Creativa' ha seleccionado para ti los costureros, estuches, alfileteros y accesorios de costura más prácticos y supercoquetos. ¡Te encantarán! Además, como cada diseño incluye los dibujos y las explicaciones paso a paso, te resultará muy fácil realizarlos. Hazte ya con tu 'Creativa'.





## OPTIMIZA EL ESPACIO IDEAS PERFECTAS PARA BAÑOS MUY MINI

Ante la falta de metros, hay que escoger con cuidado los elementos que lo integran



**CAROLINA GONZÁLEZ**  
Directora adjunta  
de El Mueble  
[www.elmueble.com](http://www.elmueble.com)

**Distribución en línea.** Si se puede, lo mejor es alinear en la misma pared lavabo e inodoro, dejando la zona central libre. Para ganar espacio, sustituye el bidet por una ducha higiénica junto al váter.

**Sin efecto bloque.** Un mueble bajolavabo que llegue hasta el suelo genera ese efecto y es pesado visualmente en un lavabo de pequeñas dimensiones. Intenta que sea un modelo suspendido.

**Lavabo exento.** Dos baldas corridas de fondo reducido, una para colocar encima el

lavabo exento y la de debajo para almacenar toallas, por ejemplo, es la mejor opción cuando ni siquiera te cabe un mueble. La balda superior puede tener integrado ya el toallero.

**Inodoro volado.** También gana ligereza respecto a los que tienen pie, aún más si la cisterna está empotrada en la pared, donde puedes igualmente encastrar la grifería del lavabo.

**Espejos y cristales transparentes.** Con un gran espejo que cubra buena parte de una pared, el lavabo parecerá más grande. Igual que si la mampara de la ducha es totalmente transparente.

# Es nuevo

## PITILLOS ¿QUIERES SER LA IMAGEN DE SU NUEVA CAMPAÑA?

La marca riojana de calzado Pitillos buscará entre las fans, consumidoras y prescriptoras de la firma a cinco mujeres que serán imagen de la marca el próximo año y que protagonizarán la nueva campaña, con fotógrafo, estilista, maquillaje y peluquería. El único requisito es tener más de 50 años. Para apuntarse, hay que rellenar un formulario disponible en su web. En septiembre se darán a conocer las ganadoras.

[www.calzadospitillos.com/es](http://www.calzadospitillos.com/es)



## PANTENE

### DE PELO A PELAZO

Este verano, protege y repara tu pelo de los efectos del sol con los productos icónicos de Pantene. ¡Y moldea ondas y rizos a tu gusto!

<https://pantene.es/es-es>



## DAVID LLOYD DEPORTES DE AGUA

En las piscinas de David Lloyd Clubs puedes realizar natación libre o actividades organizadas, como clases aeróbicas de bajo impacto. [www.davidlloyd.es/ca-es](http://www.davidlloyd.es/ca-es)



## CASA ISDIN, NUEVO ESPACIO EXPERIMENTAL EN BARCELONA

Un punto de encuentro para todas las personas que se preocupan por el cuidado de su piel y quieren conocer los productos ISDIN. En Paseo de Gracia, 27. [www.isdin.com](http://www.isdin.com)

## LAY'S DESCUBRE LA CHURRERÍA DE LAY'S

Lay's está presente este verano en numerosos festivales con Lay's Churrería, un espacio donde encontrarás deliciosas recetas con las patatas fritas como protagonistas. Del 6 al 15 de agosto en el White Summer (Costa Brava). [www.lays.es](http://www.lays.es)



JUGOSOS Y FRESCOS

# Los pasteles salados más apetitosos

La mayoría no necesitan ni cocción y todos pueden prepararse con antelación para que disfrutes sin prisas de la playa o la piscina



## DE PATATA CON HUEVO Y SURIMI

14 ⌚ 1 h

- 750 g de puré de patatas
- 4 huevos
- 300 g de langostinos
- 100 g de surimi, cebollino
- 4 pepinillos agri dulces
- Unas hojas de ensaladas variadas, sal, pimienta
- 100 g de pimiento rojo asado

**Cuece los huevos** 10 minutos en agua salada. Pélalos y pícalos menudos. Cuece los langostinos en agua con sal. Pélalos. Escurre los pepinillos y láminalos a lo largo. Trocea surimi y langostinos, y mézclalos.

**Forra un molde** rectangular con film, de manera que sobresalga por los bordes. Cubre los lados con papel vegetal y extiende en el fondo una capa de puré, tapa con pepinillos, cubre con más puré y después con langostinos y surimi.

**Termina de rellenar** con capas de puré y de langostinos y surimi. Dobla el film sobre el pastel, presiona para compactar y enfría 2 horas dentro de la nevera.

**Desmolda y dispón** a los lados la ensalada con el pimiento rojo asado. Decora con el huevo y el cebollino picados.

## CON GAMBITAS, ATÚN Y ACEITUNAS VERDES

II 4 🕒 35 min + reposo

- 6 rebanadas de pan de molde sin corteza, 100 g de surimi
- 150 g de gambitas cocidas
- 110 g de atún en aceite de oliva, 1 cogollo de lechuga
- 2 tomates de ensalada no muy verdes
- 75 g de aceitunas verdes rellenas de anchoa
- 2 huevos, sal, pimienta
- 200 ml de mayonesa

**Cuece los huevos** 10 minutos. Pélalos y pícalos. Lava los tomates, sécalos y córtalos en rodajas finas. Lava el cogollo de lechuga y pícalo.

**Pica el surimi** y las aceitunas. Escurre el atún y desmenúzalo. Junta los huevos, la lechu-

ga, el surimi, el atún, las aceitunas, la mitad de las gambas y tres o cuatro cucharadas de mayonesa. Mezcla bien.

**Forra un molde** alargado con film transparente dejando que sobre bastante por los lados. Dispón en el fondo una capa de pan de molde y tapa con una fina cobertura de mayonesa. **Coloca encima** la mitad de los tomates y la mitad de la mezcla, y cubre con más pan. Vuelve a repetir la operación y termina con una capa de pan.

**Cubre con el film** que sobresale y guarda el pastel en la nevera durante unas 4-5 horas como mínimo. A continuación, desmóldalo, elimina el film y cubre con el resto de la mayonesa y las gambitas. Sírvelo en porciones anchas con ensalada.



### TRUCO

Aún más sabor a mar: queda muy bueno si añades anchoas picadas al relleno.

## DE LENTEJAS CON ARROZ

II 4 🕒 20 min + reposo

- 250 g de lentejas cocidas
- 250 g de arroz largo
- 1 pimiento rojo
- 150 g de guisantes congelados, perejil
- 80 g de maíz dulce
- 1 cebolleta tierna
- 2 zanahorias, sal

### Para la salsa tártara:

- 200 ml de aceite de girasol
- 1 huevo, 6 pepinillos
- 1 cda. de alcaparras
- 4 cebolletas en vinagre
- Vinagre de Jerez, sal

**Hierve el arroz** 14 minutos a fuego lento y tapado con una cucharadita de sal. Hierve los

guisantes 15 minutos en agua y sal. Escurre y deja enfriar.

**Lava y seca** el pimiento y la cebolleta. Pela las zanahorias. Pica todo a cuadraditos y mezcla con los guisantes, el maíz y las lentejas. Sazona.

**Coloca 3 o 4** cucharadas de arroz formando una base de varios centímetros de grosor en un molde rectangular pincelado con aceite. Reparte una capa del picadillo de lentejas y cubre con otra capa gruesa de arroz. Presiona con una cuchara para compactar y deja enfriar. Espolvorea con perejil.

**Para la salsa.** Tritura el aceite, el huevo, sal y una cucharada de vinagre hasta conseguir una mayonesa. Pica pepinillos, alcaparras y cebolletas, y mezcla con la mayonesa.





## DE POLLO CON VERDURAS ENCURTIDAS

II 4 ⌚ 1 h 15 min

- 600 g de carne picada de pollo
- 2 huevos, 2 dientes de ajo
- 1 cebolla, perejil, sal
- 100 g de verduras encurtidas variadas, 50 g de pan rallado
- Unas hojas de ensalada variadas
- 1 cebolla roja, aceite de oliva
- Tomates cereza, pimienta

**Pela la cebolla** y los ajos, y pícalos. Lava 2 ramitas de perejil, sécalas y pícalas también. Pasa todo a un bol, incorpora los huevos ligeramente batidos, el pan rallado y un chorrito de aceite de oliva.

**Añade la carne** y las verduras encurtidas (pueden ser también verduras salteadas o me-

nestra), escurridas y picadas. Condimenta con sal y pimienta y mezcla bien. Precalienta el horno a 180°.

**Coloca papel** de horno sobre la encimera, encima otro trozo de papel de aluminio y vuelca la masa de carne en un extremo. Dale un poco de forma y enrolla con la ayuda de los papeles formando un rulo apretado.

**Retira el papel** de hornear y pon el rulo en una bandeja de horno. Homea 15 minutos, elimina con cuidado de no quemarte el papel de aluminio y deja otros 20 minutos para que termine de hacerse y se dore.

**Corta el pastel** en rodajas y sírvelas, calientes o frías, en una fuente con ensalada de lechuga, tomate y cebolla aliñada con sal y aceite.



### TRUCO

Dale un toque especial a la salsa añadiéndole brandi y zumo de naranja.

## PASTEL RÁPIDO DE LANGOSTINOS

II 4 ⌚ 15 min

- 9 rebanadas de pan de molde integral sin corteza
- 400 g de langostinos cocidos
- 3 cucharadas de ketchup
- 300 g de mayonesa
- ½ lechuga iceberg
- 8 tomates cereza
- Unos tallos de cebollino

**Lava la lechuga**, sécala y córtala en juliana muy fina. Mezcla luego la mayonesa con el ketchup para obtener de esta forma una salsa rosa y resérvala en la nevera.

**Reserva 8 langostinos** enteros para poder decorar con ellos al final. Pica el resto y mézclalos con la lechuga en

juliana. Reserva una parte de la salsa rosa y añade el resto a la mezcla de lechuga.

**Monta el pastel.** Empieza colocando 3 rebanadas de pan sobre una fuente. Luego, cúbrelo con la mezcla de langostinos. Repite la operación anterior y termina colocando al final una capa de pan.

**Cubre el pastel** con la salsa rosa que has reservado anteriormente. Decóralo con los langostinos enteros, los tomates lavados, secos y partidos por la mitad, y el cebollino, lavado y picado.

**Otro posible relleno.** Sobre la base del que te proponemos puedes elaborar otro, añadiendo, por ejemplo, rodajas de aguacate, un poco de atún y unas olivas sin hueso.

## PUDIN DE VERDURAS Y HUEVO

II 4-6 🕒 1 h 10 min

- 150 g de judías verdes
- 150 g de patatas
- 150 g de zanahorias
- 100 g de guisantes finos congelados
- 100 g de pimientos del piquillo asados
- 8 huevos
- 300 ml de leche evaporada
- Unas hojas de rúcula
- Hierbas frescas
- Sal, pimienta
- Mayonesa para acompañar

**Cuece 5 huevos** durante 10 minutos y péralos. Pela también las patatas y las zanahorias; lávalas, córtalas en daditos y

cuécelas en agua salada 8 minutos. Limpia, lava y trocea las judías. Añádelas, cuece otros 5 minutos y agrega los guisantes. Cuece durante 5 minutos más y escurre.

**Limpia y pela** los pimientos. Corta unas tiras y resévalas. Trocea el resto y mézclalas con las verduras. Forra un molde de plum cake con papel sulfurizado, añade una capa de verduras y los huevos cocidos y cubre con el resto.

**Bate los otros** huevos junto con la leche, sal y pimienta. Viértelo luego en el molde y hornéalo a 180° al baño maría 40 minutos tapado y 5 minutos más sin tapar. Déjalo enfriar, desmóldalo y decóralo con el pimiento reservado, la rúcula y las hierbas.



### TRUCO

Prueba a cubrirlo de mayonesa y decorarlo con unos encurtidos a rodajas.

## DE PAVO CON JAMÓN Y QUESO

II 4 🕒 1 h 10 min

- 600 g de filetes de pechuga de pavo
- 200 g de jamón de York en lonchas
- 150 g de queso manchego tierno en lonchas
- 1 huevo, 1 ramita de tomillo
- 150 ml de nata líquida para cocinar
- 4 cdas. de queso parmesano rallado
- 1 cdta. de mantequilla
- Hojas de ensalada variadas
- Pimienta negra, sal
- Pimienta roja en grano

**Bate el huevo** con una pizca de sal y pimienta negra. Agrega luego la nata líquida,

tomillo picado y el queso rallado y mezcla bien.

**Precalienta el horno** a 180°. Engrasa un molde rectangular con la mantequilla y rellénalo alternando filetes de pavo, lonchas de queso y lonchas de jamón, con unas cucharadas de la preparación de huevos encima de cada una de las capas anteriores. **Cubre el molde** con papel sulfurizado y hornea 50 minutos. Retira el pastel del horno, déjalo enfriar y resévalo en la nevera durante un mínimo de 12 horas.

**Sirve el pastel** bien frío y cortado en lonchas gruesas acompañado con unas hojas de ensalada variadas. Decóralo por encima con tomillo y pimienta roja.



**DIRECTOR** Luis Pliego

**DIRECTORA DE ARTE** Susana de Almeida  
**JEFES DE REDACCIÓN** Rafael Bladé, Aida García,  
 Karnele Izaguirre

**JEFE DE FOTOGRAFÍA** Alfredo Garófano  
**FOTOGRAFÍA** Pedro Pernía  
**EDICIÓN GRÁFICA** Roser Camps  
**JEFA DE COMPRAS** Marta Platel  
**REDACCIÓN** Silvia Quiroga, Estela Cebrián  
**MAQUETACIÓN** Dolors Cabeceran (jefa de maqueta),  
 Jordi Juncosa  
**TRATAMIENTO DE IMAGEN** Cristina Molinero

**LECTURAS PRÁCTICA**

**DIRECTORA DE ARTE** Ángela Marín  
**REDACTORA JEFA** Carmen L. Santamarta  
**REDACCIÓN** Lluïsa Sanmartín

**WWW.LECTURAS.COM**

**DIRECTOR** José Confuso  
**REDACTORA JEFA** Gema Amil  
**REDACCIÓN WEB** Estefanía Fernández, Jara Bravo, Adrián  
 López, Raquel Bernal

**COLABORADORES EXTERNOS** Óscar Aragón, Isabel Bertral,  
 Anxo F. Couceiro, Natàlia Galbán, Enric Gisbert, Montse Jolis,  
 Laura Martín, Sonia Murillo, Noelia Zazo

**ARCHIVO/DOCUMENTACIÓN** Ruth Cervelló  
**SECRETARÍA DE DIRECCIÓN** Angels Ortega  
**REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN** Barcelona: Diagonal, 189.  
 08018 Barcelona. Tel. 93 415 73 74 lecturas@rba.es Madrid:  
 López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00

**RBA PUBLIVENTAS**

**CEO** Enrique Blanc  
**DIRECTORA GENERAL** Ariadna Hernández Fox  
**DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL DE REVISTAS  
 FEMENINAS** M<sup>a</sup> del Mar Casals  
**DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL** Serafín González  
**SUBDIRECTOR DE ESTRATEGIA  
 COMERCIAL Y DIGITAL** Iván Lorente  
**SOLUCIONES DE IMPLEMENTACIÓN  
 DE PUBLICIDAD DIGITAL** Alicia Cortés

**MADRID Y NORTE:**

**DIRECTORA DE OFICINA** Arantxa Sánchez  
**DIRECTORAS DE PUBLICIDAD** Belén Pérez-Bedmar,  
 Belén González

**SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD** Silvia Montalbán  
**JEFA DE PUBLICIDAD** Juncal Utrilla  
**COORDINADORA DE PUBLICIDAD** Yolanda Trigueros  
**PUBLICIDAD MADRID** López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.  
 Tel. 91 510 66 00

**BARCELONA Y LEVANTE:**

**DIRECTORAS DE PUBLICIDAD** Ángela Carpio, Olga  
 Fernández, Cristina Hombravella  
**COORDINADORA DE PUBLICIDAD** Ainhoa Argente  
**PUBLICIDAD BARCELONA** Diagonal, 189. 08018 Barcelona.  
 Tel. 93 415 23 22

**RBA REVISTAS**

**PRESIDENTE** RICARDO RODRIGO  
**EDITORA** ANA RODRIGO  
**DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO** JOAN BORRELL  
**DIRECTORA GENERAL** AUREA DIAZ

**DIRECTORA EDITORIAL** Susana Gómez Marculeta  
**DIRECTORA DE MARKETING** Berta Castellet  
**DIRECTORA CREATIVA** Jordina Salvany  
**DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES** Josep Oya  
**DIRECTOR DE PRODUCCIÓN** Ramon Fortuny

**LECTURAS** no se hace responsable de la opinión de sus  
 colaboradores, en los trabajos publicados, ni se identifica  
 necesariamente con la misma. Prohibida la reproducción total  
 o parcial de cualquier información gráfica o literaria,  
 sin autorización de la Dirección.

**Distribución:** Logista Publicaciones  
**Depósito legal:** B-20-1958  
**ISSN Revista de papel:** 0047-4304  
**ISSN Revista digital:** 2014-606X  
**Printed in Spain**

**Atención al suscriptor y lector:** suscripciones@rba.es

**LECTURAS** es miembro de la Asociación de Revistas de  
 Información, ARI, asociada a la Federación International  
 of Periodical Press FIPP.  
 OFICINA DE JUSTIFICACIÓN DE LA DIFUSIÓN

© RBA REVISTAS, S.L. 2024

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción,  
 almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución,  
 comercialización y comunicación pública de la presente publicación,  
 su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos,  
 fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición  
 alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la  
 denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para  
 recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización  
 expresa y por escrito de la titularidad de la revista. La infracción de  
 cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA  
 REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se  
 exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o  
 penales establecidas en la normativa vigente, y las  
 indemnizaciones que correspondan.

# La receta de Rafael

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)



LOS  
TRUCOS  
DEL  
CHEF

- **Si formas tú misma las albóndigas**, recuerda que para que queden jugosas no basta con mezclar la carne con ajo, perejil y huevo. Añade además miga de pan remojada en leche.
- **A la hora de freírlas**, procura que el aceite esté bien caliente pero sin que llegue a humear: es otra de las claves para que queden jugosas por dentro, a la vez que doraditas por fuera.

## Arroz con albóndigas

Un plato único de diario con presentación especial

14 35 min

- ½ kg de albóndigas 60 % ternera y 40 % de cerdo
- 200 g de arroz bomba
- 1 vaso de caldo de verduras caliente
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla pequeña
- 400 g de tomate pelado y troceado
- ½ vaso de vino blanco
- Ramitas de perejil
- Hojas de albahaca, sal
- Aceite de oliva virgen extra



**1. Sofríe unas ramas** de perejil y un diente de ajo. Agrega y pocha la cebolla picada. Añade y dora las albóndigas.



**2. Vierte el vino**, deja reducir e incorpora el tomate, sal y albahaca. Cuece 25 minutos a fuego medio.



**3. Anacara el arroz** en un fondo de aceite con el otro diente de ajo. Añade el caldo y cuece tapado 7 minutos.

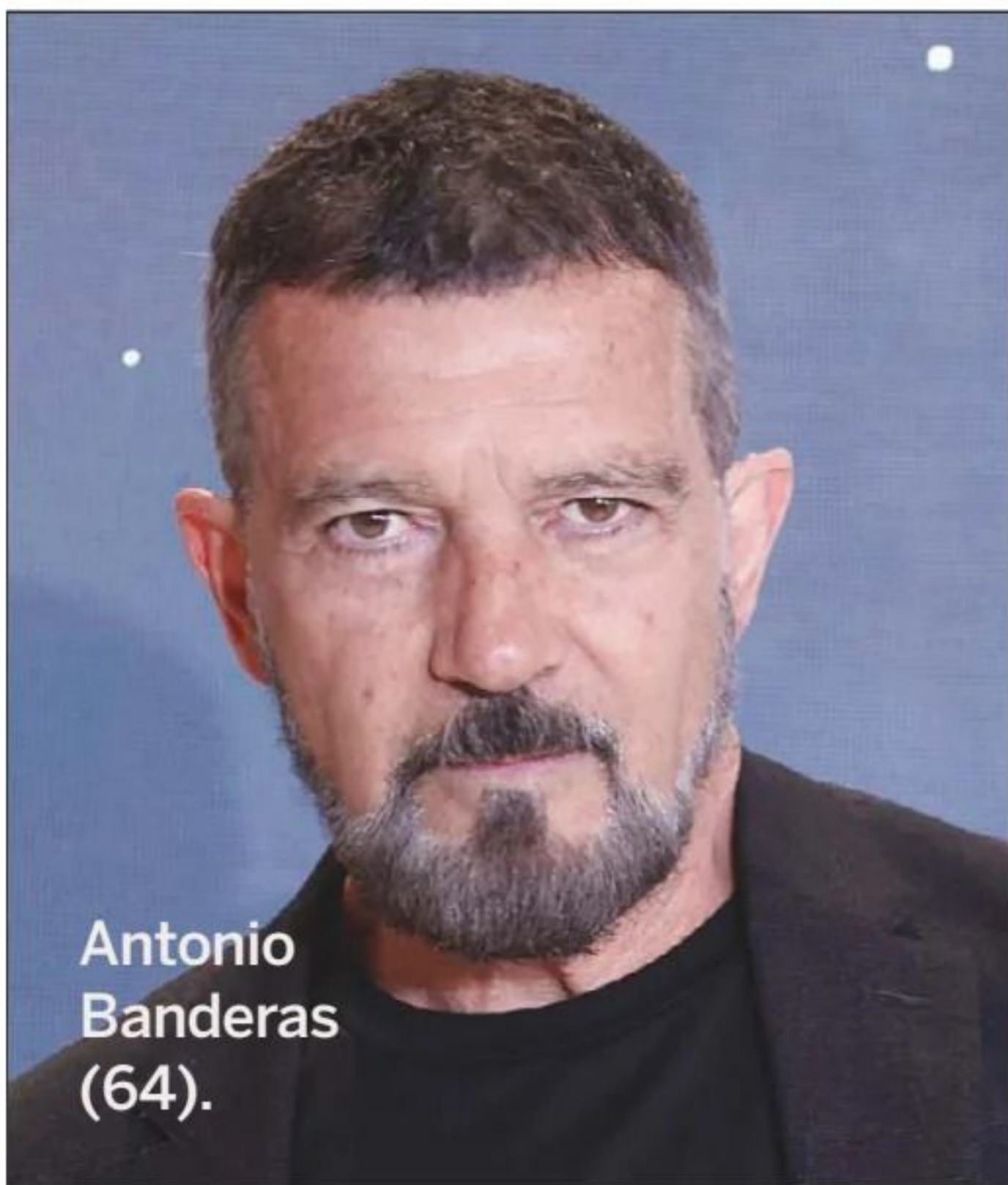


**4. Emplata el arroz** con un aro de cocina y dispón encima las albóndigas con la salsa y una ramita de perejil.





# Horóscopo



Antonio Banderas (64).

## LEO

23 julio-22 agosto

Los astros propician ahora que tu relación sentimental se consolide. **Habrás muchísimo romanticismo en el ambiente y opciones de compromiso o incluso de boda.** Experimentarás emociones profundas y podrás expresarlas en toda su intensidad al ser amado. Sin embargo, ten cuidado al relacionarte con la familia de tu pareja porque esto podría estropearlo todo. Es mejor que te mantengas alejada y de esta forma evitarás cualquier roce.

## TAURO

20 abril-20 mayo

Tras un tiempo de bastante esfuerzo, estarás en condiciones de aspirar a una mejora laboral notable. Esto **te hará estar de un buenísimo humor** que beneficiará a tu relación de pareja: aumentarán vuestra comunicación y confianza. También tu economía mejorará a lo largo de esta semana.

## GÉMINIS

21 mayo-20 junio

**Tu atractivo personal y tu carisma están en lo más alto.** Esto podría causarte problemas con tu pareja si es alguien inseguro. Conocerás ahora su verdadera forma de ser. Decide en consecuencia. Tendrás en estos días un espíritu muy práctico que te ayudará a tomar decisiones.

## CÁNCER

21 junio-22 julio

Momento idóneo para cerrar capítulos y para la resolución de conflictos sentimentales. **Podrías sentir un flechazo por una persona inquieta y enérgica** que te atraerá poderosamente. Será una relación positiva si le pones límites para que no anule tu personalidad. Estarás muy inspirada.

## VIRGO

23 agosto-22 sept

Te esperan días agitados, pero si juegas bien tus cartas saldrás airoso de todo. Estarás supermotivada por las oportunidades que se te presentarán. Equilibra los tiempos entre el trabajo y el amor, descuidar este te podría costar caro. **Puede irrumpir en tu vida alguien con intenciones serias.**

## LIBRA

23 sept-22 oct

Momento clave para consolidar vínculos, tanto de negocios y trabajo, donde te desenvolverás con eficiencia, como de amor. **Es hora de dar un paso adelante en tu relación.** El jueves o el viernes podrías estar de mal humor y esto quizá haga sombra a tu labor profesional; intenta controlarlo.

## ESCORPIO

23 oct-21 nov

Organiza tu presupuesto. No se trata de no gastar sino de hacerlo bien. Si renuevas ahora muebles y objetos estropeados, a la larga ahorrarás mucho. **Renovar tu hogar te dará energía** para superar algún mal rollo sentimental que puede producirse. Sin embargo, también Cupido está al acecho.

## SAGITARIO

22 nov-20 dic

Si quieres recuperar tu bienestar emocional, será necesario que tomes algunas decisiones en el aspecto sentimental, como por ejemplo poner fin a una relación. Quizá no te resulte fácil, pero es necesario. **Una separación a tiempo es una victoria.** Lograrás recuperarte antes de lo que imaginas.

## CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Los astros influyen positivamente en tu economía, **hacia el fin de semana el dinero fluirá lentamente pero de forma constante.** Habrá estabilidad y compromiso en las parejas consolidadas. Si no has encontrado aún a tu media naranja, aparecerá alguien con quien tienes posibilidades de futuro.

## ACUARIO

21 enero-19 febrero

Podrías vivir una intensa historia de amor junto a alguien de algún lejano país o mayor o menor que tú. Olvida los consejos que puedan darte sobre ello y ábrete a esta experiencia que aparecerá bajo el influjo de la Luna Nueva. Esta Luna propicia un **ciclo extremadamente creativo.**

## PISCIS

20 febrero-20 marzo

Momento apropiado para estrechar lazos, comprometerse o fijar fecha para la boda. **Estás en un momento astrológico estelar** y desearás recargar tu hogar de energía y buenas vibraciones. Haz una limpieza a fondo de tu casa y deshazte de todo aquello que no te aporte sensaciones positivas.

## PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



MELANIE GRIFFITH



INÈS DE LA FRESSANGE



CECILIA ROTH



ROGER FEDERER



PAULA ECHEVARRÍA

## ARIES

21 marzo-19 abril

Hay una conjunción astral influyendo positiva e intensamente en tu relación con jefes y compañeros. Se esfumarán las tensiones y los resultados beneficiarán a todos, a ti la primera. **Los astros también te aportan carisma** y trato persuasivo. Atraerás la atención de esa persona tan romántica que te tiene cautivada.

# María Amor

## Tarot y Videncia

Consejos espirituales y orientación en el amor, trabajo y salud. Más de 20 años de experiencia. Miles de clientes satisfechos.



806 580 888  
919 100 584



Resuelve tu Accidente, S.L. B86746872. Severo Ochoa 11. Código Postal 28521. Rivas-Vaciamadrid. Madrid. Coste 806 es de 121 € min. desde red fija, y 157 € min. red móvil. Iva incluido. Solo mayores de 18 años.

Tarot  
**ALICIA GALVÁN**

922 679 362  
806 514 514

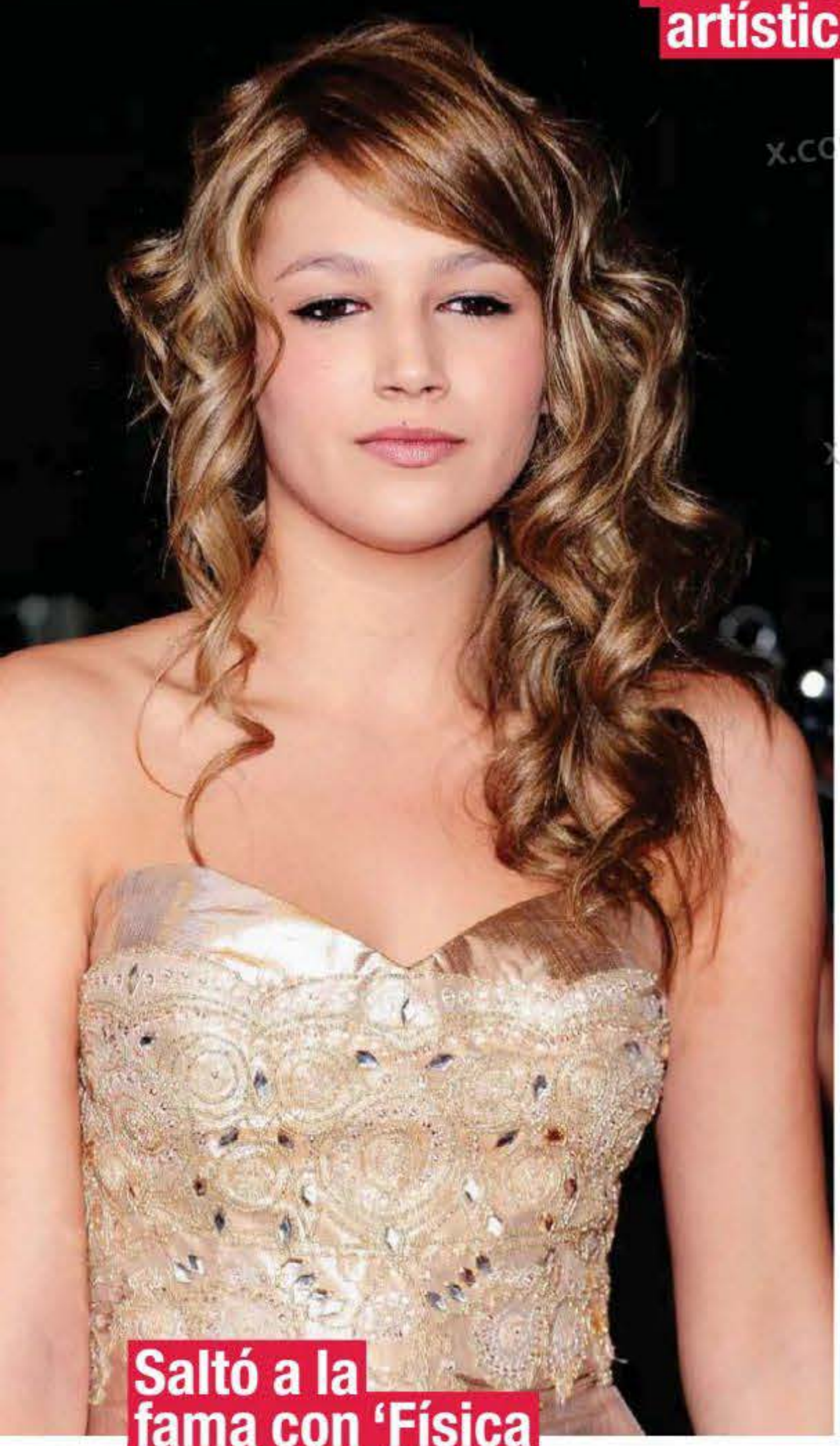
Coste Máximo 806 : 1,21 € / minuto red fija, 1,57 € / minuto red móvil. Iva incluido. mayores de 18 años. Alejada S. L., Apartado de correos 145. Código Postal 38200. Santa Cruz de Tenerife. Servicio de Ocio y Entretenimiento.

PREDECIONES  
**2024**  
aliciagalvan.com

# Feliz cumpleaños



De niña ya tenía dotes artísticas



Saltó a la fama con 'Física o química'

Con 6 añitos Ursula ya enamoraba a la cámara como modelo infantil. En 2011 le llegó su gran oportunidad con la serie 'Física o química', que fue todo un fenómeno fan en España.



## ÚRSULA CORBERÓ

### CUMPLE 38 CON SU CARRERA ASENTADA EN LA MECA DEL CINE

Tras el éxito mundial de 'La casa de papel', la actriz ya lleva tres proyectos en Hollywood

Úrsula Corberó sabe bien lo que es la fama desde que tiene 19 años. Entonces protagonizó 'Física o química', que fue un fenómeno en nuestro país. En 2017 protagonizó otro gran fenómeno pero en este caso de fama mundial, 'La casa de papel', que le ha abierto las puertas de Hollywood y le ha granjeado fans de la talla de Madonna. Tras rodar la serie 'Snatch' sin tener ni idea de inglés, hablando fonéticamente, y la película 'Lift', en diciembre estrenará 'Chacal' junto a Eddie Redmayne. En 2015 se enamoró de Chino Darín en el set de 'La Embajada'. **L**



Desde 2015 comparte su vida con el hijo del actor argentino Ricardo Darín, Chino Darín, al que conoció en la serie 'La Embajada'.

ERNESTO SEVILLA

EL LANGUI

DANI ROVIRA

CASSANDRA CIANGHEROTTI

MARÍA HERVÁS

# CUERPO ESCOMBRO



¿HASTA DÓNDE **LLEGARÍAS** PARA CONSEGUIR UN **TRABAJO?**

**9 AGOSTO** SOLO EN CINES

ESCRITA Y DIRIGIDA POR **CURRO VELÁZQUEZ** PRODUCIDA POR **MORENA FILMS**

BUENA VISTA INTERNACIONAL PRESENTA UN FILM DE MORENA FILMS PRODUCIDO POR MORENA FILMS Y PRODUCIDO A.L.E. CON LA PARTICIPACIÓN DE PRIME VIDEO, RTVE Y EL GOBIERNO DE ESPAÑA  
DANI ROVIRA, CASSANDRA CIANGHEROTTI, ERNESTO SEVILLA, OMAR CHAPARRO, MARÍA HERVÁS, JUAN MANUEL MONTILLA "LANGUI" CON LA PARTICIPACIÓN DE ANTONIO RESINES, MARTA FERNÁNDEZ-MUÑO, TITO VALVERDE, LEO HARLEM  
DIRECCIÓN DE ACTING: ELENA ALCOLEA COORDINADORA DE CASTING: SWEET Y SAPIJIVANI  
MONTAJE: PEDRO MARRÍN  
MÚSICA: CAROLINA ORTEGOZA  
EDICIÓN: GAIDA DEL BUSTO  
DISEÑO DE SONIDO: ANDREA SÁENZ PEREIRO  
EFECTOS VISUALES: DAVID RODRÍGUEZ  
DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA: ANDELA PALENCIA  
DIRECCIÓN DE ARTE: REBECA DURÁN  
DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN: PAUL DE TORRES  
DIRECCIÓN DE CASTING: VANESSA GARDE  
DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN: DANI ALONSO  
DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN: NESTOR CALVO PICHARDO  
DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN: PILAR BENITO  
DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN: CURRO VELÁZQUEZ + PATRICIA TRUEBA  
DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN: CURRO VELÁZQUEZ

morena films

MORENA FILMS

prime video

MODENA FILMS S.L. MODENA FILMS PRODUCED A.L.E. 2024

rtve

BUENA VISTA INTERNACIONAL

BUENA VISTA INTERNACIONAL

BUENA VISTA INTERNACIONAL

BUENA VISTA INTERNACIONAL

BUENA VISTA INTERNACIONAL

BUENA VISTA INTERNACIONAL

BUENA VISTA INTERNACIONAL

BUENA VISTA INTERNACIONAL

BUENA VISTA INTERNACIONAL

BUENA VISTA INTERNACIONAL

BUENA VISTA INTERNACIONAL

BUENA VISTA INTERNACIONAL

BUENA VISTA INTERNACIONAL

BUENA VISTA INTERNACIONAL

FILMULA PENDIENTE DE CALIFICACIÓN

# Tulipán Negro

1953



  
**BRISEIS**  
PERFUMES

[tulipannegro.es](http://tulipannegro.es)