

LECTURAS

LECTURAS.COM



**PREOCUPACIÓN
POR LA
SALUD
DE RAPHAEL**



**GRISON,
DE 'LA REVUELTA'**

**"El día que
no estoy
con mis hijos me
da ansiedad"**

**EL HIJO DE CARMEN
BORREGO, A PUNTO DE
ENTRAR EN 'GH DÚO'**

José María no olvida

**"Mi madre y yo aún
no estamos curados"**

**"Dice que tiene la conciencia
tranquila pero no es cierto"**

**"Está más guapa pero si no
come bien volverá a lo mismo"**

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



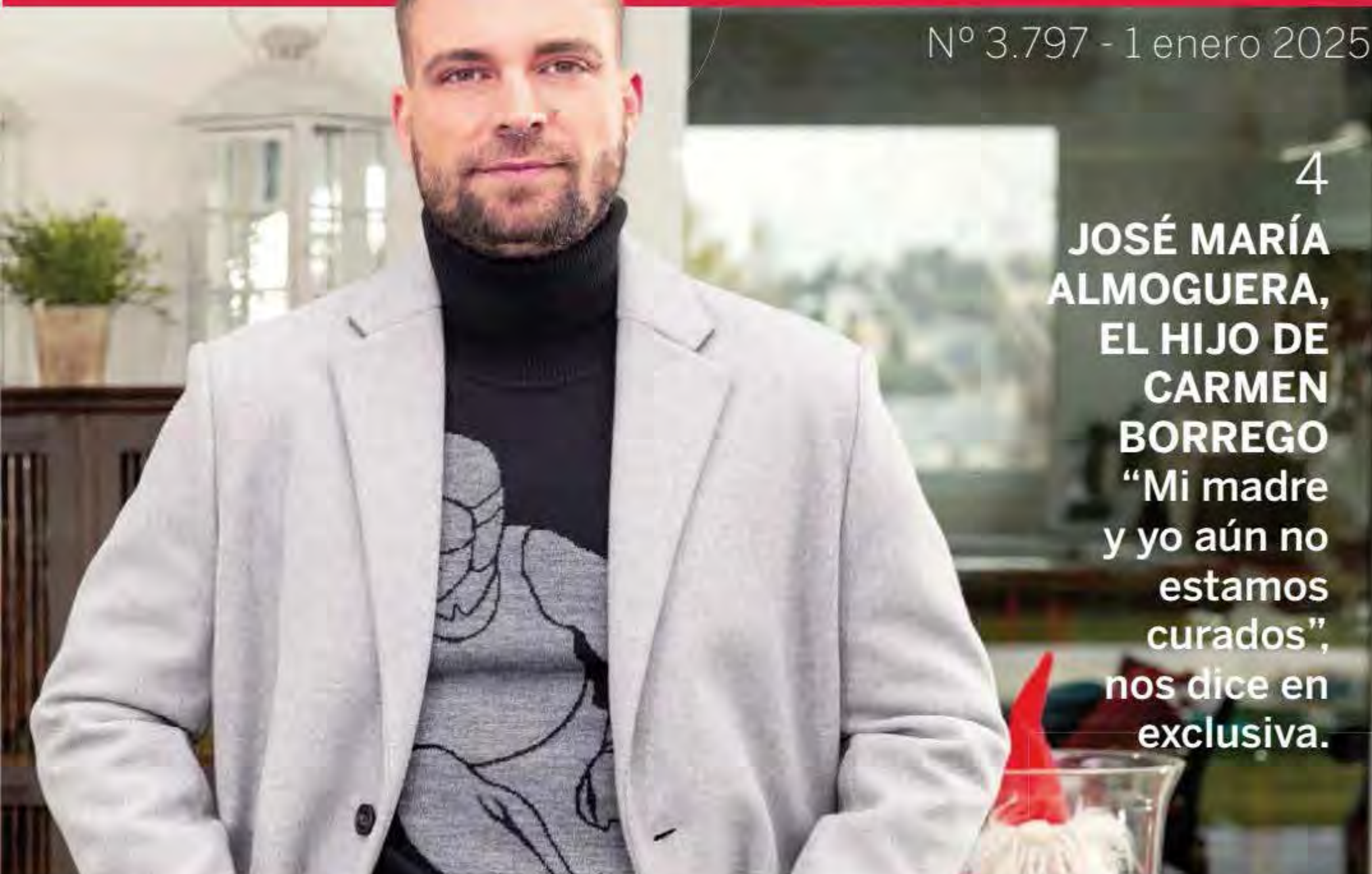
MORELLATO

VENEZIA 1930

TESORI ETERNI
Argento 925‰ sostenibile
Topazio

GIULIA SALEMI





4
JOSÉ MARÍA ALMOQUERA, EL HIJO DE CARMEN BORREGO
"Mi madre y yo aún no estamos curados", nos dice en exclusiva.



36
CRISTINA PEDROCHE Y DAVID MUÑOZ
Un matrimonio de 6,7 millones de euros.

12 a 16. Siete días

18. No es por maldad. Por Pilar Eyre

Todos los secretos de las postales navideñas de los royals.

24. La infanta Cristina, día en familia

Junta a sus chicos para ver un partido de balonmano de su hijo Pablo.

30. Grison, el más gamberro de de 'La revuelta'

"El día que no estoy con mis hijos me da ansiedad", dice.

40. Isa Pantoja prepara su Navidad más especial

Embarazada de su segundo hijo, el primero con Asraf Beno.

46. Vicky Martín Berrocal con Carla Pereyra y Simeone

"La paciencia es la gran clave del matrimonio".

50. Nicole Wallace y Gabriel Guevara, la pareja de moda

Los actores arrasan con la saga 'Culpables'.

52. Leonardo DiCaprio

Su empresa de diamantes en España recibe una lluvia de millones.

54. El escándalo de abusos que sacude el cine español

El director Eduard Cortés, de 'Ni una más', acusado de acosar a 27 mujeres.

56. La hora negra. Por Mayka Navarro

Gisèle Pelicot recibe justicia, condenan a su marido a la pena máxima.

60. El Cigala, condenado a dos años de cárcel

Por maltratar y vejar a la madre de sus hijos.

62. Paris Hilton

"Me drogaron y me violaron en el reformatorio", denuncia.

64. Marisa Paredes

La actriz de 'Tacones lejanos' muere a los 78 años.

72 a 76. Actualidad

78. Nuestras series

94. Pasatiempos



26
SILVIA ALONSO, LA NOVIA DE BRONCANO
"Estaré en la Puerta del Sol con él", confirma.



64
MARISA PAREDES
Adiós a la última gran diva del cine español.

LECTURAS Práctica

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

0 escaneas el código QR



80. Salud Estrechar los lazos personales puede curar.

84. Belleza Cómo lucir radiante en Fin de Año.

88. Cocina Platos de lujo para despedir al 2024.



**Su última foto
juntos**

José María (34) es el hijo mayor que Carmen Borrego tuvo de su primer matrimonio. Su última foto juntos data de mayo de 2022, en su boda. En junio de 2023 la hizo abuela, pero la mala relación entre los dos hizo que, durante un año, ella no pudiera ejercer. Desde este otoño ella vuelve a ver a su nieto.



EXCLUSIVA

**JOSÉ MARÍA ALMOGUERA,
HIJO DE CARMEN BORREGO**

“Mi madre y yo aún no estamos curados”

A falta de unos días para entrar en la casa de ‘GH: Dúo’, nos confirma que aún tiene cuentas pendientes con su madre: “No he olvidado los malos momentos”



**“Mi madre
dice que tiene
la conciencia
tranquila pero
no es cierto.
Dice eso como
coraza”**

**“No me parece
emotivo que mi
madre lleve una
pulsera con la
inicial de mi hijo.
Esa ‘M’ puede
ser del nombre
de mi hijo o de
McDonald’s”**



Durante mucho tiempo, José María permaneció alejado de los focos. Hasta que contó su versión del distanciamiento con su madre: "Todo cambió desde mi primera entrevista con Lecturas. Ahora estoy más fuerte".

Ha sido un año agitado para José María Almodóvar. El hijo de Carmen Borrego, que hasta entonces siempre había vivido fuera del foco, se veía obligado a dar la cara para responder a sus polémicas familiares. Ahora concluye 2024 tras anunciar que entrará en Guadalix de la Sierra para concursar en 'GH: Dúo'. Un paso adelante que coincide con un momento de aparente tregua en las relaciones con su madre, su tía Terelu y su prima Alejandra.

► **Vas a ir a 'GH: Dúo'.**

Me costó meses decidirme. Cuando me lanzaron la idea, yo no había hecho casi nada delante de las cámaras. Todas las opiniones que me llegaban del público eran negativas y no me quería exponer más. Pero mucha gente ha cambiado su opinión sobre mí.

► **¿Notas ese cambio de opinión?**

-Sí, lo he notado muchísimo. No me han vuelto a insultar. Nunca más. Todo cambió desde mi primera entrevista con LECTURAS. Ahora estoy más fuerte; antes estaba muy débil.

"Mi madre está más guapa tras operarse, pero si no come bien ni va al gimnasio volverá a lo mismo"

► **A pocos días de entrar en la casa, ¿a qué te va a costar renunciar más?**

-A mi hijo. No sé cómo voy a llevar estar tanto tiempo separado de él. Es muy pequeñito, pero nunca he estado separado tanto tiempo de él y espero no estarlo nunca más. Lo que pasa es que al fin y al cabo

esto es trabajo. Yo he hecho todas las gestiones para que a mi hijo no le falte de nada. Hasta que lo he dejado todo atado, no he firmado.

► **¿Una de las cosas que has querido dejar atadas era que tu madre pudiera ver al niño mientras estabas en 'GH'?**

-Ahora mismo ese tema está bien. Ella está viendo al niño. Pero lo llevo yo. Y lo voy a seguir llevando yo.

► **Entonces, ¿verá Carmen a su nieto mientras estés en 'GH: Dúo'?**

-Si no estoy yo, el niño no va a ir.

► **¿Tienes miedo a las críticas?**

-Muchísimo, como todo el mundo. La gente que dice que no tiene miedo a las críticas miente. ¿Cómo te van a dar igual? Esto es hacer historia, televisivamente hablando, y lo que hagas queda grabado para los restos. Si yo el día de mañana cometo una imprudencia, el que lo va a ver es mi hijo. A quien va a afectar es a mi hijo. Claro que me da vértigo la experiencia.

► **¿Has puesto algún veto? Se habla de que podría entrar contigo tu exmujer o Bigote Arrocet.**

-No soy nadie para vetar a nadie. Mi exmujer no creo, porque entonces ¿quién se queda con el niño? Y si entra Bigote, me da igual. No tengo nada en contra de nadie, pero no tendría una relación cercana con él.

► **¿Sería duro, después de todo lo que hizo sufrir a tu abuela?**

-No sería duro para mí. Yo estoy trabajando. Otra cosa es que me digas que haga a Bigote padrino de mi hijo. Pero esto es trabajo, son unos meses de mi vida.

► **¿Y si entra tu madre?**

-Me daría igual. Seguro que comería mejor dentro de la

casa, porque ella cocina muy bien. No la he vetado. Ella vive de esto. No le quiero quitar de comer.

► **¿Estarías preparado para convivir con tu madre?**

-Ya lo hice, durante 18 años. Para mí esto no sería una convivencia, sería trabajo. No me preocupa.

“Si mi madre entrara en ‘GH: Dúo’ no sería convivencia, sería trabajo. Ya conviví con ella 18 años”

► **¿Qué balance haces de 2024?**

-¡Que se acabe ya este año! De septiembre hasta aquí ha sido bueno, pero ha habido más cosas malas que buenas. Ha sido un año muy duro. Ha sido el primer año que he notado la ausencia de personas importantes en mi vida, como mis dos abuelas o mi exmujer. En el momento esas pérdidas pasan pero no las vives. Las sufres después. Este año he vivido el primer cumpleaños de mi abuela sin mi abuela. Mi primer cumpleaños sin mi abuela. El primer cumpleaños de mi hijo sin mis abuelas. Por eso este 2024 ha sido tan duro. Porque me he dado cuenta de todo lo que he perdido.

► **¿Cómo recuerdas los momentos más duros del enfrentamiento con tu madre?**

-No me he enfrentado a nadie, solo he pedido espacio. Yo no soy malo. He podido cometer errores, como todos. Pero nunca he hecho daño por maldad. Ni a mi madre ni a nadie. Cuando la gente te tacha de ser el malo de la peli, y más aún tu familia, es complicado. Pero desde las últimas entrevistas que he hecho la imagen ha cambiado. Y

José María agradece que su familia haya dado pasos hacia la paz: “Se me han reconocido cosas que antes no se me reconocían. Quizás yo necesitaba eso.

Cuando mi tía reconoció que la noche que murió mi abuela yo estaba allí durmiendo con ella, mucha gente se calló la boca”.





Carmen Borrego
nos enseñó en su
última entrevista en
Lecturas que llevaba
una pulsera con la
inicial "M" por el
nombre de su nieto,
Marc. Se la había
regalado su hija
Carmen. José María
califica el gesto
como "anecdótico".

**"Antes
era muy
dependiente.
Dependía de
mi familia, de
mi exmujer...
Pero ya no
lo soy"**

**"De repente
me quedé solo
y tuve que
aprender
a vivir solo"**



Preguntado sobre si ha recibido alguna propuesta para pasar las navidades con su madre, José María dice: “Me han dicho: ‘Si quieres venir, estás invitado’. Es lo que me ha llegado, que las puertas de esa casa están siempre abiertas”. De momento pasará la Nochebuena y la Navidad con su padre, como suele hacer.

“No haré edredoning. No quiero que le digan a mi hijo que me han visto en la cama con otra mujer”

se me han reconocido cosas que antes no se me reconocían. Quizás yo necesitaba eso. Cuando mi tía reconoció que la noche que murió mi abuela yo estaba allí durmiendo con ella se calló mucha gente que decía que no había estado allí. Que no di-

gan que no he estado porque sí he estado. Son cosas feas.

► **¿Tu familia dijo cosas que te hicieron daño?**

-Claro, es así. Todos tenemos un punto de inflexión en el que dices: “Hasta aquí”. Pero ahora eso son cosas del pasado.

► **¿Has olvidado esos momentos?**

-He superado los malos momentos, no los he olvidado. Si tú te das un golpe con una esquina de una mesa, aunque ya no te duela, cuando te acercas quitas el pie. De ahí que pida espacio. Porque a lo mejor, dentro de un

tiempo, me vuelvo a golpear contra la misma mesa. Y no pasaría nada. Pero la verdad es que no quiero volver a golpearme.

► **¿Quieres superar el miedo a pasarlo mal?**

-Claro. El miedo a pasarlo mal lo tenemos todos. Quizás antes yo era una persona muy dependiente. Dependiente

“No firmé para entrar en ‘GH’ hasta que no lo dejé todo atado para que a mi hijo no le falte nada”

de mi familia, de mi exmujer, dependiente de la gente que me rodeaba... pero ya no. De repente me quedé solo y tuve que aprender a vivir solo.

► **¿Dirías que la relación con tu madre sigue estancada?**

-Está estancada pero no está tan mal como antes. De no volver a saber nada de ella a pasar a tener, por lo menos, un tema de conversación, que es la persona que tenemos en común... Pues ya hay un tema de conversación. Eso abre la puerta a que se hable. Yo he estado mucho tiempo sin escu-

“Mi familia dijo cosas que me hicieron daño. Todos tenemos un punto en el que dices: ‘Hasta aquí’”

char la voz de mi madre, solo la escuchaba a través de una pantalla. Ahora la escucho y la veo. Y le llevo al niño.

► **Llama la atención que no supieras que tu madre se iba a operar.**

-Cuando me enteré, la llamé para preguntarle qué tal había ido todo. Que no tengamos una relación de madre e hijo como tal no quiere decir que no tengamos ningún tipo de relación. Nuestra relación, desde que le di la oportunidad de ejercer de abuela de mi hijo, va hacia arriba, no hacia abajo. Es pronto para decir: “Estamos curados, va todo genial”. Digo que la relación está estancada porque sigue en proceso. Pero es que antes ni siquiera existía este proceso.

► **¿Ves a tu madre guapa tras la operación?**

-Sí. Pero hay que mantenerlo: ahora a comer bien y a ir al gimnasio. Si te operas y te dejas, volverás a lo mismo.

► **Le preguntamos a tu madre si se arrepentía de algo en su polémica contigo y nos digo que no, que tenía la conciencia muy tranquila.**

-Dice eso pero no es cierto, nadie tiene la conciencia tranquila. Nadie. Todos nos equivocamos. Mi madre se hace su coraza para evitar las críticas y por eso dice que tiene la conciencia tranquila.

► **¿Conoces al hijo de tu prima Alejandra?**

-No. Estoy deseándolo. Entiendo que los primeros días, y lo digo por experiencia, son muy

complicados. Te ha cambiado la vida de la manera más bestia que podía haber, porque tú te quedas atrás y lo importante es tu hijo. La adaptación es complicada. No quiero agobiar a nadie, pero estoy deseando conocerlo.

► **¿Has hablado con ella?**

-Sí, varios días. Todavía no hemos coincidido, pero tengo muchas ganas de conocerlo.

► **¿Se te ha pasado el disgusto porque tu prima dijera que no teníais relación?**

-A mí se me pasan los disgustos rápido. Que ella diga lo que quiera. No le voy a echar nada en cara. Como todo se dice en público, yo también le contesté en público. A lo mejor lo entendió, porque no ha vuelto a decir nada sobre mí.

“La gente ha cambiado su opinión sobre mí. Ya no me insultan por la calle. Ahora estoy más fuerte”

► **Pero no ha pedido perdón.**

-Me da igual que no pida perdón. Hay mucha gente a la que le cuesta pedir perdón. Con tal de que no siga por esos caminos, me doy por satisfecho. Su hijo es el primer bebé de la familia que no es mío y va a ser también el primer amigo que tenga mi hijo.

► **¿Te emociona que tu madre lleve una pulsera con la inicial de tu hijo?**

-Me parece anecdótico, sin más. Lo que me importa es que quiera ejercer de abuela, no que lleve una pulsera. La ‘M’ puede ser el nombre de mi hijo o puede ser de McDonald’s. Para mí eso no es emotivo. Lo que sí es emotivo es que, si una semana no puede ver al niño, ya me esté diciendo: “Oye, que no

“La relación con Terelu es cordial. De la desconfianza, el recelo y el miedo hemos pasado a la diplomacia”

lo he visto”. Eso sí es emotivo. Ahí le digo: “chapó”.

► **¿Ha habido algún ofrecimiento en tu familia para pasar juntos las Navidades?**

-Ofrecimiento como tal, no. Pero sí me han dicho: “Si quieres venir, estás invitado”. Es lo que me ha llegado, que las puertas de esa casa están siempre abiertas.

► **Es un poco ambiguo...**

-Yo fui el que pedí espacio y yo soy el que debe tomar la decisión.

► **¿Cómo está la relación con Terelu? ¿Hablaís?**

-Sí, hablamos cuando murió mi abuela. Ella me ha preguntado por mi niño. La relación es cordial. De la desconfianza, el recelo y el miedo pasas a abrir una ventana. A través de esa ventana, llega la diplomacia. Y gracias a la diplomacia, las cosas pueden volver a ser como eran. La vida es así. Las cosas no van de cero a cien.

► **¿Te ves haciendo edredoning?**

-No haré edredoning por respeto a las personas que tengo fuera. Este programa lo van a ver mis padres, ¿estamos locos? Si hay alguna persona que me llama la atención, me la llamará también fuera. No quiero que los compañeros de clase de mi hijo, dentro de 6 años, le digan: “He visto a tu padre en la cama con una mujer”. **L**

Por Karmele Izaguirre.

Fotos: Garófano/Pedro Pernía.

Peluquería y maquillaje: Marisa Jiménez.



“No quiero agobiar a Alejandra, pero estoy deseando conocer a su hijo”

“No le voy a echar nada en cara. Como ella habló, yo le contesté. Y a lo mejor lo entendió, porque no ha vuelto a hablar de mí”

Se ha rumoreado que Bigote Arrocet podría entrar en ‘GH: Dúo’ haciendo tándem con José María. “Para mí, no sería duro, pero tampoco habría una relación cercana”, nos dice sobre esta posibilidad.

Mette-Marit (51) presidió un concierto navideño en la Catedral de Oslo. Su hijo mayor, Marius Borg, está siendo investigado por un presunto delito sexual en la residencia de Mette-Marit y Haakon.

Lágrimas en primera fila

Se emocionó en varias ocasiones, intentaba disimular sus lágrimas pero no podía.

SUS NAVIDADES MÁS DIFÍCILES METTE-MARIT SE ROMPE DURANTE UN CONCIERTO NAVIDEÑO

Cuatro meses de tensión están pasando factura a Mette-Marit. Se enfrenta a sus navidades más difíciles, empañadas por los problemas con la ley y las polémicas de su hijo mayor, Marius Borg, que también le salpican a ella. La mujer de

Haakon se rompió a llorar en un concierto en la Catedral de Oslo. Desde agosto, Marius ha sido acusado y detenido por violencia machista y está siendo investigado por un presunto delito sexual ocurrido en la residencia real.



ROSANNA ZANETTI

“Antes me apetecía tener más hijos pero ya no tanto”

El espíritu navideño ha inundado el hogar de los Bisbal-Zanetti. Mientras David ha publicado un disco de villancicos, Rosanna Zanetti (36) ha ejercido de madrina de ‘Misión navideña’, un espacio infantil de Amazon en Madrid. Allí la modelo ha explicado que este es el primer año que sus niños, de 4 y 5 años, le han pedido escribir la carta a los Reyes. Sobre si quiere repetir la experiencia de ser madre, reconoce: “Antes me apetecía, pero ahora estoy disfrutando tanto de mis niños que no sé si ese volver a empezar nos apetece”.



C. Tangana (34) presentó ‘La guitarra flamenca de Yeraí Cortés’ junto su pareja, la fotógrafa chilena Rocío Aguirre.

C. Tangana se estrena como director



Lola Índigo (32) arrasa con su disco ‘La Bruja, La Niña y el Dragón’, y el año que viene actuará en el Santiago Bernabéu.

Lola Índigo con look de estrella de cine



LAURA ESCANES

“ME ALEGRO MOGOLLÓN DE QUE RISTO TENGA PAREJA”

C. Tangana se ha estrenado como director en el documental ‘La guitarra flamenca de Yeraí Cortés’. En el estreno de Madrid se pudo ver a Laura Escanes, que se pronunció sobre la apasionada declaración de amor que su exmarido y padre de su hija, Risto Mejide, hizo hace poco a su actual pareja, la actriz Grecia Castta. Laura dijo: “Cuando uno está enamorado todo son buenas palabras para la pareja, así que me alegro mogollón, hombre, por supuesto”.



Letizia (51) recibió en el Palacio Real al patronado de la Fundación Princesa de Girona con uno de sus looks más navideños, una falda de Carolina Herrera que llevó ya hace un año.



Con traje chaqueta en La Rioja y Cuenca

VACACIONES **LETIZIA,** **ÚLTIMA** **SEMANA DE** **TRABAJO** **ANTES DE** **NAVIDAD**

La última semana de trabajo de Letizia antes de Navidad ha sido de lo más ajetreada. Tras su regreso del viaje oficial a Italia, la Reina reaparecía en solitario en un acto en La Rioja y junto a Felipe la veíamos en una inauguración en Cuenca. Poco después, en el Palacio Real, Letizia lucía de nuevo su look más navideño, una falda de Carolina Herrera con flores bordadas que ya llevó en alguna otra ocasión.



La Reina con un traje chaqueta gris de Mango en un acto en La Rioja. Era su homenaje al fallecido fundador de esta firma.



VER CAMPAÑA

*CONDUCE
— SIEMPRE —
COMO SI LLEVARAS
EL PLATO PRINCIPAL
DE LA COMIDA
DE NAVIDAD*

CONDUCIR **ES CONVIVIR**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR



Siete



Comunidad
de Madrid



En el concierto
de Black Eyed
Peas

Victoria
Federica (24),
con un look
muy cowboy
a su llegada al
recinto Ifema
de Madrid



EN EL FESTIVAL
CHRISTMAS STARLITE

**VICTORIA
FEDERICA, DE
CONCIERTO
CON GIGI
HOWARD,
EXNOVIA DE
FELIPE VI**

ENLACE AL CANAL

byneontelegram

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

QR

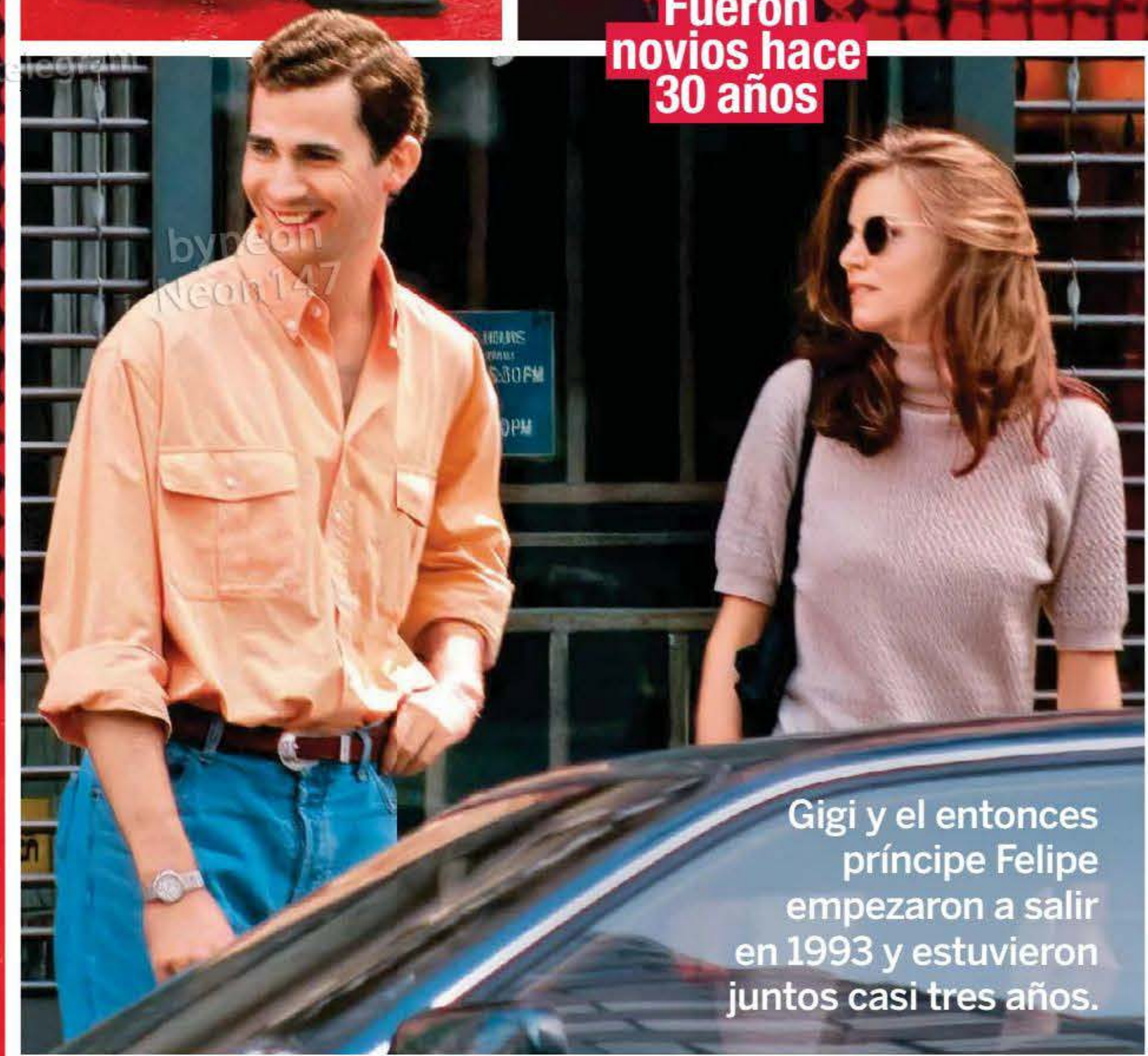
QR

QR

QR

El concierto de Black Eyed Peas en el Festival de Navidad de Starlite en Madrid llenó de brillos y famosos el recinto ferial Ifema. Entre los invitados se dio una inesperada coincidencia, la que unió a Victoria Federica con Gigi Howard, la exmodelo estadounidense que fue novia de juventud de su tío, el rey Felipe VI. Gigi y el entonces príncipe se conocieron durante los años universitarios del marido de Letizia en Washington y salieron juntos casi tres años. La relación era firme, pero Gigi no soportó la presión que suponía ser novia del futuro rey de España y rompieron en 1996.

Fueron
novios hace
30 años



Gigi y el entonces
príncipe Felipe
empezaron a salir
en 1993 y estuvieron
juntos casi tres años.

Gigi Howard (48) reside en Nueva York y fue madre soltera a través de un donante hace once años. "Mi vida en este momento es solo mi hijo y yo", dijo a su llegada.

EL MEJOR REGALO DE ESTA NAVIDAD

ÚLTIMA TEMPORADA

THE BOOK OF MORMON EL MUSICAL



MAMMA MIA!

EL MUSICAL

Última Temporada



GREASE

EL MUSICAL

EDICIÓN ESPECIAL
50 ANIVERSARIO

ÚLTIMA FUNCIÓN
19 ENERO



ENTRADAS EN LAS WEBS DE LOS ESPECTÁCULOS Y EN SOMPRODUCE.COM

A photograph of King Felipe VI, Queen Letizia, and their daughters Leonor and Sofía. Felipe is on the left in a dark suit and tie. Letizia is in the center wearing a black dress with a pink and blue patterned bodice. Leonor is to her right in a black dress, and Sofía is on the far right in a red dress. They are standing in front of a large, ornate tapestry with religious figures and text like 'OBEDIEN' and 'TIA'.

La foto con la que Felipe, Letizia y sus hijas han felicitado las fiestas se tomó en el Palacio Real el 19 de junio durante los festejos del décimo aniversario de la subida al trono de los Reyes.

MENSAJES OCULTOS

Todos los secretos de las postales navideñas de los royals

Desde la triple felicitación de los españoles (la de los monarcas, la de los eméritos y y la del emérito en solitario) hasta la sospechosa ausencia del rey de Suecia o la incomodidad de Camila, los christmas nos revelan intrigas palaciegas

No es por maldad



por Pilar Eyre

Una pareja de mediana edad, cómodos consigo mismos. Así se presentan Carlos y Camila de Inglaterra en la foto con la que felicitan las fiestas. Él se mete la mano en el bolsillo con desenvoltura, parece un gesto espontáneo, pero ha tenido cuidado de desabrocharse dos de los tres botones de su americana para que no haga bolsas extrañas sobre el holgado pantalón de pinzas. Con el otro brazo, que no se ve, podría estar rodeando la cintura de su mujer o quizás también lo lleva en el bolsillo. **La reina, por su parte, luce un traje azul brillante más ajustado bajo su voluminoso pecho, hombros mal puestas y su mano izquierda cae, pálida y lánguida como un pez muerto.** Carlos mira inquisitivamente a cámara en lo que quiere ser un gesto firme, pero frunce los ojos como si le faltaran las gafas y se preguntara qué diablos está haciendo esa señora con una máquina.

JUNTOS EN LA ADVERSIDAD

Camila sonríe como siempre desde que es reina, tímida, como con miedo a que alguien la descabalgue de un trono en el que nunca quiso sentarse al grito de "impostora, que vuelva Lady Di". La

El emérito,
con sus amigos
regatistas



Felicitar Navidad y Próspero Año Nuevo 2025

Carlos *Camila*

La felicitación de los reyes tiene un apéndice indeseable que se debería eliminar en años venideros: el innecesario christmas conjunto de los eméritos, que siempre es una escena de una Natividad. Para mayor recochineo, Juan Carlos ha enviado una felicitación por su cuenta, con su grupo de amigos regatistas.



Carlos y Camila quieren transmitir: “Estamos unidos frente a la adversidad”. Ella parece tener miedo a que alguien la descabalgue de un trono en el que nunca quiso sentarse.

Una imagen tomada en Buckingham en abril



foto fue tomada en el palacio de Buckingham en abril, tiene un fondo de buganvillas y lleva un sobrio texto, en inglés, naturalmente. “Os deseamos Feliz Navidad y nuevo año”, aunque lo que expresan realmente es: “Estamos unidos frente a la adversidad”, **sobre todo si hacemos caso a los funestos rumores que corren entre los periodistas británicos** sin que nadie se haya atrevido a publicarlos todavía.

HOLANDA ESTÁ A LA ALTURA

Azul es también el traje elegido por la reina de Bélgica, la siempre impecable Matilde. Tanto, que a los periodistas nos parece aburrida, pese a que su hija mayor será reina al mismo tiempo que nuestra Leonor. **Matilde sonríe dulcemente con las piernas muy juntas y las manos en las rodillas como una niña buena**, mientras su marido se permite el único detalle frívolo del retra-

to: una corbata de lunares rojos, **quizás como homenaje a su tía Fabiola, que le hizo de madre más que la de verdad, la bellísima Paola**. Los cuatro hijos posan con sus caras de buenas personas, las princesas llevan vestidos reciclados y no van maquilladas, lo que da medida de su discreción y austeridad. La felicitación lleva un texto en los tres idiomas oficiales, francés, alemán y neerlandés. El christmas de los reyes de Holanda y sus hijas es el más

espontáneo y atractivo de todos porque además ¡hay perro! El caniche Mambo, adoptado por la hija menor, Ariane. Ella y sus hermanas van vestidas como lo que son, chicas jóvenes con personalidad que están al tanto de las últimas tendencias. **El matrimonio, en el centro del grupo, es el pilar de una familia que nos resulta entrañable**. Una familia muy alta, ya que todos sobrepasan el metro ochenta de estatura. La foto fue tomada expresamente a finales de noviembre en el jardín de su casa.

CHARLENE SE QUITA EL CORSÉ

La reina Silvia de Suecia, por su parte, posa con sus ocho nietos frente al inmenso árbol de Navidad del palacio real de Estocolmo. Los niños son guapos y exhiben una curiosa actitud y expresión adultas, mientras **la reina ha tenido la coquetería de borrar las arrugas del rostro con un filtro que le quita varios años**—y preocupaciones—de encima. El hecho de que el rey Carlos Gustavo no aparezca puede deberse a que estuviera cazando o que, según dicen, su matrimonio no deja de ser una pantomima como lo fue el de Juan Carlos y Sofía durante 40 años.

También el rostro de Charlene de Mónaco ha sido evidentemente retocado en su felicitación navideña. Pero, de todas formas, en la foto no tiene esa expresión de angustia y resignación que suele exhibir normalmente. Va vestida muy sport, con un jersey grueso, pantalón de cuero y botines, y **se la nota mucho más cómoda que cuando va con esos empingorotados conjuntos que tan bien sientan a su cuñada** pero que a ella no le pegan nada. A Alberto parece que le han puesto la cabeza ahí, en un cuerpo ajeno y a posterior-



Bélgica, la imagen de la austeridad



Matilde de Bélgica está impecable, tanto que parece un poco aburrida. Solo su marido se permite un detalle de frivolidad con su corbata de lunares. Sus hijas no van maquilladas, lo que da medida de su discreción y austeridad.

ri, dado lo forzado de su postura, y los niños muy monos, como siempre. El fondo es rural con chimenea de piedra y una cesta de paja.

EL FIASCO DE LUXEMBURGO

La felicitación de los príncipes de Luxemburgo quizás es la más fea de todas. Y no porque los protagonistas lo sean, al contrario, tienen caras simpáticas y naturales. Pero el decorado es de una sordidez impresionante. Parece que estén en medio de una escalera, con unos ¿árboles? de plástico y un pedazo de cortina que asoma por la esquina superior, como un rancio telón de teatro. **El príncipe Guillermo va vestido como si acabara de llegar de un after** y la princesa Estefanía tiene buen tipo, pero se pone de perfil con ese jersey grueso y el resultado no funciona. Uno de los niños se parece a papa y el otro a mamá.

UNOS VERSOS DESACERTADOS

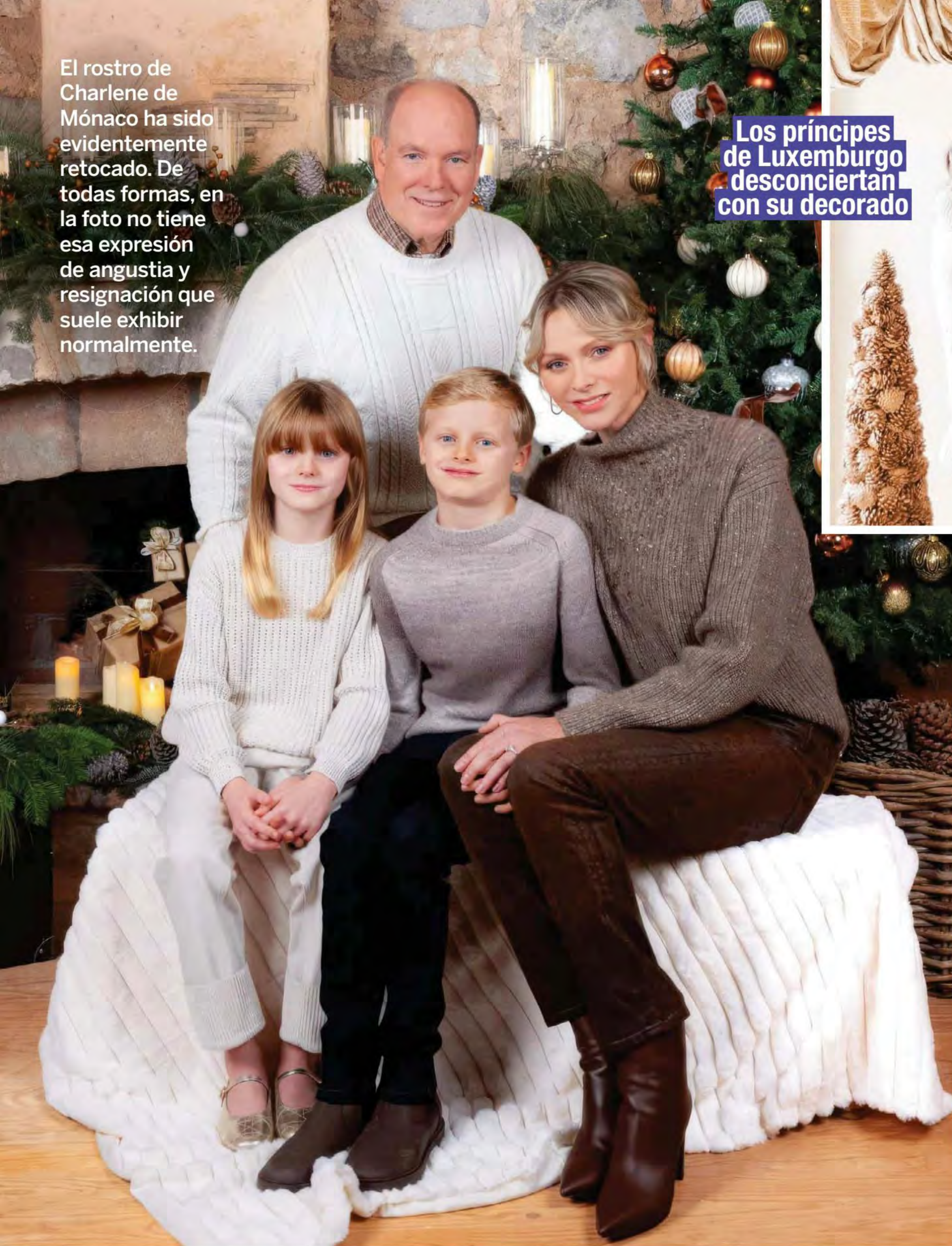
En contraste con todas las anteriores, la felicitación de los reyes de España es un festival de luz y alegría, con todos los colores del arco iris, incluido el azul brillante de Letizia, en coincidencia con sus colegas Camila y Matilde. **Ella está junto a Leonor, tan juntas que se produce el curioso efecto que parece que la melena de una pertenezca a la otra.** Sofía se arrima a su padre con un vestido difícil con una especie de peto, tan rígidos ambos como si fueran de madera. La foto se tomó en junio y el texto de la felicitación



El christmas de los reyes de Holanda y sus hijas es el más espontáneo y atractivo de todos porque además ¡hay perro! El caniche Mambo, adoptado por la hija menor, Ariane.

El rostro de Charlene de Mónaco ha sido evidentemente retocado. De todas formas, en la foto no tiene esa expresión de angustia y resignación que suele exhibir normalmente.

Los príncipes de Luxemburgo desconciertan con su decorado



ción va en español e inglés, algo que no se entiende en un país con cuatro lenguas cooficiales. Está puesto con la mejor intención, pero tampoco se entiende ese verso tan oscuro del poeta Brines. Pese a ser valenciano, no creo que los sufridos habitantes de esa comunidad se sientan mejor después de haberlo leído.

LAS RISAS DE JUAN CARLOS

Claro que la felicitación de los reyes tiene un apéndice indeseable que opino que se debería eliminar en años venideros: el innecesario christmas conjunto de los eméritos, **un paripé que me recuerda la postal que año tras año traía un señor a la puerta de casa, “el farolero le felicita las Pascuas”**, cuando ya hacía siglos que las farolas de Barcelona eran eléctricas. Y esta Navidad, para mayor recochineo, Juan Carlos ha enviado una felicitación por su cuenta: con su grupo de amigos regatistas se ríen a mandíbula batiente mientras exhiben un enorme cartel con un “Merry Christmas and happy new year” como si fueran ciudadanos de la mismísima Gran Bretaña. Pues lo mismo les digo, queridos lectores, feliz Navidad y próspero Año Nuevo.

La reina Silvia de Suecia posa con sus ocho nietos y sin su marido, Gustavo.



Síguela en www.lecturas.com

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Méthode Régénérante

Cuero cabelludo sano, cabello bonito.
Lucir un cabello bonito comienza con
un cuero cabelludo sano.
Para un cabello denso y brillante y
un cuero cabelludo sano y lleno
de vitalidad. Actúa contra la caída y
prolonga la fase de crecimiento capilar.



Todos los productos de La Biothétique están
disponibles en su salón La Biothétique o en
la tienda online www.labiosthetique.es.



Al acabar el partido, Pablo (24) subió a saludar a su madre y a sus hermanos, Miguel (22), que vive en Madrid, y Juan (25), que viajó desde Londres, donde trabaja en una empresa de vehículos eléctricos que gestiona Alejandro Agag.

ACUDIERON A
UN PARTIDO DE PABLO

Cristina pasa un día con sus hijos en Barcelona

La infanta animó desde las gradas en compañía de Juan, que acudió con un amigo, y Miguel. Solo faltó su hija Irene, que estudia en Reino Unido

Tan solo unos días después de que Iñaki Urdangarin se llevase por primera vez a Ainhoa Armentia a ver un partido de su hijo Pablo, la infanta Cristina se sentaba de nuevo en las gradas para animar al joven ejerciendo de madre orgullosa en compañía de sus otros hijos, Miguel y Juan.

IRENE, LA GRAN AUSENTE

Poco antes de celebrar la Navidad, Cristina hacía piña con sus tres hijos varones. Solo Irene, que estudia en Oxford, faltó



La novia de Pablo, Johanna Zott (24), se sentó entre Cristina y Juan, muy cariñoso con su madre.



Cristina (59) acude siempre que puede a ver jugar a Pablo.

a la cita. Juan sí viajó desde el Reino Unido para animar a su hermano. El joven, que trabaja en Londres, aprovechó las vacaciones navideñas para viajar a Barcelona. En las gradas vimos también a Johanna Zott, la novia de Pablo, que no se pierde nunca un partido. La joven, que es ya una más en la familia, estuvo muy cariñosa con su suegra. Al acabar el encuentro, Pablo saludó a su madre y a sus dos hermanos, con los que mostró mucha complicidad. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Europa/Gtres.



Juan acudió al partido con un amigo (de azul), que se sentó entre él y su hermano Miguel.

SILVIA ALONSO ACOMPAÑARÁ A DAVID BRONCANO EN LA PUERTA DEL SOL DURANTE LAS CAMPANADAS DE TVE

“Estaré allí, quiero vivirlo de cerca”



La actriz, que estrena película junto a Paco León, disfrutará entre bambalinas de la gran noche de Fin de Año que su novio comparte con Lalachus en TVE



Casi dos años de amor

David Broncano (39) y Silvia Alonso (34) se conocieron en 2020 en 'La Resistencia' y salen juntos desde marzo de 2023.

Su relación con el chico de moda, David Broncano, ha puesto a Silvia Alonso en el punto de mira de todos los objetivos. Algo que a la actriz no parece preocuparle mucho. Lo dejó claro en el último programa del año de su novio, donde se coló como un torbellino tomando las riendas de 'La Revuelta' para promocionar su último trabajo, 'Sin instrucciones', la película que protagoniza junto a Paco León. “No vamos a besarnos”, aseguró bromeando

ante la insistencia del público. Este Fin de Año, la actriz acompañará ilusionada a David en la Puerta del Sol, donde el cómico presenta las Campanadas en TVE junto a Lalachus. Antes de irrumpir en el plató de 'La Revuelta' habló con LECTURAS durante la promoción de la película.

► **Este va a ser un Fin de Año muy especial para David, pero también para ti.**
-Sí, me gustaría vivirlo de cerca, estaré allí en la Puerta

del Sol y espero comerme todas las uvas. No me gustan los sitios con mucha gente pero tengo mucha curiosidad por vivir esta experiencia. Lo que más me gusta es poder estar allí sin presión y sin ninguna responsabilidad, tomándome las uvas tranquilamente.

► **Y preparada para pasar frío.**

-Yo soy terrible con el frío, lo paso muy mal con eso en los rodajes, suelo tener que po-



“No me gustan los sitios con mucha gente, pero tengo mucha curiosidad”

“Me va a encantar estar allí. Me abrigaré y espero poder comerme todas las uvas”

“Soy terrible con el frío, lo paso muy mal en los rodajes, tengo que ponerme calcetines térmicos”

Silvia Alonso sorprendió a David en el último programa del año de ‘La Revuelta’, donde se coló para promocionar su película ‘Sin instrucciones’. La actriz bromeó con el público que le pidió que besara al presentador. “No, nos vamos a besar”, dijo.

ciencia re s



La actriz, a la que conocimos en 'Tierra de lobos', está rodando ya la cuarta temporada de la serie 'La caza'. Arriba, en 'Sin instrucciones', la película que protagoniza con Paco León y que se estrena el 25 de diciembre.



nerme calcetines térmicos y cosas así porque si no me pongo a tiritar y de ahí no salgo, así que tendré que ir abrigada pero sí, me va a encantar estar allí.

► **Te colaste en 'La Revuelta' para promocionar tu última película en la que te pones en la piel de una mujer desbordada por la maternidad. ¿Te has sentido identificada en algún momento con ella?**

-No, es un personaje que está muy alejado de mí en este momento. Ella está en un momento vital que no puede gestionar y con mucha culpa.

► **¿Qué crees que es lo que enganchará más al público de esta película?**

-Tiene mensajes muy bonitos y un ritmo muy rápido que sorprende constantemente, está llena de giros, divertidos y emotivos.

► **Muestra también diferentes modelos de crianza. En este caso un padre solo con un bebé.**

-Sí, estamos más acostumbrados a ver al padre ausente que a la madre.

“El personaje de madre que hago en la película está muy alejado de mí en este momento”

► **¿Cómo ha sido trabajar con Maia Zaitegi, la niña de 10 años que protagoniza la película?**

-Es lista y tiene muchísimo sentido del humor para lo pequeña que es. Aprendimos mucho trabajando con ella. Tú tienes tus trucos para abordar el papel y de repente te ves trabajando con alguien tan fresco y natural, que te hace recordar la esencia de la profesión.

► **¿Cómo se presenta el 2025?**

-Pretendía empezar el año con unas vacaciones pero no ha sido posible. Estoy ya rodando la cuarta temporada de 'La caza', que va a empezar en Movistar+ una segunda vida y pronto se estrenará otra serie de aventuras que ya está rodada, pero de la que aún no puedo adelantar nada. **L**

Por Irene Díaz. Fotos: Agencias/Warner Bros.

ESTE MES CON
EL MUEBLE

Calendario 2025



CADA MES LA MEJOR
INSPIRACIÓN PARA
disfrutar tu casa

YA EN TU QUIOSCO

Grison (40) se llama en realidad Marcos Martínez. El mote, que hace referencia al famoso investigador de 'CSI' Grissom, se lo puso su primo porque hacía muchas preguntas a todo el mundo.

**GRISON,
DE 'LA REVUELTA'**

**“El día que
no estoy
con mis
hijos me da
ansiedad”**

El colaborador de David Broncano reflexiona sobre su vida más allá de la tele y comparte su lado más familiar y desconocido



Su descubridor fue Ricardo Castella, el director de 'La Revuelta', con el que comparte la mesa de sonido durante el programa.

“No se valora la conciliación familiar. Un tío de éxito es el que trabaja diez horas y ve a los niños para acostarlos en la cama”

“Yo no soy el típico padre que no ve a sus hijos, les doy de comer, los llevo al colegio, a las actuaciones me los llevo siempre”

Un turista le confunde por la calle con un actor de Hollywood. “Sí, justo, soy el de Thor”, bromea Marcos Martínez al salir de la grabación de ‘La Revuelta’. Grison, como es conocido popularmente, es hijo y nieto de churreros y antes del programa fue profesor en una escuela de música, director de un coro de niños, comercial de instrumentos o músico callejero. Pero, ante todo, es un padre de familia.

► **¿Qué diferencia a Grison de Marcos?**

-Nada, la clave del éxito es que ‘La Revuelta’ es un reality. Así soy en la vida real. Un jornalero que trata de pasárselo bien y no preocuparse mucho por los problemas. Intento ejercitar el cuerpo y la mente. Aunque en lo segundo me falta mucho porque, a veces, se me pira la olla.

► **¿Por estrés?**

-Es que hace cuatro años, tenía el programa de lunes a jueves [‘La Resistencia’, en Movistar+], hacía bolos los fines de semana y muchos eventos privados. Me dio un pico

de ansiedad muy gordo y me tiré una semana sin dormir, ni una hora. Veía la cama y me mataba porque la soledad por la noche es tremenda. Se me quedó crónico y por eso empecé a hacer más deporte. Primero nadando, luego corriendo y haciendo pesas.

► **No te saltas un día de gimnasio y eso que eres el de los chistes de drogas.**

-¡Porque los chistes de drogas entran muy bien! Y a mí me salen muy bien también, los hago de siempre. [Cambia el tono] La gente no lo sabe, pero no he probado las drogas duras en mi vida. Por eso me sorprende cuando alguna vez me han ofrecido por la calle. Yo era un chaval de jugar a la consola, fumar canutos y tocar la guitarra en

“Mi chica y yo nos turnábamos para darles clase a nuestros hijos, pero al final los hemos metido en un cole hippie. No nos daba la vida”

el parque con mis colegas. Me dio un coma etílico con 13 años y le cogí miedo al alcohol. Nunca me he pillado un pedo gordísimo.

► **¿Y si te fumas un porro?**

-Si me fumo un porro ahora me da algo. Me tienen que llevar a la UCI directamente.

► **¿Has tenido crisis de los 40?**

-Para nada, la verdad. Me veo mejor ahora que con 20 años porque me cuido mucho más y como más saludable.

► **Fuiste campeón del mundo de beatbox, pero antes tuviste mil curros.**

-Sí, pero lo del beatbox es como si eres el mejor del mundo en canicas. Aunque gracias a eso me vio Ricardo Castella [director de 'La Revuelta'] y empecé en el programa. No sé si los chavales de ahora se lo van a currar tanto como nosotros.

► **No sé si ellos opinarán lo mismo...**

-Bueno, piensa en tus abuelos y las horas a las que se levantaban. Muchos, a los 14 años, ya estaban trabajando... Creo que curro menos que mi abuelo y que mi padre. Y que mis hijos saben que no hay que trabajar tanto porque, aunque hay más competencia, hay más información.

► **¿Tienes conciencia de clase?**

-Sí, no hay que perderla nunca por mucho dinero que ganes. Mi padre siempre ha sido muy socialista. Ahora mismo no soy tan comunista como antes, pero el empresario no puede explotar a la gente ni aprovecharse del rendimiento del trabajador.

► **¿Vivimos demasiado enfocados al trabajo?**

-Totalmente. El sistema está montado para que te penalicen si quieres prosperar o ganar más pasta y mucha gente tiene que estar en tres o cua-

Grison es hijo y nieto de churreros y durante un tiempo trabajó en una churrería. También ejerció de socorrista y fue profesor de música de un colegio durante siete años.

“Lo peor de la paternidad es el riesgo a descuidar la pareja”

“Hay que ponerle más atención a la pasión, a tener comunicación porque te puedes sentir solo en algunos momentos”



Un cambio de look y de vida radical

Cuando fichó por 'La Resistencia', en 2018, Grison lucía melena. Se la cortó en 2021, tras un cambio en su estilo de vida.



“En el futuro, quiero dedicarme a mi familia, estar en el campo, cultivar mis alimentos y tener gallinas”

tu mujer van al niño y podéis terminar siendo socios comanditarios. Hay que ponerle más atención a la pasión, a tener comunicación, porque te puedes sentir solo en algunos momentos. Y también el tema de la logística. Antes, cuando tocaba en la calle era un hippie, me comía un bocata de choped, y no planeaba las cosas. Ahora con los niños tengo que planificarlo todo.

► **Dicen que cuando uno tiene hijos entiende cosas de sus padres.**

-Me ha pasado, sí. Les pude guardar rencores por no hacerme caso cuando lo pasaba mal en el colegio, por tener que salir por la verja de atrás... O por darme medio litro de ColaCao con galletas, estar toda la vida gordísimo y pensar: “¿Por qué estoy así?”. Pero era porque no me abría con ellos y por falta de información. Me han dado todo y lo han hecho lo mejor que han podido, con amor absoluto. Cuando tienes hijos entiendes que guardar rencor a tus padres no tiene sentido. Somos personas y tenemos fallos.

► **¿Sufriste bullying en el colegio?**

-Era un poco gamberrete y me las buscaba, pero ha habido de todo, sí. En clase, me sentaba atrás yo solo porque me veían como una mala influencia. Sin embargo, con las chicas me iba mejor porque les creaba curiosidad.



Con sus dos hijos hacen constantes viajes en familia. En la imagen, en Sevilla.



Su pareja se llama Raquel. El humorista bromeó en una entrevista: “Se me ha olvidado dos veces casarme. Pido cita en el juzgado y de repente digo: ‘¡Si se me ha pasado!’”.

tro curros para tener un mínimo nivel adquisitivo. Además, no se valora la conciliación familiar. Un tío de éxito es el que trabaja diez horas y ve a los niños para acostarlos en la cama.

► **¿Eres ese tipo de padre?**

-Tengo mis épocas, pero no soy el típico que no ve a sus hijos. El día que no estoy con ellos me da ansiedad. Les doy de comer, los llevo al colegio. Al final, el programa no me quita tanto tiempo. Curo cuatro horas diarias y a las actuaciones me los llevo siempre. Elijo el destino y luego pillo el bolo allí. Suelen ser sitios de costa o que me apetezca que conozcan.

► **¿Qué es lo peor de la paternidad?**

-Joder, ¡qué pregunta! Creo que el riesgo es descuidar la relación con la pareja. Las flechas que antes te tirabas con



“En clase, me sentaba atrás yo solo porque me veían como una mala influencia. Sin embargo, con las chicas me iba mejor porque les creaba curiosidad”, recuerda de sus años de colegio.



El humorista es campeón del mundo de beatboxing, una técnica musical que reproduce instrumentos con la voz.

► **Al principio, educaste a tus dos hijos en casa. ¿Qué tal fue la experiencia?**

-Bien, el mayor es superespabilado. Entendía inglés con 2 añitos, chapurreando y con dibujos. Mi chica y yo nos turnábamos para darles clase, pero al final los hemos metido en un cole hippie porque no nos daba la vida. Criar es otro trabajo.

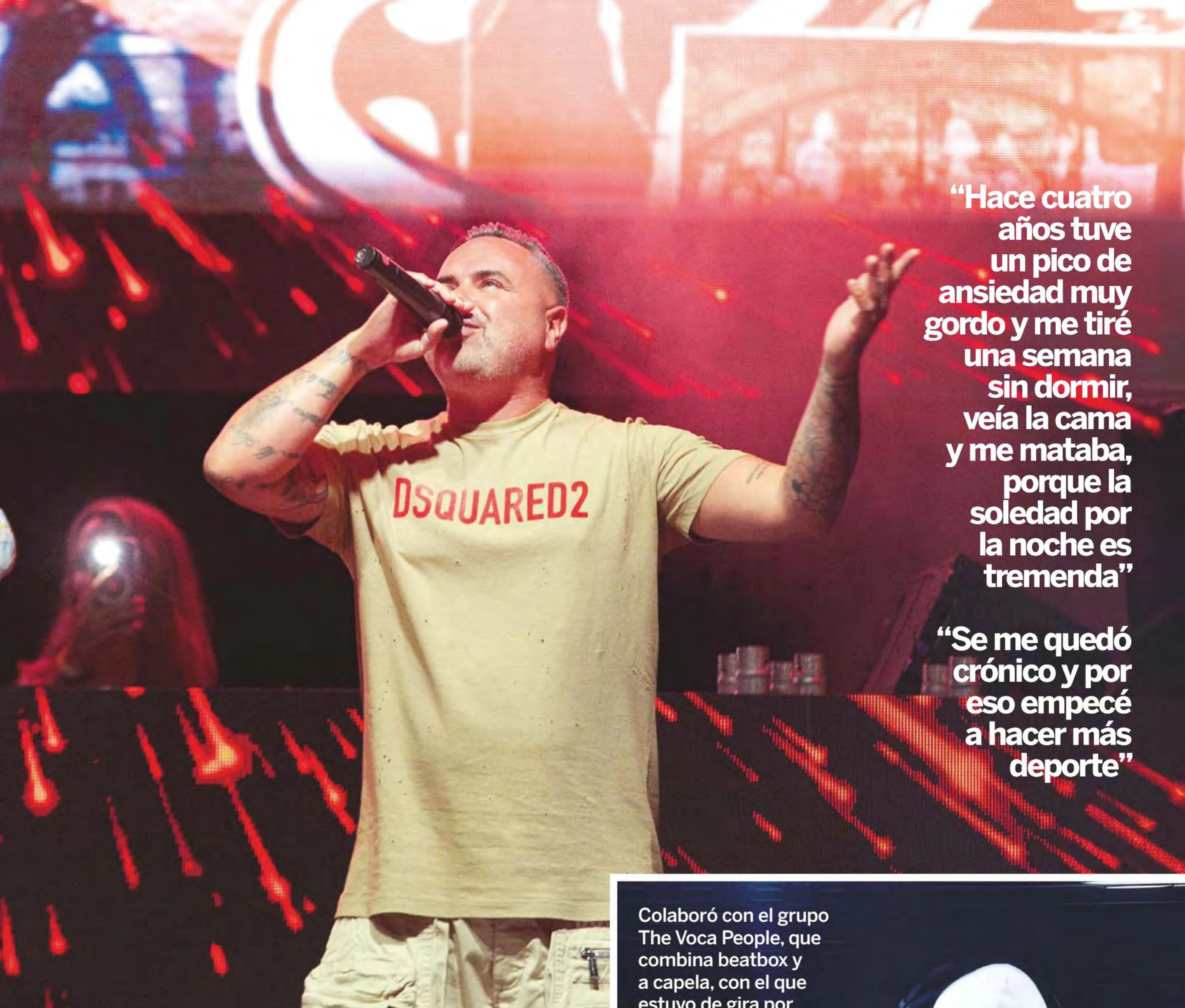
► **¿Hay algún tema sobre el que no bromees?**

-No me gusta el body shaming [burlarse de alguien por su apariencia física], los chistes soeces, muy de cuñado o que dejen mal a la mu-

jer. El límite de la comedia es no hacer pequeño al que le estás haciendo la broma, que se entienda que es un chiste. Incluso lo que decimos de Pablo Motos no va para nada con maldad. Me encantaría que entendieran los chistes y que se acercaran a nosotros.

► **Colaboraste en ‘El Hormiguero’, ¿no le has escrito nunca a Motos a raíz de la batalla mediática entre los dos programas?**

-No. Nunca tuve relación con él más allá de en el plató para hacer los ensayos. Sí que ten-



“Hace cuatro años tuve un pico de ansiedad muy gordo y me tiré una semana sin dormir, veía la cama y me mataba, porque la soledad por la noche es tremenda”

“Se me quedó crónico y por eso empecé a hacer más deporte”

“No he probado las drogas duras en mi vida. Me dio un coma etílico a los 13 años y le cogí miedo al alcohol”

go relación con Juan y Damián [las hormigas] y sigo queriéndoles un montón.

► **¿Has notado algún cambio desde que estáis en la pública?**

-Sí, a nivel personal te conocen más por la calle y tienes que ser muy cordial, pero no todos los días son buenos y, a

veces, no te apetece hablar con la gente. Me gusta ir a mi bola.

► **¿Duermes ya mejor?**

-Ahora duermo de puta madre, pero cuando tengo mucho ruido social, muchas llamadas o compromisos, peor. Todo esto forma parte de un plan para conseguir libertad financiera en el futuro porque el trabajo está sobrevalorado. Quiero dedicarme a mi familia, estar en el campo, cultivar mis alimentos, tener gallinas... Vivir en un sitio en el que no me conozcan. **L**

Por Eva Baroja. Fotos: Inma Flores.
Ediciones El País S.L.U. /Agencias

Colaboró con el grupo The Voca People, que combina beatbox y a capela, con el que estuvo de gira por todo el mundo.



Cristina Pedroche
(36) y Dabiz
Muñoz (44)
empezaron a
salir en 2014 y se
casaron al año
siguiente. Tienen
una hija de un año.
Juntos forman
un equipo tanto
en el aspecto
personal como en
el profesional.

EXCLUSIVA

CRISTINA PEDROCHE Y DABIZ MUÑOZ

Un matrimonio de 6,7 millones de euros

La pareja ha levantado un imperio con sus restaurantes, valorados en 5,5 millones, y sus inversiones inmobiliarias, de 1,2 millones. Mientras ella prepara sus undécimas Campanadas, él muestra los entresijos de su éxito en una docuserie de Netflix



**Dabiz nos
deja meternos
en su cocina**

'UniverXO Dabiz'
es el segundo
proyecto televisivo
del cocinero. En
2016 debutó con
'El Xef' en Cuatro.



**Cuatro de los
restaurantes
de Dabiz
facturan 17,2
millones de
euros al año**

**Cristina es
dueña en
solitario de
dos pisos y la
pareja posee
en común un
apartamento
valorado en
700.000
euros**

**Cristina está muy
implicada en los
negocios de Dabiz.**
"Yo siempre voy
con él a los viajes,
pero no como
acompañante,
sino por trabajo,
porque yo trabajo
en la empresa",
ha dicho.

Netflix ha estrenado estos días 'UniverXO Dabiz', una serie documental sobre Dabiz Muñoz que explora también la relación del chef con Cristina Pedroche, su pareja y su mano derecha en los negocios. Según la información a la que ha tenido acceso LECTURAS, la pareja ha levantado un patrimonio valorado en 6,7 millones de euros: 5,5 millones de los restaurantes de él, en los que ella está muy implicada, y 1,2 millones de las inversiones inmobiliarias principalmente de Cristina.

TODOS SUS RESTAURANTES

Dabiz tiene ahora mismo seis restaurantes en activo. El último de ellos, Hungry Club, acaba de abrir en el aeropuerto Adolfo Suárez de Madrid y aún no existen datos sobre su volumen de facturación. Pero sí podemos tener una idea sobre la salud financiera del matrimonio Muñoz/Pedroche examinando las cuentas de sus otros cinco restaurantes. En 2007, Dabiz abrió el archiconocido DiverXO, su buque insignia, gestionado desde la empresa Hangry Ants SL, matriz de todas las demás. En 2023, facturó 2,6 millones de euros. Stree-



**En 2007 Dabiz
Muñoz fundó
DiverXO en Madrid,
especializado
en cocina de
vanguardia. Tiene
tres estrellas
Michelin.**



“Dabiz es una persona infeliz y muy tormentosa”, dice Cristina de su marido

“Solo es feliz cuando termina de correr o cuando baña a la niña, pero no cuando cocina en su restaurante”



Dabiz y Cristina viven de alquiler en una casa de 700 m² con piscina en la urbanización de lujo La Finca, en Pozuelo de Alarcón. Aparte, Cristina tiene seis propiedades a su nombre, de las que saca rentabilidad.

tXO, que fue su apuesta para todos los bolsillos, le dejó el último año 5,1 millones facturados. RavioXO, abierto en 2022 e inspirado en la cocina italiana más vanguardista, también les ha dado grandes alegrías el último año que se traducen en 4,3 millones de euros. Y por último GoXO, que es el servicio que comenzó siendo de reparto a domicilio en la pandemia y que ahora está disponible en las ‘food trucks’ de algunos El Corte Inglés. En 2023, la facturación de este negocio ascendió a 5,2 millones de euros. Es decir, dejando al margen StreetXO Dubai, del que no podemos consultar resultados, y sin tener en cuenta el aeropuerto, Dabiz Muñoz facturó el último año 17,2 millones de euros.

LA CONFESIÓN MÁS DURA

Tanto trabajo tiene su contrapartida. “Dabiz es una persona infeliz y muy tormentosa”, ha revelado Cristina al podcast ‘La fórmula del éxito’. “Solo es feliz cuando termina de correr, cuando está bañando a la niña o cuando estamos en no sé qué restaurante, y eso no mola. Molaría que fuera feliz cocinando en DiverXO”.



Dabiz tiene seis restaurantes. El último lo ha abierto en el aeropuerto de Madrid y más allá de nuestras fronteras cuenta con uno en Dubái.

Cristina, por su parte, se dedica —aparte de a sus trabajos televisivos— a invertir en ladrillo. La vallecana cuenta con seis propiedades a su nombre, una de ellas compartida con Dabiz, el piso en la zona de Embajadores que se compraron en 2015, un año después de casarse. Se trata de un apartamento de 157 m² con dos habitaciones, dos baños, jardín y piscina comunitarios y garaje y trastero privados. Les costó poco más de 400.000 euros y ahora podrían venderlo en torno a los 700.000.

LOS PISOS DE CRISTINA

En el mismo edificio cuentan con otras dos plazas de garaje adicionales que pertenecen solo a Cristina y que se valoran alrededor de los 25.000 euros cada una. Ella ya contaba con dos pisos antes de conocer a Dabiz. Uno de ellos, el más céntrico, lo compró en 2012, tiene 65 m² y hoy estaría valorado en unos 390.000 euros. En 2016 heredó parte de otro piso a las afueras de Madrid y compró la parte que no le correspondía, se trata de un apartamento muy modesto de 88 m² valorado hoy en 150.000 euros. 

Por Noelia Zazo. Fotos: Getty/Redes/Netflix.



Cristina compatibiliza sus negocios inmobiliarios con sus trabajos en la tele. Es colaboradora fija en 'Zapeando' y estos días ultima su vestido sorpresa de las Campanadas, que presentará por undécima vez.

“Este bebé es mi salvavidas”, dijo Isa en Lecturas al anunciar que iba a ser madre con Asraf

Días antes había contado el infierno que vivió en Cantora de niña, despreciada por su familia

Isa (28) y Asraf (29) fueron juntos a comprar a un supermercado cercano a su nueva casa.

CON LA ILUSIÓN DE VOLVER A SER MADRE

Isa prepara sus Navidades más especiales

Tras romper definitivamente con su madre, Isabel Pantoja, Isa está centrada en la familia que ha formado con Asraf. En primavera darán la bienvenida a su bebé

**La pareja
deja atrás un
año en el que
ha estrenado
su nuevo
hogar en El
Puerto de
Santa María**



**De compras
navideñas**

Isa Pantoja y Asraf realizan estos días las últimas compras antes de disfrutar de su Navidad más especial. La pareja, que ha celebrado este 2024 su primer aniversario de boda y ha estrenado su nuevo hogar en El Puerto de Santa María, dará la bienvenida en 2025 a su primer hijo en común. Un bebé muy deseado que llegará en primavera y que ha ayudado a Isa a dejar atrás el infierno en el que cayó tras decidir romper definitivamente con su madre. Isa revelaba hace poco algunos de los capítulos más difíciles de una vida marcada por el desprecio de su familia. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Gtres.



Isa ha encontrado en Asraf uno de sus principales apoyos. A su lado, con el hijo de 11 años que tuvo con Alberto Isla, ha formado la familia que siempre deseó.

Raphael (81) salió del Teatro Principal Gran Vía, donde se graba 'La Revuelta', por su propio pie y fue trasladado en ambulancia en un primer momento al Hospital Clínico San Carlos de Madrid, donde descartaron que se tratara de un ictus.

Un hospital que Raphael conoce bien

Raphael pidió ser trasladado al Hospital 12 de Octubre, donde en 2003 le operaron de un trasplante de hígado. Allí le siguieron haciendo pruebas.

SU FAMILIA NO SE HA APARTADO DE ÉL

El gran susto de salud de Raphael

El cantante se mostró descolocado y con dificultad para hablar mientras grababa un especial de 'La Revuelta' y tuvo que ser ingresado de urgencia

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR





No es la primera vez que la salud de Raphael pone en vilo a todos sus fans. Pero en esta ocasión, el susto ha sido inmenso. El cantante de Linares, de 81 años, ingresaba el pasado 17 de diciembre en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid ante lo que parecía ser un accidente cerebrovascular. El cantante era trasladado al día siguiente al Hospital 12 de Octubre, el mismo en el que en 2003 se sometió a un trasplante de hígado, donde ya en planta y arropado por toda su familia, siguió en observación.

EL APOYO DE LOS SUYOS

Todo empezó mientras el cantante grababa un programa especial de Navidad de 'La Revuelta', que ha sido cancelado. Durante la entrevista, y según reveló David Broncano, Raphael se mostró "un poco descolocado", respondía de forma poco coherente y parecía indispuerto. Por su propio pie, subió a una ambulancia que le llevó al hospital, donde descartaron que se tratase de un ictus. Raphael quedó ingresado. Sus hijos Jacobo y Manuel Martos llegaron al hospital tan solo unos minutos después que su padre. Se mostraban preocupados pero tranquilos. Su hija Alejandra y su nieta mayor, Manuela, también acudían rápidamente al



Manuel Martos (46) llegó al hospital minutos después de que su padre fuera ingresado. Al día siguiente llegaba con su madre, Natalia Figueroa (85), que ha estado pendiente de su marido en todo momento.

"Ha sido una cosa transitoria, duró muy poco. Al poco tiempo ya hablaba con la facilidad de siempre", dijo Natalia Figueroa

En 2003, una cirrosis provocó que tuviera que recibir un trasplante de hígado

Alejandra (50), la hija de Raphael, a su salida del Hospital 12 de Octubre. El cantante, al que sus tres hijos le han dado ocho nietos, ha contado en todo momento con el apoyo de la familia.

Raphael se vio obligado a cancelar los conciertos que tenía previstos el 20 y 21 de diciembre en Madrid

“Anular un concierto para mi padre es como perder una pierna”, dijo su hijo Jacobo



Julio Iglesias: “Esto no es nada, es pasajero comparado con todo lo que te ha pasado en la vida. Deseo que te recuperes ya y que termines este año cantando a tantas y tantas gentes que te aman”.

hospital, donde no podía faltar el gran amor de Raphael, su esposa Natalia Figueroa, que poco después de verle aseguraba: "Ha sido una cosa transitoria, duró muy poco. Al poco tiempo ya hablaba con la facilidad de siempre". Poco a poco las noticias apuntaban a que el pronóstico de Raphael mejoraba. Ya en el Hospital 12 de Octubre, las palabras de su hijo Jacobo tranquilizaban a todos. "Está muy bien, la verdad. Quedan unas pruebas por hacer pero creemos que saldrá pronto", decía. "Espere-mos que esté en casa estas Navidades", añadía Alejandra a las puertas del centro sanitario. También tranquilizaban las palabras de Manuel: "Ha sido un susto, o un pequeño susto, pero al final estas cosas pasan y hay que verlo bien".

LA TRISTEZA DEL ARTISTA

A pesar de las buenas noticias que transmitían sus hijos, no escondían el malestar del cantante por haber tenido que cancelar los conciertos que tenía previstos en el Wizink Center de Madrid el pasado viernes 20 y sábado 21. "Anular un concierto para mi padre es como perder una pierna", aseguró su hijo Jaco-

"Está muy bien. Quedan pruebas por hacer pero creemos que saldrá pronto", dijo Jacobo

bo. "Le encantaría haber podido cantar, pero a veces no se puede y ya está. Lo importante es lo importante", dijo su hija Alejandra.

UN CAMBIO DE VIDA

No es la primera vez que su salud le obliga a alejarse de la música. Lo tuvo que hacer en 2003 cuando se sometió a un trasplante de hígado. Una hepatitis B que le diagnosticaron en 1985 acabó degenerando años después en una cirrosis hepática que afectó gravemente a su hígado. Desde entonces, Raphael había cuidado mucho su salud y, según confirmaba en 'El Hormiguero' tan solo un día antes de ser ingresado, seguía en plena forma. "Antes de lo que me ocurrió y de tener que ser trasplantado, no me cuidaba. Hace 22 años me dieron una segunda oportunidad y desde entonces me cuido muchísimo", dijo. **L**

Por S. Quiroga. Fotos: Agencias/Movistar+



El hijo mayor del cantante, Jacobo (51), tranquilizó a todos tras visitar a su padre en el hospital.



Antonio Orozco: "Raphael es con bastante diferencia el artista más fuerte que yo conozco. Ha salido de cosas bastante peores que esta. Seguro que pronto irá todo bien".



Alaska: "Amigo Raphael, te adoro. Rezo por una recuperación rápida, como nos tienes acostumbrados. Para Natalia y los chicos también todo mi amor".

MENSAJES DE ÁNIMO

EL CARIÑO DE SUS AMIGOS

Las muestras de cariño no se han dejado de suceder desde que se conoció el difícil momento que estaba viviendo Raphael. Con millones de fans en todo el mundo, han sido también muchos los famosos que han querido enviar sus mensajes de ánimo al cantante de Linares. Alaska, Antonio Orozco y Julio Iglesias, que le ha dedicado una emotiva carta, han mostrado su preocupación. "Te admiro y te quiero, compañero de vida", le escribió Julio.

VICKY M. BERROCAL A SOLAS...
CON CARLA PEREYRA Y SIMEONE



**La primera pareja
que se sienta con Vicky**

Carla Pereyra (37) y Diego Simeone, alias El Cholo (54), son la primera pareja que se sienta junta en 'A solas con...', el programa de Vicky en Podium Podcast.

“La paciencia es la gran clave del matrimonio”

El entrenador del Atlético de Madrid y la modelo comparten los secretos para llevar más de diez años de relación y haber unido armoniosamente a dos familias





Diego y Carla empezaron a salir en 2014 y se casaron en 2019. La pareja tiene dos hijas de 8 y 5 años, que se suman a los tres hijos mayores, Giovanni, Gianluca y Giuliano, que Simeone tiene de su matrimonio anterior con Carolina Baldini, de la que se separó en 2008.

Diego Simeone y Carla Pereyra son uno de los matrimonios más admirados de nuestro país, pero conceden pocas entrevistas. Y han querido hacer una excepción sentándose con Vicky Martín Berrocal en su programa 'A solas con...', de Podium Podcast, para cerrar la temporada del formato.

► **¿Cómo estáis?**

Carla. Muy bien. Diego cumple 13 años en el Atlético de Madrid y nosotros cumplimos 11 como pareja en febrero.

Diego. Estamos en un momento familiar muy lindo. Tenemos a nuestras hijas más grandes, mis hijos se han acoplado muy bien a nuestra familia.

► **Hace falta amor para superar una década juntos...**

Carla. Amor y, sobre todo, paciencia. Ya me lo decía mi madre: "Carlita, ten paciencia..." Hoy se lo agradezco tanto. La paciencia es la gran clave del matrimonio y de las relaciones en general, también con las amigas y los hijos. Amor, paciencia y compañerismo.

► **Carla, ¿cómo es Diego?**

Carla. Diego es muy compañero. Su mayor virtud es que siempre está ahí. Como todos, hemos pasado momentos más arriba, más unidos o con diferentes opiniones. Pero sentir que hay una persona que siempre está ahí es la clave para no sentirme sola. El pilar de la relación es no sentirme sola.

► **¿Y cómo es Carla?**

"El gran desafío fue incluir a mis hijos. Carla fue una genia", explica Diego

"El momento de 'papá tiene otra familia' es delicado", aclara ella



“Diego es muy compañero. El pilar de la relación es no sentirme sola”, dice Carla

Diego. Tiene virtudes increíbles. Lo vi desde el primer momento. Soy muy feliz a su lado porque me ha hecho renovarme. Soy una persona diferen-

te a su lado. He evolucionado mucho. Ella siempre está pensando en los demás, en unir a la gente. A veces le digo: “Deja de pensar tanto en los demás, piensa un poco en ti”.

►¿Cómo os conocisteis?

Carla. Estábamos llamados a conocernos. Él tenía mucho que enseñarme y yo tenía mucho amor que dar. No fue casualidad. Creo en el destino y

Cuando Simeone contó a sus hijos mayores que iba a ser padre otra vez, uno de ellos dijo: “No va a ser mi hermana, va a ser mi hermanastra”. El tiempo puso las cosas en su sitio. “Ese mismo chico, hoy, la tiene tatuada en el brazo”, revela el Cholo, feliz.

creo en un Dios que lo trajo a mi vida. Cuando empezamos, le envié una canción de Laura Pausini que decía: “Aunque sea una vida o sea una hora”. No había expectativas. Empezamos teniendo ganas de vernos y yendo cada día un poquitito más lejos.

►No tener expectativas es maravilloso...

Diego. Tenemos una diferen-

“El fútbol te hace egoísta. Pierdes relaciones, tiempo con tus hijos... He estado ahí pero voy mejorando”, reconoce Diego

cia de edad importante y los dos entendíamos que nos lo estábamos pasando bien juntos, pero para no generarnos presión, vamos poco a poco.

Carla. Yo le dije: “Si trascurren 48 horas y no nos escribimos, no pasa nada”. Pero nunca pasaron esas 48 horas sin un mensaje.

Diego. Una de las cosas que valoro del tiempo que llevamos juntos es que he podido reinventarme como hombre. No me imaginaba que volvería a construir una familia. Ni lo imaginaba, ni lo quería, ni lo buscaba. Y de repente, me atrapó [risas].

►Formaste otra familia...

Carla. Yo lo avisé. Cuando llevábamos ya un año, estábamos un día en la cocina y le dije: “Sé que ya tienes hijos, pero yo quiero una familia. Entiendo que tú quizás no quieres porque ya tienes tus hijos pero yo sí lo quiero y lo voy a buscar en mi vida”. Y me dijo: “Dame tiempo”.

Diego. Le dije: “Las cosas se van a dar naturalmente”. Entendía que esa frase envolvía la realidad de lo que habíamos vivido hasta ese momento y lo que nos quedaba por vivir más adelante. Pero sí, ella me marcó claramente el camino [risas].

►¿Cuál es el abecé del amor?

Carla. El compañerismo, saber ceder y saber estar incluso en los momentos en los que no te apetece estar. Yo le acompañé a los partidos de fútbol. No es que me divierta ir a todos, pero sé que le acompañé a él. Y él me acompaña a mu-

chos eventos. La gente dice: “¿Y qué hace Simeone aquí?”. Pues está acompañando a su mujer. Esa humildad para acompañar al otro es clave.

Diego. Las dos palabras que me rigen para todo son “respeto” y “admiración”. En el momento en que pierda el respeto o la admiración sobre ella, se me irá el amor.

► **¿Qué es lo que más os ha unido?**

Carla. Los valores sobre la familia. Ver a Diego como padre terminó de cerrar la imagen idealizada que tenía de él. Estando solos, nos lo pasábamos bárbaro, pero después hay que verse en la tesitura de acoplar dos familias. Y tenemos la inmensa suerte de tener dos familias que se acoplaron muy bien, mis padres, sus hijos, sus padres, todos creamos un grupo muy unido y muy sólido.

► **¿Cuáles han sido vuestros mayores desafíos?**

Diego. El desafío fue incluir a toda la familia, sobre todo a mis hijos. Ella fue una genia en ese sentido. Siempre ha buscado estar cerca y hacerles sentir bien.

Carla. El momento de “papá tiene otra familia” es delicado.

Diego. Yo quise decírselo a ellos en persona. Fui a Argentina, los junté a los tres y les dije: “Tengo que contaros algo importante, voy a ser papá otra vez”. Dos de los tres dijeron: “Qué bueno, papá”. Y uno dijo: “No va a ser mi hermana, va a ser mi hermanastra”. Y ese mismo, hoy, la tiene tatuada en el brazo.

► **¿Y nunca discutís?**

Diego. Sí, pero las diferencias de opiniones también nos hacen crecer. Las discusiones han de ser con explicación, si no hay una explicación no tienen sentido. Y es bueno darse cuenta de que uno no tiene razón y la tiene el otro.

► **¿A qué has tenido que re-**

nunciar por el fútbol?

Diego. El fútbol te hace egoísta. Te pone en un lugar en el que el foco es el fútbol y no hay nada más. Yo he estado ahí, pero voy mejorando. Eso te hace perderte en el camino amistades, relaciones, tiempo con tus hijos... Es un camino que acabas recorriendo, en mi caso, porque amo lo que hago. Un día, haciendo un documental, dije: “El fútbol es mi vida”. Y mi hija Francesca, con 7 años, me dijo: “No, papá, tu familia es tu vida”. Ahí dije: “Vale” [risas].

► **¿Creéis en el amor para toda la vida?**

Carla. Cuando nos casamos, no lo pudimos hacer por la iglesia, porque él ya se había casado. Al principio me dio pena. Pero luego me alivió no tener que decir eso de “para toda la vida”. Porque eso es un montón de tiempo. Hay que estar juntos porque quieres construir, no porque alguien te lo imponga. Cuando eliges, cuidas más.

Diego. Uno siempre se imagina que va a estar siempre con una persona. Pero de la imaginación a la realidad...

► **¿Perdonaríais una infidelidad?**

Diego. Si te preguntan: “¿Cómo reaccionarías ante un robo?”. No lo sabes. Puedes correr, puedes pelear, pero no lo sabes. Lo más fácil es decir que no, que no la perdonarías. Pero luego las cosas pasan y ahí cada uno tiene su propia manera de afrontarlas.

Carla. Sí, puedes tener un mal momento en la pareja y el otro no se ha enterado. Eso tira por la borda muchos años de construcción. Hay que empatizar y dialogar. Si se han separado tanto los caminos que la otra persona se ha sentido sola, tienes que preguntarte qué he hecho yo para provocar eso.

La conversación íntegra en [youtube.com/@PodiumPodcast](https://www.youtube.com/@PodiumPodcast)



Carla no sabe si perdonaría una infidelidad. “Si se han separado tanto los caminos que la otra persona se ha sentido sola, tienes que preguntarte qué he hecho yo para provocar eso”, razona.

A full-page photograph of Nicole Wallace and Gabriel Guevara. Nicole is on the left, wearing a vibrant red, form-fitting dress with a corset-style bodice and a draped skirt. She has long, wavy brown hair and is smiling, looking towards the right. Gabriel is on the right, wearing a dark, textured blazer over a black shirt. He has dark hair and is looking towards the camera with a slight smile. The background is dark with some purple and blue light effects.

Nicole Wallace (22)
nació en Madrid,
hija de padre
estadounidense.
Gabriel Guevara (23)
es hijo de Marlène
Mourreau. Ella ganó
el Premio InStyle en
Serie a la mejor actriz
de la generación Z.
El 27 de diciembre
estrenan 'Culpa tuya'
en Amazon Prime.

**NICOLE WALLACE
Y GABRIEL GUEVARA, HIJO
DE MARLÈNE MOURREAU**

La pareja que arrasa en todo el mundo

'Culpa mía' los convirtió en dos ídolos. Ahora estrenan la secuela entre rumores de una relación que ha acabado mal. Durante la première, la tensión fue palpable entre ellos



Kiko Jiménez (32) y Sofía Suescun (28) no se perdieron el estreno en el Palacio Vistalegre.

El Palacio Vistalegre de Madrid se puso de fiesta para el estreno de 'Culpa tuya', la segunda entrega de la saga 'Culpables'. La primera película, 'Culpa mía', se convirtió en la producción de habla no inglesa más vista en la historia de Prime Video, elevando a sus protagonistas, Nicole Wallace y Gabriel Guevara —hijo de Marlène Mourreau—, a la categoría de estrellas globales. Los rumores dicen que Nicole y Gabriel empezaron una relación en la primera película y rompieron en mitad de la segunda. La alarma saltó cuando Nicole dejó de seguir a Gabriel en Instagram. En la première, hubo una tensión evidente entre ellos. De hecho, Nicole se negó a posar a solas con Gabriel en el photocall. **L**

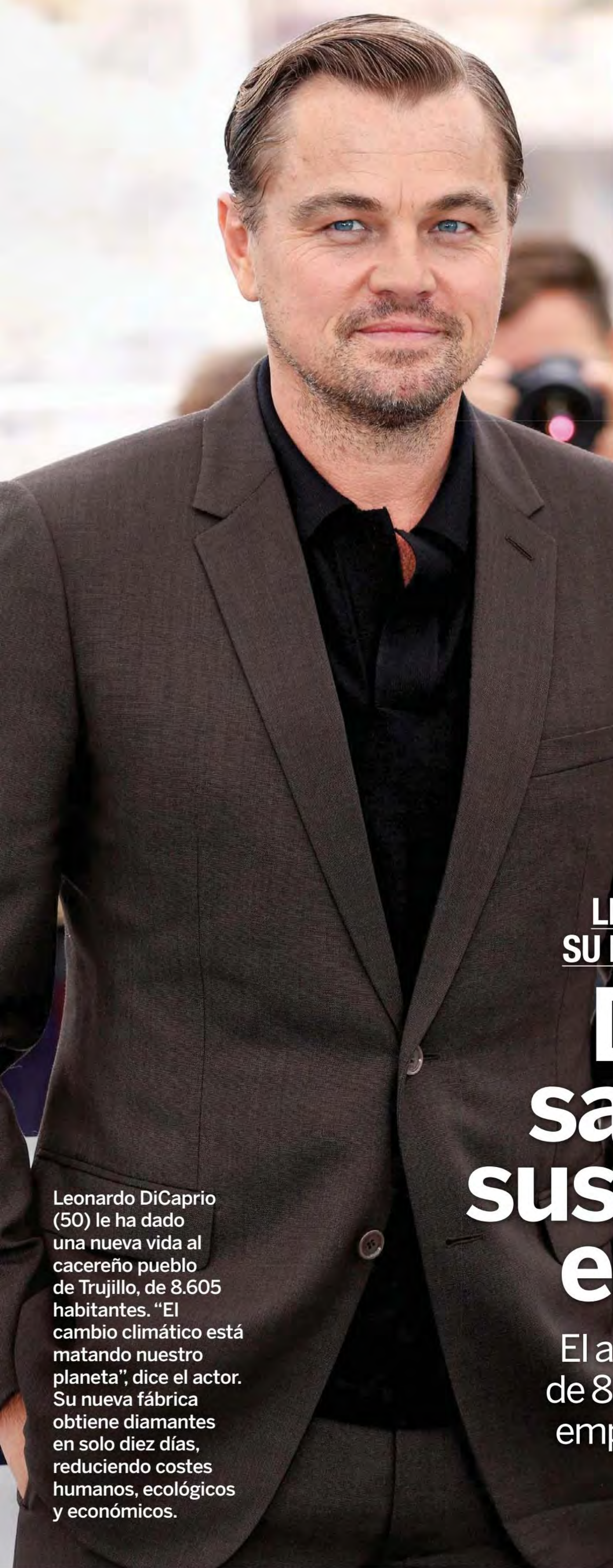
Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



Marta Hazas (46) interpreta a Rafaella Leister, la malvada madre del personaje de Noah (Nicole Wallace) en la película. La actriz tiene pendiente de estreno también la serie 'La vida breve'.



Goya Toledo (55), por su parte, da vida a la madre del personaje de Nick (Gabriel Guevara). Las madres de ambos amantes jugarán un papel fundamental en la trama.



En marzo de 2023 se puso la primera piedra de la fábrica, que está en la fase final de la obra.



Una joya diseñada por Apple



La empresa de DiCaprio creó este anillo de diamante con la ayuda del diseñador de Apple en 2018 y la subastó en Sotheby's por 246.000 euros.

LLUVIA DE MILLONES PARA SU FÁBRICA DE EXTREMADURA

DiCaprio saca brillo a sus diamantes españoles

El actor logra una subvención de 81 millones de euros para su empresa, que crea diamantes sintéticos en Trujillo

Leonardo DiCaprio (50) le ha dado una nueva vida al cacereño pueblo de Trujillo, de 8.605 habitantes. "El cambio climático está matando nuestro planeta", dice el actor. Su nueva fábrica obtiene diamantes en solo diez días, reduciendo costes humanos, ecológicos y económicos.



El pueblo de Trujillo recibió con recelo la fábrica, pero la ha acabado aceptando porque creará 300 puestos de trabajo

El actor, que veranea en Ibiza, también invirtió el año pasado en una empresa de energía solar catalana

La implicación de Leonardo DiCaprio en la defensa del medio ambiente es tan intensa que, hace diez años, se convirtió en el mayor accionista de Diamond Foundry, una empresa innovadora que había dado con la fórmula para crear diamantes sintéticos, reduciendo el costo humano y ecológico de la minería tradicional. En 2021, el actor eligió Trujillo, en Extremadura, para fundar la primera fábrica en Europa de esta compañía. Y ahora el actor ha logrado que la Comisión Europea apruebe una subvención de 81 millones de euros para el negocio.

ENAMORADO DE ESPAÑA

Esta ayuda se suma a los 675 millones de inversión total del proyecto. Los diamantes

se destinarán tanto a la joyería como a fines tecnológicos. Aunque la fábrica en un principio levantó algunos recelos en Trujillo por el impacto ambiental y visual de su tendido eléctrico, DiCaprio calmó las aguas al defender que se crearían 300 puestos de trabajo. El actor está enamorado de nuestro país. El año pasado, invirtió en una empresa de energía solar en Catalunya llamada Solarmente, si bien no trascendió la cantidad exacta de su aportación. Y este verano, alquiló el antiguo yate de Amancio Ortega –uno de los más caros del mundo, valorado en 76 millones de euros– para navegar por Ibiza con su novia, la modelo italiana Vittoria Ceretti. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



EL ORIGEN DE SU OBSESIÓN

UNA INDUSTRIA MANCHADA DE SANGRE

En el año 2006, Leonardo DiCaprio protagonizó la película 'Diamantes de sangre', ambientada en la guerra civil de Sierra Leona. La película denunciaba la industria que funciona alrededor de los diamantes en las zonas de conflicto, donde estas piedras preciosas se utilizan para financiar los

conflictos armados. El lujo del primer mundo alimentado con la devastación del tercero. El proceso de documentación dejó traumatizado al actor, que decidió que debía hacer algo para cambiar la situación. "Queremos ofrecer una alternativa ética y sostenible", dicen desde su empresa.



Eduard Cortés (65) dirigió 'La última', la serie en la que Aitana (25) se estrenó como actriz y coincidía con Miguel Bernardeau (28), su entonces pareja, con quien rompió poco después.

ESCÁNDALO EN EL CINE ESPAÑOL

El director Eduard Cortés, acusado de acosar a 27 mujeres

Según las presuntas víctimas, el director de series como 'Merlí' y 'Ni una más' les ofrecía trabajo a cambio de que le mandaran fotos desnudas

Un nuevo escándalo sacude al cine español e implica a un conocido director. Tras el caso de Carlos Vermut, que fue acusado por tres mujeres de ejercer violencia sexual sobre ellas, ahora es el director Eduard Cortés el que es señalado por nada menos que 27 mujeres por presunto acoso.

REMOVIDAS POR 'NI UNA MÁS'

Según una investigación llevada a cabo en El País, el director de 'Merlí' contactaba con actrices y otras profesionales del sector audiovisual y les prometía papeles en sus proyectos a cambio de que le mandaran desnudos o vídeos masturbándose. Todo estalló el 26 de octubre. A través de



Cortés fue el director de la serie 'Merlí', ambientada en un instituto. También ha estrenado 'Ni una más', donde una adolescente acusa a un profesor de su instituto de abusar sexualmente de ella.

Dos veces nominado al Goya

una cuenta de Instagram que llamó 'Ni una más', la fotógrafa Silvia Grav publicó en sus redes un duro mensaje: "Este señor se pasó años haciéndome grooming [cuando un adulto realiza acoso sexual a menores a través de medios informáticos] cuando yo tenía 19 y él 55 prometiéndome ayudarme profesionalmente y ahí sigue, dirigiendo pelis y series en España". Silvia empezó a recibir mensajes de mujeres que también aseguraban haber sido acosadas presuntamente por el director, algunas siendo menores de edad, con 16 años. Silvia ha recibido más de 50 testimonios, aunque han sido 27 las que han hablado con El País. El medio asegura haber tenido acceso a más

de cien conversaciones que datan desde 2007 hasta octubre de este año y en las que se puede ver cómo el director introduce asuntos sexuales en la charla. Algo que ha removido mucho a las presuntas víctimas es que este año Cortés ha estrenado la serie 'Ni una más', en la que una adolescente acusa a un profesor de su instituto de abusar sexualmente de ella. Al menos 15 víctimas han dado el paso para presentar una denuncia colectiva pero se lamentan del alto coste de los servicios jurídicos (850 euros más IVA solo por poner la denuncia) y de que no han recibido atención por parte de las instituciones de cine. **L**

Por Estela Cebrián. Fotos: Agencias/Redes.



Cortés fue nominado al Goya por 'La vida de nadie' en 2002, y en 2005 por 'Otros días vendrán'. Hace un mes abandonó la Academia de Cine catalana, por lo que esta no puede iniciar una investigación.

Durante el juicio, Gisèle Pelicot (72) proclamó: "Es hora de la que la vergüenza cambie de bando". Su decisión de salir a cara descubierta conmovió, emocionó y llenó de orgullo a todas las mujeres que han seguido su terrible historia.



Gisèle escuchó la lectura del veredicto con la misma entereza que ha asistido a todas las sesiones del juicio

Quiso que la vista se celebrara con público y periodistas para que escucharan y retransmitieran la condena

50 años
casada
con un
monstruo



El tribunal ha encontrado a Dominique Pelicot culpable de violación agravada de la que fue su mujer. Él ha admitido los cargos.

• • 20 AÑOS DE CÁRCEL
PARA DOMINIQUE PELICOT

Gisèle Pelicot recibe justicia y condenan a su exmarido a la pena máxima

La sentencia confirma el relato de Gisèle en el juicio: durante nueve años fue violada por su marido y por decenas de hombres mientras estaba inconsciente tras ser drogada



por
Mayka Navarro

La sentencia más esperada en Francia y que ha despertado igual expectación en el resto de Europa provocó al conocerse una extraña satisfacción que no podía ocultar el terrible dolor que la confirmación de unos hechos sobre los que no había ninguna duda, provocaba. Dominique Pelicot, de 72 años, ha sido condenado a 20 años de cárcel, la máxima pena. El tribunal le ha declarado culpable de violación agravada de la que fue su mujer, tentativa de violación y violación de la esposa del que estaba considerado como su discípulo; de difundir imágenes de la que fue su mujer y de fotografiar desnuda a su hija Caroline y a sus dos exnueras. Ella, Gisèle Pelicot, la víctima en la que se miran con orgullo las mujeres de todo el mundo, escuchó la lectura del veredicto con la misma entereza que ha asistido a todas las sesiones del juicio, cabeza alta.

MARCADOS DE POR VIDA

La sentencia confirma el relato que durante el juicio realizó la víctima. La mujer que durante al menos nueve años fue reiteradamente violada por su marido y por decenas de hombres desconocidos, mientras ella se encontraba inconsciente, sedada por los tranquilizantes que el hombre le proporcio-



Los otros 50 hombres juzgados fueron declarados culpables, solo 16 pidieron disculpas a la víctima

naba a escondidas, ocultos en las comidas y bebidas. El principal acusado, que durante el juicio admitió los hechos dando como única explicación a tanta maldad haber sido víctima de violaciones durante su niñez, escuchó el inicio de la lectura del fallo en el interior de los juzgados de Avignon sin parpadear. Hasta que se encorvó en la silla y empezó a llorar. Sus compinches en la atrocidad, los otros 50 hombres que también fueron juzgados, fueron declarados culpables y condenados a penas por debajo de las que solicitaba la Fiscalía. Algunos podrán cumplir las condenas en libertad, pero todos ellos pasarán a formar parte del registro de delincuentes sexuales de Francia. Marcados para toda la vida.

PRUEBAS IRREFUTABLES

El tribunal ratifica que el principal acusado conoció a todos aquellos hombres en Internet y que 71 aceptaron la invitación para violar aquella mujer que su marido ofrecía inconsciente, tumbada en su cama. Los investigadores, que realizaron un trabajo encomiable desde el primer momento, solo pudieron identificar a medio centenar. Gisèle Pelicot, que hoy tiene 72 años de los que 50 los pasó casada con el condenado, no supo de las atrocidades y humillaciones a las que fue sometida hasta que empezó a visionar los vídeos en una comisaría de policía. Al principio le costó reconocerse en aquel cuerpo

inerte. Pero era su casa, su habitación y su cama. Y aquella mujer desnuda e inconsciente que esos hombres, solos o en grupo, utilizaban era ella. Todos los condenados fueron grabados por Dominique Pelicot, que numeraba y guardaba con orden los vídeos en el disco duro de su ordenador. De ahí que por mucho que algunos insistieran en negar las acusaciones durante el juicio, las pruebas eran irrefutables. Solo 16 pidieron disculpas a la víctima.

ENTEREZA Y SOLEMNIDAD

Junto a los 20 años de cárcel para Dominique Pelicot, el siguiente condenado con la pena más alta de 15 años es Romain V., que acudió en seis ocasiones a la casa. El tribunal destaca que el hombre no utilizó protección a pesar de ser seropositivo. Su defensa trató de minimizar la condena ase-

gurando que, tras veinte años de tratamiento con retrovirales, su carga viral no era alta y era conocedor de su imposibilidad de contagiar. El argumento no convenció al tribunal. Las otras tres penas más elevadas, de 13 años de prisión, fueron para los tres hombres que acudieron hasta en seis ocasiones al domicilio de los Pelicot, con el único fin de violar a la mujer: Charly A., Jérôme V. y Dominique D. Gisèle Pelicot escuchó la sentencia acompañada de sus tres hijos, profundamente emocionados. Ella mantuvo la entereza y la solemnidad de las sesiones anteriores.

Más que las condenas de prisión para los acusados, el juicio ha supuesto desde el primer momento un mazazo a las conciencias y al planteamiento de los procesos por delitos sexuales. La víctima quiso que la vista se celebrara con públi-



Durante la lectura de la sentencia y todo el juicio, Gisèle estuvo acompañada de sus tres hijos, Caroline, David y Florian. Su hija fue quien le animó a que hiciera público su juicio.

Gisèle atendió a los medios

Gisèle se dirigió a los medios con un mensaje conciliador: "Confío ahora en nuestra capacidad de construir colectivamente un futuro en el que todos, mujeres y hombres, puedan vivir en armonía, con respeto y comprensión mutua".





co y periodistas en la sala para que escucharan y retransmitieran al mundo la capacidad infinita de hacer daño que tienen algunos hombres.

UNA DECISIÓN DIFÍCIL

No fue fácil tomar esa decisión. Ella, feminista de toda la vida, tenía sus dudas y fue finalmente su hija Caroline la que le animó a dar un paso que tendría una gran trascendencia. No se equivocó. “Es la hora de que la vergüenza cambie de bando”, proclamó Gisèle Pelicot el primer día de juicio a las puertas del tribunal y ante una multitud de cámaras de medios de comunicación de medio mundo. La frase era un viejo slogan del feminismo, pero cobró todo su significado en boca de aquella víctima que había logrado sobrevivir a una rotura emocional y física que la habían marcado de por vida, pero no matado en vida, como pretendían sus agresores.

UN MENSAJE CONCILIADOR

En un tipo de delito en los que lo más habitual es que las víctimas no den la cara e incluso no denuncien por una injusta vergüenza, temor o incluso sentimiento de culpabilidad, la decisión de Gisèle de salir a cara descubierta conmovió, emocionó y llenó de orgullo a todas las mujeres que en los últimos meses se han emocionado con su terrible historia. Desde aquella primera declaración, la mujer no volvió a hablar en público hasta el día de la sentencia. Gisèle Pelicot, esta vez sin gafas de sol, volvió a hablar ante las cámaras y recordó el origen de su decisión. “Quise, al abrir las puertas de este juicio el pasado 2 de septiembre, que la sociedad pudiera apropiarse de los debates que se produjeron dentro. Nunca he la-

Dominique Pelicot también ha sido condenado por violar a la mujer de su discípulo y fotografiar desnuda a su hija y sus exnueras

mentado esta decisión. Confío ahora en nuestra capacidad de construir colectivamente un futuro en el que todos, mujeres y hombres, puedan vivir en armonía, con respeto y comprensión mutua”, apuntó, conciliadora.

EL DOLOR DE LA FAMILIA

Las violaciones a Gisèle Pelicot y todo lo que sufrió durante los nueve años que han quedado probados en el juicio se convirtieron también en un dolor insoportable para su familia. Por eso quiso acordarse de sus hijos, que le han acompañado en todas las vistas y muy especialmente de su hija Caroline, que también fue víctima de un horror parecido. “Este juicio ha sido una prueba muy difícil y, en este momento, pienso en primer lugar en mis tres hijos, David, Caroline y Florian”, comentó ante una nube de periodistas que, como el resto del mundo, esperaban desde hacía cuatro meses el desenlace. Y se dirigió a sus nietos “porque ellos son el futuro”, diciendo que “es también por ellos” y por sus nueras que llevó a cabo esa lucha. De hecho, Gisèle decidió no cambiarse el apellido de casada para que sus nietos puedan seguir llevándolo, sintiéndose orgullosos de ella. “De ahora en adelante, Pelicot será la señora Pelicot”, declaró ante el juez.

Síguela en www.lecturas.com

Valida®

La mejor silla SALVAESCALERAS

Cómoda

Práctica

Muy segura



Este **¡DICIEMBRE!**

DESCUENTO
MUY ESPECIAL

(si nos dices “LECTOR”)

¡VALIDA te lo pone fácil!

TODO SON VENTAJAS

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

¡Solicita presupuesto!

900 414 000

(Teléfono Gratuito)

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

www.valida.es

Diego 'El Cigala' (55) podrá recurrir la sentencia que le condena a dos años y un mes de prisión y que aún no es firme. La juez le ha condenado también a mantenerse alejado de la víctima durante seis meses.

**LA MADRE DE SUS HIJOS,
DE 5 Y 7 AÑOS**

El Cigala, condenado a dos años de cárcel por maltratar a su expareja

La jueza condena al cantaor por tres episodios de malos tratos en una sentencia que revela el infierno de vejaciones que sufrió Kina Méndez

**Detenido
en junio de
2021**

Diego 'El Cigala' fue detenido en junio de 2021 en un hotel de Madrid después de que Dolores Ruiz Méndez interpusiera una denuncia contra él. Quedó en libertad con cargos y con una orden de alejamiento.

La magistrada del juzgado de lo penal número 3 de Jerez de la Frontera ha condenado a Diego 'El Cigala' a dos años y un mes de cárcel por tres delitos en el ámbito de la violencia de la mujer sobre la que fue su pareja, la bailaora Dolores Ruiz Méndez, conocida como Kina Méndez. La sentencia, que no es firme y por tanto se puede recurrir, relata con detalle los tres episodios de malos tratos que Kina vivió a manos de su expareja, a la que en junio de 2021 decidió denunciar.

LOS TRES EPISODIOS

La jueza considera probado que El Cigala maltrató a la bailaora en 2017 en un hotel de Jerez de la Frontera, donde tras una acalorada discusión en la que Kina le pedía que se quedase con su hijo y no saliera, el cantaor "le propinó una bofetada en la cara". El segundo episodio por el que la magistrada condena a El Cigala se produjo en 2019 en un hotel de Palafrugell (Girona). En aquella ocasión y también en medio de una acalorada discusión, el cantaor "le propinó un

empujón que la hizo caer al suelo y estando tirada en el suelo, le siguió dando golpes y patadas por todo el cuerpo". El tercer capítulo de maltrato que señala la sentencia tuvo lugar en noviembre de 2020 en casa de la pareja, en Jerez de la Frontera. Kina recriminó a El Cigala que consumiera droga delante de sus hijos y él la "agarró del cuello" y le gritó: "Me cago en tus muertos".

SIN SECUELAS

La sentencia ha salido a la luz tan solo un mes y medio después de que se celebrase el juicio. Una vista de cinco horas en las que El Cigala lo negó todo y aseguró que su expareja era muy celosa y se movía solo por despecho y por dinero.

Kina, por su parte, declaró que al lado de El Cigala vivió aterrorizada y un perito aseguró que la bailaora sufre "importantes secuelas y un grave daño psicológico". Un argumento que finalmente la jueza no ha tenido en cuenta. Según consta en la sentencia, la víctima "no presenta sintomatología psicológica", por lo que El Cigala no tiene que pagarle ninguna indemnización.

ORDEN DE ALEJAMIENTO

Además de los tres episodios de maltrato, la jueza considera también culpable a El Cigala de un delito leve y continuado de vejaciones en el ámbito doméstico, por el que le impone 25 días de localización permanente y le prohíbe acercarse o comunicarse con su exmujer durante un periodo de seis meses. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Cordon/Gtres.



La sentencia establece que en 2017, en un hotel, El Cigala "le propinó una bofetada en la cara" a Kina

Y en 2019 "le dio un empujón que la hizo caer al suelo donde le siguió dando golpes y patadas por todo el cuerpo"



A photograph of Paris Hilton speaking at a podium. She has long blonde hair and is wearing a light blue lace dress. In the background, another woman is partially visible, also speaking into a microphone.

“Sufrió abusos que ningún niño debería experimentar jamás. Me despojaron de mi dignidad”

“Me dijeron que yo no importaba, que nadie me creería, ni siquiera mi familia. Durante años viví con el peso de ese trauma, las pesadillas, la vergüenza”

**PARIS HILTON CONSIGUE QUE
EE UU APRUEBE UNA LEY CONTRA
EL ABUSO EN INSTITUCIONES**

“Me drogaron y me violaron en el reformatorio”

Paris Hilton (43) saltó a la fama como la heredera fiestera del imperio Hilton. En 2020 reveló en un documental su traumático paso por varios reformatorios donde sus padres la ingresaron por su rebeldía.

Cuando tenía 18 años, pasó por varios centros donde sufrió graves abusos. Durante años ha luchado para que nadie vuelva a sufrir lo mismo que ella

Desde que compartió con el mundo el abuso que sufrió a los 18 años en varios reformatorios, Paris Hilton ha librado una batalla para conseguir que ningún niño o adolescente que sea ingresado en este tipo de centros vuelva a sufrir lo que ella sufrió. Su lucha ha llegado hasta el Senado de los EE UU que ha aprobado por unanimidad la ley para acabar con el abuso infantil institucional.

UN PASADO TRAUMÁTICO

Se trata de un gran logro a nivel político y social pero, sobre todo, personal. Paris saltó a la fama como la heredera fiesterera del imperio hotelero Hilton y convirtió su vida de lujos y excesos en su marca personal, labrándose una lucrativa carrera como influencer, empresaria y dj. Lo que nadie sabía hasta hace poco es que arrastraba un trauma desde los 18 años tras sufrir graves abusos en un reformatorio en el que sus padres la internaron por su rebeldía. Paris ha compartido su durísima y traumática experiencia: “Sufrí abusos que ningún niño debería experimentar jamás. Me coartaban físicamente, abusaban sexualmente de mí, me aislaban, me medicaban en exceso y me despojaban de mi dignidad”.

20 HORAS ENCERRADA

En su día, Paris reveló que, durante su ingreso en uno de estos centros, la encerraron desnuda durante más de veinte horas en una habitación, que los sentaban a ella y a otros niños frente a la pared mientras les gritaban y pegaban. “A muchos de los trabajadores de aquel sitio les gustaba torturar a niños y verlos desnudos en las duchas”, desvela. La influencer también habla del abuso psicológico al que la so-

metieron: “Me dijeron que no importaba, que yo era el problema y que nadie me creería si hablaba, ni siquiera mi familia. Durante años, viví con el peso de ese trauma, las pesadillas, la vergüenza”.

JUVENTUD ROBADA

Tras conocer que se había aprobado la ley, Paris compartió un escrito en sus redes: “Este momento prueba que nuestras voces importan y que ningún niño debería soportar los horrores del abuso en silencio. Hice esto por mi yo joven y la juventud que nos robaron sin ningún tipo de remordimiento en esta industria que se aprovecha de los jóvenes con problemas”. **L**

Por E. Cebrián Fotos: Cordon/Getty.



La empresaria ante el Capitolio con una pancarta en la que se lee: “Los niños no deberían morir cuando están en tratamiento”.



Paris busca ahora conseguir que el Congreso apruebe su propuesta de ley para proteger a los niños, como ya ha hecho el Senado.



Llegó a los
Oscar con 'Todo
sobre mi madre'

Dio vida a Huma Rojo en 'Todo sobre mi madre', con la que Almodóvar ganó el Oscar a mejor película extranjera en 2000. En la imagen, con Cecilia Roth (68) en la película.

FALLECIÓ A LOS 78 AÑOS

Marisa Paredes, la última gran diva del cine español

Su presencia poderosa y su alma vulnerable la convirtieron en un referente del cine español. A pesar del éxito y el reconocimiento, nunca olvidó sus orígenes humildes



Marisa Paredes apareció en más de 75 películas, entre ellas grandes títulos del cine español como 'Entre tinieblas', 'Tacones lejanos' y 'La flor de mi secreto', de Almodóvar, y 'Profundo carmesí' y 'El espinazo del diablo',

Con cinco años veía pasar a los actores que iban al Teatro Español, que estaba enfrente de la portería donde vivían, y soñaba con ser actriz. Aquellas fantasías le ayudaban a evadirse del hambre y la pobreza que sufrían en casa. Con 14 años consiguió su primer papel en el cine, de prostituta, y desde entonces toda su carrera se cimentó en dar vida a mujeres complejas, intensas y con mil aristas. Cada papel, un salto al vacío y también un éxito indiscutible. Con la muerte de Marisa Paredes el cine español pierde a su última gran diva.

LA PORTERA, SU REFERENTE

La actriz falleció a los 78 años de un fallo cardíaco. Su muerte ha sido repentina e inesperada. Tras de sí deja más de 75 películas y una carrera legendaria marcada, principalmente, por las películas que hizo con Pedro Almodóvar. Marisa era la menor de

“Mi madre me enseñó a luchar por ser libre. Ella fue mi referente, mi madre me hizo feminista. Yo le debo todo a la portera”, nos contó

cuatro hermanos y nació el 3 de abril de 1946 en un piso de la plaza de Santa Ana de Madrid donde su madre, Petra, ejercía de portera. Su padre trabajaba en una fábrica de cerveza y era un hombre muy de la época, machista y autoritario. Marisa creció admirando a su madre, su fortaleza, y fue su gran referente, una mujer trabajadora y feminista que le inculcó unos fuertes valores que Marisa siempre defendió. En una de sus últi-



**El cine siempre
presente,
incluso en
el amor**



Compartió su vida durante cuatro décadas con Chema Prado, que fue director de la Filmoteca de Madrid. Los presentó Pedro Almodóvar en 1983 durante el festival de Sevilla. En la imagen, en 2019 en Cannes.



Debutó en el teatro a los 15 años y con 18 protagonizó su primer 'Estudio 1', un programa de teatro que se emitía en TVE 1.



**Su hija María,
su única
heredera**

En los años 70 tuvo una relación con el director Antonio Isasi-Isasmendi. "La separación fue traumática", recordaba.



De su relación con Antonio Isasi nació en 1974 su hija María, que ha seguido sus pasos como actriz.



Con Pedro y el elenco de 'Tacones lejanos': Victoria Abril, Miguel Bósé, Bibiana Fernández y Miriam Díaz Aroca.



Con Rossy de Palma (60) en 'La flor de mi secreto', donde hacen de hermanas.

Goya de honor en 2018

En 2018 recibió muy emocionada el Goya de honor de manos de su hija y del director Agustí Villaronga. Ella fue Presidenta de la Academia del cine de 2000 a 2003.



En 2021 su hija María la hizo abuela. “Mi nieta es la pasión y la razón de mi vida”, dijo a Lecturas hace poco

Tuvo dos grandes amores, Antonio Isasi-Isasmendi y Chema Prado, pero no quiso casarse “por principios”

mas entrevistas, concedida a LECTURAS, revelaba: “Ella me enseñó a luchar por ser libre, me decía: ‘Haz lo que quieras hacer, que yo no pude’. Mi madre me hizo feminista”. Llevó sus orígenes humildes y el orgullo de clase siempre por bandera: “Yo le debo todo a la portera”.

LOS HOMBRES DE SU VIDA

Tres fueron los hombres de su vida. El director Antonio Isasi-Isasmendi, con quien tuvo una relación de siete años en los 70 y una ruptura “traumática”, es el padre de su única hija, María, que la hizo abuela en 2021. “Mi nieta es la pasión y la razón de mi vida”, decía a LECTURAS. Chema Prado ha sido su compañero durante más de cuatro décadas. Los presentó en 1983 el tercer hombre de su vida, Pedro Almodóvar. Fue durante la première de ‘Entre tinieblas’ en Sevilla. Pedro la dirigió en la que para ella fue su mejor película: ‘La flor de mi secreto’. En ella proclamaba una de las frases más míticas del cine español y que estos días sus fans han repetido estos días como homenaje. Aquel: “Ay Betty, excepto beber, qué difícil me resulta todo”. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Garófano/Agencias.



x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

x.com/byneontelegram

byneon
Neon147

MULTITUDINARIA DESPEDIDA
A MARISA PAREDES

El cine se vuelca en el último adiós a la gran actriz

María Isasi, la única hija de Marisa, se mostró muy agradecida por las muestras de afecto hacia ellos y el recuerdo hacia su madre. "Gracias por quererla tantísimo. Hemos recibido tanto amor que creo que ni ella era consciente", dijo.

Su hija, María Isasi, y su pareja, Chema Prado, recibieron el cariño de sus amigos y compañeros de profesión



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Escanea el código QR



La capilla ardiente se instaló en el escenario del Teatro Español, que está enfrente de la casa donde Marisa nació. Días antes de morir, vio aquí a su hija María en 'Luces de bohemia'.



Chema Prado ha sido su compañero de vida durante cuatro décadas. El productor reconocía estar en shock. Él la llevó al hospital al sentirse indisputada.



Su gran amor y sus grandes amigos

Ana Belén (73) abandonó muy compungida el tanatorio y no fue capaz de articular palabra.

El 17 de diciembre de 2024 quedará marcado en la historia del cine español como una de sus fechas más tristes. Esa noche falleció Marisa Paredes. La actriz acudió a la Fundación Jiménez Díaz con su pareja, Chema Prado, porque se encontraba mal y falleció de un paro cardíaco. Fue tan doloroso como inesperado. La muerte de Marisa provocó una ola de admiración y reconocimien-

to pero también de amor hacia su única hija, María, y su pareja. El cariño del cine español hacia la familia se pudo palpar durante la capilla ardiente instalada en el Teatro Español, donde Marisa estuvo días antes de su fallecimiento viendo 'Luces de bohemia', a escasos cien metros de donde nació. Nadie quiso dejar pasar la oportunidad de presentar sus respetos y abrazar a María y Che-



"El recuerdo de Marisa es imborrable"

José Sacristán (87), que la dirigió en su segunda película, 'Cara de acelga', estaba muy afectado. "El recuerdo de Marisa es imborrable", dijo.



Las chicas Almodóvar Loles León (74) y Bibiana Fernández (70). "Es una injusticia que se haya ido tan pronto", dijo Loles.



Rossy de Palma (60) se abrazó a Elena Anaya (49). "Me quedo con su amistad, que fue hermosísima, y todas las aventuras que pasamos juntas", dijo Rossy.



Pastora Vega (64) y Juan Echanove (63) llegaron juntos a la capilla ardiente. El actor dijo: "Siempre la recordaré como una mujer elegante, en la vida y en la manera de pensar".



Agustín Almodóvar, el hermano de Pedro, que no pudo acudir porque se encontraba en Francia.



María Barranco (63), otra de las chicas Almodóvar que quiso despedirse de su amiga.

"Mi madre era una mujer muy luchadora. Gracias a ella el mundo es hoy un lugar mejor", dijo su hija María

ma. Compañeros pero, sobre todo, amigos acudieron a la cita. Tantos nombres: Rosy de Palma, Carmen Machi, Loles León, José Sacristán, Bibiana Fernández, Ana Belén... A su salida hacia el ta-



Adriana Ugarte (39) escribió en sus redes: "Siempre en mi corazón, no te vas a ir nunca".



Nathalie Seseña (57) fue uno de los rostros televisivos que se acercaron al Teatro Español a despedir a la actriz.



Julieta Serrano (91) estaba tan afectada que fue incapaz de hablar con los medios. La acompañó la actriz Consuelo Trujillo.



Carmen Machi (61) entró en el teatro con el rostro demudado.

natorio de San Isidro, donde descansarán sus restos, el féretro fue recibido con aplausos de las decenas de personas que se agolpaban en el exterior del teatro. María dedicó unas palabras a todas las personas que se habían acercado. Destacó el espíritu luchador de su madre y agradeció tanto amor. "Ahora tendremos que aprender a caminar sin ella. Muchas gracias por tanto amor. Ahí queda, es vuestra". **L**

Por E. C. Fotos: Agencias.



Paula Echevarría (47) y William Levy (44), protagonista de 'Café con aroma de mujer', han rodado durante dos meses en Canarias la serie 'Arcadia'.

HAN RODADO EN TENERIFE PAULA ECHEVARRÍA SE DESPIDE DE WILLIAM LEVY

"Gracias por haberme hecho tan feliz estos meses", ha escrito Paula junto a una imagen en la que posa con William Levy. La pareja de actores ha finalizado el rodaje de la serie 'Arcadia' que les ha llevado a compartir muchas horas juntos durante dos meses en Tenerife. La actriz compaginaba la serie con su trabajo en 'Got Talent'.



NARRARÁ UN CONCIERTO

Sharon Stone vuelve al trabajo en Barcelona

El primer gran trabajo de Sharon Stone (66) en 2025 será en Barcelona. La protagonista de 'Instinto básico' ha sido la elegida para poner voz al concierto de Rufus Wainwright 'Dream Requiem', que en cada representación cuenta con una orquesta sinfónica y un narrador diferentes. El 25 de enero, el cantante estará acompañado por la música de la Orquesta Sinfónica Nacional de Catalunya y el Orfeó Català y la voz de Sharon Stone. En el estreno en París del concierto, la narradora fue Meryl Streep.

SÁBADOS EN [UNVRS] DE MÚSICA ELECTRÓNICA Y FIESTAS TEMÁTICAS

Elrow lleva a Ibiza un espectáculo nunca visto

Elrow, la compañía líder en cultura de baile y entretenimiento, acaba de anunciar su residencia semanal en [UNVRS] en Ibiza todos los sábados de la temporada 2025 entre el 7 de junio y el 4 de octubre. Un espectáculo inmersivo con fiestas temáticas y mucho más nunca visto hasta ahora que Elrow publicita bajo el enigmático cartel '2025: A Space Rowdssey' en ciudades de todo el mundo.





**Sale con la
actriz Candela
Márquez**



UNA FIESTA RAPERA

ALEJANDRO SANZ CELEBRA SUS 56 CON SU NOVIA

El cumpleaños de Alejandro Sanz empezó de buena mañana con una actuación sorpresa de unos mariachis y acabó con una fiesta rapera junto a sus amigos en la que hubo actuaciones de breakdance. El cantante cumplió 56 años el pasado 18 de diciembre y lo celebró junto a su pareja, la actriz Candela Márquez (36), que también es contorsionista y es quien le regaló la ranchera con la que Alejandro empezó su gran día.

“LA RECUPERACIÓN NO ES DE UN DÍA PARA OTRO, HAY QUE TENER PACIENCIA”

Alaska pierde la visión en un ojo por un trombo

“Oclusión ocular de la vena central de la retina y edema macular”. Es el diagnóstico que le han dado a Alaska (61), que ha perdido la visión total en el ojo izquierdo por un trombo. La cantante no necesita parche pero lo lleva porque no quiere maquillarse el ojo por precaución. Se lo tendrá que tomar con paciencia. “La recuperación no es de un día para otro”, ha escrito en sus redes.



RAFA NADAL

Tras su retirada, el tenista de 38 años estrenará en 2025 una docuserie sobre su vida, producida por Netflix. En ella repasará su carrera y la dura decisión de colgar la raqueta.



KAROL G

La cantante de 33 años, que tiene una ONG, ha repartido regalos navideños a madres adolescentes y a sus hijos en dos municipios del Caribe colombiano.



ENRIQUE IGLESIAS

Pese a que había coqueteado con la retirada, Enrique Iglesias (49) ha anunciado que cantará en la nueva edición del Granca Live Fest, en Las Palmas, el próximo mes de julio.



Un concierto navideño multitudinario



ANTE MILES DE PERSONAS

BISBAL CANTA A LA NAVIDAD EN LA PUERTA DEL SOL

David Bisbal (45) cantó desde la Real Casa de Correos su villancico 'Todo es posible por Navidad' y el venezolano 'Burrito sabanero'. "Ha sido un privilegio cantar aquí", dijo, emocionado.

En la Puerta del Sol de Madrid no cabía nadie. La gente llenaba la plaza para escuchar a David Bisbal cantar sus villancicos 'Todo es posible por Navidad' y 'Burrito sabanero' desde el balcón de la Real Casa de Correos. "Cuando llegué hace 25 años a Madrid buscando el sueño de una oportunidad, me hospedé cerca de aquí. Hoy me acordé de ese momento", dijo. **L**

EL PROFESOR DE 'LA CASA DE PAPEL'

Álvaro Morte será Adolfo Suárez en una nueva serie

El actor Álvaro Morte (49) pasará de preparar golpes a intentar parar uno. El gaditano se hizo famoso gracias al éxito internacional de 'La casa de papel', donde daba vida a El profesor, el encargado de planear los atracos de la banda protagonista; y ahora ha fichado para interpretar a Adolfo Suá-

rez en una serie sobre el 23-F. La producción, a cargo de Movistar, adapta el libro de no ficción 'Anatomía de un instante', de Javier Cercas. Álvaro viene de vivir un año clave en su carrera, pues dio el salto a Hollywood con la película 'Inmaculate', junto a Sydney Sweeney, la estrella del momento.



Una serie ambientada en el 23-F



CONDECORADO TRAS SER ABSUELTO DE ACOSO SEXUAL

GERI HALLIWELL ARROPA A SU MARIDO TRAS UN AÑO CONVULSO

Carlos III ha nombrado a Christian Horner (51), marido de la ex spice girl Geri Halliwell (52), Comandante de la Orden del Imperio Británico por su trabajo como jefe de la escudería de Fórmula 1 Red Bull. Geri ha acudido con él a Buckingham para recibir el honor. La pareja cierra así su parti-

cular 'annus horribilis'. En febrero, Christian se enfrentó a unas acusaciones de comportamiento inapropiado por parte de una extrabajadora. Finalmente fue absuelto, aunque durante la investigación se filtraron mensajes sexuales entre él y la denunciante que hundieron a Geri.

ALEGA DESPIDO IMPROCEDENTE

Woody Allen y Soon-Yi, demandados por su chef

Hermie Fajardo, hasta hace poco cocinero personal en casa de Woody Allen (89) y su mujer, Soon-Yi Previn (54), ha demandado a la pareja por despido improcedente. El chef alega

que le echaron como represalia por pedirse un día libre. "Además, dijeron que mi cocina no estaba a la altura, lo cual es falso, pues los invitados alababan mi menú", reclama Fajardo.



GRACIAS A 'TOP GUN'

Tom Cruise, reconocido como un héroe por el ejército de EE UU

El papel de Tom Cruise (62) como un audaz piloto de guerra en 'Top Gun' y su secuela le ha valido el reconocimiento del estamento militar de EE UU, que le ha otorga-

do el premio al Servicio Público Distinguido por su defensa de las Fuerzas Armadas a través del cine. "Me alegra haber servido de inspiración", ha agradecido Tom.





Clara Lago (34) fue pareja entre 2014 y 2019 de Dani Rovira, su compañero en 'Ocho apellidos vascos'. Desde 2021 sale con el músico José Lucena.

CLARA LAGO

“TRABAJAR CON ANTONIO RESINES HA SIDO MARAVILLOSO, ES UNA GRAN PERSONA”

La actriz da vida a la hija de Resines en 'Un lío de millones', una comedia con un falso premio de la Lotería de fondo

En 'Un lío de millones', la comedia navideña sobre el síndrome del nido vacío que acaba de llegar a los cines, Clara Lago interpreta a la hija de Antonio Resines. Ilusionada con nuevos proyectos para 2025, Clara despide el año volcada en su nueva faceta de empresaria junto a su pareja José Lucena, con quien montó el restaurante vegano La Huerta Funky Castizo.

► **¿Cómo ha sido tener a Antonio Resines como padre en la ficción?**

-Maravilloso, es una gran persona.

► **¿Qué tiene de especial esta nueva comedia familiar?**

-Invita a pasárselo muy bien, es una película divertida, muy amena y fácil de ver, que hace reflexionar a través del humor sobre cómo damos por senta-

das a veces las relaciones más cercanas.

► **¿Qué harías si te tocara la lotería?**

-Como los personajes de la película, que se van a comprar todas las buenas imitaciones y se las ponen.

► **¿Qué planes tienes para acabar el año?**

-Ahora descanso un poco y luego me volcaré en el restaurante y en el podcast ['Melón imposible', un programa sobre dudas existenciales en tono de humor].

► **¿Cómo es trabajar junto a tu pareja?**

-Muy bien, estamos muy bien.

► **¿Qué le vas a pedir al nuevo año?**

-Me parece osado pedir más, me considero tan tremendamente afortunada que no le puedo pedir más a la vida. **L**

Por Irene Díaz. Foto: Getty.

SERÁ SU DEBUT COMO ACTOR

Pablo Alborán, fichaje estrella de la nueva temporada de 'Respira'

La serie de Netflix 'Respira' ha comenzado el rodaje de su segunda temporada con un fichaje estelar. El cantante Pablo Alborán dará vida a uno de los médicos del hospital ficticio Joaquín Sorolla. "Gracias por esta oportunidad. Estoy tan emocionado y disfrutando tanto...", ha declarado el malagueño. Con este

papel, debuta a lo grande como actor. Con anterioridad, y más allá de los videoclips de sus canciones, Pablo se había interpretado a sí mismo en un capítulo de la serie 'Aída', pero esta será su entrada por la puerta grande, en una serie protagonizada por Blanca Suárez, Manu Ríos y Najwa Nimri.

"Gracias por esta oportunidad", ha dicho Pablo (35), que dará vida a un médico en la serie.





lecturas.com

LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN AL INSTANTE
LAS EXCLUSIVAS MÁS BUSCADAS
LAS ÚLTIMAS TENDENCIAS EN MODA Y BELLEZA

LECTURAS

 lecturas

 revistalecturas

 Lecturas

 revistalecturas

Nuestras Series

**AMOR, AMISTAD
Y DIVERSIDAD**

UN CANTO A LA LIBERTAD EN EL CORAZÓN DE MÉXICO

La disolución de las barreras tradicionales entre lo masculino y lo femenino no es un tema reciente. De hecho, hay culturas milenarias, como los muxes, naturales del Istmo de Tehuantepec, en la región mexicana de Oaxaca, que han incorporado desde hace siglos el concepto del tercer género a su arquitectura social. En 'El secreto del río' el pequeño Manuel descubre a través de la cultura muxe su propia identidad. Le ayuda en su odisea Erik, un niño que le defenderá del bullying y con el que tejerá una amistad irrompible. Ya de adultos, se reencuentran y afrontan un viejo secreto. **L**

► **El secreto del río/Netflix**

Los muxes, un matriarcado mexicano

Arriba, Diego Calva (que triunfó en Hollywood con la película 'Babylon') y Yoshira Escárrega. A la izquierda, dos personajes de la serie, de niños, con una muxe, término zapoteca que describe al género intermedio en el istmo de Tehuantepec.



LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



1 EL CONDE DE MONTECRISTO. Nueva adaptación del clásico de Dumas que dio la sorpresa en la taquilla este año. **Movistar+, 25/12**



2 EL JUEGO DEL CALAMAR. Segunda temporada de la serie coreana que se convirtió en un auténtico fenómeno. **Netflix, 26/12**



1 CULPA TUYA. Secuela de 'Culpa mía', la película sigue explorando el romance entre dos hermanastros. **Prime Video, 27/12**

UN DOCUMENTAL RESCATA SU HISTORIA DE SUPERACIÓN

Christopher Reeve, el hombre que demostró ser Superman tras quedarse parapléjico

Creerás que un hombre puede volar", decía el marketing de 'Superman', la película que en 1978 inauguró el género de superhéroes. Parte de aquel mérito era de unos efectos especiales nunca vistos, pero la mayor parte de la responsabilidad recaía en Christopher Reeve, un actor semidesconocido que se metió al público en el bolsillo con su sonrisa y su aura de bonachón. En apenas un gesto, una mirada, era capaz de hacer creer al espectador que en él cohabitaban la torpeza humana de Clark Kent y la infalibilidad de Superman. Aunque parecía tan indestructible como su alter ego, en 1995 el actor sufrió una caída de un caballo que le dejó tetrapléjico.



co. El documental 'Super/Man: La historia de Christopher Reeve', cuenta su historia de superación. Anclado a una silla de ruedas, siguió trabajando y se convirtió en activista por

los derechos de las personas con discapacidad, llevando su causa a la UNESCO y luchando a favor de la investigación con células madre. **L**

► **Super/Man/Max**

LA MASCOTA DE LA EXPO

Curro regresa para teñir Sevilla de sangre

Un asesino disfrazado de Curro, la mascota de la Expo de Sevilla 92, comienza un río de asesinatos macabros entre una serie de empresarios vinculados a aquel mítico evento. Esta es la premisa de la nueva serie de Álex de la Iglesia, un thriller excesivo y rebosante de humor negro que satiriza la España de los pelotazos empresariales a golpe de lanzallamas, el arma fetiche de este psicópata. En el reparto, Paz Vega, Fernando Valdivielso y Marián Álvarez. **► 1992/Netflix**



Un thriller macabro que ajusta cuentas con el pasado



REFUERZA TUS VÍNCULOS

Por qué los amigos mejoran nuestra salud

La OMS considera la soledad un problema de salud pública mundial. Te explicamos cómo nos afecta y cómo sortearla

El estudio científico más longevo de la historia, aún en marcha, empezó en 1938 en la Escuela de Medicina de Harvard (Massachusetts, EE. UU.). Ya ha cumplido 86 años, más de cuatro décadas durante las que se ha monitorizado a 724 familias (con sus distintas generaciones, más de 2 000 personas). Su objetivo inicial no tenía nada que ver con la salud. El *Estudio sobre el desarrollo adulto* nació (y continúa) sobre todo con la pretensión de encontrar los factores predictivos que propician una vida plena y feliz. Uno de sus hallazgos es que tener **vínculos personales fuertes e íntimos** es lo más importante para lograrlo pero, también, y esto sorprendió a los propios investigadores, que esos mismos víncu-

los **nos proporcionan vidas mucho más saludables y, por tanto, longevas.**

ESTÁ COMPROBADO

"Al principio desconfiábamos de nuestros propios datos, pensábamos que tenía sentido ser



KAIA

GERBER (23)

LA SOLEDAD NO DESEADA EN ESPAÑA

Puede ser emocional, por la falta de relaciones de confianza o intimidad; o bien social, vinculada con la falta de una red de personas. Ambas generan un sentimiento muy doloroso.

Afecta al 20 % de españoles (al 59 % de ellos hace más de tres años), en mayor medida a mujeres (21,8 %) que a hombres (18 %), según el Barómetro de la soledad no deseada en España 2024.

Los jóvenes son el colectivo que sufre los niveles de soledad más elevados en ambos sexos, frente a la percepción general de que es un fenómeno asociado sobre todo a personas mayores.

La Cruz Roja cuenta con el multicanal "Te acompaña" para apoyar a quienes la sufren. También puedes hacerte voluntaria. Tel. 900 444 111 / teacompana@cruzroja.es

TOMA NOTA

Las claves de las buenas relaciones sociales

"Todo el mundo necesita, al menos, dos relaciones de apego seguro, relaciones en las que sientas que hay alguien que va a estar ahí cuando te haga falta". Lo dice el prestigioso psiquiatra Robert Waldinger y la OMS vincula su ausencia con mayor mortalidad, riesgo cardiovascular e incidencia de diversos trastornos mentales.

En el marco del *Estudio sobre el desarrollo humano* de Harvard, el equipo de Waldinger y sus predecesores han hecho algunos descubrimientos clave sobre cómo mejorar las relaciones personales.

1 Ofrece a los demás pequeñas muestras de atención a menudo.

A veces, las buenas relaciones se diluyen no porque haya problemas en ellas, sino porque se desatienden. Así que manda a menudo mensajes a tus amigos solo para saludar o desearles buena semana.

2 Establece rutinas con algunas personas,

aquellas con las que quieres tener mayor apego. Por ejemplo, que todos los viernes os llamaréis para ver cómo ha ido. O que cada jueves almorzaréis juntos (si el contacto es

físico, mejor). Hacer planes en común de vez en cuando es fundamental.

3 Reserva tiempo para estar con el otro.

Sobre todo en relaciones que se dan por sentadas, como el matrimonio. Si hay niños, por ejemplo, está bien reservar una tarde a la semana para dejarlos a cargo de alguien y hacer algo solos.

4 Apúntate a actividades grupales.

Una de las formas más fáciles de entablar nuevas relaciones es hacer actividades que nos gusten con otra gente: veremos una y otra vez a esas personas, con las que ya de entrada tenemos algo en común.

5 Ayuda a otros.

Dedicar tiempo y energía a los demás es un buen método para sentirte útil y valorada. Puedes dar clases a un chico que le cueste leer, enseñar tu idioma a un inmigrante, acompañar a algún anciano en sus paseos...

6 Habla con desconocidos.

Por ejemplo, con alguien a quien ves en el gimnasio, el tren o la cafetería todos los días. Puede costar un poco arriesgarse, pero suele acabar aportando bastante felicidad.

más felices por tener relaciones cercanas, pero **¿cómo van a predecir esas relaciones que tengamos más probabilidades de padecer una enfermedad** de las arterias coronarias o artritis o diabetes tipo 2?", explicaba Robert Waldinger, actual director del estudio, en una charla del programa "Aprendemos juntos 2030" de BBVA. Después, otras investigaciones han obtenido iguales resultados y ahora es un descubrimiento asentado: las buenas relaciones fomentan la salud física y mental, así como la longevidad. La gran pregunta es por qué.

CÓMO INFLUYE

"La mejor hipótesis que manejamos –continuaba Waldinger– es que **las relaciones nos protegen del estrés crónico**".

La vida está llena de situaciones estresantes ante las que el cuerpo entra en modo lucha o huida: se aceleran el pulso y la respiración, se suda... Aumentan en nuestro organismo las hormonas del estrés (cortisol, adrenalina...) y, cuando eso pasa, también lo hace la inflamación. Es normal, pero nuestro cuerpo debería ser capaz de volver al equilibrio tras desaparecer la situación estresante. Y compartir lo que nos ha pasado con otros ayuda a conseguirlo. "Creemos –concluye el psiquiatra– que lo que le pasa a la gente solitaria, a **la gente aislada, es que nunca vuelven al equilibrio (...), permanecen en un estado basal de huida o lucha constante**, por tanto, tienen más hormonas del estrés, inflamaciones crónicas, y eso acaba destrozando los sistemas corporales". 

Por Carmen L. Santamarta

CARA

DELEVINGNE (32)

SIN DESPERDICIOS

Cómo conservar las sobras de Navidad

Si quieres guardarlas de forma segura para que no se estropeen, toma nota de estas recomendaciones

De tu cocina saldrán estos días cantidades ingentes de comida? Para poder consumirla con posterioridad, manipúlala bien.

SIGUE ESTAS NORMAS

- **Sirve la comida y devuélvela enseguida a la cocina.** Mientras más tiempo pasa un plato fuera de la nevera, más fácil es que las bacterias proliferen en él. Así que nada de llevar la fuente a la mesa y retirarla tras un rato de conversación. Nunca deben tomarse preparaciones que hayan estado más de una hora a temperatura ambiente.
- **Tápala de forma inmediata.** Lo siguiente es taparla bien, y

Las sobras no deben estar fuera de la nevera más de una hora y, si no las congelas, consúmelas antes de tres días

mejor en un táper hermético (preferiblemente de vidrio) que dejarla en la propia olla pensando que no hace falta cambiarla porque la vas a comer el mismo día o al siguiente.

- **En cuanto se entibie, a la nevera.** No antes, o la temperatura del frigorífico puede subir de repente y dañar todo lo que contiene. Intenta no llenar demasiado la nevera, debe circular el aire dentro para garantizar una correcta refrigeración. Y recuerda que, para poder controlar las bacterias, hay que mantenerlas por debajo de los 5 grados.
- **Congela si no vas a comerlo antes de tres días.** Hazlo en recipientes con el tamaño adecuado a las raciones que necesitarás para calentar solo lo que te comerás (evita recalentar varias veces). Y apunta la fecha de congelación: consúmelo antes de tres meses.
- **Al día siguiente, observa la comida.** Si detectas en ella un color algo raro y un olor



ZENDAYA (28)

CUANDO LAS VAYAS A RECALENTAR

Recalentar bien las sobras también es importantísimo desde el punto de vista de la seguridad alimentaria.

AL FUEGO

Es lo mejor para caldos o guisos. Debes recalentarlos cubiertos hasta que hiervan 5 minutos.

SI USAS EL HORNO

La temperatura no debe nunca ser inferior a 160 °C.

EN EL MICROONDAS

Debe alcanzar una temperatura mínima de 65 °C. Para que la misma sea uniforme en todo el plato, ponlo un minuto, sácalo, remueve, vuelve a meterlo...

extraño, no lo dudes y tira lo que sea: puede haberse oxidado y tener ya gérmenes campando a sus anchas.

- **Salsas caseras y alimentos con huevo crudo o poco cuajado, a la basura.** Sus sobras deben desecharse siempre directamente. Igual que si quedan sobras de las sobras. **L**

Por Carmen L. Santamarta

Consultas



MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA

Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
Autor del blog www.gominolasdepetroleo.com.

He visto en el súper aceite de oliva con unas bolitas blancas en el fondo. ¿Estaba estropeado?

Esa especie de bolitas o grumos blanquecinos no deben preocuparnos en absoluto. Es un fenómeno normal que ocurre cuando almacenamos el aceite en un lugar donde la temperatura es baja (18 °C o menos). El frío provoca que parte de los compuestos que conforman el aceite pasen de estado líquido a sólido, adquiriendo ese aspecto. Pero eso no está relacionado en ningún caso con su calidad ni altera sus características (valor nutricional, aroma, sabor...), solo afecta a su aspecto. Para hacer que esos compuestos vuelvan al estado líquido y que, por tanto, el aceite recupere su aspecto habitual, lo único que tendremos que hacer es atemperarlo, por ejemplo, colocando el envase en algún lugar donde la temperatura sea un poco más alta.

A veces las peras están muy duras. ¿Cómo puedo hacer que maduren en poco tiempo?

Cuando no están maduras, además de duras no saben a nada. Eso ocurre porque en ese estado contienen bastante almidón y ácidos orgánicos, y escasos azúcares. Pero puede solucionarse de forma sencilla. Coge una bolsa de papel, introduce en ella las peras junto con plátanos o manzanas y deja pasar unas horas o unos pocos días (según el estado de las peras). Tanto los plátanos como las manzanas liberan un gas llamado etileno que favorecerá la maduración de frutas como las peras, que siguen madurando una vez recolectadas.



Las manzanas pueden hacer madurar las peras

VIEJO BULO **¿ES MALO ADEREZAR EL MARISCO CON LIMÓN?**

Quizá lo hayas oído pero se trata de uno de los tantos bulos nutricionales de los que circulan, aunque tenga una cierta base de verdad.

Motivo: el arsénico. En el marisco (y también en el pescado) hay arsénico, pero en su forma menos tóxica para el organismo y que se elimina rápidamente a través de la orina. Y es verdad que, mezclado con la vitamina C del li-

món, ese arsénico se convierte en una versión más tóxica.

Alarma infundada.

Ahora bien, para que se produjese daño en las personas, el consumo de ambos (marisco y vitamina C) a la vez tendría que ser en cantidades enormes, de forma continuada y a muy largo plazo. Por lo tanto, no pasa nada si preparas tus gambas con una salsa de naranja o limón.

Los tres turrónes menos calóricos



DE ALMENDRA SIN AZÚCAR AÑADIDO

Aporta gran cantidad de fibra y grasas saludables. Además, es muy saciante.



DE YEMA TOSTADA

Como se elabora con yema de huevo y azúcar, es menos calórico que otros turrónes con frutos secos.



DE JIJONA O DE ALICANTE

Con menos azúcar y grasas que los de chocolate, frutas confitadas... Y aportan grasas buenas.



EFECTO FLASH

Para lucir radiante en Fin de Año



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

Te damos las claves para conseguir rápidamente una piel perfecta y descansada esta noche tan especial

Emma Stone (36)

Lo más importante es corregir las tres zonas del rostro donde se suelen marcar más los signos del cansancio al final del día: ojeras, párpado superior y surco nasolabial.

LA FÓRMULA ADECUADA

Se recomienda utilizar productos que sean de rápida absorción y efecto inmediato para que actúen a tiempo.

- **Ampolla flash.** Es la fórmula estrella para mejorar el aspecto de la piel al instante. Y la más recomendada para eventos y ocasiones especiales. Con efecto lifting, tensa la piel y también le aporta luminosidad. Para aplicarla,

GESTOS ANTIFATIGA

Coloca los dedos sobre los párpados cerrados y estíralos hacia afuera. Haz círculos en el entrecejo. Y alisa la piel de las alas de la nariz hacia las sienes.



'Ampolla flash'.
2,65 €. MartiDerm

'L'Essenza eterna'.
65 €. Atashi

'Eye love you'.
55,10 €. Talika

agita suavemente la ampolla, ábrela y coloca el líquido en las manos. Luego extiéndelo sobre la piel dando toquesitos y realiza un masaje para que se absorba bien. También hay sérums flash, con el mismo efecto, pero diferente textura.

- **Parches para el contorno de ojos.** Ejercen igual efecto que una noche de descanso pero en solo 15 minutos. Se venden asimismo parches para el contorno de labios.

- **Agua de aciano.** Su acción refrescante y tonificante suaviza y calma la piel del contorno de ojos.

Elige productos con ácido hialurónico, proteínas vegetales...

AUMENTA SU EFICACIA

Para descongestionar la piel al momento, hay unos sencillos trucos que aumentan la eficacia de los productos.

- **Ponerlos en la nevera** antes de usarlos, así su acción descongestionante es mayor.
- **Colocar una cuchara** fría en los ojos, luego en la frente y las mejillas, todo durante un minuto.
- **Usar un rodillo de metal** para hacer un masaje, siempre del centro hacia afuera. Desde los lados de la nariz hasta las sienes, desde las cejas hasta las raíces del cabello y desde la esquina interna del ojo hacia la exterior.

Por Lluïsa Sanmartín



'Reformer'.
Espray
fijación.
31 €.
I.C.O.N.

TENDENCIA

Descubre el flippy bob, el peinado de moda

Es un bob pero con las puntas dobladas hacia afuera y hacia arriba. Un estilo inspirado en los años 60 que da un giro divertido y elegante al clásico bob, perfecto para las fiestas.

Sécate el cabello con un cepillo redondo o la plancha volteando las puntas hacia afuera. Después, aplica un producto fijador.

Esta versión es ideal para el cabello fino, ya que le aporta volumen y movimiento. En cabellos gruesos o rizados es más difícil que el flip (el volteado) se mantenga.

CON UN OLOR INCREÍBLE

El regreso de los polvos corporales perfumados

Es un polvo finamente molido que se aplica con borla en el cuerpo para absorber la humedad, dejar la piel suave como la seda y hacer que huela bien. Eran muy populares en los 80, pero se usaron por primera vez en el siglo XIX. Este año han vuelto y se han hecho virales (#dustingpowder).

Ahora se comercializan sin talco, un ingrediente controvertido por ser potencialmente dañino para la salud, según la OMS. En la actualidad, existen productos con alternativas seguras que logran un efecto similar al talco, como los polvos de tapioca, de arroz, de maíz, de avena...

TRUCO

Se pueden usar también como desodorante y como calmante tras la depilación.



LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY
MAKE-UP
Maquilladora
y experta en
belleza

El moño más fácil de hacer

Es el moño 'despeinado', desenfadado y chic a la vez. Haz una coleta baja y gira el cabello alrededor de la liga. Este estilo da un aire relajado que siempre se verá elegante y moderno.

Cómo limpiar el cepillo del cabello

Mezcla bicarbonato con agua tibia y sumerge el cepillo unos minutos. Esto eliminará el exceso de productos, suciedad y grasa, manteniendo el cepillo limpio y tu cabello saludable. No olvides rociar alcohol luego y dejar secar al aire.

Usar el labial como rubor

Aplicar un labial mate en las mejillas y difuminarlo luego con los dedos es un truco para tener un color de larga duración. No solo proporciona un color intenso y duradero, sino que también unifica el maquillaje, dando un aspecto fresco y natural.



TRUCOS

Labios pintados todo el día

El labial que más durará es el mate. Deja un aspecto empolvado y aterciopelado muy sofisticado. Es la fórmula más duradera y la que no se transfiere (no migra) a la piel del contorno, que es fina y sensible, y con arruguitas.

Si usas un labial satinado, que es más luminoso, puedes fijarlo con polvos. Coloca un pañuelo de papel en la boca, pon encima polvos sueltos traslúcidos con la brocha, para fijar y matificar, y luego retira el papel.

Para extender el color puedes hacerlo dando golpecitos con la barra de labios y luego con los dedos. O deslizando la barra de labios desde el centro hacia afuera, haciendo el corazón con la parte biselada del labial.

Dakota
Johnson
(35)



EN NAVIDAD

Rodajas de cítricos para que tu hogar huela muy bien

Con unas rodajas de naranja o limón deshidratadas puedes hacer decoraciones muy bonitas y también aromáticas.

- **Corta los cítricos** en rodajas de un centímetro de grosor.

- **Sin pelarlas**, déjalas en un recipiente cubiertas de agua con sal durante unos 10 minutos. Luego retira el agua y deja secar sobre papel absorbente.

- **Cuando estén secas**, enhébralas con cuerda y cuélgalas. Decorarán además de desprender un aroma espectacular.



PARA EL AÑO QUE VIENE

Conservar la poinsettia

Para conseguir que esta flor conserve su mejor aspecto sigue los consejos de Stars for Europe (SfE), el organismo europeo encargado de promover la flor de Pascua.

Colócala en un lugar lo más luminoso posible, cerca de la ventana en invierno cuando la luz natural ya escasea, pero sin que toque los cristales. Y, sobre todo, alejada de las corrientes de aire.

Cuando pierda sus flores, no la tires. Espera a primavera para podarla y hacer que vuelva a florecer el otoño que viene. Necesitarás unas tijeras afiladas y guantes para proteger la piel de su savia lechosa. Recorta los brotes entre un tercio y la mitad por encima del nudo de las hojas. Abónala cuando forme nuevos brotes. Más información: la-poinsettia.info



PARA ACERTAR

Formas originales de presentar las uvas

Colócalas en un recipiente. Por ejemplo, en un bonito bol individual, una copa de cava baja y ancha para poder cogerlas bien, en botes pequeños de cristal (aprovecha los de yogur, mermelada...), clavadas en una brocheta, en bolsitas o conos elaborados con papel kraft... Son alternativas a las clásicas bolsas de celofán, que ya están bastante en desuso.

Elige racimos prietos con uvas de un tamaño mediano. Las pequeñas todavía no se han desarrollado y las grandes tienen exceso de agua y son un poco más insípidas (además de que resultan algo más difíciles de comer).

Una vez compradas, lo mejor es mantenerlas en la nevera sin lavar y envueltas en plástico, pero con ventilación para que no suden.



NATURAL

Decorar la casa con hojas de eucalipto

Sus hojas, sin más, quedan muy bonitas en jarrones transparentes. Si las combinas con otras flores silvestres, conseguirás un ramo más campestre. También puedes ponerlas en el centro de la mesa durante las fiestas. Otra opción es colgar un ramo de eucalipto en la ducha: las hojas liberarán su aroma con el vapor del agua.

DE FORMA RÁPIDA

Así podrás limpiar los cubiertos de plata

Si tienes una cubetería de plata que ha ennegrecido, prueba este truco casero para que vuelva a relucir.

- **Mezcla** en un recipiente 1 cucharada de bicarbonato (10 gramos) y 1/4 de taza de vinagre blanco (62 ml) hasta que el primero se haya disuelto en el segundo.

- **Sumerge** los objetos de plata que quieras limpiar y remueve con una cuchara de madera. Deja actuar durante unos 20 minutos.

- **Después, enjuaga** con agua y seca con un trapo limpio de microfibra para dar brillo.



CREATIVIDAD

ENVUELVE LOS REGALOS CON MUCHO ESTILO

Será un plus para quien lo reciba, que lo verá como un gesto más de cariño



CAROLINA GONZÁLEZ
Directora adjunta
de El Mueble
www.elmueble.com

Hay opciones sencillísimas y que quedan preciosas:

1. Con trozos de periódico. Recorta de ellos unas tiras de uno o dos dedos de ancho, cada una más corta que la anterior. Envuelve tu regalo con papel kraft (de embalar) y pega encima las tiras simulando un árbol de Navidad. Pon otro trocito haciendo de tronco y corona con una estrella recubierta de purpurina.

2. Con detalles naturales. Un par de ramas de canela, abeto, acebo o eucalipto, pe-

queñas piñas, unas rodajas de naranja deshidratada... Añádelas a tus paquetes y su presentación dará un giro (para bien) descomunal.

3. Con guirnaldas hechas por ti. Sustituye el lazo o la cuerda tradicional con la que se finaliza el envoltorio por una guirnalda. Puedes hacerla, por ejemplo, con cordel de cáñamo o yute al que le hayas insertado pequeños corazones de cartulina o cuentas doradas, plateadas o color cobre.

4. Y como toque final. Moja un cepillo de dientes en pintura blanca y hazlo salpicar sobre el papel kraft: parecerá que está nevado.

Es nuevo

LEROY MERLIN CHIMENEA ELÉCTRICA DE DISEÑO MODERNO Y SOFISTICADO

La chimenea eléctrica insertable Tagu Powerflame está fabricada en metal con un elegante acabado lacado en color negro mate que se complementa perfectamente con el revestimiento Tagu Hagen en blanco lacado. Este conjunto, de líneas sencillas y refinadas, aporta un toque acogedor y cálido a la sala de estar. Con pantalla digital, mando a distancia, función de ventilación y programación integrada.

www.leroymerlin.es



ISDIN

PACK DE NAVIDAD

El pack 'La hidratación de tus sueños' es una rutina hidratante que mantiene la piel hidratada, suave y sedosa.

www.isdin.com/es/c/marcas/isdinceutics



ENVEZ DE FLORES PERSONALIZA TUS REGALOS

Sorprende este año con regalos personalizados únicos que lleven nombres, iniciales o mensajes grabados. En bolsos de piel, canastillas, sets de viaje... <https://envezdeflores.com>



NUECES DE CALIFORNIA EN LA NAVIDENA

Nueces de California participa por primera vez en el mercadillo La Navideña de la Plaza de España de Madrid para traer magia en forma de nuez. nuecesdecalfornia.com

HALLOWEEN MY WISH, UN PERFUME ELEGANTE

Uneau de parfum con una nota crujiente de cereza recién cortada y un corazón bouquet floral de jazmín y gardenia, que crea un sensual contraste con el delicado trío de caramelo, pachulí y musgo. <https://halloweenperfumes.com>



SIN COMPLICACIONES

Platos de lujo para despedir el año

Con las recetas que te proponemos, despertarás todos los sentidos de tus invitados y convertirás cada bocado en un verdadero festín



BROCHETAS DE LANGOSTINOS

II 4 ⌚ 30 min

- 12 langostinos grandes
- 200 g de fideos de soja
- 2 calabacines, 2 zanahorias
- 1 limón, 1 lima, sal, aceite
- 200 ml de salsa tártara
- 200 ml de salsa rosa

Lava el limón y la lima; exprime la mitad del primero y corta el resto en gajos finos, junto con la lima. Raspa las zanahorias y despunta los calabacines. **Lávalos y córtalos** en lonchas finas con una mandolina. Disponlas dentro de un bol y aliñalas con un hilo de aceite, el zumo de limón y sal.

Pela los langostinos, lávalos, sécalos y retírales el intestino. Hidrata los fideos en agua durante 5 minutos y escúrrelos. **Inserta los langostinos** en una brocheta de madera y envuélvelos con los fideos. Fríelos en abundante aceite, dándole la vuelta a las brochetas para que se doren por todos lados.

Retira y deja escurrir sobre papel absorbente. Reparte el carpaccio de hortalizas en unos vasitos y coloca encima los langostinos. Decora con las rodajas de lima y de limón, y sírvelos con las 2 salsas aparte.

TULIPAS DE PISTO CON ANCHOAS Y HUEVOS DE CODORNIZ

II 4 1h

- 16 hojas de pasta filo
- 1 huevo, 4 huevos de codorniz
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento verde
- 1 calabacín, 1 berenjena
- 1 cebolla, 2 dientes de ajo
- Tomillo, aceite de oliva virgen
- 200 ml de salsa de tomate
- 4 filetes de anchoa en aceite
- Pimienta negra, sal

Limpia los pimientos y des-punta calabacín y berenjena. Lava estas hortalizas, sécalas y córtalas en daditos. Pela cebolla y ajos, pícalos y sofríelos durante 5 minutos.

Añade berenjena y calabacín, y salpimienta. Vierte la salsa de tomate y prosigue la cocción, a fuego suave, 20 minutos.

Precalienta el horno a 180°. Casca el huevo en un plato hondo y bátelo. Corta las láminas de pasta filo en 16 cuadrados y pincélalas con el huevo.

Engrasa con aceite el interior de 4 moldecitos y dispón 4 cuadrados de filo en cada uno, de forma que las puntas sobresalgan y no coincidan.

Hornéalos 10 minutos. Deja enfriar y desmolda. Fríe los huevos de codorniz. Sazónalos y resérvalos al calor.

Rellena las tulipas de pasta filo con el pisto y reparte por encima los filetes de anchoa escurridos y los huevos de codorniz. Decora con tomillo.

ZARZUELA DE MARISCO

II 4 45 min

- 20 langostinos, 8 vieiras
- 500 g de almejas
- 2 tomates, 1 limón
- 1 cebolla, sal, pimienta
- 1 diente de ajo, pimentón
- 1 vasito de vino blanco seco
- Aceite de oliva, azafrán
- 1 ramita de perejil

Deja las almejas en remojo de agua salada durante varias horas, en la nevera, para que suelten la arena. Después, enjuágalas y escúrrelas.

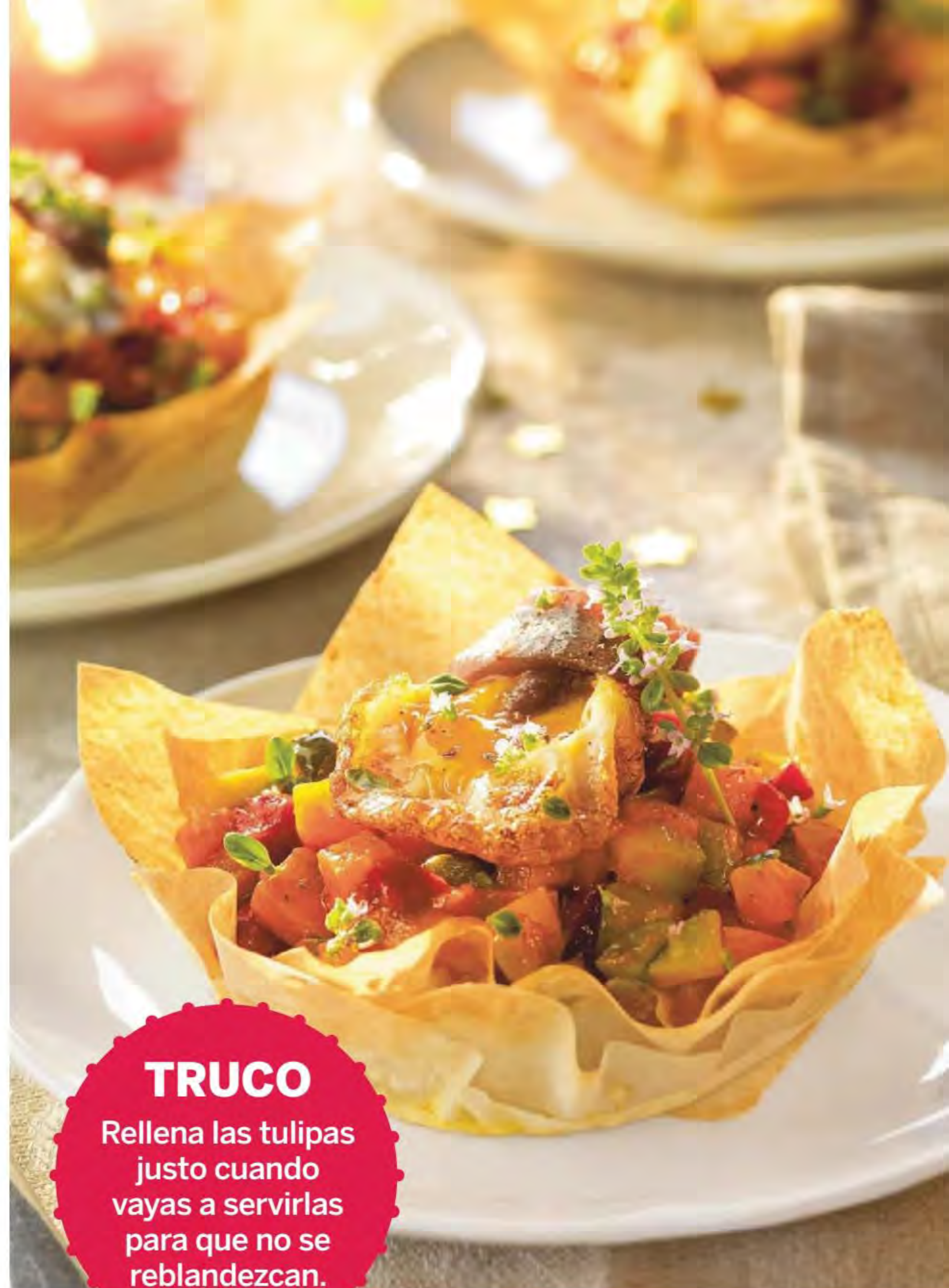
Lava el perejil, sécalo y pica muy finas las hojas. Pela y pica la cebolla y el ajo. Lava los tomates, córtalos por la mitad y rállalos. Lava también las viei-

ras y los langostinos, y sécalos utilizando para ello un poco de papel de cocina.

Calienta 3 cucharadas de aceite en una cazuela y dora las vieiras 1 minuto por cada lado. Salpimientalas y reserva. Rehoga la cebolla en el mismo aceite 10 minutos. Añade el ajo y cuece 2 minutos más. Incorpora el tomate y sofríe durante otros 10 minutos.

Agrega las almejas, las vieiras y los langostinos, y aromatiza con el pimentón y el azafrán. Baña con el vino, sube la llama y cuece 5 minutos más, hasta que las almejas se abran.

Retira la zarzuela del fuego y ajusta de sal. Sírvela bien caliente, espolvoreada con el perejil y decorada con el limón lavado y cortado en gajos.



TRUCO

Rellena las tulipas justo cuando vayas a servir las para que no se reblandezcan.





MINICHEESCAKES DE GORGONZOLA CON HIGOS

II 10 ⌚ 1 h + reposo

- 100 g de galletas saladas
- 50 g de nueces peladas + 10 enteras también peladas
- 50 g de mantequilla
- 200 g de higos + 3 enteros
- El zumo de ½ limón
- 250 g de queso blanco para untar, romero, 25 g de azúcar
- 50 g de queso parmesano
- 100 g de queso gorgonzola
- 100 ml de nata para montar
- 2 huevos, pimienta, sal

Tritura las galletas con los 50 gramos de nueces y mezcla con la mantequilla fundida. Reparte la preparación en el fondo de 10 huecos de un molde para magdalenas. Pre-

siona la masa para compactarla y darle una altura homogénea. Deja en la nevera 40 minutos.

Lava y seca los 200 gramos de higos, y corta en cuartos. Mezcla con azúcar, el zumo y 40 ml de agua. Cuece 10 minutos a fuego lento, tritura y cuela. Deja el coulis en la nevera.

Derrete al baño maría el gorgonzola y el parmesano troceados, con la nata. Fuera del fuego, incorpora los huevos batidos y el queso blanco, salpimienta y cuela. Vierte en el molde, sobre la base de galleta, y cuece 25 minutos a 180°. Deja templar y reserva en la nevera 1 hora.

Lava y seca el romero y los 3 higos restantes; corta estos en gajos. Desmolda los cheesecakes, cubre con el coulis, una nuez, un gajo de higo y romero.



TRUCO

La nata se monta mejor si está muy fría, igual que los utensilios que uses para ello.

BISCUIT DE TURRÓN DE JIJONA CON CARAMELO

II 8 ⌚ 45 min

- 4 huevos
- 200 g de turrón de Jijona
- 1 dl de leche
- 2 dl de nata para montar
- 50 g de azúcar
- 2 cdas. de ron añejo
- 20 g de almendras laminadas

Calienta la leche en un cazo. Añade el turrón troceado, remueve bien con una espátula de madera hasta que esté totalmente fundido y luego retíralo del fuego.

Casca los huevos separando las yemas de las claras. Bate las primeras en un cuenco grande hasta que estén blanquecinas. Monta las claras a

punto de nieve con las varillas eléctricas. Monta la nata.

Incorpora el turrón fundido al cuenco con las yemas y remueve con suavidad. Añade a continuación la nata montada anteriormente y sigue removiendo hasta que veas que está muy integrada.

Por último, agrega las claras también montadas con antelación y mézclalas. Vierte la crema en el interior de un molde y déjala dentro del congelador durante 5 horas como mínimo.

Cuece el azúcar con ½ dl de agua hasta obtener un caramelo dorado. Añade el ron y déjalo enfriar. Desmolda el biscuit y sírvelo en porciones regado con el caramelo y decorado con las almendras.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

PUCHERO DE GARBANZOS



SARDINAS A LA PANADERA



SOLOMILLO DE CERDO



TARDALETAS DE MANZANA



SARDINAS A LA PANADERA

II 4 45 min

- 16 sardinas limpias y sin cabeza, 2 cebollas, sal
- 1 pimiento morrón asado
- 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 diente de ajo
- 6 patatas, aceite de oliva
- 3 cdas. de aceitunas negras, 1 ramita de tomillo
- Vinagre de Jerez, pimienta

Pela el ajo, pícalo y tritúralo con el pimiento asado, unas hojitas de tomillo, sal, 1 cucharada de vinagre y 3 cucharadas de aceite hasta que obtengas una crema. **Pela las patatas** y lávalas. Limpia las cebollas y los pimientos y lava estos. Corta

todo en rodajas finas y rehógalas a fuego lento durante 15 minutos en una sartén con 200 ml de aceite. Escurre la preparación y precalentando el horno a 200°.

Reparte las patatas y las verduras rehogadas en el fondo de una fuente refractaria. Salpimientalas y reparte sobre ellas las sardinas, lavadas, secas y salpimentadas, y las aceitunas en rodajas.

Vierte encima la crema de pimiento y asa las sardinas durante 12 minutos. Espolvoréalas con tomillo, lavado y seco, y sirve.



PUCHERO DE GARBANZOS

II 6 3 h + reposo

- 400 g de garbanzos
- ½ gallina, 1 chorizo, sal
- 500 g de morcillo de ternera, 1 morcilla
- 300 g de panceta curada
- 1 hueso de jamón y 1 de espinazo salado
- ¼ de repollo, 2 zanahorias
- 2 patatas, 2 nabos
- 3 huevos, aceite
- Unos picatostes, menta

Deja los garbanzos en remojo en agua tibia 12 horas. Escurre, enjuaga y mete en una malla. Pela, lava y trocea zanahorias, patatas y nabos. Limpia y lava el repollo.

Llena una olla con agua tibia. Añade carnes y huesos, garbanzos y sal, y cuece lento 2 horas, espumando. Agrega chorizo, morcilla y verduras y cuece 35 minutos.

Saca las verduras. Retira los garbanzos. Cuece los huevos 10 minutos, pela y corta en cuartos. Desecha los huesos, escurre las carnes, desmenúzalas y mézclalas.

Corta la morcilla y el chorizo en rodajas. Cuela el caldo y sirve con garbanzos, picatostes, huevo y menta. Aparte, sirve las verduras, las carnes y los embutidos.



TARDALETAS DE MANZANA

II 6 50 min + reposo

- 180 g de harina
- 160 g de mantequilla
- 135 g de azúcar
- 1 yema de huevo
- 1 cda. de ralladura de limón
- 2 manzanas
- 6 galletas almendradas
- Canela en polvo
- Unas cuantas uvas

Forma un volcán con la harina. Pon en el centro 85 gramos de mantequilla troceada, 55 gramos de azúcar, la yema y la ralladura de limón. Amasa, forma una bola, envuélvela en film y déjala en la nevera 1 hora.

Pela las manzanas, córtalas en cuartos y retírales el corazón. Ponlas en una cazuela con 3 cucharadas de agua, la mantequilla y el azúcar restantes, y media cucharadita de canela.

Tapa y cuécelas, a fuego lento, 15 minutos. Retira del fuego, añade las galletas picadas y remueve hasta obtener un puré. Déjalo templar.

Extiende la masa y forra varios moldes redondos individuales. Añade la manzana y reparte por encima unas uvas lavadas. Hornea 25 o 30 minutos, a 180°. Deja enfriar las tartas y sívelas.



SOLOMILLO DE CERDO

II 4 45 min

- 2 solomillos de cerdo
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas. de canela en polvo
- Aceite de oliva
- 1 vaso de caldo de verduras
- Sal, pimienta
- 2 cdas. de almendras crudas, perejil
- 1 hoja de laurel
- Brotes de ensalada

Lava los solomillos, sécalos con papel absorbente de cocina y dóralos por todos los lados en 3 cucharadas de aceite. Retíralos del fuego, salpimientalos y reservalos.

Pela las cebollas y los ajos, y pícalos. Pica también las almendras. Rehoga la cebolla en el mismo aceite del solomillo durante unos 12 minutos.

Añade los ajos, la canela, el laurel lavado, las almendras y 1 ramita de perejil, lavada y picada. Salpimienta, remueve y prosigue la cocción durante 5 minutos más.

Pon los solomillos en una fuente refractaria. Añade la cebolla y vierte el caldo. Hornéalos, 20 minutos, a 180°. Córtalos en rodajas y sívelos con la ensalada de brotes y la salsa.



DIRECTOR Luis Pliego

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

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

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

WWW.LECTURAS.COM
DIRECTOR José Confuso
REDACTORA JEFE Gema Amil
REDACCIÓN WEB Rebeca Alonso, Helena Arriaza, Jara Bravo,
Adrián López, Pablo Casal, Alicia Alarcón, Raquel Bernal

COLABORADORES EXTERNOS Isabel Bertral, Anxo F.
Couceiro, Enric Gisbert, Montse Jolis, Laura Martín, Sonia
Murillo, Montse Rial, Noelia Zazo

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

RBA

PUBLIVENTAS

CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

MADRID Y NORTE:
DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar,
Belén González
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.
Tel. 91 510 66 00 - Publimad@rba.es

BARCELONA Y LEVANTE:
DIRECTORA DE OFICINA Ana Gea
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga
Fernández, Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ivana Stelmaszewski
PUBLICIDAD BARCELONA Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Tel. 93 415 23 22

RBA

REVISTAS

PRESIDENTE RICARDO RODRIGO
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO JOAN BORRELL
DIRECTORA GENERAL AUREA DIAZ

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

LECTURAS no se hace responsable de la opinión de sus
colaboradores, en los trabajos publicados, ni se identifica
necesariamente con la misma. Prohibida la reproducción total
o parcial de cualquier información gráfica o literaria,
sin autorización de la Dirección.
Distribución: Logista Publicaciones
Depósito legal: B-20-1958
ISSN Revista de papel: 0047-4304
ISSN Revista digital: 2014-606X
Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

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

© RBA REVISTAS, S.L. 2025

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

INGREDIENTES

II 2 40 min

- 1 cola de rape troceada
- 1 chorrito de vino blanco
- 1 cayena, 2 patatas
- 40 g de almendras laminadas
- 250 g de tomate triturado
- 2 vasos de caldo de verduras
- 2 dientes de ajo troceados y 1 laminado
- 250 g de almejas
- 4 langostinos
- Aceite de oliva, perejil



Rape con langostinos

Una receta gourmet ideal para recibir el 2025



1. Sofríe los ajos troceados en aceite de oliva con el tomate y la cayena. Añade el vino blanco y deja reducir.



2. Dora las almendras sin añadir nada de grasa y luego pícalas en el mortero con el ajo laminado y perejil.



3. Chasca las patatas peladas sobre el sofrito, echa el caldo y cocina 10 minutos. Añade el rape y la picada.



4. Tras 5 minutos, agrega langostinos y almejas. Cocina con tapa hasta que se abran estas y decora con perejil.



LOS
TRUCOS
DEL
CHEF

- **Sin resto de arena en las almejas.** Déjalas en remojo de agua con sal dos horas para que suelten su arena. Después, ponlas sobre un colador y lávalas muy bien bajo el grifo de agua fría. Desecha las rotas o abiertas y ¡a cocinar!
- **Cuida la proporción de sal.** Calcula unos 35 gramos por litro de agua. Es bastante, pero se trata de reproducir la proporción que hay en el mar para que las almejas 'se confíen' y entonces se abran y suelten la arena.

Residuo o desperdicio Que tiene mucho pelo	Parte baja del mapa Flojo, sin tensión	Vestidura de eclesiástico Ofreces gato por liebre	La respuesta del más optimista Allanar el suelo Ala de ave sin plumas	Ya en desuso, ratón Sentir un gran placer	Hedera chamusquina No cree que Dios exista	Material del tejado Banquete para celebrar
Muy baja de precio Príncipe veneciano	Inclinado a la lujuria Señalarás con balizas	Nuevo en una materia Raído, sin pelo alguno	Ella es Marta... De rapiña o del paraíso	Becerro de 2 años De todo solo la mitad	Tres con catorce Nacido dos meses antes	Manga en el tenis Una persona sin vergüenza
Un hombre muy paciente La primera en dar la nota	Embustero, estafador Muy limpia, transparente	Gran cólera, gran enojo Voz de la gallina clueca El hijo de Dédalo	Dentro de un ratito Pasta por los suelos	Cierra la ventana Variedad de cuarzo	Simiente del lino para harina	
Recipiente para cocinar Impide el movimiento	Dejo sin efecto alguna ley	La pieza más extraña Me refiero a mí mismo	Así sea, al final Unida o agregada			
Adverbio que nunca tiene suficiente Utiliza al revés Presuma de algo	Examen de boquilla Vocal anárquica	Cama ligera individual El ocular es el ojo	Símbolo del arsénico Prefijo repetitivo	La última del alfabeto Que te pilla el gato		
Atadura de pastelería El cubo del azar	Soltar, dejar libre Muy tarde en aprender	Distribuye por turnos Capicúa dorado	Deseo de venganza Moneda de los árabes	Justo aquí mismo, en Argentina		
Echar fuera a alguien La primera consonante	Impresión de narices Dentro del taxi	Subvención al estudio Matrícula alemana	Novena letra griega Mangas de la camisa	Lengua de los occitanos La inicial de Aurora		
Emigración de muchas personas		Germánica que vivió el siglo V				



SUDOKUS ★★ medio

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

★★★★ difícil

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

SOPA DE LETRAS

♦ Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 edificaciones en las que se desarrolla la liturgia o tienen alguna otra relación con las diferentes religiones que se profesan.

- Abadía
- Capilla
- Catedral
- Convento
- Ermita
- Iglesia
- Mandir
- Mezquita
- Monasterio
- Oratorio
- Pagoda
- Parroquia
- Santuario
- Sinagoga
- Templo

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

Por Olissip

WORDOKUS

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

	C		E	I		T	
E	O	I	M		A		
		M			C		I
C		E				A	T
T	N					E	G
	G		A			M	
			T		M	C	G
	M			G	E		O

Pista: Que tiene las propiedades del imán.

	L	S	I				A	C
			O				S	
			A			U		I
L	C		P				I	
P								S
	I				U		N	O
C		U			L			
	N				A			
O	S				P	I	U	

Pista: Movimiento periódico de un fluido.

Por Olissip

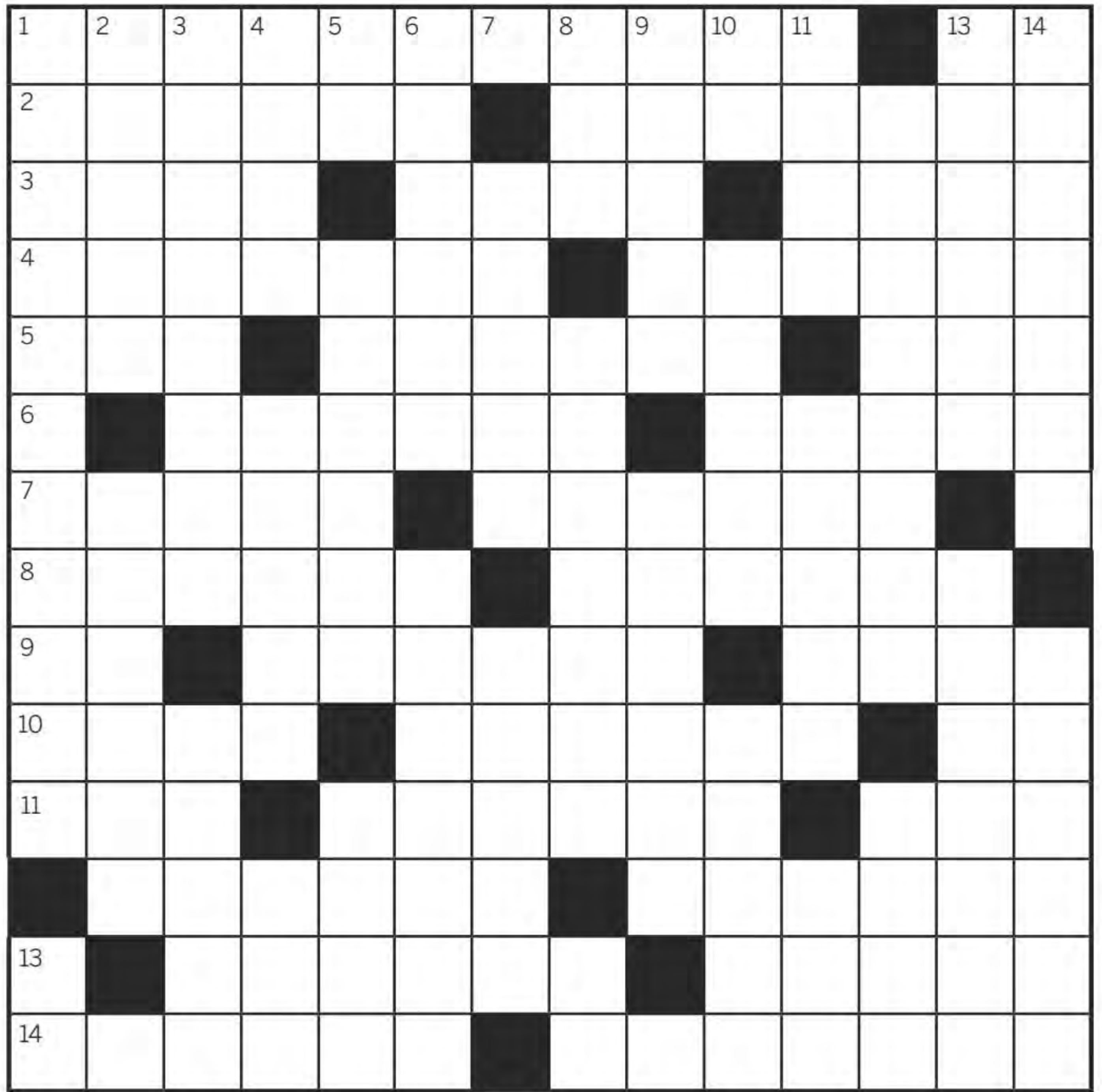
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Guaridas. Símbolo del cobalto. 2. Inventará. Escucharemos. 3. Viene al mundo. Batracio. Detenga. 4. Desprenderé de sí. Magnetiza. 5. Desgasta. Hombre afeminado. Emperador ruso. 6. Símbolo del argón. Manifestasen alegría. Aceitoso. 7. Alabará. Se atrevieron. Símbolo del nitrógeno. 8. Adornase. Acudíamos. 9. Símbolo del galio. Coser nesgas. Las de ahí. 10. En la cruz de Cristo. El que vende caro. Nota musical. 11. Anudo. Lisonjea. Entregan. 12. Moja. Escogía una opción. 13. Cien romanos. Remase. Astrágalos. 14. Idolatras. Garantizase un crédito.

Verticales

1. Ciencia que estudia los minerales. Símbolo del calcio. 2. Cortejo. Que ora. Quinientos romanos. 3. Irán a menos. Figura geométrica. 4. Raspan. Natural de Irán. Preposición. 5. Acudir. Limpiase. Realice. 6. Zarpas. Huyes. 7. Símbolo del uranio. Relativo al aire. Ceremonias. 8. Período geológico. Anhelará. Interjección. 9. Manifestéis alegría. Viento del sudoeste. Cinco romanos. 10. Voz de mando. Flaca, sin grasa. Secuestra. 11. Conozca. Enamorado de Julieta. Semejante. 12. Árboles de manzanas. Entregaba. 13. Seccionas. Sazonabas con sal. 14. Espantaron las aves. Curase.



PALABRAS ENROSCADAS

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



MARCIANO



SOLUCIONES

Horizontales:

1. Madrugadas. Co. 2. Ideara. Oiremos. 3. Nace. Rana. Pare. 4. Emmanare. Imanta. 5. Roe. Sarasa. Zar. 6. A. Riesen. Graso. 7. Loara. Osaron. N. Nesgar. Esas. 10. Inri. Carero. La. 11. Ato. Halaga. Dan. 12. Empapa. Optaba. 13. C. Bogase. Tabas. 14. Adoras. Avalase. Verticales:

1. Mineralogía. Ca. 2. Adamo. Orante. D. 3. Decaerán. Rombo. 4. Raen. Irani. Por. 5. Ir. Asease. Haga. 6. Garra. Escapas. 7. U. Aéreo. Galas. 8. Con. Ansiara. Ea. 9. Riats. Abrego. V. 10. Ar. Magra. Raptá. 11. Sepa. Romeo. Tal. 12. Manzanos. Daba. 13. Cortas. Salabas. 14. Osearon. Salase.

Horóscopo



Marta Hazas, (47).

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Controla mucho tus gastos durante las fiestas navideñas, empezando por evitar la compra de regalos excesivamente caros. Te conviene y además acertarás muchísimo más si buscas obsequios pensados con el corazón y no con la tarjeta de crédito. **Tu vida sentimental será muy intensa a lo largo de estos próximos días**, estás a punto de entrar en un capítulo superemocionante que cambiará bastante tu existencia. Intenta vivir el momento con intensidad.

ARIES

21 marzo-19 abril

Podrás encontrar solución a todos tus problemas sentimentales y tus relaciones en general también se armonizarán si sabes aprovechar el ambiente relajado que se crea en las fiestas navideñas. Si has tenido roces con alguien, llega el momento de poner paz. **Te espera una gran semana.**

TAURO

20 abril-20 mayo

Esta Navidad te llenará de energía y gran bienestar emocional. Además existe una potente conjunción astral que influye en tu signo y te concede poder para resolver temas pendientes. **Cerrarás el año con un balance positivo** y descubrirás que tu pareja está por ti más de lo que te imaginabas.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Momento propicio para hacer balance y crear tu lista de buenos propósitos. Todos tus proyectos están potenciados y **hallarás solución para cualquier tipo de obstáculo.** Los fantasmas que han acechado acerca de la fidelidad de tu pareja ahora desaparecerán pues verás que los creaba tu mente.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Aunque estas fechas son propicias para ello, no dejes que tu sensibilidad se desborde. Evita pasarlo mal por cosas en realidad muy poco importantes e ilusionarte demasiado con otras. Sé un poco más realista. Es un **buen momento para hacer cambios**, la renovación será la clave del éxito.

LEO

23 julio-22 agosto

Gozarás en estos días de una potente protección astral que evitará que te equivoques en tus decisiones. Investiga ahora sobre posibles nuevas formas de ahorrar o invertir para que tu dinero crezca. En el amor, si no deseas aún un compromiso, habla claro o vivirás una situación que no te gustará nada.

VIRGO

23 agosto-22 sept

Tienes una energía planetaria extra en estos momentos que protege tus intereses y que actuará especialmente en lo económico y sentimental. Lo notarás día a día y **sabrás que por fin ha llegado la hora de tomar algunas grandes decisiones.** Quizá hasta debas aceptar un compromiso.

LIBRA

23 sept-22 octubre

Los días navideños propiciarán grandes momentos en tu entorno cercano. Renacerá también la pasión intensa en tu relación o sentirás un flechazo por alguien si eres un corazón libre. Tomarás decisiones que afectarán muy positivamente a tu vida. **Despedirás el año de una forma espectacular.**

ESCORPIO

23 oct-21 nov

Tenderás ahora a la nostalgia, pero un acontecimiento pronto te devolverá a un presente lleno de esperanza. Aprovecha esta gran oportunidad y echa cerrojo al pasado. **Entrarás en el 2025 con buen pie y magnetismo a tope.** Notarás ya en estos días que eres más popular que de costumbre.

SAGITARIO

22 nov-20 dic

Tu mejor regalo de Reyes será el reconocimiento por algo que dabas ya por perdido. Alguien ha sabido apreciar tu esfuerzo. Agradece este gesto y no adoptes una actitud modesta quitándole importancia. **Estás también en un buen momento sentimental.** Disfrútalo sin temor a que se acabe.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

Dejas atrás los problemas que te han agobiado durante 2024. La Luna Nueva del día 30 aumentará tu capacidad de reflexión, **sabrás en qué te conviene pasar página** para empezar el nuevo año con buen pie. Te esperan días de intensas emociones, canalízalas bien y triunfarás.

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Lograrás hacer realidad uno de tus mayores deseos, quizá sea hacer un corto viaje o bien poner en marcha tu proyecto más ambicioso. Es un buen momento para establecer bases y asumir compromisos, también en el terreno del amor. **Los días navideños serán entrañables y muy románticos.**

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



JOAN MANUEL SERRAT



ANA TORROJA



DAVID BRONCANO



MARÍA ESTEVE



ANTHONY HOPKINS

Tarot
ALICIA GALVÁN

PREDICCIONES
2025

LA MAGIA COMIENZA CONTIGO

922 679 362
806 514 514

Coste 806: 1,21 €/min. red fija, 1,57 €/min. red móvil. IVA incluido. Mayores 18 años. Servicio prestado por Alejada S.L., Apartado de Correos 145, Código Postal 38200, Tenerife.

24 h. TAROT

Begoña Santamaría

Muy Directa = Soluciones Rápidas

806 433 689
975 976 437

VISA

COSTE MÁX. POR LLAMADA RF: 1,21 / RM: 1,57 €/MIN IVA INC. +18 AÑOS. B Y C / APDO CORREOS 57204 / 28223 MADRID

Feliz cumpleaños



Debutó en el cine con 22 años



Fue elegido hombre más sexy en 2004

Jude Law se subió por primera vez a un escenario de teatro con 15 años, pero no debutó en el cine hasta 1994, con 22. Diez años después, la revista People lo eligió hombre más sexy del mundo.



Jude Law inauguró estos días su estrella de Hollywood con su mujer, Phillipa Coan (a la derecha) y dos de sus hijos mayores de su relación con Sadie Frost, Raffi (28) e Iris (24).



JUDE LAW

CELEBRA LOS 52 COMO PADRE DE SIETE HIJOS

El actor, que ha sido padre con cuatro de sus parejas, lleva cinco años casado con la psicóloga Phillipa Coan

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



La trayectoria de Jude Law ha estado llena de curvas. En los 90, formó una pareja emblemática con la también actriz Sadie Frost, madre de sus tres hijos mayores. Eran los guapos de moda y vivían entre fiestas. Tanto que su hija Iris tuvo que ir al médico con 2 años tras ingerir sin querer media pastilla de éxtasis. Después de su divorcio, Jude salió con otra estrella, Sienna Miller, una relación marcada por la infidelidad del actor con la niñera de la familia. Tras otros dos hijos nacidos de dos aventuras, volvió a casarse con la psicóloga Phillipa Coan, madre de sus dos hijos pequeños. **L**



¿TIENES UNA HIPOTECA CON IRPH?

PODRÍAS RECUPERAR

38.000€*

El Tribunal Europeo considera
que pueden ser abusivas.

Puedes reclamar con nosotros.

LLAMA AHORA Y PIDE UNA CITA GRATUITA

900 26 40 05

ARRIAGA
ASOCIADOS

*Los datos mostrados son una simulación para una hipoteca de 170.000 € de capital, a 25 años, con tipo de interés variable de IRPH + 0,8% de diferencial. El resultado puede variar en función de cada supuesto en concreto. La contratación del producto está sometida a un estudio previo de viabilidad. En caso de reclamación judicial su resolución dependerá de un Juez. Arriaga Asociados A.J.E., S.L., cuenta con letrados colegiados en ICAALZIRA, ICAAVILA, ICALI, ICAALMERIA, ICAIB, ICAB, ICASV-BILBAO, ICADIZ, ICAG, ICAGR, ICAHUESCA, ICAR, ICALPA, ICAM, ICAMALAGA, ICAMUR, ICAOVIEDO, MICAP, ICAPONTEVEDRA, ICAS, ICATF, ICAT, ICAV, ICAVA, ICAVIGO