

Los complementos en tendencia **MÁS FAVORECEDORES**

15

TRADICIONES ESPAÑOLAS que son **PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL**

Nutrición

A salvo de los resfriados con estas recetas

(Pág. 23)

BOCADOS CON queso para picar

¡Trucos infalibles!

AHORRA EN LA CESTA DE LA COMPRA

Ideas originales para DECORAR CON PAPEL PINTADO

Glòria Serra

“La maternidad me ha hecho ser más feroz”

¡Actualiza tu 'look'!

PEINADOS A LA ÚLTIMA QUE REJUVENECEN



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

DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

1,99 € Nº 148
CANARIAS 2,14 EUROS (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE.

mia Horóscopo

Predicciones
día a día
para noviembre
y diciembre

ENIGMAS DE LA HISTORIA
El Misterio de
Nuestra Señora
de Guadalupe

Psicoastro
La energía
de los signos
opuestos

YA A LA VENTA
por solo 1,99 €

Magia de INVIERNO

Rituales para atraer la buena energía del solsticio



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

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



NUESTRO CORAZÓN, CON LOS AFECTADOS POR LA DANA

Llevamos más de una semana con el corazón en un puño. Un temporal sin precedentes ha puesto en jaque a todo nuestro país, dejando a miles de familias valencianas sin nada. Lloramos con ellos, sin poder (ni querer) imaginar lo que deben estar viviendo, y aplaudimos la valentía de los voluntarios de todos los puntos de España que, sin dudar, salieron a las calles para brindar su apoyo a quienes lo necesitaban, o que han realizado donativos. Se nos llena el corazón de gratitud al ver cómo muchos de estos héroes anónimos fueron jóvenes, quienes, con escasos recursos, no dudaron en recorrer las localidades más afectadas para ayudar a desconocidos en todo lo que pudieron. Desde estas líneas, el equipo de redacción y dirección de Mía, enviamos nuestro más cálido apoyo a todos los afectados por la DANA.

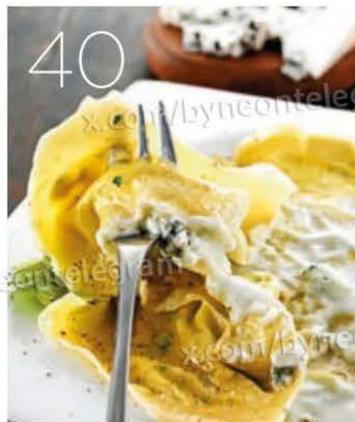
ELISABET PARRA
SUBDIRECTORA

39

MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN 2024.*

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.283 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.



En portada:
Gloria Serra.
Fotografía:
Atresmedia.

ESTA SEMANA

DEL 13 AL 19 DE
NOVIEMBRE DE 2024

EN PORTADA

- 8 MODA**
Los complementos en tendencia más favorecedores.
- 12 EN PORTADA**
Glòria Serra.
- 14 CONSUMO**
Ahorra en la cesta de la compra.
- 23 NUTRICIÓN**
A salvo de los resfriados con estas recetas.
- 27 DOSSIER**
Tradiciones españolas que son Patrimonio Cultural Inmaterial.
- 32 BELLEZA**
Peinados a la última que rejuvenecen.
- 36 DECO**
Ideas originales para decorar con papel pintado.
- 40 COCINA**
Bocados con queso para picar.

ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**
Celia Freijeiro.
- 6 MUJER GLOBAL**
Aitana Bonmatí.
- 10 MODA CURVY**
Chaquetas *bomber* según tu tipo de cuerpo.
- 15 LEGAL**
Quién tiene derecho al ingreso mínimo vital.
- 16 EXPERTOS**

SALUD-PSICO

- 19 SALUD**
Tuberculosis. Una enfermedad que se creía erradicada.
- 20 PREGÚNTALE A DR. MARTÍNEZ**

ENLACE AL CANAL

o escanea el código QR



HOGAR

- 46 GASTRO**
Cinco ideas para un aperitivo de otoño perfecto.
- 47 VIDA FÁCIL**
Cómo aislar tu casa para reducir el consumo energético.
- 48 EN LAS LIBRERÍAS**
Carme Riera.
- 50 VIAJES**
Róterdam. El poder de reinventarse.
- 52 AGENDA**
- 56 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**
Josep Maria Pou.

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



LA VIGUESA está convencida de que “la cultura es un motor que nos define y nos enriquece”, y ella quiere hacer todo lo que esté en su mano para aportar su granito de arena.

FORMA PARTE DE LA SOCIEDAD CERVANTINA, QUE ESTE AÑO HA INAUGURADO SU PROPIO TEATRO CON LA OBRA ‘MARCELA’, QUE ELLA PROTAGONIZA.

diferentes proyectos como creadora y productora.

Por otro lado, en 2010 entró a formar parte de la junta directiva de la Sociedad Cervantina, espacio cultural del que es vicepresidenta desde 2017 y que este año ha inaugurado el Teatro de Cámara Cervantes con *Marcela*, una pieza escrita por María Folguera, dirigida por Leticia Dolera y protagonizada y producida por la viguesa.

“PROFUNDO VIAJE EMOCIONAL”

Entre los títulos de su trayectoria destacan las series *Seis hermanas*, *Servir y proteger*, *Vida perfecta* o *Reina Roja*; las películas *Los aires difíciles*, *Días azules*, *Todo es silencio*, *La playa de los abogados*, *Amor de madre* y *Mari(dos)*.

Su último proyecto como actriz es la serie *Regreso a Las Sabinas*—disponible en Disney Plus +—, en la que da vida a una mujer que vuelve a su pueblo natal para descubrir los oscuros secretos que rodean un asesinato sin resolver. “Es una historia sobre la verdad, sobre lo que dejamos atrás cuando creemos que hemos superado el pasado. Interpretar este personaje ha sido un viaje emocional muy profundo”, destaca en reciente entrevista.

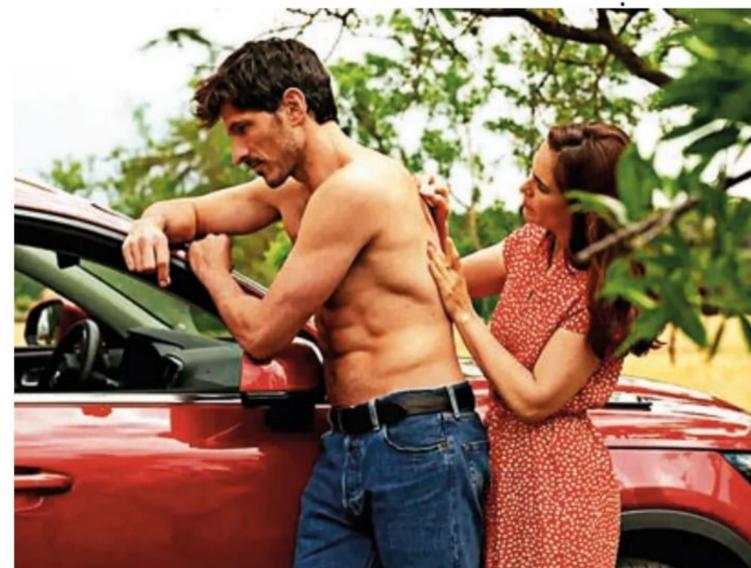
Cecilia Freijeiro

PASIÓN Y COMPROMISO

Con una sólida carrera en teatro, cine y televisión, la gallega se ha consolidado como una de las actrices más versátiles y talentosas de su generación, que también brilla en su faceta como creadora y productora. **Ahora podemos verla en ‘Regreso a Las Sabinas’.** POR SILVIA RUEDA

Cecilia nació en Vigo en 1983 y se crio en un entorno en el que el amor por el arte y la cultura se respiraban en el ambiente, pues su padre es el pintor gallego Rafael Freijeiro. Tras estudiar un año en Estados Unidos, se trasladó a Madrid para apostar por su carrera como intérprete. El teatro, una de sus grandes pasiones, marcó los inicios de su trayectoria. La obra *El color de agosto*, protagonizada y producida por ella misma, fue su aclamado debut pro-

fesional y supuso para ella un gran impulso gracias a la repercusión que tuvo su actuación. Desde entonces, Freijeiro no ha dejado de trabajar delante de la cámara, o sobre las tablas, en numerosas producciones, tanto teatrales y cinematográficas como televisivas. Además, en 2006, cuando tenía tan solo 23 años, fundó Desnudo Azul, una asociación cultural que, dos años más tarde, se convertiría en su propia productora, Pocapena Producciones, con la que sigue dando vida a



↑ EN ‘REGRESO A LAS SABINAS’, Cecilia comparte protagonismo con Andrés Velencoso, así como con Ángela y Olivia Molina y Natalia Sánchez.



EL PRECIO DE LA FRUTA AUMENTA EL CONSUMO DE BOLLOS

En España, los hábitos alimenticios han cambiado significativamente: mientras el consumo de frutas frescas disminuye, la bollería industrial gana terreno, según la plataforma FITstore, que promueve la alimentación saludable. También afirma que el consumo de frutas ha caído un 20% en diez años, con una bajada del 12,4% en los últimos cinco años, afectando especialmente a cítricos, frutas de hueso y frutos rojos. A esta tendencia se suma el impacto de la inflación, que ha elevado los precios, obligando a muchas familias a reducir la cantidad de frutas en sus compras. Aunque frutas como melones y sandías muestran cierta estabilidad, el gasto en frutas ha aumentado un 27% en la última década, reflejando la presión de los precios. En 2023, el consumo per cápita se situó en 78,6 kilogramos, una reducción significativa frente a los 102,5 kilogramos de 2014, marcando un mínimo histórico en el consumo de frutas frescas.

LOS GRANDES ALIADOS DE LA SALUD MENTAL

Nuestros hábitos de vida pueden protegerla

Según un reciente estudio del Instituto de Investigación del Hospital del Mar, nuestros hábitos de vida influyen mucho en nuestra salud mental. Tanto es así que pueden ser nuestros mejores escudos frente a los trastornos y enfermedades psicológicas. Por ejemplo, seguir una dieta saludable como la mediterránea y hacer ejercicio de manera habitual pueden reducir el riesgo de padecer depresión un 16% y un 21% respectivamente. Otros factores protectores relevantes, tal y como apunta la investigación, son «evitar el consumo de tóxicos, tener soporte social y respetar los ritmos circadianos». No previenen, pero sí defienden nuestra salud mental.



EL MEJOR MONUMENTO DEL MUNDO



La Basílica de la Sagrada Familia de Barcelona ha sido proclamada mejor monumento para visitar del planeta en los premios Remarkable Venue Awards 2024 de Tiqets, la plataforma líder en entradas para museos, monumentos y atracciones. Unos prestigiosos galardones en la industria del turismo que se entregan, teniendo en cuenta las valoraciones y las opiniones de los millones de usuarios de la mencionada web. El Museu Nacional d'Art de Catalunya y el Museu d'Art Prohibit, también en la Ciudad Condal; Isla Mágica en Sevilla; y el tablao Torres Bermejas de Madrid, también figuran en la lista de los mejores monumentos.

USO ABUSIVO DE LAS PANTALLAS

Cuatro horas al día. Ese es el tiempo de media que los menores españoles utilizan las pantallas fuera de las aulas, el doble de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud. Así lo advierte el informe 'Nacer en la era digital: La generación de la IA', elaborado por la plataforma líder en seguridad en línea y bienestar digital para familias Qustodio, en el que también se explica que "el uso abusivo de la tecnología puede tener un impacto negativo en las habilidades sociales y capacidades cognitivas, la concentración, la creatividad y la resolución de problemas".



SI ERES MÁS ACTIVA POR LA NOCHE...

... eres más inteligente que aquellas personas que prefieren acostarse temprano y madrugar. Así lo asegura una reciente investigación llevada a cabo por un grupo científico del Imperial College de Londres, en la que se analizaron los hábitos de sueño de 26.000 individuos.

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

POR TRINI CALZADO

Aitana Bonmatí

LA MEJOR JUGADORA DEL MUNDO

Desde su nacimiento, Aitana Bonmatí (Vilanova i la Geltrú, 1998) estaba destinada a hacer y conseguir grandes cosas. Para empezar, sus padres querían inscribirla en el Registro Civil con el apellido materno antepuesto al paterno. En esos momentos, la ley aún no lo permitía, así que la inscribieron con los apellidos maternos. A partir de ahí, la batalla legal duró 16 meses: aprobada la norma, los progenitores solicitaron el cambio y el segundo apellido de su hija sería el del padre. “De eso va la igualdad”, defiende Aitana.

SUS INICIOS

Empezó jugando a fútbol en el colegio. Como le gustaba, sus padres la apuntaron al equipo de su pueblo, el CD Ribes, cuando tenía 7 años. Era la única niña del equipo. Esto fue así hasta los 14 años, cuando, por normativa, debía jugar en un equipo femenino. Ese año, fichó por el que sería el club de su vida, el FC Barcelona.

FORMACIÓN Y PRIMER EQUIPO

Aitana fue ascendiendo en el fútbol base azulgrana hasta llegar al ficial del equipo. Paralelamente, complementaba su desarrollo futbolístico en las categorías inferiores de la selección española.



Foto: @aitanabonmatí.

El primer trofeo conseguido con el FC Barcelona fue la Copa de la Reina de 2017. Aun así, el equipo no dio el salto definitivo hasta 2020, cuando el grupo empezó a ganarlo casi todo. La primera Champions llegó en 2021 y este 2024 consiguió el póker histórico al ganarlo todo: liga, copa, Champions y Supercopa.

TODOS LOS RECONOCIMIENTOS

El año pasado, a los éxitos cosechados con su club, en los que tuvo un papel determinante, se sumó el Mundial que la selección consiguió en Australia, donde también brilló. No había duda posible: Aitana Bonmatí iba a suceder a su capitana y compañera, Alexia Putellas, como la mejor jugadora del mundo. Así se confirmó el 30 de octubre de 2023 en la gala del Balón de Oro. Tras esta distinción, llegaron otros galardones: el The Best, el Laureus...

“Mi mentalidad ganadora, competitiva y ambiciosa es lo que me ha hecho la jugadora que soy”, ha declarado varias veces. Así que no bajó su nivel y, a lo largo de este año, ha demostrado sobradamente que merecía repetir como mejor jugadora. El pasado 28 de octubre, recogió su segundo Balón de Oro recordando a sus compañeras: “Esto no se consigue sola”.

CAUSAS SOCIALES

Más allá del césped, siempre encuentra un momento para el activismo y las causas sociales: “Mis padres siempre han luchado mucho contra las desigualdades sociales y de género”, recuerda. Embajadora de ACNUR y defensora de la lengua catalana (algo por lo que siempre recibe críticas), no perdió ocasión de declarar ante el mundo “no debemos permitir los abusos de poder ni las faltas de respeto” cuando recibía el premio UEFA.

“Tanto nosotras como las que han luchado anteriormente estamos consiguiendo que el fútbol sea cada vez más igualitario. Que las chicas que quieran jugar puedan tener la oportunidad que antes nosotras no teníamos”, afirma Aitana.

HOMENAJE

El Parque de Mariposas, un espacio dedicado al duelo perinatal

En recuerdo a los bebés que fallecieron durante la gestación o poco después de nacer, el Ayuntamiento de Madrid ha dedicado en el Cementerio de Nuestra Señora de la Almudena un espacio para el duelo perinatal, llamado Parque de Mariposas. Se trata del primero de estas características en la capital madrileña y se ha impulsado tras percibir la necesidad de crear entornos amables destinados a dar visibilidad al duelo perinatal. Así, la Empresa Municipal de Servicios Funerarios y Cementerios de Madrid recogió la propuesta que una asociación sin ánimo de lucro presentó a la primera edición del concurso Final de Vida y Apoyo al Duelo y la ha desarrollado en un entorno natural rehabilitado.

Foto: Ayuntamiento de Madrid.



PREMIO

Ester Expósito denuncia la violencia estética que sufren las mujeres

Hace unos días, la actriz española Ester Expósito recogía el premio New Generation en los Bazaar Women of The Year 2024. Durante su parlamento, aprovechó para denunciar la violencia estética que sufren especialmente las mujeres. “Me he dado cuenta de lo normalizado que está”, reflexionaba sobre el tema. Ella misma ha sido víctima de diversas oleadas de críticas en redes sociales por su aspecto físico. “Estoy cansada y estoy cabreada”, decía en referencia a todas las veces que ha leído que se ha operado. “Si así fuera, es mi derecho. Pero solo subí de peso y ya. Las mujeres, al igual que los hombres, cambiamos, engordamos o adelgazamos. Eso significa que estamos vivas”, aseguraba. Expósito extendió su mensaje a los medios, para que no difundan rumores que afecten psicológicamente. Y a quienes critican, les dijo: “No se opina, y menos públicamente, sobre el físico de otra persona”.



Foto: @ester_exposito.

Las mujeres y niñas tienen **3** veces más probabilidades de sufrir violencia física o sexual durante la trata de personas que los hombres y niños.

Fuente: ONU Mujeres.

DENUNCIA



70.000 hombres comparten fotos íntimas de mujeres sin su consentimiento en Portugal

El descubrimiento de un canal portugués de Telegram en el que 70.000 hombres comparten y visualizan imágenes íntimas de mujeres sin su consentimiento ha conmocionado las redes sociales de nuestro país vecino. Esto significa que uno de cada 70 hombres portugueses forma parte de este grupo que expone a las mujeres, incluso con fotografías y vídeos que les han tomado sin ser ellas conscientes. Dentro del grupo, había subgrupos que categorizaban el tipo de mujer o situación que allí iban a encontrar los usuarios: fotos cotidianas, fotos tomadas bajo

las faldas (*upskirting*, una actividad que, por ejemplo, en Reino Unido, es delito), madres e hijas, mujeres embarazadas...

A raíz de la denuncia en la prensa lusa, se ha sabido que este no es el único grupo de estas características, pues hay centenares de ellos, a los que se suele entrar por invitación de otro miembro o pagando una entrada.

La gravedad del asunto es tal que muchos de estos hombres no solo violaban la intimidad de las mujeres allí expuestas, sino que aprovechaban para localizarlas por redes para también acosarlas.

LOS COMPLEMENTOS EN TENDENCIA

MÁS FAVORECEDORES

Temporada tras temporada, ciertos accesorios se posicionan en lo más alto. Este otoño-invierno, las mujeres más sofisticadas no tienen dudas: **el dorado se lleva y las gafas de sol, cuanto más grandes sean, mejor.** POR ANNA PARDO

Todas lo sabemos, pero no está de más recordarlo: los accesorios tienen la capacidad de dar un giro de 180 grados a un *look*. En especial, si nos gusta sacar partido al fondo de armario, y las prendas básicas son nuestras favoritas. Con el fin de ir a la última esta temporada, te invitamos a tomar nota de los complementos que toda amante de la moda debería tener en su colección.

PULSERAS RÍGIDAS (si son doradas, mejor)

Las pulseras rígidas doradas aportan un toque de elegancia y modernidad a cualquier look. Son ideales para las que buscan un accesorio versátil y atemporal que complemente tanto estilos casuales como formales. Este tipo de pulseras sientan bien a todas, pero destacan especialmente en muñecas más delgadas, ya que crean un contraste visual que estiliza y favorece.



LARGA VIDA A LAS GARGANTILLAS

Los collares ajustados al cuello son perfectos para destacar el escote y enmarcar el rostro. En especial, si nos gusta llevar escote. Sientan especialmente bien a las mujeres con cuellos delgados y alargados, ya que resaltan la zona sin recargarla. Para defender esos accesorios en situaciones especiales, como una boda, podemos optar por un diseño con aplicaciones de piedras.



PENDIENTES CON FORMA DE NUDO

Estos accesorios llevan siglos entre nosotras, pero son pura tendencia este 2024. En líneas generales, destacan por su diseño intrincado, que representa la conexión y la unidad. Además, son un básico eterno. Los pendientes dorados favorecen a las pieles cálidas, mientras que los plateados destacan en pieles frías. Con esta información, resultará más sencillo acertar con tu compra.





@PILARDEARCE

GAFAS XXL (a poder ser, de carey)

Las gafas de sol XXL no solo protegen mejor del sol que las pequeñas, sino que también añaden un toque atrevido y sofisticado a nuestra imagen. Estas gafas sientan bien a los rostros redondos y cuadrados, ya que estilizan las facciones, y no suelen casar con caras muy pequeñas. Los modelos carey añaden un toque retro a nuestro estilismo, que nunca está de más.



Gigi Studios (195 €).



Tiwi (85 €).



PJ.Lobster (130 €).



Goodbye, Rita (69,90 €).



Thomas Sabo (189 €).



@NAZIFEEZCAN

BOLSOS MARRÓN CHOCOLATE

Los bolsos de este color combinan con tonos neutros como blanco, negro y *beige*, así como con colores cálidos como terracota, rojo y mostaza. También se ven bien con verdes y azules. Así que un bolso de este color es un todoterreno en nuestra colección.



Parfois (49,99 €).



H&M (19,99 €).



Leandra (299 €).



Adolfo Domínguez (149 €).

CINTURÓN XS

Los cinturones estrechos son geniales para marcar la cintura y estilizar la silueta, por lo que sientan especialmente bien a personas con cuerpos en forma de reloj de arena o recto, ya que crean definición en la zona del abdomen. Estos cinturones se adaptan tanto a *looks casual* como formales.



Massimo Dutti (29,95 €).



Lion of Porches (54,99 €).

Mango (12,99 €).



C&A (12,99 €).



Woman El Corte Inglés (59,99 €).



Mauska (110 €).

LOS CINTURONES ESTRECHOS SOBRE VESTIDOS LIGERAMENTE AJUSTADOS AYUDAN A DEFINIR LA FIGURA.

CHAQUETAS 'BOMBER'

SEGÚN TU TIPO DE CUERPO

Son **cómodas, versátiles y perfectas** para llevar en tus conjuntos otoñales para el día a día. **POR** LAUREN IZQUIERDO

Elegir la chaqueta *bomber* (o de aviador) perfecta es esencial para lograr una silueta equilibrada. Con tantas opciones en texturas, colores y largos, a veces es fácil confundirse. Si buscas un *look* casual y ligero, opta por *bombers* de satén o nailon, ya que aportan elegancia sin añadir volumen. Para el invierno, las versiones acolchadas de cuero o lana son una excelente opción: más gruesas y abrigadas. En los días fríos solemos vestir en capas, así que asegúrate de que la *bomber* sea lo suficientemente cómoda para que te muevas sin sentirte rígida. Te ayudamos a escoger la que mejor te sentará, en función a tu tipo de cuerpo.



El Corte Inglés
(120 €).

CON UNA 'BOMBER' DE SATÉN O NAILON, CONSEGUIRÁS UN 'LOOK' ELEGANTE Y SIN DEMASIADO VOLUMEN.



@VICKYMARTINBERROCAL

SILUETA RELOJ DE ARENA

Estas figuras tienen la cintura definida, y las caderas y el pecho proporcionados. Aquellas *bombers* que te lleguen por debajo de la cintura, mantendrán el equilibrio natural de tu cuerpo. Además, tienen la suerte de que, en cuanto a la forma y los colores, todas son buenas opciones, desde los tonos neutros a los más llamativos.

SILUETA TRIÁNGULO O PERA

Estas siluetas tienen las caderas más anchas que los hombros, por lo que, las *bombers* que mejor te quedarán son las que terminan por encima de la cintura, con detalles en los hombros que añadan estructura en la parte superior. En cuanto a los patrones más favorecedores, evita los grandes que llamen la atención hacia las caderas.



C&A
(39,99 €).

SILUETA TRIÁNGULO INVERTIDO

Al tener los hombros anchos y caderas estrechas, lo que tienes que buscar es justo el contrario al anterior. Apuesta por aquellas *bombers* largas y ligeras que no enfatizen los hombros y decántate por patrones con bolsillos en la parte baja o detalles en las mangas.



Sfera (39,99 €).

SILUETA RECTANGULAR

Estas figuras tienen poca definición en la cintura, y los hombros y caderas suelen estar alineados. Aquellas *bombers* que terminan justo en la cintura o ligeramente por debajo, y que además tienen estampados, colores vivos o detalles en la zona de la cintura, le darán a tu silueta una sensación curvilínea muy favorecedora.

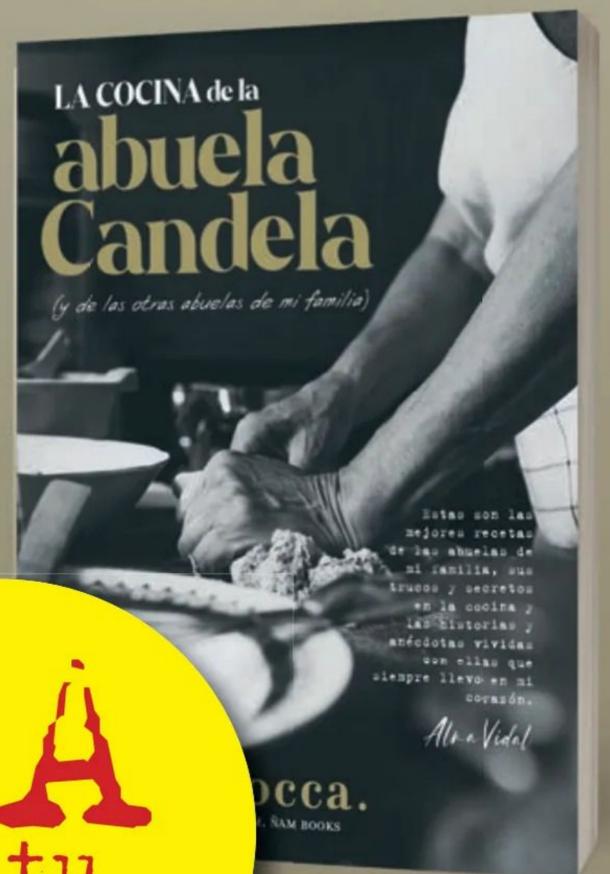
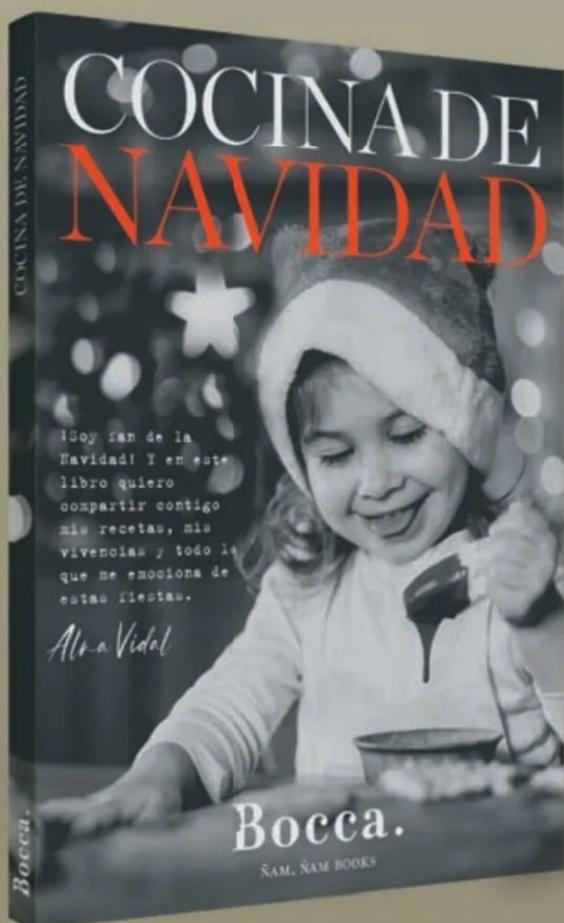


C&A
(59,99 €).

LA COCINA TIENE ALMA

Estas Navidades disfruta y vive la magia de los fogones con los libros de

Alma Vidal



Y A
en tu quiosco

P.V.P.
10
EUROS
por libro

Bocca.

ÑAM, ÑAM BOOKS

GLÒRIA SERRA

“LA MATERNIDAD ME HA HECHO SER MÁS FERROZ”

Con una carrera que abarca la televisión y la radio, **Glòria Serra ha dejado su huella en cada medio donde ha trabajado.** Madre de mellizas y una figura emblemática, su vida personal refleja valentía y un compromiso inquebrantable con su profesión. **POR M. T. PASCUAL**

Posee una capacidad única para narrar historias de manera intrigante y cautivando al espectador.

GLÒRIA SERRA, gracias a sus reportajes de investigación, se ha convertido en una de las periodistas más reconocidas y respetadas del país.

Fotografía: LaSexta.

Los inicios de Glòria Serra en el periodismo se dieron en la radio, tras licenciarse en Periodismo por la Universidad Autónoma de Barcelona. Comenzó su carrera en los informativos de Radio Barcelona, de la Cadena Ser, donde también fue editora del *Matinal Ser Catalunya* y directora de *El balcó*.

En televisión, su trayectoria comenzó en Televisión Española de Cataluña, donde desempeñó diversas funciones. Su popularidad aumentó entre 1998 y 2001, cuando trabajó en Telecinco como subdirectora y presentadora de la primera edición de *Informativos Telecinco*, además de ser directora y presentadora del programa *La mirada crítica*. En este espacio, abordó temas de actualidad con rigor y profundidad. También participó en programas como *L'aventura quotidiana* en TV3, junto a Josep Cuní, y en el exitoso debate *Ciutat Oberta* en Barcelona TV, donde dejó su sello de periodismo comprometido.

En 2007, regresó a Telecinco para copresentar junto a Jordi González el programa *La noria*, donde destacó como narradora entre las distintas secciones, ganando gran popularidad.

‘EQUIPO DE INVESTIGACIÓN’

Atresmedia le ofreció presentar *Equipo de investigación* en 2011, un programa que ha consolidado su reputación como una de las pre-



GLÒRIA SERRA ha visto como *Equipo de Investigación* cumplía 500 programas con buena salud y ganando una doble Antena de Oro.

sentadoras más reconocidas y respetadas del país.

La periodista se muestra especialmente orgullosa del espacio que dirige y presenta: “Somos muy exigentes, es un programa que requiere mucha dedicación. Es un plus para un periodista”, afirmaba en declaraciones con motivo de los 500 programas. A pesar de su longevidad, Glòria asegura que hay reportajes para rato: “*Equipo* tiene mucha salud. Su corazón está estupendo y con muchas ganas”.

UNA VOZ CAUTIVADORA

Su estilo singular y su compromiso con una investigación rigurosa han sido valorados tanto por el público como por la crítica. Una de sus habilidades más notables es su capacidad para narrar historias de manera intrigante; su voz cautivadora y su comunicación envolvente mantienen al espectador atento a lo largo

Su maternidad, a los 50 años, muestra su valentía y la actitud empoderada con la que vive su vida.

EL MEME de Glòria Serra parando una vaca con la mano y la mirada se ha hecho famoso en el mundo. ➔

de todo el programa. Esta forma de contar ha hecho de ella una de las periodistas más queridas e imitadas de España.

MATERNIDAD TARDÍA

Glòria siempre ha mantenido su vida personal en segundo plano, enfocándose en su trabajo como periodista y presentadora. Desde hace más de diez años, comparte su vida con Nacho, un argentino veinte años más joven que ella. A los 50 años, Glòria decidió ser madre, y en 2014 nacieron sus mellizas, un hecho que sorprendió a muchos debido al riesgo que conlleva un embarazo a esa edad. Este paso refleja su valentía y la actitud decidida que caracteriza su vida.

Aunque no suele hablar públicamente de su maternidad, Serra comentó a los medios que “la maternidad me ha hecho ser más feroz. Al final tienes una responsabilidad. ¿Qué mundo vamos a dejar a los que vienen después? Yo ahora soy más guerrera, más peleona”.

4 DATOS SOBRE... GLÒRIA SERRA

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR



● **ANTENA DE ORO.** *Equipo de investigación* ha sido galardonado este año con una doble Antena de Oro. Una para Glòria Serra por su labor como presentadora del formato y otra para el propio programa.

● **IMAGEN ICÓNICA.** Uno de los momentos más memorables de su carrera fue cuando se hizo viral un meme en el que ella aparece deteniendo



una vaca durante una grabación. Paró a una vaca como si fuese una Jedi usando la Fuerza.

● **ÁVIDA LECTORA.** Glòria Serra es una ávida lectora, lo que ha influido en su habilidad para narrar historias de manera cautivadora y mantener el interés del público. Ella misma ha mencionado que su pasión por la literatura le ha ayudado en su carrera como periodista

● **INTERÉS POR EL MISTERIO.** Ha trabajado en investigaciones sobre temas oscuros y complejos, incluyendo narcotráfico y crímenes mediáticos. Algunos medios le han bautizado como “nuestra detective favorita”.

¡Trucos infalibles! AHORRA EN LA CESTA DE LA COMPRA

Planificar los menús, seguir un presupuesto establecido y comparar precios

son algunas de las acciones que debes llevar a cabo para reducir tu gasto en alimentación. Pero también hay otras actitudes que conviene tener en cuenta. Aquí te las contamos.

POR ROSA MESTRES



↑
PARA NO COMPRAR más de lo necesario, ve al súper con una lista y no te salgas de ella.

Reducir los gastos en la cesta de la compra es esencial, especialmente con la subida de los precios. Aquí tienes algunos trucos infalibles para ahorrar sin renunciar a la calidad o la cantidad de los alimentos.

- **Planifica los menús de la semana.** Diseñar un menú semanal te permite comprar solo lo necesario, comer de forma saludable y reducir el desperdicio de alimentos. Así, evitas compras impulsivas y mantienes un control sobre tus comidas.

- **Fíjate un presupuesto.** Antes de ir al supermercado, fija cuánto quieres gastar. No significa reducir alimentos, sino evitar gastos innecesarios o caprichos que puedan desajustar tu presupuesto.

- **Compara precios.** Aprovecha los folletos o las webs de los supermercados cercanos para identificar las mejores ofertas. Esto te permite comprar en los establecimientos con mejor relación calidad-precio y aprovechar descuentos.

- **Compra a granel.** Las ventajas son muy claras: evitas el desperdicio de alimentos porque solo compras lo que necesitas, no derrochas ni comida ni dinero, ves lo que compras al no estar envasado y puedes probar nuevos productos sin tener que adquirir un envase grande. Además, cuidas el planeta, ya que reduces el uso de envases de plástico y bandejas de porexpán.

CÓMO PLANTEARSE LA VISITA AL SUPERMERCADO

Para evitar gastar de más, es clave lle-

var una lista y ceñirte a ella. También debes prestar atención a los precios con céntimos, ya que la diferencia entre 9,95 € y 10 € es mínima, pero no te dejes engañar por esos céntimos que pueden sumar a lo largo del mes.

- **Vas a comprar, no a pasear.** Si solo entras a comprar huevos, fruta o leche y tienes que recorrer toda la tienda para encontrarlos, evita desviar la mirada hacia los estantes. Si empiezas a ojear, puede que te llame la atención algún artículo que no necesitas y termines comprándolo.

- **Vigila con los caprichos.** Por último, en el momento de pagar, mientras esperas tu turno, ten cuidado con los expositores situados en la zona de las cajas. Es fácil caer en la tentación de comprar pilas, caramelos, chocolatinas... Suelen ser artículos de poco valor, pero, si los sumas al final del mes, pueden representar una cantidad considerable.

REVISAR LOS FOLLETOS O WEBS DE LOS SUPERMERCADOS CERCANOS TE AYUDARÁ A COMPRAR MÁS BARATO.

QUIÉN TIENE DERECHO AL INGRESO MÍNIMO VITAL

Esta ayuda del Gobierno proporciona un nivel de ingresos mínimo para **todas aquellas personas o familias que carecen de recursos económicos** y que están en situación de extrema pobreza.

POR ROSA MESTRES

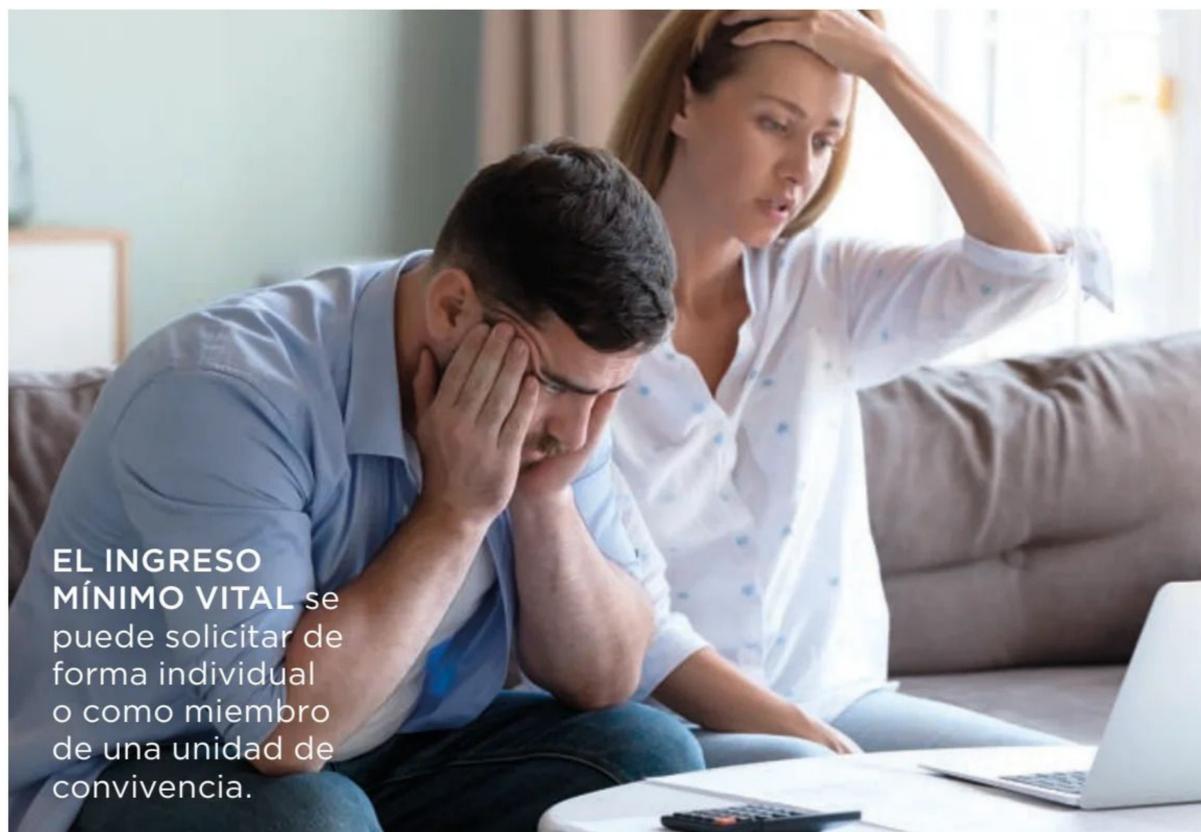
La crisis económica en la que estamos inmersos desde hace años ha provocado que sean muchas las personas que no puedan cubrir sus necesidades básicas, ya que carecen de recursos económicos. Por suerte, en nuestro país tenemos el llamado Ingreso Mínimo Vital (IMV), una prestación no contributiva que garantiza un nivel de renta mínimo a las personas que no pueden cubrir sus necesidades básicas.

¿QUIÉN SE PUEDE BENEFICIAR?

El IMV se puede solicitar de forma individual o como miembro de una unidad de convivencia, es decir, personas que viven en un mismo domicilio por ser matrimonio, pareja de hecho o por tener un vínculo familiar de segundo grado. Las unidades de convivencia deberán haber estado constituidas durante al menos los seis meses anteriores a la presentación de la solicitud.

REQUISITOS

Además de encontrarse en situación de vulnerabilidad económica, las personas solicitantes deben tener residencia legal y efectiva en España de forma continuada durante el último año. En este apartado hay algunas excepciones, como las



EL INGRESO MÍNIMO VITAL se puede solicitar de forma individual o como miembro de una unidad de convivencia.

víctimas de trata de seres humanos o de explotación sexual y las mujeres víctimas de violencia de género, entre otros.

Además de estos requisitos, existen una serie de condiciones que variarán según si se solicita de forma individual o como representante de una unidad de convivencia.

- **Beneficiario individual.** Además de ser mayores de 23 años, estas personas no deberán estar casadas ni unidas a otra persona como pareja de hecho.

También pueden solicitar esta pres-

tación las mujeres víctimas de violencia de género o personas víctimas de trata de seres humanos o explotación sexual (sin requisito de edad), las personas entre 18 y 22 años que provengan de centros de protección de menores o huérfanos absolutos y las personas sin hogar.

Cabe señalar que, en función de la edad de las personas, existen algunos requisitos concretos que conviene consultar.

- **Unidad de convivencia.** Cualquier integrante de la unidad de convivencia mayor de 23 años puede solicitar la prestación (a no ser que tenga niños a su cargo). La solicitud debe presentarse con la firma de todos sus integrantes mayores de edad, pero será la persona solicitante la que representará a la unidad en todas las gestiones.

ADEMÁS DE ENCONTRARSE EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD ECONÓMICA, LAS PERSONAS SOLICITANTES DEBEN TENER RESIDENCIA LEGAL Y EFECTIVA EN ESPAÑA, DE FORMA CONTINUADA, DURANTE EL ÚLTIMO AÑO.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

¿EL OLORES VAGINAL EQUIVALE A UNA HIGIENE DEFICIENTE?

Respuesta: Pese a que cada vez es más habitual hablar sobre el cuerpo femenino sin tapujos, las falsas creencias en torno a la higiene íntima femenina, lejos de desmitificarse, siguen más presentes que nunca. Algunos de los mitos más extendidos son:

- **La menstruación es algo sucio.** La menstruación es algo natural, no es vergonzosa ni sucia. Significa salud reproductiva y es un aspecto vital de la vida de las mujeres. La sangre menstrual no es diferente de cualquier otra mucosa corporal, por lo que no debe ser considerada como algo desagradable.

- **El olor vaginal equivale a una higiene insuficiente.** El olor vaginal es normal y puede variar a lo largo del ciclo menstrual. A menudo, influyen en él los cambios hormonales, el sudor o la dieta. Si alguna vez notas un cambio en el olor, el color, la consistencia o la cantidad habitual de tu cuerpo, es aconsejable acudir a un especialista.

- **La salud del suelo pélvico no es**

importante. Como todos los demás músculos, los del suelo pélvico requieren un ejercicio regular para mantenerse sanos y fuertes. Actúan como un arnés para órganos pélvicos (vejiga y útero), ofreciendo apoyo durante toda la vida e influyendo potencialmente en todos los aspectos, desde la continencia hasta el disfrute y la intimidad. Para fortalecerlos, se recomienda llevar a cabo los ejercicios de Kegel.

- **El sexo durante la menstruación no es sano.** Está demostrado que las relaciones sexuales durante el período menstrual actúan como analgésicos naturales para los calambres menstruales. También pueden acortar la duración del período porque un orgasmo puede acelerar el proceso de desprendimiento del revestimiento del útero.

- **La incontinencia urinaria forma parte del envejecimiento.** Al contrario de la creencia popular, la incontinencia no está limitada a las personas mayores, ya que el 18 % de



quienes la padecen son mujeres jóvenes. Los ejercicios del suelo pélvico, las modificaciones del estilo de vida y los tratamientos médicos pueden mejorar significativamente los síntomas.



MARÍA PÉREZ. Fisioterapeuta experta en suelo pélvico, salud femenina y ejercicio terapéutico y colaboradora de INTIMINA (intimina.es).

¿LAS MUJERES SUFREN MÁS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL QUE LOS HOMBRES?



RESPUESTA: De acuerdo con las estadísticas, así es. Un informe publicado en 2023 por La Confederación Salud Mental España asegura que los motivos para que esto ocurra son de diversa índole, desde genéticos, culturales, emocionales y laborales hasta los relacionados con el sexo y la violencia. Además, no hay que perder de vista que la mujer es la 'gran cuidadora', quien le dedica más tiempo a la casa, a los

hijos y al núcleo familiar en general, incluyendo personas dependientes. Afortunadamente, las mujeres también buscan más ayuda y consultan en mayor medida.



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

¿QUÉ SECUELAS PUEDEN LLEGAR A DEJAR UN ICTUS?



RESPUESTA: Un ictus es un evento en el que se produce una interrupción del riego sanguíneo normal en un área del cerebro (ictus isquémico) o por la ruptura de los propios vasos sanguíneos del cerebro (ictus hemorrágico). Esta isquemia cerebral puede derivar en un infarto cerebral y en la muerte del tejido de esa zona del cerebro.

Las secuelas que caracterizan un ictus son la pérdida de la capacidad de la movilidad voluntaria, no poder caminar y/o no poder manipular objetos con la mano. Esa falta de

control voluntario suele ir acompañada de la espasticidad, que es un aumento del tono involuntario que tiene la musculatura que está afectada por el ictus. Este aumento del tono involuntario se caracteriza por rigidez, dolor y espasmos, constituyendo una secuela motora importante que afecta significativamente a la calidad de vida del paciente.

El desarrollo de la espasticidad es gradual y su manejo, complejo. El desarrollo puede alargarse meses, por lo que es fundamental efectuar un diagnóstico temprano para

iniciar su tratamiento, evitar complicaciones graves y limitar que su impacto funcional interfiera en las actividades diarias.

Los principales objetivos del tratamiento de la espasticidad son mejorar la funcionalidad (marcha y movilidad general, equilibrio y postura en sedestación, o sentanda, y transferencia a la silla o la cama) y mejorar la calidad de vida y bienestar del paciente (aliviar el dolor, mejorar la calidad del sueño, facilitar los cuidados y las actividades diarias como la higiene, el vestido y la alimentación y aliviar la labor del cuidador).

Para ello, es necesario disponer de un equipo multidisciplinar formado, entre otros, por especialistas médicos (médico de rehabilitación, neurólogo, geriatra), enfermeras, terapeutas (fisioterapeuta, terapeuta ocupacional) y ortopedistas.



DR. JUAN VICENTE LOZANO. Jefe del Servicio de Rehabilitación del Hospital General Universitario Morales Meseguer, Murcia.

¿CÓMO IMPACTA EN LA SALUD LA MENOPAUSIA PRECOZ?

RESPUESTA: Sofocos, insomnio, sequedad vaginal, sudores nocturnos, alteraciones del estado de ánimo... Hablamos de un cuadro médico asociado a la retirada de la menstruación, lo que suele suceder en edades comprendidas entre los 45 y los 55 años.

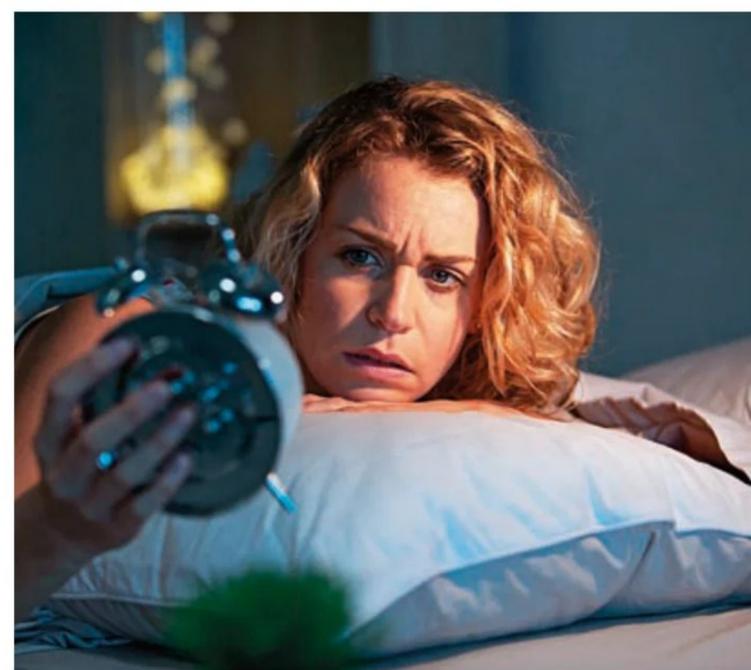
Se trata de un proceso natural que, sin embargo, sigue hoy en día rodeado de tabúes y prejuicios, debido a su asociación con la vida sexual y reproductiva. Algunos de estos constructos sociales pueden suponer una merma en la autoestima femenina, ya que pueden ir acompañados de ideas como 'ya ha pasado mi tiempo', 'ya soy vieja' o 'ya no soy una mujer completa'.

Este impacto negativo sobre el bienestar psicológico y emocional de la mujer se multiplica cuando la menopausia llega antes de la edad normativa. Primero, porque se trata

de un diagnóstico desconocido y, por lo tanto, inesperado. La paciente acude al médico pensando en un estado depresivo, nervioso, en fatiga, en cualquier otro tipo de enfermedad, menos en el fin de su período fértil.

La menopausia precoz puede tener diversos orígenes, por lo que se recomienda un estudio de la reserva ovárica a las mujeres a cuyas madres se les retiró la regla antes de los 40, para ver si es algo genético.

Además de la herencia genética, la menopausia precoz se asocia a trastornos autoinmunes (lupus, artritis reumatoide), tratamientos médicos (radioterapia y quimioterapia), anomalías cromosómicas (síndrome de Turner), factores de estilo de vida (tabaquismo, alcohol u otras sustancias nocivas) o trastornos de alimentación (anorexia y bulimia nerviosa).



DRA. ISABEL VIELSA. Ginecóloga de Clínicas EVA (evafertilityclinics.es).



¿EL YOGA AUMENTA LA CONCIENCIA CORPORAL Y MEJORA LA POSTURA?

RESPUESTA: Si partimos de la premisa de que la disciplina del yoga es la ciencia del autoconocimiento, esto, llevado a la práctica, crea en nosotros una capacidad de escucha tanto corporal como espiritual/emocional.

Aunque la práctica pueda ser grupal, el yoga te enseña a estar contigo en el momento presente y ampliar tu escucha o lo que los científicos llaman ampliar la capacidad de propiocepción, es decir, tomar conciencia de cómo está tu postura. En la mayoría de los casos, cuando esto sucede, sentimos que estamos torcidos, desequilibrados, que tenemos una extremidad más larga que otra o comenzamos a sentir más claramente las tensiones que pensábamos que no teníamos.

Hay que darse cuenta de que el día a día es un rumor constante de hechos, imágenes, sensaciones... que alteran constantemente el estado de conciencia. Casi siempre los adormecen. Esto se debe a que la capacidad de atención cada vez es más pequeña y salta de un sitio a otro, dejándonos llevar sin tener el control de la mente. El yoga y, sobre todo, la meditación, nos enseñan a controlar a esa mente inquieta que constantemente se deja seducir por las impresiones externas, reduciendo la capacidad de escucha interna.

Para que todo este estado se dé en el asana o la postura que conforma la práctica del yoga, el alumno debe sentir claridad mental en su práctica. Si observas una constante dispersión, estados de irritación, enfado o

tristeza, entonces cuestionate que la forma en la que realizas la práctica no es adecuada para ti. Esto es sumamente importante, ya que la única forma de llegar a ese autoconocimiento, a esa escucha interior, es a través de ir rebajando los rumores de la mente: el sistema nervioso irá relajándose y tendrás la sensación de una mente despejada con la que puedas comenzar a visualizar la realidad del cuerpo de manera totalmente objetiva. A veces, no es en absoluto tener gratas sensaciones, sino todo lo contrario, por lo que deberás sobreponerte a ello, sin dejar que las emociones nublen tu camino.

Lo más importante es tener la certeza de que, con una práctica continua y durante ella, una atención plena, todo lo que vayas aprehendiendo sobre la esterilla quedará impregnado en tu cerebro y se trasladará a tu día a día. Y, de esta manera, tu cuerpo se reorganizará de forma innata. El fenómeno de la homeostasis, esa capacidad interna de mantener el equilibrio, se dará de forma consciente y natural y, como decía Buda, serás capaz de sentir el dolor sin aferrarte al sufrimiento. Habrás conseguido un equilibrio de respeto hacia tu yo físico y mental.



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

¿LA ESQUIZOFRENIA PROVOCA ALUCINACIONES?

RESPUESTA: La esquizofrenia es un trastorno psicótico grave, caracterizado por síntomas positivos (alucinaciones y delirios), negativos (aplanamiento en los afectos, pérdida de interés por aficiones y actividades placenteras, empobrecimiento en el lenguaje, pérdida en capacidades y funciones cognitivas, enlentecimiento, mutismo...) y desorganizados (desajuste de horarios, ruptura e incluso ausencia de



rutina, dificultades en patrones de sueño, alimentación o higiene, discursos y comportamientos desorganizados...). Este trastorno provoca una alteración notable en la percepción de la realidad, impactando significativamente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a quienes puede, incluso, incapacitar. Es esencial tener en cuenta que la expresión de esta sintomatología es diferente en cada paciente y varía con el tiempo. Así, es fundamental un abordaje íntegro y preciso, individualizado para cada paciente y que cuente con la supervisión de profesionales especializados en salud mental. Por ello, es esencial el tratamiento temprano (especialmente después de un primer episodio psicótico) para evitar la incapacidad completa del paciente y que pueda mejorar su calidad de vida lo antes posible.



PEDRO PABLO NEIRA. Responsable del Departamento de Psicología de Clínica López Ibor, Madrid (lopezibor.com).

TE DAMOS RESPUESTAS

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

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

¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es

TUBERCULOSIS

UNA ENFERMEDAD QUE SE CREÍA ERRADICADA

A lo largo de la historia, la tuberculosis ha dejado una huella profunda, y, aunque todo parecía indicar que estaba olvidada, esta enfermedad ha comenzado **un nuevo capítulo que ya ha hecho sonar todas las alarmas de la comunidad científica.** POR INMA COCA



La tuberculosis es una enfermedad respiratoria de declaración obligatoria desde principios del siglo XX, por lo que se controlan los casos y los contagios.

¿ES POSIBLE LA PREVENCIÓN?

Para abordar la tuberculosis, los especialistas insisten en reforzar los programas de detección y vacunación, así como en sensibilizar a la población y a los profesionales de salud, especialmente en zonas con alta prevalencia y entre comunidades migrantes. La prevención es clave, y la vacuna BCG (Bacillus Calmette-Guérin) ha sido fundamental, especialmente en países con alta incidencia de la enfermedad.

Aunque no garantiza protección total, la BCG es eficaz en la prevención de formas graves en niños, como la meningitis tuberculosa y la tuberculosis miliar, ambas potencialmente letales. Además, el diagnóstico temprano y el tratamiento adecuado de la tuberculosis latente son esenciales para frenar la propagación de la enfermedad.

La tuberculosis, causada por la bacteria de Koch (*Mycobacterium tuberculosis*), no siempre provoca síntomas en las personas infectadas. La mayoría desarrolla una primoinfección o tuberculosis primaria, generalmente asintomática o con síntomas leves que pueden confundirse con una infección respiratoria viral. En algunos casos, esta infección deja cicatrices en pulmones o ganglios linfáticos. Según la Clínica de Navarra, solo el 10% de los infectados con primoinfección desarrollarán la tuberculosis activa; de estos, el 5% lo harán en los primeros meses, mientras que otro 5% podría manifestarla años después. En la tuberculosis postprimaria, que resulta de la reactivación de bacterias

latentes, los síntomas son más graves, y suele afectar los pulmones (80% de los casos), pudiendo dejar secuelas. El contagio de esta enfermedad, al igual que otras infecciones respiratorias, ocurre por contacto estrecho entre personas.

MÁS RESISTENTE

Históricamente conocida como “peste blanca” por su alta letalidad, la tuberculosis ha vuelto a ser una amenaza en los últimos años debido al surgimiento de cepas multirresistentes, inmunes a los tratamientos convencionales y, por tanto, mucho más peligrosas.

¿POR QUÉ AHORA?

Recientemente, los casos de tubercu-

losis han crecido significativamente en el mundo. En Estados Unidos, por ejemplo, los casos aumentaron un 16% en 2023, y en Escocia, un 40%. España también se encuentra entre los países con mayor incidencia de casos. Este repunte se asocia en gran parte a la migración desde regiones con alta incidencia de tuberculosis, como Pakistán, Marruecos, Ucrania y Rusia.

La Organización Mundial de la Salud, que aspiraba a reducir la incidencia al 50% en 2025 y erradicar la tuberculosis para 2035, reconoce que estas metas son inalcanzables con el actual panorama epidemiológico.

REFORZAR LA VACUNACIÓN, MEJORAR LA DETECCIÓN Y CONCIENCIAR A LA POBLACIÓN SON CLAVE PARA PREVENIR LA TUBERCULOSIS.



PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

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

POR TRINI CALZADO

¿QUÉ HACE QUE MIS PIERNAS SE MUEVAN?

→ **En las últimas semanas, cuando estoy sentada o tumbada, mis piernas se mueven y soy incapaz de controlar el movimiento. Por suerte, no es algo que duela, pero sí es un tanto desagradable y me preocupa no poder detenerlas, además de no saber a qué se debe algo así. ¿Tengo que asustarme?** ● **Alejandra Santana**, Oviedo.

RESPUESTA: Alejandra, lo que estás experimentando se denomina síndrome de piernas inquietas. Este trastorno neurológico causa una urgencia incontrolable de mover las piernas, que se intensifica por las noches y cuando estás en reposo, tanto acostada como sentada. Los afectados suelen relatar una sensación incómoda, más que dolorosa, asociada a los movimientos involuntarios de las piernas. Este malestar puede llegar a perturbar el sueño, pero se atenúa

al mover las piernas. Se piensa que este síndrome puede estar relacionado con un desequilibrio en los niveles de dopamina, a menudo debido a una deficiencia de hierro. Además del tratamiento médico, te aconsejo que evites la cafeína (presente en el té, el café y algunos refrescos) y que apliques calor en las piernas con compresas o masajes, que mantengas una buena higiene del sueño y que realices ejercicio físico moderado (el exceso de ejercicio puede ser contraproducente).



¿CÓMO CAMBIO MIS HÁBITOS?

→ **Tengo algo de sobrepeso, siempre lo he tenido, y, después de muchos intentos fallidos, creo que ha llegado la hora de tomarme muy en serio lo de adelgazar por mi salud. Lo malo es que me pierde la denominada 'comida rápida'. Me da mucha pereza cocinar y, con frecuencia, pido a domicilio, casi siempre una hamburguesa o una pizza. Soy consciente de que debo cambiar de hábitos, pero, a estas alturas, no sé ni por dónde empezar.** ● **Carmen González**, Castellón.

RESPUESTA: En tu situación, Carmen, en la que tus malos hábitos vienen de lejos, lo mejor que puedes hacer es ponerte en manos de un nutricionista que te asesore para que puedas cambiarlos por unos hábitos alimentarios más sanos. Además, es clave que sigas una rutina de ejercicio y que te lo tomes muy en serio para no caer en tentaciones.



¿DEBERÍA VERLA UN M



¿ME APUNTO A LA DIETA PROTEICA DE MI HERMANA?



→ **Mi hermana se ha propuesto perder algunos kilos antes de Navidad siguiendo una dieta proteica, que me anima a que siga yo también. ¿Es una buena dieta? No me parece muy saludable dejar de comer verduras para perder peso, la verdad. ¿Le doy una oportunidad?** ● Mado Liencres, Segovia.

RESPUESTA: Aunque las dietas proteicas parecen una forma fácil de perder mucho peso rápidamente, en realidad, pueden ser perjudiciales. Se basan en un alto consumo de proteínas (carnes, pescados y lácteos) y excluyen carbohidratos, frutas y verduras. Así se lleva el cuerpo a un estado de sobre-esfuerzo: al no consumir carbohidratos (que se convierten en energía), el cuerpo entra en cetosis y obtiene energía a tra-

vés de la descomposición de la masa muscular. Los efectos negativos son mal aliento, mareos, dolores de cabeza, insomnio, estreñimiento... Además del efecto rebote al dejar la dieta. Una pérdida de peso saludable ha de ser gradual, involucrar un cambio en los hábitos alimenticios y la práctica regular de ejercicio. Por eso, te recomiendo que no te embarques en una dieta proteica por tu cuenta y consultes a un nutricionista, Mado.

¿HAY ALIMENTOS QUE ALIVIEN EL PÁRKINSON?

→ **Mi padre padece párkinson desde hace algún tiempo. Aunque ya sabemos que se trata de una enfermedad crónica y, por tanto, no tiene cura, sí me gustaría saber si hay algunas recomendaciones que pueda seguir o si existe alguna dieta específica que ayude a mejorar los síntomas, como complemento al tratamiento que tiene pautado por su médico y que sigue a rajatabla.** ● Anita Cerezueta, Almendralejo.

RESPUESTA: Así es, Anita, hay determinados alimentos que pueden ayudar a aliviar los síntomas propios del párkinson. Por ejemplo, los que son ricos en fibra resultan muy recomendables para evitar o combatir el estreñimiento que a veces sufren



los pacientes de esta enfermedad crónica. Asimismo, los que son fuente de ácidos grasos esenciales omega 3, como el pescado azul, el aceite de oliva o las nueces, también son muy aconsejables.

¿MÉDICO CUANDO TENGA FIEBRE?

→ **En los últimos meses, mi nieta de cinco años ha tenido bastantes episodios de fiebre. Normalmente, con un antitérmico, se le suelen pasar al cabo de unas horas. Como mucho, le duran un día. Pero mi duda es si no sería más adecuado pedir ayuda médica cuando esto ocurre. Me preocupa no dar importancia a algo que sí puede tenerla.** ● Conchi Ruiz, Albacete.

RESPUESTA: Tus dudas son comprensibles, Conchi, porque el bienestar de los más pequeños es siempre la primera preocupación de padres y abuelos. Para que lo tengas en cuenta, con la edad de tu nieta, la Asociación Española de Pediatría recomienda pedir ayuda médica si la fiebre dura más de 48-70 horas, si alcanza los 40°, y/o si la niña está muy irritable o tiene muy mal aspecto.

¿ESTOY ENFERMA, PERO NO QUEDA REFLEJADO?

→ **Llevo un par de días con un fuerte resfriado que me tiene en cama y que me está dejando hecha polvo. Sin embargo, cuando me pongo el termómetro, mi temperatura corporal es normal, ni siquiera tengo febrícula. Me parece muy raro y no es la primera vez que me pasa. Seguro que no es problema del termómetro, que funciona perfectamente, porque he probado con dos distintos. ¿Es lógico esto que me ocurre?** ● María Teresa Palomera, San Sebastián de los Reyes.

RESPUESTA: Cuando pasamos por un proceso de un resfriado o un catarro, o incluso la gripe o el COVID-19, no siempre

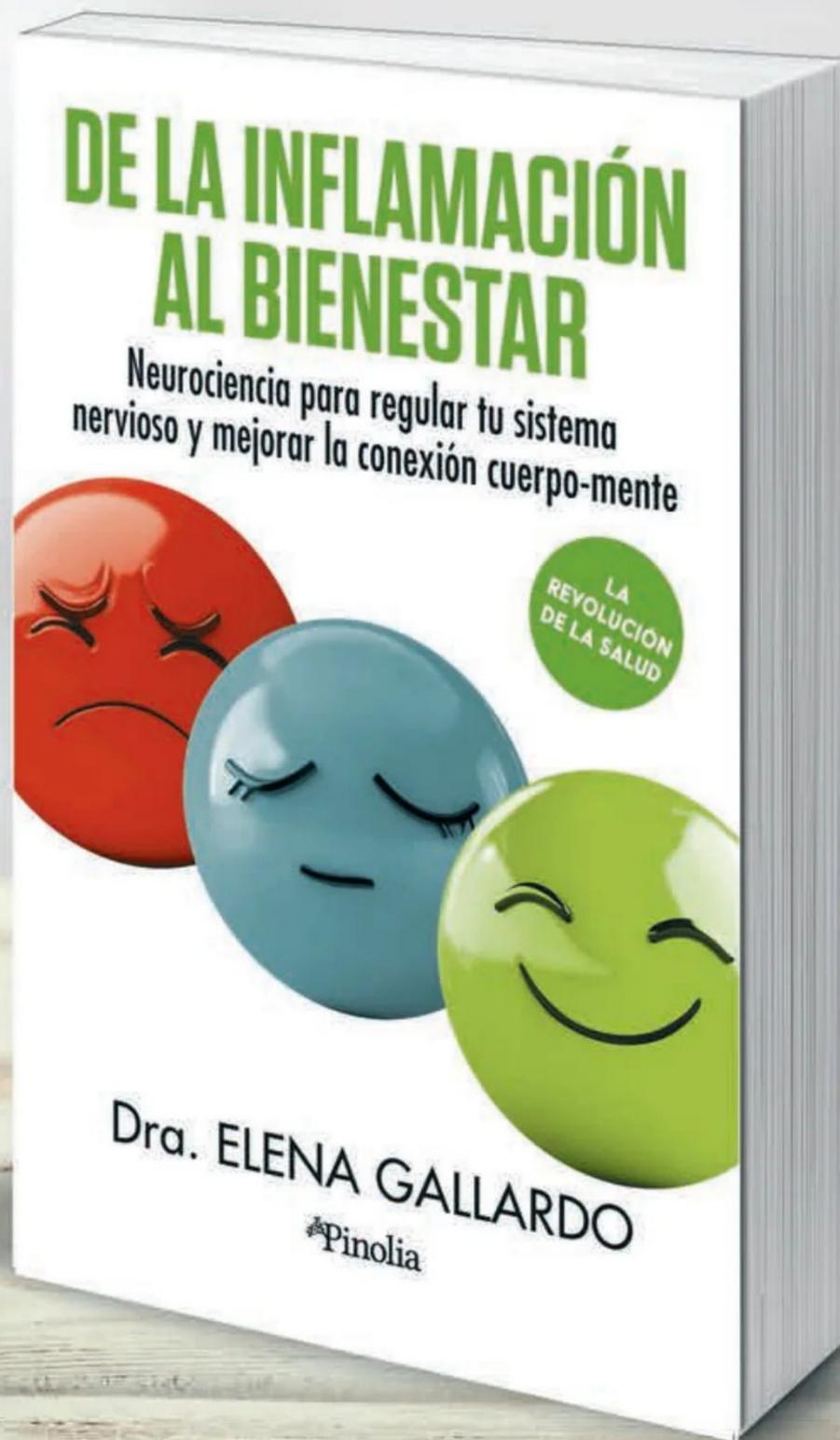


tenemos que manifestar todos los síntomas comunes de los mismos. Puedes no tener fiebre, pero sí otros síntomas, María Teresa. Lo importante es que, si te sientes mal, guardes reposo y tomes tratamiento adecuado.

¡DISFRUTA DE GRANDES LIBROS!

¿Cómo procesa nuestro cerebro todo lo que experimentamos a diario? Desde los pequeños momentos de microestrés hasta las situaciones de mayor tensión generan un flujo de datos constante que afecta directamente a nuestra salud y provoca respuestas en nuestro cuerpo que van desde la inflamación hasta trastornos emocionales.

Con Pinolia, si no lees es porque no quieres.



 Pinolia



Descárgate este código QR y podrás comprar fácilmente este libro.



A SALVO DE LOS RESFRIADOS CON ESTAS RECETAS



Menos resfriados, o gripes no tan virulentas. Mantener a los virus lejos en esta temporada de frío es complicado, pero **la alimentación juega a nuestro favor a la hora de reforzar nuestro sistema inmune.** Elegir los productos adecuados puede ayudarnos a mantener nuestra salud de hierro. **POR MARÍA COCA**

El sistema inmune es el ejército que defiende nuestro organismo de intrusos que intentan atacarle, como virus o bacterias, y que lucha contra ellos cuando estos intentan entrar. Este ejército no está localizado en un punto concreto de nuestro organismo, ni su eficacia depende de un solo factor.

Los últimos años, los estudios se han centrado en estudiar el impacto que tiene la microbiota intestinal en el estado de nuestras defensas y los resultados han confirmado que

nuestra alimentación está íntimamente ligada al estado de nuestro sistema inmune.

La microbiota es el conjunto de bacterias y microorganismos que habitan de forma natural en nuestro intestino. Gracias a todos estos pequeños habitantes podemos digerir los nutrientes, pero tam-

bién tiene un papel destacado en la protección de nuestro organismo. Asimismo, hay varios factores que la debilitan, como el estrés o la falta de descanso, lo que nos expone a miles de intrusos.

ALIMENTA A TUS DEFENSAS

Una dieta equilibrada es la base tanto para estar sanos como para prevenir enfermedades. Eso sí, si hablamos de defensas, existen ciertos alimentos que nos ayudan a mantener nuestro sistema inmune en perfecto estado.

Estos son los alimentos que no deben faltar en tu lista de la compra este otoño: ➔

FORTALECER EL SISTEMA INMUNE DE CARA AL FRÍO ES FUNDAMENTAL PARA ESTAR PREPARADOS Y HACER FRENTE A CUALQUIER ENFERMEDAD INFECCIOSA.



➔ **CÍTRICOS**

¿Quién no se bebe un zumo de naranja en invierno, pensado que así evitará resfriados? Y, aunque no se trata de una pócima mágica, las naranjas, al igual que los cítricos, tienen altas cantidades de vitamina C. Y esta vitamina es interesante con la llegada del frío, debido a que estimula la producción de glóbulos blancos, los denominados guerreros de nuestras defensas. Eso sí, debes saber que hay vegetales que contienen concentraciones mucho más altas de vitamina C que los cítricos, como el pimiento rojo o el kiwi.

YOGUR

Vista la gran relación que tiene la microbiota y el sistema inmune, está claro que ayudar a regular su equilibrio es fundamental para estar sanos y fuertes. Y el producto natural con un mayor poder en este sentido son los probióticos. Los yogures y otros productos



LA ALIMENTACIÓN JUEGA UN PAPEL DETERMINANTE AL FORTALECER LAS DEFENSAS. EN CASOS EXCEPCIONALES, SERÁ NECESARIO RECURRIR A COMPLEMENTOS.

fermentados son ricos en probióticos, por lo que su ingesta ayuda a equilibrar nuestra microbiota y, si está fuerte, su función defensiva es más activa.

SALMÓN

Los ácidos grasos esenciales u omegas 3 y 6, conocidos como “grasas buenas”, nos ayudan, entre otras muchas cosas, a tener un cerebro y sistema nervioso sano, a la vez que se ocupan de mantener a raya los procesos inflamatorios tan corrientes en el cuerpo humano. Y aquí, el rey de del pescado azul ricos en Omega es el salmón. Además, sus preparaciones más sabrosas y comunes (a la plancha o en papillote) son muy sanas. Sobre todo si lo comparamos con otros pescados que suelen consumirse fritos.

DESAYUNO

‘PARFAIT’ DE YOGUR CON FRUTAS Y SEMILLAS

Este parfait es ideal para el desayuno, ya que combina el yogur, que es rico en probióticos beneficiosos para el sistema inmunitario, con frutas frescas llenas de vitamina C, fibra y antioxidantes.

Ingredientes: 500 g de yogur natural o griego (sin azúcar) • 1 taza de frutas frescas (como fresas, arándanos, frambuesas o kiwi) • 4 cucharadas de copos de avena o granola • 1 cucharada de semillas de chía o lino • 1 cucharada de miel (opcional, para endulzar) • Un puñado de frutos secos troceados (almendras, nueces o avellanas).

- **En 4 vasos** o recipientes, coloca una capa de yogur en el fondo.
- **Añade** una capa de frutas frescas troceadas, como fresas, arándanos o kiwi.
- **Coloca** una cucharada de copos de avena o granola en cada vaso.
- **Agrega otra capa** de yogur y repite el proceso hasta llenar los vasos.
- **Para terminar**, espolvorea con las semillas de chía o lino, los frutos secos y un poco de miel si prefieres un toque dulce.



PRIMER PLATO

ENSALADA DE ESPINACAS, NARANJA Y ALMENDRAS

Rica en vitamina C, antioxidantes y grasas saludables.

Ingredientes: 200 g de espinacas frescas • 2 naranjas • 40 g de almendras laminadas o troceadas • 1 aguacate • 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • 1 cucharada de zumo de limón • Sal al gusto

● **Lava las espinacas** y colócalas en

una ensaladera.

- **Pela y corta** las naranjas en gajos, añádelas junto a las espinacas.
- **Corta el aguacate** en rodajas y agrégalo a la ensalada.
- **Espolvorea** las almendras.
- **En un bol pequeño**, mezcla el aceite de oliva, el zumo de limón y la sal, y vierte sobre la ensalada antes de servir.

SEGUNDO PLATO

SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS Y MIEL

Esta receta es rica en ácidos grasos omega-3, vitamina C y antioxidantes, ideales para fortalecer el sistema inmunitario.

Ingredientes: 4 lomos de salmón fresco (aproximadamente 150 g cada uno) • 1 pimiento rojo • 1 calabacín • 1 zanahoria • 1 cebolla roja • 2 cucharadas de miel • 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • 1 limón (para su jugo) • Sal y pimienta al gusto •

Opcional: tomillo o romero fresco para aromatizar

- **Precalienta** el horno a 200 °C.
- **Lava las verduras** y córtalas en tiras finas.
- **Coloca las verduras** en una bandeja de horno, añade una cucharada de aceite de oliva,



sal, pimienta, y mezcla bien. Coloca los lomos de salmón sobre las verduras.

- **En un bol pequeño**, mezcla la miel, el zumo de limón, una cucharada de aceite de oliva y las hierbas opcionales. Vierte esta mezcla sobre los lomos de salmón.
- **Hornea** durante 15-20 minutos, o hasta que el salmón esté en su punto y las verduras tiernas.
- **Sirve caliente**, acompañando el salmón con las verduras asadas y el jugo del horneado.

UNA AYUDA EXTRA

EN OCASIONES, una alimentación no es suficiente para ayudar a las defensas y aquí es cuando los suplementos pueden ser ese empujón. Esas situaciones son muy variadas y van desde la llegada del mal tiempo a una época de mucho estrés y desgaste físico en el trabajo, o para recuperarnos de una patología.

En el mercado existe una gran cantidad de suplementos y todos están muy vigilados por las autoridades sanitarias. Esto quiere decir que su consumo es seguro, pero en algunos casos es aconsejable consultar con el médico de cabecera o familia, como, por ejemplo, si se padece una enfermedad crónica o se sigue un tratamiento.

Entre las vitaminas para fortalecer las defensas más importantes se encuentran las vitaminas A, D, C, E, B6 y B12 junto a los minerales zinc y hierro.



POSTRE

BATIDO DE FRUTAS Y MIEL

Ingredientes: 2 naranjas • 1 plátano • 1 manzana • 1 cucharadita de miel • 200 ml de agua

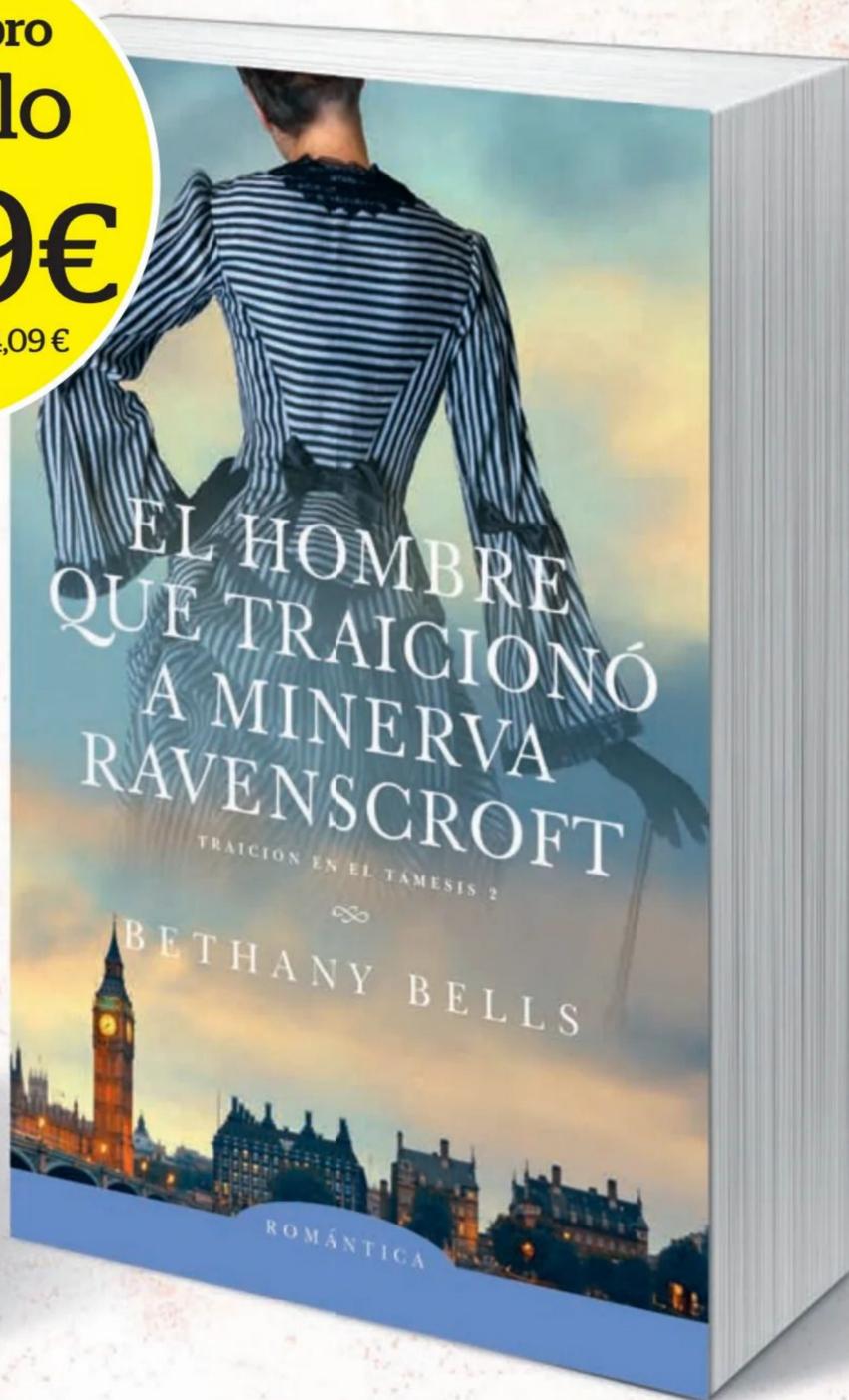
- **Pela y corta** las frutas en trozos.
- **Coloca todos los ingredientes** en una licuadora y bate hasta obtener un batido suave.
- **Sirve de inmediato** para aprovechar todas sus vitaminas.



La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas
más cautivadoras.

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



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

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

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

15 TRADICIONES ESPAÑOLAS QUE SON PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL

El valor de un país no se mide únicamente en los bienes materiales (monumentos, obras de arte) que tenga, sino también en su patrimonio cultural inmaterial, es decir, **las tradiciones que se transmiten de generación en generación.** En nuestro país, tenemos un patrimonio de lo más diverso.

POR TRINI CALZADO

1. SILBO GOMERO.

Monumento al silbo gomero y ermita de San Francisco de Asís, La Gomera (Canarias).



1 EL SILBO GOMERO (LA GOMERA)

Patrimonio inmaterial desde 2009

El lenguaje silbado de la isla de La Gomera (Canarias) reproduce con silbidos nuestra lengua, reduciéndola fonéticamente a seis sonidos (dos vocales y cuatro consonantes). De origen prehispánico, es un fascinante ejemplo de cómo una comunidad adaptó sus métodos de comunicación para transmitir mensajes a través de los profundos y escarpados barrancos de la isla. La técnica requiere precisión y se utilizan los labios, la lengua, las manos y mucha habilidad para modular el silbido a diferentes tonos y ritmos. Se enseña en las escuelas, para preservar esta tradición única y garantizar que no se pierda en las generaciones futuras.

El patrimonio cultural inmaterial abarca todo aquello que, sin ser tangible, tiene un valor inmenso para una cultura: danzas, festividades, música, rituales, artesanías, técnicas agrícolas, tradiciones, saberes, rituales, usos sociales y artes que forman la esencia de una comunidad. Hemos heredado estas prácticas y expresiones de nuestros antepasados y las transmitimos

a nuestros descendientes como manifestaciones vivas que continúan evolucionando, adaptándose y reafirmando nuestra identidad.

TESOROS VIVOS

Reconocer y salvaguardar este patrimonio es crucial. Para que una tradición sea reconocida como patrimonio cultural inmaterial por la Unesco, debe ser nominada por la comunidad que la practica y demostrar que posee



DOSSIER

→ un significado excepcional, además de requerir medidas para su salvaguardia. Este proceso reconoce su valor universal y activa medidas de protección y promoción que ayudan a asegurar su transmisión a futuras generaciones.

Nuestro país es especialmente rico en patrimonio cultural inmaterial. De hecho, tenemos hasta 13 reconocimientos exclusivos en cuanto a Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en el listado de la Unesco, además de muchos otros compartidos con otras regiones del mundo. Te contamos algunas de ellas.

2 LOS 'CASTELLS' (CATALUÑA) Patrimonio inmaterial desde 2010

Aunque su origen data del siglo XVIII y se sitúa en Tarragona, hoy en día hay *colles* (agrupaciones) por toda Cataluña. Los pilares de los *castellers* se resumen en '*Força, equilibri, valor i seny*' (fuerza, equilibrio, valor y cordura). Si falla uno de estos pilares, las torres humanas caen. Claro reflejo de la cultura catalana y su profundo sentido de comunidad y tradición, transmiten valores de integración social, trabajo en equipo (participan



2. 'CASTELLS',
Cataluña.

3. FESTIVAL DE LA TRASHUMANCIA, a su paso por Madrid.



3 LA TRASHUMANCIA (DIVERSAS REGIONES) Patrimonio inmaterial desde 2019

Esta tradición milenaria involucra el desplazamiento estacional de ganado en primavera y otoño. Siguen rutas migratorias establecidas (las cañadas reales), algunas de las cuales tienen varios siglos de antigüedad. El traslado de los rebaños entre distintos ecosistemas es una práctica sostenible que contribuye a la lucha contra el cambio climático mediante la gestión natural de los terrenos. Su riqueza cultural son las festividades y rituales que marcan el inicio y el fin de las migraciones: transmiten tradiciones, música, danzas y artesanías que han sido parte de las comunidades trashumantes durante generaciones.

personas de todas las edades) y, sobre todo, el respeto por la historia y la cultura local. Sus actuaciones, que se acompañan de música popular, se celebran entre primavera y noviembre, no hay fiesta mayor sin una actuación *castellera*.

4 EL 'CANT' DE LA SIBIL·LA (MALLORCA)

Patrimonio inmaterial desde 2010
Esta tradición solemne y evocadora se lleva a cabo en la isla de Mallorca durante la misa de Nochebuena. El canto data de la Edad Media y es una de las pocas manifestaciones de este drama litúrgico que ha sobrevivido en Europa, la única que se ha conservado en territorio español. La Sibil·la, vestida con túnica, capa, tocado y espada, canta una profecía que anuncia el Juicio Final y la lucha entre el bien y el mal, acompañada por la música solemne de un órgano. Además de un acto religioso, es también una profunda expresión cultural del imaginario colectivo mallorquín.

ESPAÑA POSEE 13
RECONOCIMIENTOS
EXCLUSIVOS EN
CUANTO A PATRIMONIO
INMATERIAL DE LA
HUMANIDAD.



4. EL 'CANT' DE
LA SIBIL·LA,
Mallorca.



Foto: misterielx.com.

5. 'EL MISTERI D'ELX', Elche.

5 'EL MISTERI D'ELX'

(ELCHE)
Patrimonio inmaterial desde 2008

Esta representación religiosa se celebra en la Basílica de Santa María de Elche (Alicante) desde el siglo XV. La obra se divide en dos actos, que tienen lugar los días 14 (la Vespra) y 15 de agosto (la Festa). Del 11 al 13 se realizan los ensayos generales, a los que también se puede ir. Narra la Muerte, Asunción y Coronación de la Virgen María a través de un espectáculo teatral con música antigua, tocada y cantada en vivo. Su escenario y ejecución lo hacen único: se realiza en y alrededor de un elaborado andamio de dos pisos conocido como magrana, que simula el cielo y la tierra, y emplea los mismos efectos especiales mecánicos desde hace siglos.

6 FESTIVAL DE LOS PATIOS

(CÓRDOBA)

Patrimonio inmaterial desde 2012
Esta colorida celebración popular que reivindica el patio como lugar de reunión y convivencia tiene lugar cada mes mayo. Durante dos semanas, los cordobeses abren sus patios privados al público, transformando la ciudad en un vibrante escaparate de belleza floral y hospitalidad. Así, los visitantes pueden recorrer estos espacios íntimos, muchos de los cuales son patios andaluces clásicos con fuentes y azulejos intrincados. La competencia anual premia a los mejores patios en varias categorías, lo que incentiva a los participantes a superarse año tras año en creatividad y esplendor.



6. FESTIVAL DE LOS PATIOS, Córdoba.

EL PATRIMONIO ACTIVA MEDIDAS DE PROTECCIÓN QUE ASEGURA SU TRANSMISIÓN.

7 FLAMENCO

(DIVERSAS REGIONES)
Patrimonio inmaterial desde 2010

De origen todavía incierto, la cuna de esta expresión artística es Andalucía, pero también forma parte de la cultura tradicional de la Región de Murcia (donde cada verano se celebra el Festival Internacional del Cante de las Minas) o Extremadura. Tablaos famosos hay por toda Andalucía, también en Madrid o Barcelona, así como en las cuevas de Granada, para dis-

frutar de los más de 50 palos o estilos que se le asocian. Los tres principales componentes del flamenco son el cante, el baile y el toque, es decir, la música de la guitarra, las castañuelas, el cajón flamenco, las palmas y los taconazos.



6. FLAMENCO.



6. LA PATUM, Berga.

8 LA PATUM

(BERGA)
Patrimonio inmaterial desde 2008

Se celebra en torno al Corpus Christi, entre mayo y junio, y combina elementos profanos y religiosos en una gran fiesta de fuego, animales míticos, música y danza que se realiza desde mediados del siglo XIV. Durante cinco días, personajes míticos y simbólicos desfilan por las calles al ritmo de tambores y música tradicional y realizan representaciones teatrales. El punto álgido tiene lugar en la plaza Mayor, donde ángeles y diablos, enanos y gigantes, el águila y el dragón danzan entre las llamas y fuegos artificiales en una demostración de valor y fe.



→ 9 **TAMBORADAS** (DIVERSAS REGIONES) **Patrimonio inmaterial**

desde 2018

En muchas fiestas populares, especialmente durante la Semana Santa, se realizan las tamboradas, o tamboradas, una vibrante y ensordecedora tradición caracteriza por el redoble masivo de tambores y bombos durante horas, tanto de día como de noche. Miles de personas se congregan en plazas y calles para tocar sus tambores en un ritmo sincronizado que crea una atmósfera hipnótica e intensa, simbolizando el duelo y la reflexión sobre la pasión y muerte de Cristo. Entre las más famosas, las de Hellín (Albacete), Tobarra (Albacete), Calanda (Teruel) o Mula (Murcia).



9. **TAMBORADA DE HELLÍN, Albacete.**



↑ 10. **TALAVERA DE LA REINA, Toledo.** Tienda de cerámica.

do son los que ya se practicaban en el siglo XVI. Cada pieza es única y se pinta a mano con motivos inspirados en la naturaleza, la religión y la iconografía local, haciendo que cada creación sea una obra de arte en sí misma. No dejes de visitar el Museo de Cerámica Ruiz de Luna o uno de los diez talleres artesanos que realizan visitas.

12 **LOS CABALLOS DEL VINO** (CARAVACA DE LA CRUZ)

Patrimonio inmaterial desde 2020

Tiene lugar cada año el 2 de mayo y se incluye en las celebraciones en honor de la Santísima y Vera Cruz. Los caballos se adornan con mantos ricamente bordados de hasta 60 kilos, elaborados con técnicas de bordado tradicionales e incrustaciones brillantes. El punto culminante de la festividad es la carrera: los caballos engalanados, guiados por sus arrieros, corren a toda velocidad cuesta arriba hacia el castillo

10 **FABRICACIÓN ARTESANAL DE CERÁMICA DE ESTILO TALAVERANO**

(TALAVERA DE LA REINA)

Patrimonio inmaterial desde 2019

Famosa por su calidad y belleza artística, esta cerámica se caracteriza por sus vibrantes colores y complejos patrones, que reflejan una fusión de tradiciones artesanales españolas e influencias islámicas. Buena parte de los procesos artesanales de fabricación, decoración y esmalta-

11 **LAS FALLAS** (VALENCIA) EXCLUSIVO **Patrimonio inmaterial desde 2016**

Entre el 14 y el 19 de marzo se celebra una de las fiestas más espectaculares y reconocidas dentro y fuera de nuestras fronteras. Las gigantescas esculturas de cartón piedra y madera son el resultado de meses de trabajo de artistas y artesanos locales, quienes combinan crítica social, la sátira y el humor en cada pieza. Las fiestas se clausuran con la cremà (la quema) de las fallas la noche del 19 de marzo. Además de las esculturas, las Fallas incluyen desfiles en los coloridos trajes regionales, fuegos artificiales, música y ofrendas florales a la Virgen de los Desamparados, la patrona de Valencia.

11. **FALLA, Valencia.**



que domina la ciudad evocando una leyenda histórica sobre un grupo de caballeros cristianos que consiguió romper un cerco musulmán llevando el vino para la consagración de la misa.

12. LOS CABALLOS DEL VINO, Caravaca de la Cruz.



13 LA MADERADA (DIVERSAS REGIONES)

Patrimonio inmaterial desde 2022

Mediante esta tradición milenaria se transportaba la madera en balsas por el río. En la Edad Media, se aprovechaban los viajes para llevar también otras mercancías. Esta práctica sigue siendo común en Cataluña, Navarra, Aragón, Castilla-La Mancha y la Comunidad Valenciana y en muchas de estas zonas tienen lugar fiestas basadas en ella. Por ejemplo, la Maderada de Cofrentes (Valencia), celebrada el sábado más próximo al 1 de mayo. También la Diada dels Raiers (Noguera Pallaresa), cada primer fin de semana de julio, o el Día de la Almadía de Burgui (Navarra), a finales de abril o principios de mayo.

13. LA MADERADA.

Foto: @lamaderada

15 LA DIETA MEDITERRÁNEA Patrimonio inmaterial

desde 2010

Pocos sabrán que nuestra dieta más famosa obtuvo el reconocimiento de la Unesco hace más de una década. Este modelo nutricional se basa en el consumo de ingredientes frescos, locales y de temporada, incluyendo frutas y verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos, aceite de oliva como principal grasa añadida y un consumo moderado de pescado, carne blanca y lácteos. Mucho más que una alimentación saludable, es una cultura que propicia la interacción social al comer juntos, el respeto hacia la tierra y la biodiversidad y la conservación de actividades tradicionales y artesanales vinculadas a la agricultura y la pesca.



14 LAS FIESTAS DE LA MARE DE DÉU DE LA SALUT

(ALGEMESÍ)

Patrimonio inmaterial desde 2011

El homenaje a la patrona de la ciudad tiene lugar los días 7 y 8 de septiembre. El evento, de origen medieval, es famoso por sus desfiles coloridos, que incluyen danzas tradicionales como la *muixeranga*, una forma antigua de acrobacia humana que simboliza la comunidad y la cooperación. Estas torres humanas, acompañadas por otras danzas históricas como la danza de los bastones y los pastorcillos, se realizan al son de la música tradicional ejecutada por *dolçaines* y *tabalets*. Además de las actuaciones, es importante también la procesión de la Virgen por las calles, adornadas con luces y flores.



14. Fiestas de la Mare de Déu de la Salut, Algemesí.

¡Actualiza tu 'look'!

PEINADOS A LA ÚLTIMA QUE REJUVENECEN

La forma en que peinamos y tratamos nuestro cabello tiene un impacto directo en cómo nos vemos en el espejo. **Con los peinados bien escogidos y las mechas colocadas de forma estratégica, podemos realzar nuestra belleza natural** sin grandes esfuerzos. Esta guía de peinado está pensada para mujeres prácticas que no quieren renunciar a la sofisticación.

POR ANNA PARDO

¿E stás cansada de ir siempre con la melena suelta o con un peinado “cualquiera” porque no sabes cómo recoger tu cabello de la mejor forma posible? Tranquila, existen una serie de peinados sencillos, elegantes y rejuvenecedores con los que dar un giro a tu imagen sin dedicar más de 10 minutos a tu cabello a las 7 de la mañana. A medida que avanzamos en diferentes etapas de la vida, el cabello juega un papel cada vez más clave en nuestra apariencia. Aunque pueda sonar a tópico, un peinado adecuado puede ayudar a suavizar los rasgos, añadir luminosidad a la tez y construir una imagen juvenil y radiante. Estos peinados, que engloban opciones tanto



PEINADO CON EFECTO “WET”.

LOS PEINADOS CON EFECTO “WET” O MOJADO SON INFALIBLES EN MELENAS CORTAS O DE LARGO MIDI

para cortes *pixie* (corto con laterales y nuca más cortos que la parte superior) como para melenas por debajo de los hombros, no solo son sofisticados y rejuvenecedores, también son fáciles de hacer y no quieren mucho tiempo a primera hora de la mañana.



**MOÑO BAJO
DESPEINADO.**

PEINADO CON EFECTO MOJADO

El efecto mojado dejó de ser tendencia el pasado año para quedarse en forma de aliado de belleza eterno. Sin lugar a dudas, las melenas cortas y los largos medios se benefician al máximo del uso de productos fijadores. Este estilo define el rostro y da protagonismo a las facciones de manera sutil y elegante. Además, es genial para aquellos días en los que queremos esperar un poco a lavar el pelo.

Para lograr este peinado, debes aplicar un gel de fijación media o alta en el cabello, distribuyéndolo de raíz a puntas para lograr el efecto húmedo y brillante. Después, se cepilla el cabello hacia atrás con un peine de dientes anchos o pásalo hacia un lado, con una raya bien marcada, según prefieras. En función de la cantidad de gel que apliques, el resultado será más brillante y fijo o más natural y dinámico.

**COLETA BAJA DESPEINADA
(O TAMBIÉN MOÑO)**

Un clásico del universo de los peinados es la coleta. Como todas sabemos, se pueden lucir de mil formas, pero hay una especialmente favorecedora: la coleta baja despeinada (que también se puede recoger en un moño). Este estilo es genial para cabellos de longitud media a larga y, al ser un peinado que pare-



**SEMI-RECOGIDO
CON ONDAS.**

los mechones sueltos alrededor del rostro suavizan las facciones.

**COLETA ALTA (O MEDIA) CON
VOLUMEN**

Seguimos hablando de coletas, pero viajamos hacia opciones altas. Tan solo tienes que recoger la parte superior del cabello (desde la línea de las orejas hacia arriba) y hacer una coleta alta tradicional. Para conseguir volumen, es clave cardar suavemente el cabello de la parte superior antes de sujetarlo. Por otro lado, para lograr un resultado pulido, aplica un poco de laca.

La elevación visual que produce este sencillo peinado genera la ilusión de mayor altura en el rostro, restando años de un plumazo. Si a mediodía nos cansamos de la coleta, podemos recoger el pelo en un moño ligeramente deshecho.



COLETA ALTA.

**DEJAR UN PAR DE
MECHONES DEL
FLEQUILLO SUELTOS,
AÑADE FRESCURA AL
ROSTRO.**

ce relativamente simple, aporta un toque moderno y relajado a nuestra imagen.

En este caso, debes dibujar una raya en el medio. Tras esto, peinas el cabello en dirección a la nuca y sellas con un coletero. Suelta algunos mechones del flequillo, sea más largo o más corto, para enmarcar el rostro. Como consejo extra, puedes aflojar ligeramente la coleta para darle un aspecto más natural aún. El volumen en la parte superior y

**SEMI-RECOGIDO CON ONDAS
NATURALES**

Finalmente, una opción para las que deseen llevar el pelo suelto, pero no del todo. Las ondas suaves y naturales que se pueden hacer con plancha o tenacillas aportan sofisticación y jovialidad a nuestro look. Aquí, es fundamental huir de ondas muy marcadas y cerradas, que suman años en lugar de restarlos.

Una vez que nuestro pelo esté repleto de ondas suaves, podemos recoger la mitad superior con una pinza a media altura, cardando ligeramente el cabello. Fácil y elegante, este peinado es apto para melenas que sobrepasen la mandíbula. →

LAS MECHAS QUE SON TENDENCIA



Los tonos cálidos encuentran en otoño su época estrella. Por este motivo, reinan los matices cobrizos y con tintes amaderados.

➔ Con el fresco otoñal en su cúspide y el invierno tocando a la puerta, es lógico que nuestra piel luzca algo apagada. El color de nuestro cabello tiene el poder de cambiar, por completo, nuestra imagen. No hablamos de un cambio de *look* radical, hacemos hincapié en cómo unas mechas iluminan la melena y, de paso, el cutis.

Expertos capilares nos permiten conocer qué mechas rejuvenecedoras son tendencia este otoño y a quién favorecen más.

'MELTING': TRANSICIONES PERFECTAS DE RAICES A PUNTAS

Carlos Ortigosa Blas, Natural Hair Color Artist y embajador de L'Oréal Professionnel, señala que el "*melt* es una técnica que permite transiciones, de raíz a punta, todos los tonos de los que se compone el cabello. Se trata de generar una integración global en las tres zonas de trabajo: raíz, medios y puntas. Conseguiremos una transición fundida y degradada para que no haya saltos en el color". Así que estamos ante una opción ideal para un resultado natural que se ajusta a distintas tonalidades y que acepta cualquier corte que sobrepase los pómulos.

'FACE FRAMING': ENMARCA EL ROSTRO CON LUZ

Otra de las mechas que arrasan esta temporada son las *face framing* o *contouring*. Ortigosa Blas detalla que "se trata de una técnica que busca conseguir un pequeño contraste de color, con lo que las mechas



ESTE OTOÑO SE IMPONEN LOS TONOS CÁLIDOS, SOBRE TODO, CON Matices COBRES Y DORADOS.

se aplican de forma diferente en cada sección del cabello". El objetivo es lograr un efecto iluminador que enmarque el rostro a través de mechones más claros alrededor de la cara. Es una gran opción para las que lleven un *fil* quillo largo y busquen disimular las canas en esta zona.

'WOODLIGHTS': LOS COLORES DEL OTOÑO EN TU MELENA

Los expertos de Moncho More-

'WOODLIGHTS'.



'BABYLIGHTS'.



'BALAYAGE'.



LOS TONOS CÁLIDOS ILUMINAN EL ROSTRO

no explican que “las *woodlights* son mechas en tonos otoñales (su nombre en inglés viene de *wood* que significa madera; y *lights*, luces). Estos reflejos aportan dimensión a la melena y rejuvenecen, ya que los tonos cálidos siempre aportan mucha luz alrededor del rostro”. Una gran combinación es una base castaña media u oscura con mechas de color madera. Respecto al largo del cabello, todos son válidos.

'BALAYAGE' COBRE CÁLIDO: LA OPCIÓN PARA LAS CASTAÑAS

Jorge Garay, peluquero y colorista, defiende que “las mechas *balayage* (barrido con raíz más oscuras que las puntas) en tonos cobre cálido son una opción perfecta para quienes buscan añadir calidez y brillo al cabello, lo que puede dar una apariencia más saludable y juvenil. Es ideal para bases de cabello castañas o morenas cálidas, dado que el cobre se mezcla de manera natural con estos colores y añade un brillo intenso”. Además, el experto puntualiza que “favorecen especialmente a personas con pieles cálidas o neutras, realzando el brillo natural de la piel y complementando los ojos verdes o marrones”.

'BABYLIGHTS' EN TONOS DORADOS O MIEL

Finalmente, Jorge Garay no duda en recomendar las *babylights* (sutil reflejos de luz) en tonos dorados o miel, ya que “son ideales para un *look* natural y juvenil porque imitan

los reflejos naturales que suelen observarse en el cabello de los niños”. Señala que “son especialmente favorecedoras para pieles claras y medias con subtonos cálidos o neutros. Es recomendable evitar los tonos fríos o ceniza, y optar por estos matices en bases rubias y castañas claras”, remata el profesional en su explicación. En este caso, son una gran opción para disimular las canas si no queremos teñir el pelo por completo.

PRODUCTOS FLORMULADOS PARA MIMAR TU CABELLO

1. **Hydra Boost Advance Techniques.** Champú con ácido hialurónico, Avon (5,69 €).
2. **Hydra Boost Advance Techniques.** Mascarilla acondicionadora, Avon (4,69 €).
3. **Hair Bomb Queratina Fructis.** Mascarilla reparadora con aceite de marula, Garnier (3,99 €).
4. **Protect & Prevent Spray.** Protector del color, Morrocanoil (13 €).
5. **Aceite Botánico.** Con aceite de jojoba bio, Yves Rocher (12,95 €).
6. **Botanical Rescue.** Sérum capilar, Alma Secret, (25 €).



IDEAS ORIGINALES PARA DECORAR CON PAPEL PINTADO

El papel pintado ha resurgido con fuerza en el mundo de la decoración, convirtiéndose en una herramienta versátil que aporta vida y personalidad a cualquier espacio. Estas son **las tendencias más destacadas en papel pintado y algunas sugerencias decorativas que podrás aplicar a tu hogar.** POR M. T. PASCUAL



EL CORTE INGLÉS

El papel pintado se presenta como una opción ideal para dar un giro radical a cualquier habitación. A lo largo de los años, este elemento ha evolucionado, dejando atrás su imagen tradicional para convertirse en un recurso innovador que se adapta a las nuevas tendencias.

Actualmente, la moda es experimentar con el papel pintado de maneras creativas. Por ejemplo, los papeles flo ales no solo pueden usarse en ambientes rurales; también se adaptan a espacios urbanos, aportando un toque de naturaleza y frescura. Asimismo, los papeles que imitan texturas ofrecen la oportunidad de incorporar materiales que, de otro modo, serían difíciles de obtener, como ladrillos o piedra. Si los aplicas a una pared te permitirán crear una atmósfera única.

Te ofrecemos algunas ideas que jamás te habías planteado, como incorporar papel pintado a un baño o crear combinaciones audaces con papeles muy llamativos. Deseamos ofrecerte inspiración con estas prácticas ideas para revitalizar tu hogar.



DETALLE de un papel pintado a rayas que potencia la decoración de estilo mariner de la vivienda.



CREA UN SALÓN RÚSTICO CON PAPELES FLORALES QUE APORTAN CALIDEZ Y ENCANTO CAMPESTRE.

y azulejos en un mismo baño; por ejemplo, un papel estampado en la zona del espejo del lavabo y azulejos en el resto del espacio. Este tipo de juegos de contrastes crean diferentes texturas decorativas que enriquecen la decoración y la hacen mucho más interesante.

PAPELES FLORALES PARA UN ESTILO RÚSTICO O CAMPESTRE EN EL SALÓN

Los papeles pintados florales son un clásico que nunca pasa de moda, y son ideales para aquellos que desean incorporar un estilo rústico o campestre en su salón. Estos papeles, con sus patrones vibrantes y →

TRANSFORMA TU BAÑO CON PAPELES PINTADOS RESISTENTES A LA HUMEDAD Y DISEÑOS CREATIVOS.

UN TOQUE DE INSPIRACIÓN CREATIVA EN EL BAÑO

Los baños, a menudo considerados espacios funcionales, pueden también decorarse con papel pintado. Solo tienes que elegir papeles pintados especiales para estas estancias, que sean resistentes a la humedad y fáciles de limpiar. No los puedes colocar directamente en la zona de la ducha, pero sí en el resto del baño.

Los diseños con motivos vegetales, acuáticos, como ondas o corales, aportan frescura y relajación, mientras que los patrones geométricos ofrecen un aire contemporáneo.

Una excelente opción son los papeles con efectos metálicos, que reflejan la luz, creando un ambiente luminoso y abierto. Para un enfoque más creativo, puedes combinar papel pintado

↑ **ESTE PAPEL PINTADO** con motivos vegetales se ha instalado en la zona del lavabo, aportando color y frescura al baño.

↓ **EL PAPEL PINTADO** de flores encaja perfectamente con los tonos de la decoración y el estilo rústico del salón, aportando contraste.





↑ **EL PAPEL PINTADO** de imitación a ladrillos es la estrella de este salón de inspiración industrial.

→ naturales, pueden hacer que cualquier espacio parezca más cálido y acogedor.

Las opciones son amplias: desde grandes flores tropicales que evocan la naturaleza hasta diseños más delicados que imitan un jardín inglés. Para lograr un efecto armonioso, se recomienda combinar estos papeles con muebles de madera en tonos cálidos y textiles en colores neutros. También es posible jugar con la iluminación, utilizando lámparas que resalten los tonos del papel y creen un ambiente suave y relajante. Hoy en día es muy habitual aplicar papel pintado en una sola pared como un punto focal, lo que permite destacar esa zona y romper la monotonía decorativa.

TEXTURAS QUE CREAN PUNTOS FOCALES DECORATIVOS

Los papeles de imitación a texturas son una tendencia que va en aumento porque ofrece una forma asequible y práctica de incorporar un revestimiento que no parece papel pintado. Estos diseños, que imitan

LOS PAPELES QUE IMITAN MATERIALES PUEDEN CREAR IMPRESIONANTES PUNTOS FOCALES.

materiales como la piedra, la madera o el metal, añaden profundidad y carácter a los espacios.

Por ejemplo, un papel que simula ladrillo expuesto puede ser perfecto para una pared de acento en un salón industrial. Este tipo de diseño no solo aporta un atractivo visual, sino que también puede influir en la percepción del espacio, haciendo que las habitaciones parezcan más acogedoras y creando un efecto de calidez.

Al integrar este tipo de papel pintado, se recomienda mantener el resto de la decoración en un estilo más neutro para permitir que el papel tome el protagonismo. Complementar con accesorios que imiten el tono del mismo material o bien que contrasten de manera armónica

puede reforzar la idea de un diseño bien pensado y cohesivo.

CREAR UN AMBIENTE DE ENSUEÑO EN EL DORMITORIO.

El dormitorio es ideal para experimentar con papeles pintados que fomentan la serenidad y la relajación. Los mejores papeles para este espacio son aquellos que presentan patrones sutiles y colores suaves, ideales para crear un ambiente muy relajante.

Los tonos pastel y los diseños que imitan la naturaleza, como nubes u hojas, pueden ser perfectos para inducir una sensación de calma.

Por otro lado, los papeles con rayas finas o puntos delicados pueden agregar un toque de elegancia, sin ser intrusivos. Una idea interesante y muy decorativa es empapelar solo la mitad superior de la pared e incluir en la inferior un friso de madera. Esto ayuda a proteger el papel pintado de la suciedad y los roces, y crea un bonito acabado.

Para completar este ambiente sereno, una sugerencia es combinar el papel



LERROY MERLIN

↑ **EN ESTE DORMITORIO** se han jugado con los colores pastel del papel y el friso de madera para crear un entorno relajante.

pintado con ropa de cama en tonos coordinados y cortinas que permitan la entrada de luz natural. De esta forma, el dormitorio se convierte en un espacio acogedor que invita al descanso y a la desconexión.

COMBINACIONES SORPRENDENTES

La última tendencia en papel pintado implica un enfoque más audaz, donde animales, rayas y grandes formatos se combinan para crear un impacto visual sorprendente. Optar por un papel con ilustraciones de animales o patrones de rayas puede transformar una habitación, añadiendo un toque de diversión y originalidad.

Para crear un golpe de impacto, se recomienda que el papel pintado sea el protagonista de la habitación, complementándolo con elementos decorativos en tonos coordinados. Por ejemplo, si eliges un papel con motivos de animales, puedes optar por cojines o alfombras que incluyan los mismos colores o patrones, creando un ambiente cohesionado y vibrante.

COMBINA PAPELES DE ANIMALES, RAYAS Y GRANDES FORMATOS PARA UN ESTILO AUDAZ Y DIVERTIDO.

Además, los papeles en gran formato, que presentan diseños a gran escala, son perfectos para espacios amplios. Sin embargo, es importante recordar que menos es más: un solo panel de este tipo puede ser suficiente para conseguir un golpe de efecto.



→ **LAS RAYAS CON FUERTES** colores de contraste (arriba), como el blanco y el negro aportan, un golpe de efecto a la decoración de cualquier espacio.

JUGAR CON LOS COLORES Y ESTAMPADOS de los complementos (en medio) ayuda a resaltar el efecto del papel pintado y destaca los cuadros.

LOS PAPELES CON DISEÑOS DE GRAN FORMATO (abajo) forman murales impresionantes que puedes usar para resaltar un espacio dentro de la estancia o zonificar un ambiente.



LERROY MERLIN



LERROY MERLIN



WESTWING

BOCADOS CON QUESO PARA PICAR

Hay casi tantos tipos de queso como paladares para apreciarlos. **Los fanáticos de este producto son muy afortunados porque su gama de sabores y texturas parece infinita.** Además, este lácteo es un aliado perfecto en la cocina, ya que se puede disfrutar solo o en combinación con otros ingredientes con los que crea platos espectaculares como los que te presentamos a continuación. **POR CARMEN LÓPEZ**



DÁTILES CON QUESO AZUL

15 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 400 g de dátiles grandes • 130 g de queso azul • 30 g de mantequilla • 1 cucharada de nata líquida • 1 pizca de pimienta • 1 pizca de clavo molido.

- **Corta los dátiles** a lo largo y quítales el hueso. Reserva en un plato.
- **En un recipiente grande,** bate el

queso, la mantequilla, la nata y las especias. En el centro de cada dátil, pon una cucharadita de queso y ciérralo ligeramente. Coloca los dátiles en una bandeja y enfríalos en el frigorífico hasta el momento de servir.

- **Antes de llevarlos a la mesa,** colócalos formando una figura geométrica y sírvelos acompañados con un vino tinto.

CLÁSICO

Haz que esta receta recuerde a los clásicos dátiles con beicon, echándoles por encima unos daditos pequeños de beicon frito.

MOUSSE DE SALMÓN Y QUESO

10 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 120 g de salmón ahumado • 220 g de queso brie • 1 cucharadita de zumo de limón • 1/4 cucharadita de pimienta negra.

- **Quita la corteza** y ablanda un poco el queso en el microondas durante 30 segundos.
- **Mezcla todos los ingredientes** en el procesador de alimentos, en la jarra americana o con la batidora de mano hasta conseguir la textura de mousse.
- **Ponla encima de biscotes** o tostadas de pan usando la manga pastelera y sirve.

ALTERNATIVA

También puedes usar rodajas de pepino como base o servirla en copas con unos granos de caviar como detalle.



SEGÚN LA FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN, ES RECOMENDABLE CONSUMIR ENTRE 3 Y 4 RACIONES DE LÁCTEOS AL DÍA.

MARIDAJE

Este queso se acompaña de vino blanco frío, pero si le añades los embutidos, también puede casar bien con un tinto a temperatura ambiente.



TAPITAS DE QUESO PROVOLONE

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 200 g de queso provolone • 1 tomate • 1 barra de pan • orégano • taquitos de chorizo o de jamón opcionales.

- **Corta el pan en rebanadas** y tuesta por la parte superior. Limpia bien el tomate y córtalo en rodajas.
- **Luego, corta el provolone** en láminas. Coloca el pan en una superficie apta para horno y encima el queso y el tomate. Espolvorea las tapas con un poco de orégano.
- **Introdúcelas en el horno** a 170 °C hasta que el queso se derrita. Si quieres taquitos, saca las tapas cuando el queso se empiece a derretir, pon unos pocos encima de cada tapa y mete en el horno de nuevo unos minutos más.

Añade un trozo de manzana al aceite cuando vayas a freír el camembert y evitarás ese desagradable y persistente olor a fritura del que se impregna siempre la cocina.

CAMEMBERT FRITO CON MERMELADA DE TOMATE

55 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: camembert • 250 g de azúcar • 500 g de tomates • 1 limón • 1 huevo • pan rallado • aceite de oliva • cilantro.

- **Pela y trocea los tomates.** Échalos en una cazuela con el azúcar y el zumo de un limón y resérvalo unas horas. Luego, calienta la olla a fuego lento y remueve constantemente durante unos 45 minutos.
- **Luego, bate el huevo** en un cuenco y salpimenta. En otro bol coloca el pan rallado. Para empanar el queso, pásalo por el pan rallado, imprégnao luego con el huevo y vuelve a rebozarlo con el pan.
- **Calienta en una sartén** aceite abundante y fríe el queso hasta que quede dorado. Colócalo sobre papel de cocina para que absorba el aceite sobrante y sírvelo con la mermelada de tomate.



ENTRE LOS QUESOS MENOS CALÓRICOS DESTACAN EL REQUESÓN O RICOTTA, EL DE BURGOS, EL FETA, LA MOZZARELLA Y EL CAMEMBERT.

SAMOSAS ESPINACAS Y QUESO

30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 4 hojas de pasta filo • 150 g de queso feta • 200 g de espinacas frescas • 1 huevo • aceite de oliva.

- **Hierve las espinacas** con una pizca de sal durante 2 minutos. Escúrrelas bien y trocéalas. Desmenuza el queso feta y mézclalo con las espinacas. Reserva.
- **Extiende las cuatro hojas** de pasta filo una encima de la otra y corta cinco tiras iguales. Rellena las tiras con el relleno y enrolla la pasta en forma de triángulo. Empieza con la esquina inferior izquierda, súbela para que quede un triángulo y sigue doblando hasta terminar la pasta.
- **Bate el huevo** y pinta las samosas. Introdúcelas en el horno durante 15 minutos y ya estarán listas.



INFO

Esta empanadilla es tradicional de la cocina del sur de Asia y suele servirse caliente y con la masa crujiente.

DETALLE

Cuando rellenes los raviolis, añádeles unos pistachos tostados para potenciar el sabor con el contraste.



RAVIOLIS DE BRIE CON SALSA ROQUEFORT

3 HORAS. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 32 cuadrados de pasta de raviolis chinos • 250 g de queso brie • 1 yema de huevo • unas ramitas de perejil • 50 g de queso roquefort • 200 ml de nata • pimienta • aceite de oliva • sal • pimienta.

- **Deja el queso brie** en el frigorífico durante 2 horas. Lava el perejil, retira los tallos y seca bien las hojas; fríelas en el aceite caliente durante unos segundos, por tandas, teniendo cuidado de que no se quemen. Resérvalas sobre papel absorbente.
- **Quita la corteza al queso** y trocéalo. Ponlo en una cazuela al baño María, junto con la yema y las hojas de perejil fritas, a fuego muy bajo. Remueve para que se derritan. Retíralo y deja templar. Extiende 2 hojas de papel film de cocina sobre la mesa de trabajo, divide en dos el preparado y repártelo sobre el papel film. Déjalo enfriar. Luego corta 16 rodajas de 1 cm de espesor y colócalas en el centro de 16 cuadrados de pasta.
- **Humedece los bordes** con un poco de agua y cubre con otros cuadrados de pasta, presionando los bordes para encerrar bien el relleno. Para hacer la salsa, lleva la nata a ebullición y añade el roquefort desmenuzado y una pizca de pimienta recién molida. Reserva al baño María. Cuece los raviolis en abundante agua salada hirviendo. Escúrrelos y báñalos con la salsa.

TARTA DE QUESO Y LIMÓN

5 HORAS. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 200 g de galletas tipo maría • 100 g de mantequilla • 500 ml de nata para montar • 300 g de queso de untar • 1 sobre de gelatina de limón • 6 hojas de gelatina neutra • 100 g de azúcar • 2 limones • 3 huevos.

- **Unta un molde para tartas** con mantequilla. Tritura las galletas y colócalas en la base. Luego, pon las hojas de gelatina en remojo con agua y haz zumo de limón. Calienta el zumo y añade la gelatina escurrida.
- **Monta las claras de huevo** a punto de nieve en un bol grande y, después, añade la nata y el azúcar, poco a poco, sin dejar de remover. Por último, pon la gelatina con el zumo de limón. Viértelo en el molde y deja enfriar cuatro horas en el frigorífico.
- **Para la cobertura**, utiliza las instrucciones del fabricante de la gelatina de limón y cubre la tarta con ella. Sirve fría.

OPCIÓN

Si no tienes galletas, puedes utilizar bizcochos para la base.



RISOTTO CON QUESOS Y GUISANTES

45 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 300 g de arroz arborio • 1/4 de l de caldo de pollo • 1 cebolla • 150 g de guisantes congelados • 180 g de beicon • 2 cucharaditas de mostaza • 3 cucharadas de queso de untar • 100 g de queso rallado • 1 cucharada de aceite.

- **Pica la cebolla** muy fina. Calienta el aceite en una cacerola y póchala 5 minutos a fuego lento. Añade el arroz y remueve durante 1 minuto.
- **Vierte el caldo**, lleva a ebullición, baja el fuego y deja cocinar tapado durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando.
- **Agrega los guisantes**, la mostaza y los quesos. Cocina hasta que los quesos se derritan y el arroz esté en su punto. Fríe el beicon en otra sartén y añade como último paso.



IDEAL

Combina queso de Cebreiro, de Galicia, y semicurado, de Mahón, para conseguir una mayor cremosidad.

TRADICIÓN

La quesada cántabra original se hace con cuajo, que puede comprar en la farmacia, pero así es más fácil y el resultado es similar.



QUESADA CÁNTABRA

50 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 100 g de harina • ralladura de limón • 3 huevos medianos • 800 g de queso fresco de oveja • 75 g de mantequilla • 180 g de azúcar • sal.

- **Pon el queso fresco** en un bol y bátelo con un tenedor o cuchara, que quede consistente y no deshecho del todo.
- **Añade los huevos**, el azúcar, la sal y la ralladura de limón. Puedes echar un poco de canela, si quieres. Incorpora la harina tamizada. Derrite la mantequilla y añádela también.
- **Bate a mano** o con la batidora hasta conseguir una masa homogénea. Precalienta el horno a 180 °C.
- **Vierte la mezcla** en un molde rectangular engrasado con mantequilla. Hornea durante 15 minutos a 180 °C y, después, baja un poco la temperatura y deja en el horno unos 20 minutos más. No dejes que se dore demasiado.
- **Sácala**, déjala enfriar y desmóldala.



ENSALADA DE QUESO DE CABRA CON VINAGRETA DE MEMBRILLO



20 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 1 calabacín • ½ pimiento amarillo • ½ pimiento rojo • 1 bolsa de combinado de lechugas • 50 g de dulce de membrillo • 1 rulo de queso de cabra • vinagre balsámico • aceite de oliva • sal.

- **Corta los pimientos** en cuadrados y el calabacín en láminas. Pásalos por una sartén con un poco de aceite de oliva a fuego medio hasta que estén dorados. Reserva.
- **Lava y escurre muy bien la lechuga.** Ponla en un bol con las verduras y el rulo de cabra cortado en rodajas.
- **En otro bol,** mezcla 3 cucharadas de vinagre balsámico, 9 de aceite de oliva, una pizca de sal y el dulce de membrillo. Remueve hasta conseguir una salsa. Aliña con ella la ensalada.

EXTRA

Añade escarola a la lechuga. Así, además de volumen, tendrás otra textura crujiente en tu ensalada.

ES UN ALIMENTO RICO EN VITAMINAS A Y D, QUE AYUDAN AL ORGANISMO A RETENER EL CALCIO Y MANTENER LOS HUESOS Y LOS DIENTES FUERTES.

MOZZARELLA CON VERDURAS ASADAS

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1 berenjena • 1 calabacín • 1 pimiento rojo • 200 g de mozzarella • 2 dientes de ajo • aceite de oliva • vinagre de vino blanco • hojas de eneldo.

- **Lava con agua las verduras y sécalas.** Corta el pimiento y ponlo en una bandeja. Rocíalo con aceite, salpimenta y hornea durante media hora a 180 °C.
- **Corta el calabacín** y la berenjena a láminas y úntalas de aceite. Sazona. Luego, asa las verduras a la plancha por ambos lados y reserva. En un vaso, coloca 100 ml de aceite, un chorrito de vinagre y sal. Pica los ajos y añádelos a la vinagreta.
- **Para terminar,** corta la mozzarella en rodajas y alterna el queso con las verduras. Aliña con la vinagreta y salpimenta al gusto.

SUMA

Añade unas setas a esta receta, combinará muy bien con el resto de ingredientes.



CINCO IDEAS PARA UN APERITIVO DE OTOÑO PERFECTO

El aperitivo es una de nuestras costumbres más arraigadas y “disfrutonas”. **Te damos las claves para que lo prepares en casa y seas la anfitriona que todos desean.**

POR TAMARA VITÓN LIQUETE

Aunque su origen es incierto, se le atribuye al médico de la Antigua Grecia Hipócrates la invención del “aperitivo” tal y como lo entendemos hoy, ya que creó una bebida a base de vino con sabor a ajeno y otras hierbas, que servía para abrir el estómago en pacientes con falta de apetito. Mucho ha llovido desde entonces y en España es una tradición que nos encanta disfrutar en casa, y más cuando llega el frío! Aquí te damos algunos trucos para preparar y disfrutar del mejor aperitivo con los tuyos.

MÁS ALLÁ DE LAS CONSERVAS, LÁNZATE A PREPARAR DELICIOSOS BOCADOS PARA EL APERITIVO.

CINCO APERITIVOS QUE PREPARARÁS EN UN PISPÁS

Cuando organizas un aperitivo, la clave está en disfrutarlo con los tuyos, y para ello es crucial preparar bocados deliciosos y en poco tiempo. Para conseguirlo, la chef y empresaria gastronómica Cristina Oria, nos da cinco ideas distintas a los clásicos que nunca fallan, como las bravas, las croquetas, las gildas, la tortilla, los embutidos, las conservas... para que sorprendas a tus invitados:

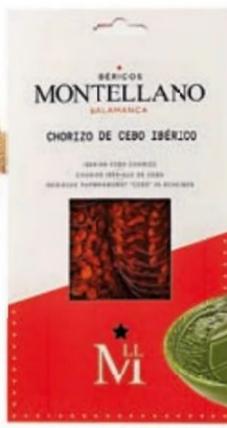
● **Vasitos de crema de calabaza con curry:** rehoga la calabaza con



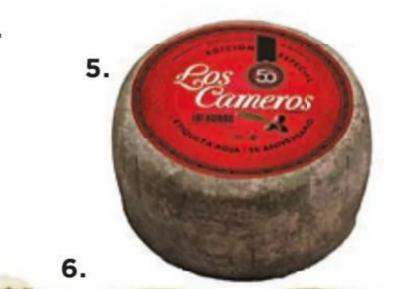
1. Vino blanco, **Eduardo Peña** (16,50 €). 2. Serie Rosa. Anchoas curadas en sal rosa del Himalaya, **Codesa** (25 €). 3. Almejas al natural, **Rosa Lafuente** (45 €). 4. Chorizo ibérico. Elaborado con magros del cerdo, **Montellano** (4,90 €). 5. Queso de Mezcla Curado “Etiqueta Roja”. Con 6 meses de curación, **Lácteos Martínez** (57,86 €). 6. Bandeja de loza para aperitivos, **Bordallo Pinheiro** (40 €).



2.



4.



5.



6.

puerro, añade caldo de pollo y lo trituras, añade una cucharadita de curry.

● **Tabla de quesos variados:** decórala con hojas, granadas abiertas y castañas para darle un toque otoñal.~

● **Huevos fritos de codorniz con chistorra frita:** hazlos 5 minutos antes de que lleguen tus invitados.

● **Sams:** sobre una hoja de lechuga, pica champiñón fresco crudo y tartar de gambas, lima, cilantro picado, sal, pimienta y, si te gusta el picante, un toque de cayena.

● **Hummus:** bate garbanzos con crema de sésamo, limón y aceite. Añade un poco de remolacha para darle un toque de color más original y *dipea* (moja) con vegetales (zanahoria, pimiento, apio...).

¿LA GILDA PERFECTA?

La Gilda, ese *pintxo* amargo y ácido al mismo tiempo, bautizado así en 1946 en honor a Rita Hayworth (cuando se estrenó la película Gilda), es uno de los reyes del aperitivo “preparalo con dos aceitunas de la variedad manzanilla (una al principio y otra al final) y entre medias intercala con dos anchoas y 3 piparras cortadas en trozos pequeños para conseguir un tamaño que se pueda comer en un bocado”, nos recomienda Fidel Ortiz, CEO de anchoas Codesa.



CÓMO AISLAR TU CASA

PARA REDUCIR EL CONSUMO ENERGÉTICO

Con el aumento de los precios de la energía, cada vez es más importante contar con un buen aislamiento en el hogar. Mejorar ciertos elementos clave puede ayudarte a reducir significativamente tu factura energética. Descubre cómo optimizar tu casa para mantener el calor en invierno y el frescor en verano. **POR M. T. PASCUAL**

Si nuestra casa es antigua y no ha sido reformada, probablemente carezca de aislamiento térmico. Encender la calefacción en este tipo de viviendas no es rentable.

Para reducir el consumo energético en tu hogar, el primer paso es revisar el estado de las ventanas y puertas exteriores. Un mal cerramiento puede ser la principal causa de pérdida de calor en invierno y sobrecalentamiento en verano. Instala ventanas de doble acristalamiento y asegúrate de que los marcos de las puertas sean herméticos. Los burletes y juntas de goma son soluciones económicas para evitar corrientes de aire.

UN BUEN AISLAMIENTO ES FUNDAMENTAL

En edificios antiguos, es común que las fachadas y soleras no cuenten con la protección adecuada. Aislar el exterior corrige problemas en fachadas y cubiertas, como el sobrecalentamiento y el enfriamiento excesivo, los puentes térmicos o las condensaciones. De hecho, un tercio del calor en las casas sin aislamiento se escapa por las paredes. Hoy en día existen soluciones como los paneles aislantes que se colocan externamente en la fachada, mejorando tanto la eficiencia energética como el confort térmico.

LOS PANELES AISLANTES QUE SE COLOCAN EN LA FACHADA MEJORAN LA EFICIENCIA ENERGÉTICA Y EL CONFORT TÉRMICO.



DETALLE de una ventana de PVC con doble acristalamiento y apertura oscilobatiente. Permite abrirla en dos posiciones.

MEJORAS INTERIORES

Dentro de la casa también puedes implementar mejoras. Si en tu bloque la comunidad no se plantea el aislamiento exterior, actúa desde el interior. Aunque los resultados son menos efectivos, se frena la pérdida excesiva y, en el caso de las paredes, se evita la sensación de pared fría, aumentando el confort.

Un sistema de aislamiento de yeso laminado en las paredes internas reduce considerablemente las pérdidas de calor. Además, el revestimiento del suelo es otro aspecto importante: pavimentos fríos, como piedra o cerámica, absorben el calor

de los radiadores, aunque son ideales si tienes suelo radiante. Si tu suelo es muy frío y necesitas aislamiento, se debe levantar el actual para agregar espesor. Si no te planteas levantarlo, los profesionales recomiendan colocar tarima flotante de madera o laminado. Estos revestimientos se instalan sobre una capa de fibra o subsuelo que contribuye al aislamiento térmico y ayuda a mantener la temperatura.

Implementar estas mejoras te permitirá reducir el consumo energético, aumentar el confort en tu hogar y, a largo plazo, ahorrar en la factura de la luz.

CARME RIERA

“SER ESCRITOR QUIZÁ ANTES TENÍA ALGÚN VALOR, AHORA NO TIENE NINGUNO”

Hablamos con la consagrada escritora sobre su nuevo libro, sobre la muerte, la vida y el ego de los autores. **POR** LAUREN IZQUIERDO

Carme Riera (Palma de Mallorca, 1948) es una de las escritoras más destacadas de España. Con decenas de novelas en catalán y castellano, guiones y ensayos, también es profesora en la Universidad Autónoma de Barcelona y ocupa la silla “n” en la Real Academia Española. Su nuevo libro, *Una sombra blanca*, explora las experiencias cercanas a la muerte. Riera regresa a su tierra natal para el Festival de Literatura Española de Magaluf (FLEM), un evento en auge. “Antes, Magaluf era sinónimo de excesos”, comenta, “pero el FLEM le ha dado una nueva dimensión. Vale mucho la pena”. Así comienza nuestra entrevista.

En ‘Una sombra blanca’ la protagonista sufre una experiencia cercana a la muerte. ¿Cómo surge la idea?

He conocido a gente a la que le ha pasado. De hecho, hace muy poco, una persona se acercó a que le firmara el libro y me dijo que a alguien muy próximo a ella le había ocurrido y que había necesitado volver de esa experiencia próxima a la muerte porque no podía abandonar a sus hijos.

También hablas de la culpa. ¿Crees que habría que hablar más de ella?

La culpa es un sentimiento muy integrado a nosotros, bueno, a todos los que tenemos una cultura cristiana. Somos culpables desde que nacemos porque Adán y Eva pecaron y fueron expulsados del Paraíso. Además, las mujeres somos doblemente culpables porque nos echaron del Paraíso por culpa de Eva. La maldición bíblica decía “parirás con dolor y la pasión te dominará”. Con eso quiero decir que

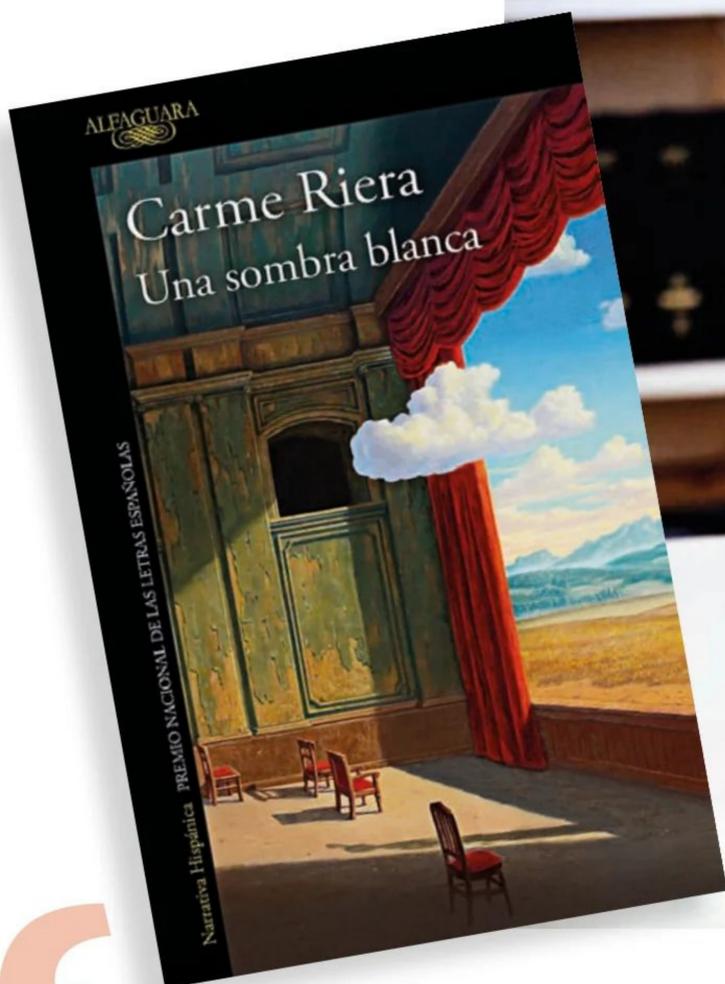


Trabajo donde puedo, aunque me encantaría poder tener un ritual, como García Márquez.

las mujeres trabajamos, tenemos hijos y nos pasamos todo el día sintiéndonos culpables porque tenemos que hacer las dos cosas y quizás no llegamos a todo. Si además hay una razón para que la culpa se acentúe, como le pasa a mi protagonista, la sensación es terrible y mortificante.

Has recibido el premio José Luis Sanpedro de Getafe Negro, el Festival de novela policiaca. ¿Por qué la novela negra engancha tanto?

Porque es el único tipo de novela que hace crítica social y nuestra sociedad merece críticas. Dentro del ámbito de la novela negra, algunas hablan de un



Lo primero que hice al terminar este libro fue ponerme a llorar. Pensé que tendría que reescribirla entera.

crimen y de su resolución y otras utilizan la novela negra para hacer una denuncia.

¿Aún sientes presión cuando sacas un nuevo libro?

Ya no, creo que ya es maravilloso. He aprendido a que eso no me suponga ninguna cosa extraordinaria.

¿Qué piensas de los anglicismos que cada vez son más comunes?

Los anglicismos me indignan. Estoy en una lucha constante contra ellos. Los reclamos como *save the date* me desesperan. Ya hay palabras en castellano que dicen lo mismo. Todo esto viene porque vivimos en un cambio de época absolutamente tecnológico, pero yo creo que tenemos que luchar. O sea, ¿por qué decimos influenciar si podemos decir influyente?

Las nuevas generaciones ya hablan con este tipo de términos...

Es algo que se soluciona en la escuela, pero fíjate que, lo que más me llama la atención de esto es que, muchas veces, la gente que utiliza todos estos anglicismos no sabe inglés. Lo que hay que hacer es aprender bien inglés, y hablar bien castellano. Esta mezcla

que estamos viviendo a mí me parece una cuestión de papanatismo.

Ahora hay muchos escritores que nacen porque toman cierta viralidad... ¿Es un problema dentro del mundo literario?

Si hablamos del ego, has de saber que el ego está en todas las profesiones. Y ególatras hay escritores noveles y también consagrados. Hay quien no muestra su ego en público porque es más inteligente y otros que creen que porque seas escritor eres un VIP.

¿Te has encontrado con alguno?

La verdad es que procuro no tratar con los VIPS imbéciles porque me parece que están superdimensionados y que se consideran infinitamente mejores. Y el hecho de ser escritor quizá antes tenía algún valor, ahora no tiene ninguno.

Los anglicismos me indignan. Estoy en una lucha constante contra ellos.

¿Tienes algún ritual a la hora de escribir?

No, porque he tenido que bregar con las clases en la Autónoma, con mis hijos, con la casa... Yo me pongo a escribir en cualquier sitio. Tengo una mesa que da vergüenza porque solo tengo un espacio pequeñito para el portátil. Voy todos los jueves a Madrid, a la RAE, y trabajo en el tren. Trabajo donde puedo, aunque me encantaría poder tener un ritual, como García Márquez, que si no tenía un ramo de rosas amarillas no podía escribir, lo cual era mentira, porque las fotos, las fotos que ves de García Márquez escribiendo, no tienen rosas amarillas.

¿Y qué hay de tus hobbies?

Mira, me gusta mucho coser, pero no sé. Es decir, me encantaría poder hacer ropa, pero lo que hago son mantelerías, que es lo único que se cose a mano. También me gustan mucho las plantas, les pongo nombre y tenemos muy buena relación

Y como última pregunta, ¿recuerdas lo primero que hiciste cuando terminaste esta novela, cuando pusiste fin?

Ponerme a llorar, porque pensé que la tendría que reescribir entera. Es una sensación muy parecida al postparto. Estás encantada con el niño, tienes una depresión de caballo, y estás encantada de haber terminado.



RÓTERDAM

EL PODER DE REINVENTARSE

Junto con la capacidad de acertar. **Y es que la Manhattan de los Países Bajos, como se conoce a esta ciudad, logró renacer de sus cenizas y pasar de la destrucción a ser icono de innovación, diseño y sostenibilidad.** Hoy es el paraíso de los amantes de la arquitectura, también del arte y, en general, de todos aquellos que buscan un nuevo proyecto rompedor. **POR INMA COCA**

El 14 de mayo de 1940, el ejército alemán bombardeó Róterdam hasta destruirla por completo. Al terminar la Segunda Guerra Mundial, se tomó la decisión de reconstruirla, pero en este caso se apostó por las nuevas corrientes arquitectónicas, logrando así, no solo un renacer, sino hacerlo a lo grande para convertirse en algo único. Así, hoy, entre altos y modernos rascacielos,

destacan algunos de los edificios más innovadores y originales. Todos ellos con una gran historia detrás y un gran futuro por delante.

El recuerdo

El barrio de Delfshaven es lo único que queda de la antigua Róterdam, de esa ciudad de fachadas de ladrillos visto en color rojo y tejados a dos aguas, estrechos canales e, incluso, un molino, en este caso con

nombre propio, Korenmolen de Distilleerketel.

El gran icono

Las Casas Cubo son el mejor ejemplo de ese espíritu creativo y transformador. Diseñadas por el arquitecto local Piet Blom en los años 70, estas casas son, literalmente, cubos que se sostienen sobre un gran pilar. Su idea era crear un bosque de casas y, por supuesto, lo logró. Una de



CÓMO LLEGAR

Róterdam está a solo una hora del Ámsterdam y tiene conexión directa con el aeropuerto de Schiphol.



DÓNDE DORMIR

Sonder Rose. Pequeño, pero muy bien situado. Desde 109 €/noche (sonder.com). **The Usual Rotterdam.** A todo color y con ofertas interesantes. Desde 78 €/noche (theusual.com)



A TODO COLOR

Puede que el cielo en los Países Bajos tienda al gris casi en cualquier estación, pero sus edificios ya se encarga de darle luz y color a Róterdam. Arriba el alegre mercado de la ciudad, a la izquierda las originales Casas Cubo, y abajo, una clásica imagen del nuevo skyline de la ciudad, con las luces de sus rascacielos brillando al caer la noche. En la página anterior, el barrio de Delfshaven, el más antiguo de la ciudad.



estas casas sigue abierta al público para poder apreciar cada detalle.

Comprar y vivir

En Róterdam, uno de los edificios más espectaculares y originales que puedes visitar es su mercado. El Markthal tiene forma de gigantesco arco de herradura y, mientras que en el centro los puestos de comida son los protagonistas, la estructura acoge unas doscientas viviendas y toda la fachada interior está cubierta por un alegre mosaico de frutas, flores y vegetales, realizado por los artistas Arno Coenen e Iris Roskam. Un total de 11.000

metros cuadrados de fantasía que son la obra artística más grande de los Países Bajos.

De altura

Róterdam no deja de adelantarse al futuro y siempre hay un proyecto que acaba de ver la luz o que está a punto de inaugurarse. Con este ritmo llevan años. Hitos en este aspecto fueron la construcción del Puente de Erasmus que conecta con la isla de Wilhelminapier, zona de rascacielos donde mandan las tres torres interconectadas junto a otros edificios de grandes arquitectos como Renzo Piano o Norman Foster.



DÓNDE COMER

Putaine restaurant & bar. El sitio de moda y siempre a la moda. ¡Sobre una plataforma flotante! Antoine Platekade 996. **River Bar.** Un coqueto quiosco con unas preciosas vistas y una carta muy variada. Westerkade 8.

ALMACÉN DE ARTE

Un exterior cubierto de espejos que recuerda a una gran maceta y que llama la atención desde lejos. Y un interior que recoge la colección del Museo Boijmans Van Beuningen, que estará cerrado hasta (mínimo) el 2028. Sin un lugar donde alojar toda esta obra, se decidió construir un edificio nuevo y, como todo lo que se crea en la que es la ciudad más moderna de Países Bajos, este almacén ha terminado convirtiéndose en el museo más buscado, comentado y admirado. En su interior, la obra está expuesta como si de un almacén se tratase, dejando al descubierto las intimidades de muchas obras y colocándolas de forma que todo el protagonismo recaiga en ellas. Y no son obras cualesquiera, aquí se exponen cuadros de Munch, Jan Van Eyck, Mondrian, Kandinsky, Picasso, Cézanne...



Depot Boijmans Van Beuningen, también conocido solo como Depot.



Interior del museo más innovador de Europa.



MÁS INFO:

en.rotterdam.info.

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

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

POR SILVIA RUEDA

‘GOURMET’

Flamenco de leones

Situado en pleno centro de Madrid, este tablao de nueva generación es un santuario en el que disfrutar de las mejores actuaciones junto a una propuesta ‘gastro’ deliciosa.



→ En una ciudad como Madrid, donde las raíces del flamenco laten con fuerza, Flamenco de Leones emerge como un santuario donde este arte milenario renace en todo su esplendor. El flamenco, con su duende, su pasión y su profunda conexión con el alma, encuentra en este espacio un hogar que respira historia y emoción, en el que cada visitante vive una experiencia inolvidable que va más allá de lo que se puede ver y oír: es algo que se siente en lo más profundo del ser. Flamenco de Leones es más que un tablao, ya que es un gran café cantante con una propuesta única en la ciudad; un refugio para los amantes del arte y la gastronomía nacional. Ubicado en el Ramses District, la manzana del ocio y la gastronomía más exclusivos de

la capital, ubicada frente a la icónica Puerta de Alcalá, ofrece una oda al legado andalusí a través de sus espectáculos que emocionan a todos los públicos. Y, además, cuenta con una oferta culinaria formidable, que recorre los sabores de España, haciendo un guiño especial a la cocina andaluza. La selección de tapas incluye algunos de los aperitivos más representativos de la gastronomía nacional; mientras que los tres menús que proponen –el Lunares, el Duende y el Castañuelas– son un sorprendente deleite para el paladar.



Cedro

Con el chef Rubén Amro al mando, el espacio gastronómico del hotel Box Art Alpino de Navacerrada, en plena sierra madrileña, ofrece una cocina “fresca, tradicional, con algún que otro guiño afrancesado y con mucho sabor”. Y este otoño enamora con platos de temporada como las Setas con carbonata y trufa, el Pichón asado con pera y ñoquis de polenta, o la Mousse de castañas con alcachofa crujiente y foie.



Garum

En la calle Vilarós del barrio de Putxet de Barcelona ha abierto sus puertas este local inspirado en las antiguas bodegas y bistrós franceses en el que se respira autenticidad y se vive con alegría. La de tomar y compartir vermouths, tapas, tablas y platillos, en los que la calidad y la tradición se plasman en cada una de las especialidades, como la ensaladilla rusa o las croquetas de fricandó y pollo al curry.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!

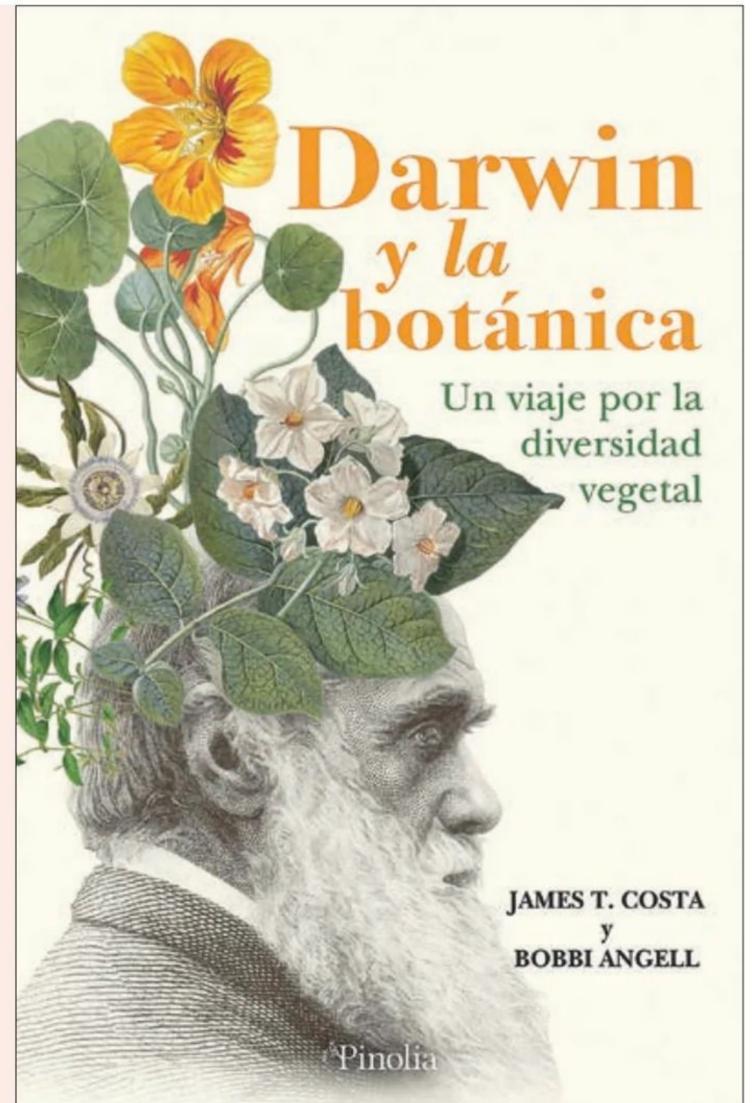


‘Darwin y la botánica’

El reconocido biólogo evolutivo, historiador especializado en ciencia y entomólogo James T. Costa nos propone **un interesante viaje a través de la diversidad vegetal.**

→ Charles Darwin es conocido, sobre todo, por su trabajo sobre la evolución de los animales, pero gran parte de su contribución a las ciencias naturales se centra en el reino vegetal. Este libro nos descubre cómo se desarrollaron conceptos clave que han sido esenciales para el avance científico actual en la anatomía y funciones de las plantas. También recopila fragmentos de seis obras diferentes, a menudo pasadas por alto, dedicadas completamente a estos seres vivos. Asimismo, empareja

cada extracto con ilustraciones de la biblioteca de la Fundación Oak Spring Garden, creando un bello volumen diferente a todo lo visto hasta ahora. James T. Costa, experto en historia de la ciencia y botánico evolutivo, aporta su experiencia a cada entrada, situando las palabras del célebre británico en el contexto del conocimiento y la investigación de la época. Mientras que la ilustradora Bobbi Angell acompaña cada capítulo de hermosas imágenes. **Pinolia. Edición impresa: 39,95 €.**



‘Ocho pecados’ JULIÀ BRETOS

En el año 1890, la pequeña iglesia que se levanta en “El Poblet” recibe una generosa donación de una mujer desconocida y el arquitecto Gaudí la aprovecha para cambiar su diseño por el que conocemos hoy: la Sagrada Familia. Pero esto será el inicio de una descarnada historia de luchas y traiciones. **Almuzara. Edición impresa: 21,95 €.**



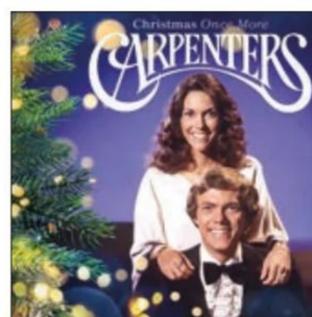
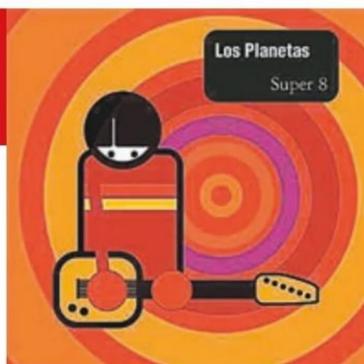
‘La tercera orilla’ MARTA ESTÉVEZ

En el verano de 1986, Ulises, Toya y Onehuevo, tres adolescentes cuyos padres han caído en la adicción a la heroína, planean matar a Leónidas, un narcotraficante que opera en una isla gallega. Mientras llevan a cabo su misión, un Ulises adulto reflexiona sobre el pasado y sus circunstancias. **Plaza & Janés. Edición impresa: 21,90 €. E-book: 9,49 €.**

MÚSICA

‘Super 8’ LOS PLANETAS

Con motivo de su 30.º aniversario, la banda granadina lanza esta nueva edición de su primer elepé, y uno de sus discos más emblemáticos, en la que interpretan sus canciones de manera exclusiva e íntegramente en directo por primera vez. Los temas musicales que incluye son: *De viaje, Qué puedo hacer, Si está bien, 10.000, Jesús, Estos últimos días, Brigitte, Rey sombra, Desorden y La caja del diablo.* El mejor regalo para cualquier seguidor de Los Planetas que se precie. **Precio vinilo: 25,99 €.**



‘Christmas once more’ THE CARPENTERS

Nuevo recopilatorio navideño con 16 clásicos cantados por The Carpenters y reunidos por Richard Carpenter. Ideal para calentar motores de cara a la Navidad. **Precio vinilo: 31,99 €.**



‘Don't mind if I do’ RILEY GREEN

Tercer álbum de la superestrella del country, Riley Green. Un artista que sigue ofreciendo hermosas canciones inspiradas en su Alabama natal. **Doble vinilo: 41,99 €.**

EN PANTALLA

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



SERIES



‘Dune: La Profecía’

Emily Watson y Olivia Williams lideran el elenco de esta serie precuela de *Dune*, que transcurre 10.000 años antes de la ascensión de Paul Atreides. La trama sigue a dos hermanas Harkonnen en su lucha contra las fuerzas que amenazan el futuro de la humanidad y establecen la secta legendaria que se conocerá como las Bene Gesserit. **Estreno en Max el 18 de noviembre.**



‘Celeste’

NUEVA ADAPTACIÓN DE LA NOVELA DE ESQUIVEL

Sara Santaro (Carmen Machi) es una inspectora de hacienda que se encarga de la recaudación de impuestos. Después de más de treinta años trabajando para la Agencia Tributaria, Sara está a punto de jubilarse. Sin embargo, un encargo de última hora le obliga a posponer sus planes: tiene que demostrar que una estrella latina del pop pasó el año anterior, al menos la mitad del año y un día en nuestro país. **Estreno en Movistar Plus+ el 14 de noviembre.**



CINE

‘Gladiator II’

Paul Mescal, Pedro Pascal, Connie Nielsen y Denzel Washington protagonizan esta película épica dirigida por Ridley Scott. **Estreno el 15 de noviembre.**

➔ Años después de presenciar la muerte del admirado héroe Máximo –Russell Crowe en *Gladiator*– a manos de su tío, Lucio se ve forzado a entrar en el Coliseo tras ser testigo de la conquista de su hogar por parte de los tiránicos emperadores que dirigen Roma con puño de hierro. Con un corazón desbordante de furia y el futuro del imperio en juego, al joven no le queda otra que recordar su pasado en busca de la fuerza y el honor que devuelvan al pueblo la gloria perdida de Roma. Paul Mescal, Pedro Pascal, Connie Nielsen y Denzel Washington encabezan el reparto de la secuela de la exitosa película del año 2000. **Gladiator II llega a las salas de cine el 15 de noviembre.**



MÁS CINE



‘Polvo serán’

Claudia no quiere esperar a que la enfermedad estropee su cuerpo. Su pareja, Flavio, pone en marcha el plan de morir juntos en Suiza con la ayuda de una asociación de muerte voluntaria asistida. **Estreno el 15 de noviembre.**

‘Los últimos románticos’

Irune es una mujer solitaria, insegura y aprensiva, que trabaja en una fábrica de papel y que tiene un círculo social muy reducido. Cuando le detectan un bulto en el pecho, su vida da un giro inesperado. **Estreno el 15 de noviembre.**



OCIO



EL PLAN



Semana de la Tapa Micológica

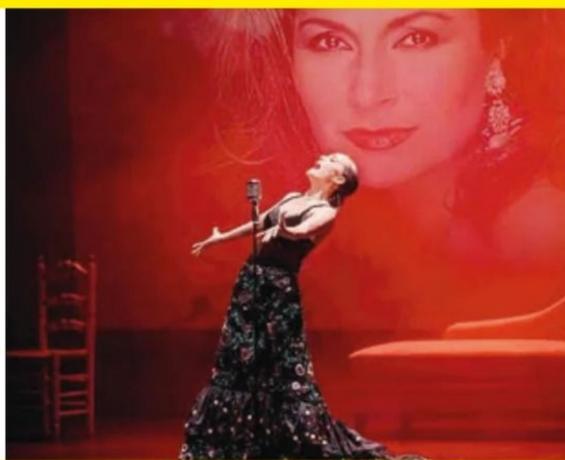
DISFRUTA DE 23 OBRAS DE ARTE GASTRONÓMICAS EN SORIA

La micología y el otoño convierten a Soria en el centro neurálgico del mundo de las setas con la Semana de la Tapa Micológica. Toda una fiesta de la gastronomía popular, exquisita y sabrosa, en la que se podrán degustar hasta 23 obras de arte gastronómicas, como el trampantojo de café con leche y churros, la pizza de patata y torrezno de Soria con boletus, los buñuelos de viento o unos huesitos de santo rellenos de mermelada de setas. Todas ellas maridadas con los mejores vinos de la D. O. Ribera de Duero. ¿Cuándo? **Hasta el 17 de noviembre. Consulta todas las tapas y los lugares para degustarlas en www.detapasporsoria.com.**

EN ESCENA

‘Rocío Jurado, el musical’

Producido por su hija, Rocío Carrasco, esta obra cuenta “la historia de la chipionera como jamás te la habrían cantado”. El musical recorre la vida y el legado de Rocío Jurado, una de las figuras más emblemáticas de la música española, poniendo en valor la vigencia de sus letras y mensajes en defensa de los derechos de las mujeres. **El 23 de noviembre en el Teatro Coliseum de Barcelona.**



CONCIERTO

Bryan Adams

El guitarrista y cantante canadiense aterriza en nuestro país con su gira de presentación de los nuevos temas de su último disco, *So Happy It Hurts*. Las citas son el 15 de noviembre en el Palau Sant Jordi de Barcelona; el 16 en el Coliseum de A Coruña; y el 18 en el WiZink Center de Madrid. Tres ocasiones únicas de disfrutar del talento de Adams en directo. **Más información y entradas en: www.bryanadams.com.**



TEATRO

‘Nada’

Beatriz Jaén dirige esta adaptación de Joan Yago de la novela homónima de Carmen Laforet. Una obra que nos traslada a la Barcelona de 1939, justo después de la Guerra Civil, para contarnos la llegada de Andrea a la casa familiar de la calle Aribau y su primer año en la universidad, en un ambiente y en un lugar en los que nada es como antes y en los que no coincide ningún relato. **Hasta el 22 de diciembre en el Teatro María Guerrero de Madrid.**

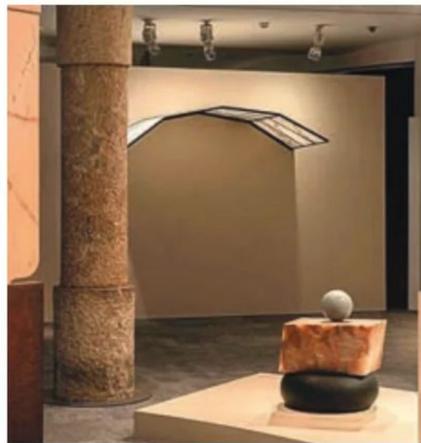


MÁS ARTE



‘En el aire conmovido...’

MADRID. El Museo Reina Sofía acoge esta interesante exposición comisariada por el pensador francés Georges Didi-Huberman sobre la emoción en clave poética. **Hasta el 17 de marzo.**



‘Arte en piedra’

BARCELONA. La Pedrera presenta esta muestra con obras de Hans Arp, Louise Bourgeois, Eduardo Chillida, Naum Gabo, Barbara Hepworth, Henry Moore, Isamu Noguchi y Jorge Oteiza. **Hasta el 2 de febrero.**



‘J. Fín, hacia la liberación poética’

MÁLAGA. La Sala de exposiciones del Museo Casa Natal Picasso alberga esta muestra sobre el pintor Pintor de la Escuela española de París. **Hasta el 2 de marzo.**

JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

→ Las emociones son súbitas y pasajeras. Estos estados afectivos son reacciones subjetivas ante lo que nos rodea. Encuentra las siguientes.

- AMOR
- COMPRESIÓN
- CORAJE
- DISGUSTO
- ENTUSIASMO
- ENVIDIA
- FELICIDAD
- IRA
- MIEDO
- ORGULLO
- SORPRESA
- TERNURA
- TIMIDEZ
- TRISTEZA
- VERGÜENZA

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

CRUCE DE PALABRAS

→ Algunas personas aumentan la musculatura de esta parte de nuestro cuerpo para presumir de fuerza. Te damos unas pistas para descubrir la respuesta.

1. Dicho de un músculo par, que tiene por arriba dos porciones o cabezas.
2. El hueso más largo y proximal del miembro superior en los tetrápodos.
3. Pieza de equipamiento utilizada en el entrenamiento con pesas.
4. Aplicación del poder físico.
5. Nombre de un famoso actor que fue gobernador de California.

A photograph of a woman with dark curly hair flexing her right bicep. Overlaid on her arm is a crossword puzzle grid. The grid consists of white squares for letters and yellow squares for empty space. The clues are numbered 1 through 5, corresponding to the grid cells.

CRUCIGRAMA

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



HORIZONTALES:

1. Casamiento o boda.
6. Guardar algo para lo futuro.
7. Quebradizo, y que, con facilidad, se hace pedazos.
9. Que tolera o es propenso a la tolerancia.
10. Cabello de la cabeza humana.
11. Persona que recibe enseñanza, respecto de un profesor o de la escuela donde estudia.
12. Acelerado, ligero y pronto en el movimiento.
15. Gusto o complacencia que se recibe.

VERTICALES:

2. Calendario.
3. Extraordinario, excelente, admirable.
4. Situación u obligación molesta, desagradable o embarazosa.
5. Causa, origen de algo.
8. Marca que queda estampada.
13. Cama.
14. Meter algo debajo del agua o de otro líquido.

AHORCADO

Completa el nombre de estas emperatrices que gobernaron sin que se les moviera ni un solo pelo de sus perfectos peinados. Seguro que conoces a todas.

- I _ A _ EL / _ E / _ A _ IERA
- A _ EJA _ DRA / _ OM _ NOV
- _ IC _ OR _ A / D _ / _ N _ LAT _ RRA
- MAR _ A / _ N _ O _ IE _ A
- _ LE _ PA _ RA



SUDOKU

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

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

LAS SIETE DIFERENCIAS

El artista francés Alexandre Cabanel pintó *El nacimiento de Venus* en 1863. Es una representación del nacimiento de la diosa romana del amor. Actualmente, esta obra está expuesta en el Museo d'Orsay de París, pero hasta aquí te la hemos acercado para poner a prueba tu visión. ¿Lista para encontrar las siete diferencias?



ADIVINA

Tu amiga tiene en sus manos la foto de una persona. Cuando tú le preguntas quién es, ella te contesta: “No tengo hermanas ni hermanos, pero la madre de esta mujer es la hija de mi madre”. ¿Quién es la persona que sale en la instantánea?



RELACIÓN DE ELEMENTOS



A sus orillas, han florecido importantes ciudades. ¿Podrás relacionar estos maravillosos y acaudalados fluviales con el país por donde pasan?

- | | |
|----------------------|---------------------|
| Danubio 1. | A. México |
| Volga 2. | B. Venezuela |
| Mackenzie 3. | C. Sudáfrica |
| Río Grande 4. | D. Moldavia |
| Paraná 5. | E. Pakistán |
| Orinoco 6. | F. Rusia |
| Indo 7. | G. Brasil |
| Limpopo 8. | H. Canadá |



FALSO O VERDADERO

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

- Urano es el único planeta del Sistema Solar que empieza con vocal.
 Falso / Verdadero
- La científica Marie Curie, aunque nacionalizada francesa, era polaca.
 Falso / Verdadero
- El taa, una lengua joisana, tiene 31 vocales.
 Falso / Verdadero
- La palabra 'octubre' significa 'ocho meses'.
 Falso / Verdadero
- La serie de televisión 'Cuéntame' se estrenó en el año 2000.
 Falso / Verdadero

SOLUCIONES



● Las siete diferencias:

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

● Sudoku:

de tu amiga.

● Adivina: En la foto sale la hija

- Sopas de letras:
-
- Cruce de palabras:
1. Biceps, 2. Húmero, 3. Manguera, 4. Fuerza, 5. Arnold.
- Crucigrama Horizontal:
1. Nupcias, 6. Reservar, 7. Frágil, 9. Tolerante, 10. Pelo, 11. Alumno, 12. Veloz, 15. Regalo.
Verticales: 2. Almanaque, 3. Maravilloso, 4. Marrón, 5. Principio, 8. Sello, 13. Lecho, 13. Sumergir.
- Ahorcado: Isabel de Baviera, Alejandra Romanov, Victoria de Inglaterra, María Antonieta, Cleopatra.
- Falso o verdadero: 1. Verdadero, 2. Verdadero, 3. Verdadero, 4. Verdadero, 5. Falso, 8-C, 1-D, 2-F, 3-H, 4-A, 5-G, 6-B, 7-E.
- Relación de elementos:



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

Subdirectora: **Elisabet Parra**

REDACCIÓN

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

tratamiento fotográfico **Pix Fix Retouch**;

coordinación editorial **Jordi Gironès**.

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

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

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

Email: mia@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

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

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

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

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

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

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

Tel.: 954 081 226.

PUBLICIDAD INTERNACIONAL:

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

PUBLICIDAD ONLINE:

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

SUSCRIPCIONES:

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

https://suscripciones.zinetmedia.es

INTERNET: www.zinetmedia.es

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.





Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

Confía en tu criterio y en tu magnetismo, serán tus mayores aliados en cualquier área. Pronto verás que las cosas se te ponen de cara, así que deja atrás las dudas e inseguridades que frenan tu creatividad.

AMOR. Si muestras una actitud positiva, más pronto que tarde harás que suceda, tu persona ideal aguarda una señal de tu parte. Si no tienes pareja, estás en el momento idóneo para encontrarla.

SALUD. Apuesta por la reflexión antes de actuar. La calma y la sangre fría a la hora de tomar decisiones serán tus mejores aliadas, tanto para escoger un camino como para decidir de qué modo transcurrir por él.

TRABAJO. Los flechazos también se dan con proyectos y posibles socios. Con tu área emocional y afectiva favorecida, que estés especialmente sociable, también te afecta en positivo en lo laboral.

Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

AMOR. Te falta empatía: a veces, daña más el modo de decir algo que lo propiamente dicho, así que valora las consecuencias de tus impulsos. **SALUD.** Algunas cosas te desgastan y minan la moral, pero tienes la energía por las nubes. **TRABAJO.** Todas las piedras que encuentres en el camino te servirán para hacerte más fuerte. Los contratiempos pueden retrasarte, pero nunca frenarte.

Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

AMOR. Llegan días de armonía y entendimiento con tu pareja y entorno. Plenitud y ganas de compartir. **SALUD.** No hay mejor tratamiento de belleza que descargar tensiones a través de la risa. **TRABAJO.** A grandes males, grandes remedios, pero no es menos cierto que lo que tanto te preocupa no tiene nada de grave. No te dejes llevar por la primera impresión.

Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

AMOR. Unión y entendimiento máximos. Si no tienes pareja, es buen momento para encontrarla. **SALUD.** No te ahoga la rutina, pero recuerda no dejar a un lado tus momentos de ocio y desconexión. **TRABAJO.** Nada nuevo, no dudes de tu valía. Tendrás que coger el mando y liderar, si los demás no saben.

Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

AMOR. Ese 'yo' ya no existe y el pasado, pasado está. Lo inteligente es no repetir esos errores que, en su momento, no te dejaban verte como mereces. **SALUD.** Procúrate cercanía con los tuyos, el contacto con ellos sana cualquier pena que lastime tu corazón. **TRABAJO.** Apuesta por ti. Haces bien en no querer trabajar en nada que no te llene de ilusión.

Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

AMOR. Deja atrás el pasado y focaliza en todo aquello que tienes frente a ti. Si te centras en lo que pudo ser y no fue, estás dificultando un posible será. **SALUD.** Procura adaptarte rápidamente a tus nuevas circunstancias, mejor te sentirás cuando lo logres. **TRABAJO.** Para ti, los retos son bienvenidos. Te resultan un incentivo, al contrario de lo que piensan muchos.

Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

AMOR. Reflexiona y no malinterpretes eso de que es mejor pedir perdón que pedir permiso, lo llevarías al extremo y te conviene más el equilibrio. **SALUD.** Cuando la confusión lo inunde todo, opta por pararte y empezar de cero. **TRABAJO.** Algunos de los cambios positivos que te llegan lo hacen desde un nuevo entorno que aún no conoces. Es un buen momento para prosperar.

Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

AMOR. Llevas algunas semanas con el magnetismo y tu encanto particular por las nubes. El área se mantiene bien favorecida. Con todo de cara, te van las cosas más que bien. **SALUD.** Si dejas que todo dependa de otros, lo único que va a aparecer será tu frustración. Para que todo funcione como deseas, toma la iniciativa. **TRABAJO.** La fortuna te sonríe en este aspecto, pero que eso no te desvíe del plan trazado, sigue adelante. Podrías recibir un pequeño extra con el que no contabas.

Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

AMOR. No es necesario racionalizar algo que lo único que precisa es que te permitas sentirlo. Si no necesitas etiquetas, no las pongas. **SALUD.** Te juzgas con una severidad que no empleas cuando

se trata de los demás. Aprende a verlo y, sobre todo, a reducir el rigor aplicado. **TRABAJO.** Parecía que algunos contactos habían quedado en el aire, pero es muy probable que se reactiven con el objetivo de apostar por la continuidad.

Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

AMOR. Siempre lo tuviste claro, y el tiempo y la vida te han dado la razón. Lo que no era difícil es que estéis mejor que nunca. **SALUD.** El equilibrio predomina sobre todo. Si bien algo más de descanso no te iría nada mal, la estabilidad en tu vida personal se traslada también a esta área. **TRABAJO.** El triunfo y la mejor señal es que todo ande como tú querías, al ritmo que querías marcar y con los pasos que te parecía oportuno dar.

Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

AMOR. A pesar de que no siempre estás a la altura de las circunstancias, nunca te dan la espalda, no dudes ni por un momento de la estima de los tuyos. **SALUD.** Ahora mismo sientes, todavía, cómo te ahogas. Necesitas darle un giro a tu vida. **TRABAJO.** El proyecto que tanto tiempo llevas esperando tiene tu nombre y apellidos. Afronta esta nueva etapa con todas las ganas de las que eres capaz.

Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

AMOR. Recibirás noticias de esa persona antes de lo que esperas y serán positivas, paciencia. **SALUD.** Estás con falta de energía, necesitas aparcar todo aquello que pueda robártela. Es imprescindible que regules dónde hay desgaste. **TRABAJO.** No lo olvides. Más que dar cualquier orden, lo importante es tener suficiente criterio para darla.



EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 13 de noviembre, saldrá a las 8:00 h y se pondrá a las 18:00 h. El martes 19, saldrá 7 minutos después, a las 8:07 h, y se pondrá 4 minutos antes, a las 17:56 h. Así, a lo largo de la semana, perderemos 11 minutos de luz solar.



LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 13 de noviembre, la Luna Gibosa Creciente se encuentra en Aries, desde donde pasará a Tauro el viernes, un día antes de la Luna Llena. El domingo 17, la Luna Gibosa Menguante entrará en Géminis.



REGALA LA CÁPSULA DEL TIEMPO

Aunque todavía falta bastante para que llegue la Navidad, muchas personas empiezan ya por estas fechas a pensar cómo sorprender a sus seres queridos para evitar los nervios y el estrés de las compras a última hora. En este sentido, si de verdad deseas sorprender, **Puy du Fou España** es un parque temático único en el mundo, un lugar donde sumergirse en la historia de España y conocer a sus personajes más icónicos a través de espectáculos que harán que la visita sea inolvidable. Su **Cápsula del Tiempo es el regalo perfecto**. Totalmente personalizable, puede incluir entradas al parque de día y espectáculo nocturno *El Sueño de Toledo*. A la venta a partir del 11 de noviembre de 2024 en formato físico (con entrega a domicilio), o digital (con entrega vía *e-mail*), a través de la web puydufouespana.com o en el teléfono 925 630 135. **Precio: desde 33€.**

COMBATE LA SEQUEDAD DE LA PIEL

Con un suave aroma refrescante y herbal, la **Leche Corporal Aceite de Oliva**, de **Anian**, es ideal para combatir la sequedad de la piel sin dejar una sensación grasa. Su fórmula incluye aceite de oliva (tiene propiedades nutritivas y suavizantes), manteca de karité (ofrece hidratación profunda) y alantoína (con efectos calmantes y regeneradores). Con más de un 95 % de ingredientes naturales, es ideal para el uso diario. **Precio 2,75€.**



WOMEN'SSECRET SE PASA AL 'SKINCARE'

Women'Secret amplía su propuesta de belleza con el lanzamiento de **Beauty Confidences**, una nueva gama de cuidado de la piel. Desarrollada por Tailored Perfumes, combina innovación sensorial y fórmulas de tratamiento avanzadas con un alto porcentaje de ingredientes naturales. Toda la colección es 100 % vegana y ha sido testada dermatológicamente. Beauty Confidences está disponible en tres líneas compuestas por gel de ducha, exfoliante en textura gel, crema corporal y aceite multifunción para el cuerpo, rostro y cabello. De texturas ligeras, suntuosamente perfumadas y de rápida absorción, las opciones son **Divine Touch** (con esencia de iris, naranja y madera de cedro), **Goddess Elixir** (con esencia de flor de cerezo y la leche de almendras) y **Harmony Muse** (con esencia de bergamota y flor de magnolia).

SESIÓN DE FOTOS A TU MEDIDA SIN FOTÓGRAFO

Hay personas a las que les da vergüenza posar ante un fotógrafo o no se sienten cómodas en una situación así, con lo que se privan de hacerse fotografías profesionales. Para todas ellas, **Youlo** tiene la solución: un estudio de fotografía con todo lo necesario para una sesión de fotos, pero sin fotógrafo, ya que las fotos se disparan mediante control remoto. Ideal para familias o como un original regalo, el proyecto de la fotógrafa **Tamila Efendieva** permite a grupos de hasta 16 personas realizar tantas fotos como deseen a lo largo de la sesión. Al finalizar, podrán imprimir las que quieran, hacer un álbum (con coste aparte) o recibirlas en formato digital en una hora. **Precio: 70€/40 min.**



FRUTA Y VERDURA 100 % ECOLÓGICAS A DOMICILIO

En 2022, nació **La Huerta de Hualdo**, de carácter ecológico, un proyecto de la **Finca Hualdo** cuyo objetivo era convertirse en punto de suministro de fruta y verdura de cercanía y ecológica, producida mediante agricultura regenerativa. Ahora, tras casi tres años de intenso trabajo, ofrece una amplia variedad de verduras y frutas de temporada, tanto de hueso como de pepita, además de plantas aromáticas, ecológicas certificadas con un sabor excepcional, saludables y producidas de forma sostenible. Se recogen y se entregan directamente al cliente en su domicilio cada día. **Los pedidos se realizan en dehualdo.com.**



Josep Maria Pou

El actor cumple 80 años, ocupando un lugar muy destacado en la escena cultural.

POR MARÍA RODRÍGUEZ

Su imponente presencia escénica, sumada a su capacidad para transmitir emociones intensas y su profunda y resonante voz, uno de sus rasgos más distintivos, le ha asegurado una conexión especial con el público y lo ha convertido en una referencia tanto en el doblaje como sobre las tablas.

Josep Maria Pou es conocido por su amor y dedicación al teatro, que considera su verdadera vocación. Ha protagonizado, dirigido y producido un amplio repertorio de obras, siendo alguien imprescindible dentro del panorama teatral español. Como director artístico ha dirigido algunas de las producciones más aclamadas en la escena española y su capacidad para interpretar las obras desde una perspectiva creativa y profunda ha dejado una huella significativa en la dirección teatral. Esto, unido al carisma, la humildad y a la relación cercana y genuina que mantiene con el público, hacen de él una figura entrañable y respetada, no solo por sus colegas, sino también por los espectadores.

ÉXITO DESDE SUS INICIOS

Nacido el 19 de noviembre de 1944, en la localidad barcelonesa de Mollet del Vallés. Dio sus primeros pasos

“NO ME RETIRO PORQUE SOY IMBÉCIL, PORQUE SOY UN HOMBRE DE VOLUNTAD DÉBIL Y NO SÉ DECIR QUE NO”, HA AFIRMADO.

en esta profesión en el teatro de aficionados y universitario, y se mudó a Madrid para estudiar en la Real Escuela Superior de Arte Dramático. Durante sus estudios, debutó en el teatro profesional en *Marat Sade*, el histórico montaje de Adolfo Marsillach en el Teatro Español de Madrid, en 1968. Tras acabar sus estudios fue fichado por la Compañía Titular del Teatro Nacional María Guerrero, que se convirtió en su segunda escuela. De ahí paso al Teatro Lara y consiguió su primer trabajo en el cine, en la película *Una mujer prohibida*, en 1973. Desde entonces no ha dejado de encadenar proyectos en el



POR QUÉ AHORA

El 19 de noviembre Josep Maria Pou cumple 80 años y sigue al pie del cañón porque se confiesa incapaz de rechazar un buen papel.

SU CARRERA

Trabajador incansable y vocacional, a lo largo de su carrera, que se extiende seis décadas, ha protagonizado una cincuentena de montajes teatrales y también ha ejercido como director artístico de varios prestigiosos teatros, tanto en Madrid como en Barcelona. Se define como actor, por encima de director y ha mostrado su versatilidad sobre las tablas, en el teatro y en televisión, donde el papel del que se siente más orgulloso es el del inspector Ferrer en la serie *Policías*.

teatro, el cine y la televisión, siendo *La catedral del Mar*, su última ficción y *El padre*, su último montaje teatral.

AFICIONADO A LA RADIO

Soltero y sin hijos, el catalán siempre ha protegido su vida privada del ojo público. Siempre ha sido un gran aficionado a la radio y en su juventud creó varios programas musicales.

UNA GRAN Y SABROSA
LECTURA

mia cocina



Elaboradas por
INÉS BASTERRA
@hoycomemossano



POR SOLO

4,99€

AIRFRYER

50 recetas deliciosas,
fáciles y saludables



PROPUESTAS SALUDABLES, BAJAS EN
CALORÍAS Y MUY FÁCILES DE ELABORAR
DESDE APERITIVOS HASTA POSTRES, DISFRUTA
DE LOS MEJORES PLATOS DE INÉS BASTERRA

También puedes conseguir tu revista **mia** 'Airfryer' en
https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia*

¡CUIDA TU SALUD!



En Atlantia, nos unimos al compromiso de promover hábitos saludables.

Nuestro jugo de aloe vera, cuidadosamente extraído de plantas procedentes de cultivos ecológicos certificados de las

Islas Canarias, te acompaña en tu bienestar diario, brindando un apoyo natural y beneficioso para tu salud.

Porque cuidar de ti es nuestro compromiso, hoy y siempre.

99.17%
Jugo de Aloe vera
de cultivo ecológico



Beneficios que te importan:



Complemento alimenticio de Aloe vera de cultivo ecológico, compuesto por 99.17% de Jugo de Aloe vera.

Con aroma natural a piña y sabor agradable.

Vegano y sin aditivos artificiales.

BIALOE Jugo de Aloe vera (bebible) 500 ml. (17 Fl.oz)

Refuerza el sistema inmunológico: Ayuda a proteger tu cuerpo y a mantener tus defensas fuertes.

Mejora la salud digestiva: Estimula la flora bacteriana y alivia la acidez y úlceras estomacales.

Previene y mejora la esofagitis y mucositis: Favorece la regeneración de las mucosas dañadas en tratamiento de radioterapia.

Restablece el equilibrio en la flora microbiana intestinal: favorece el tránsito y mejora problemas digestivos.

PURO ALOE DE CANARIAS

