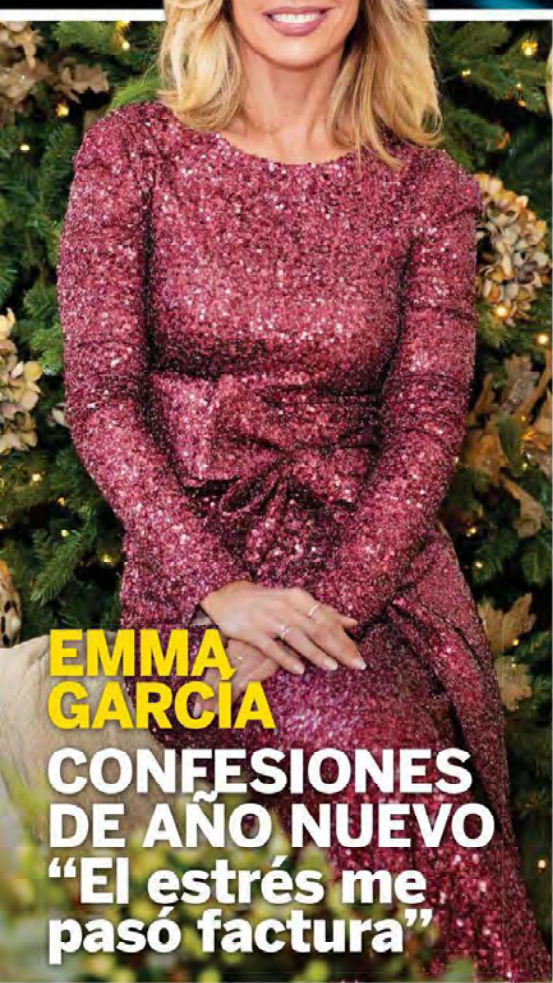


LECTURAS

LECTURAS.COM



**EMMA
GARCÍA**

**CONFESIONES
DE AÑO NUEVO**
"El estrés me
pasó factura"

PVP: Periódico 270 € - Canarias 3,80 €
0 37 9 8
8 428019 000026



**ACOMPÑADO DE
SU FAMILIA**

Raphael vuelve a casa

**Empieza el tratamiento
del linfoma cerebral**



EXCLUSIVA

**MAITE
GALDEANO**

"Kiko me ha
arrebataado
a mi hija"





RADIANT

Desde 1948

38

MAITE GALDEANO

"Kiko es un mentiroso patológico, me tenía celos y me ha arrebatado a mi hija", nos cuenta.

14 a 16. Siete días

22. Kate recibe una lluvia de cariño

Primer acto a pie de calle y entre el público desde el fin de la quimio.

26. Mette-Marit rompe su silencio

"Ha sido un año muy duro, no lo habría superado sin ayuda", reconoce.

28. Raphael

El cantante de 81 años sufre un linfoma cerebral.

34. Ana Mena y Óscar Casas

La pareja de moda confirma que tienen una relación.

36. Isa Pantoja, en Nueva York

Vive sus fiestas más mágicas con Asraf y su hijo.

46. Bárbara Rey

Da su versión sobre su vida con su hijo.

48. Lalachus

"Ahora me veo más guapa que nunca porque me quiero", explica.

52. El diario de Jorge

54. Alaska pierde la visión de un ojo

"Creo que ha sido por el estrés, por el trabajo y por lo de Mario".

56. Javier de Benito, cirujano plástico

"Carmen Borrego estaba nerviosa".

58. Blake Lively

La actriz denuncia por acoso sexual a un director.

62. La hora negra. Por Mayka Navarro

Se recrudece la guerra entre Daniel Sancho y la familia de Edwin.

66 a 67. Actualidad

68. Nuestras series

70. Resumen del año

94. Pasatiempos

97. Horóscopo



32

RAPHAEL

Vuelve a casa con una sonrisa acompañado de su familia tras su diagnóstico.



4

EMMA GARCÍA

Celebra el Año Nuevo confesándose con Lecturas: "El estrés me pasó factura a nivel físico".



18

LETIZIA

Acompañada de Felipe y sus hijas, acaba el año con los afectados por la dana. Por Pilar Eyre

LECTURAS Práctica

80. Salud Aprende a escuchar tu cuerpo y gana en salud.

82. Nutrición Cómo acertar con las raciones.

88. Cocina Roscones de Reyes para todos los gustos.



Emma García (51)
celebra Año Nuevo
con nuestra revista
y hace balance de su
gran momento tanto
a nivel personal, a
punto de llegar a las
bodas de plata con
su marido, como a
nivel profesional al
frente de 'Fiesta'.





Las confesiones de Año Nuevo de Emma

“El estrés me pasó factura
a nivel físico”

“Mi marido y yo no nos pusimos
de acuerdo con un segundo hijo”

“Tengo carácter y lo saco
cuando me tocan las narices”

“Antes de ser madre pasé una temporada muy estresada. La salud me avisó, tuve un susto. No se enteró nadie, aunque se veía”

“Mi madre y el jefe de la cadena lo notaron y me dijeron que fuera al médico. Fue duro, pero salió todo bien y no me cogí ni una baja”



Emma García nos regala estas fiestas su posado más espectacular. Muy generosa, se sincera en nuestras páginas como nunca antes. Destila verdad. Tras más de dos décadas de éxito delante de las cámaras, sigue siendo la misma, siempre de la mano de su gran amor, Aitor Senar.

► **Ya es tradición que celebres estas fiestas con LECTURAS. ¿Cómo pasas estos días?**
-Este año tengo muchas ganas, mi hija viene de fuera. Yo,

como no sirvo para la cocina, voy a mesa puesta. Mi hija cocina superbién, ha aprendido de su padre.

► **¿Tienes el síndrome del nido vacío desde que tu hija no vive contigo?**

-Llevaba mucho tiempo gestionándolo. Tenía y tengo claro que la vida de mi hija es su vida, con sus padres ahí para cuando nos necesite, pero no para manejarle su vida. Mi hija te dirá que soy una pesada [risas].

► **Llegaste a Telecinco hace 22 años procedente de EITB,**

“Si la tele puede contigo, se convierte en una obsesión y solo piensas en la audiencia”

donde presentabas 'Esta es mi gente'. ¿Cómo fue la despedida?

-Se portaron de maravilla conmigo. Solo hubo una persona a la que le molestó que me fuese. Me llamó: “¿Dónde te crees que vas? No creerás que vas a triunfar porque lo

ha hecho Patricia Gaztañaga, ¿no?”. No me vine abajo. ¡Me dio una fuerza que no veas! Cuando colgué pensé: “¡No tengo miedo a fracasar!”

► **¿Cómo fue el primer día en Telecinco?**

-En el equipo de peluquería me dijeron que me iban a alisar el pelo. Dije: “Vale. ¿Me lavarás la cabeza?”. “No, aquí no lavamos la cabeza”, contestaron. Les dije que entonces no me alisaran el pelo. Si todos los días me iba a tener que lavar la cabeza en mi casa y venir con el pelo mo-



jado, lo veía un lío. ¡Yo, una pipirola, con 28 años! Dijeron que estaba el consejero delegado esperando. Pregunté: "¿Cómo se llama?". No tenía ni idea que era Paolo Vasile. Dije: "Voy a hablar con él, va a entender seguro lo que estoy diciendo". En peluquería pensaron: "¡Madre mía, que esta niñata que acaba de llegar va a salir ahí a hablar con él!". Entonces decidieron lavarme la cabeza.

► **Algún colaborador decía que antes de conocerte creía que tenías mala leche.**

Tras años destacando en la televisión autonómica vasca, Emma dio el salto a la nacional en 2002 con 'A tu lado', magacín de tarde que sentó las bases de Telecinco en el principio de siglo. Fue en esa época cuando Emma vivió problemas de estrés.

“Cuando me fui de EITB alguien me dijo: ‘¿Dónde vas? No te creas que vas a ser Patricia Gaztañaga’”

“No me vine abajo ¡Me dio una fuerza que no veas! Cuando colgué pensé: ‘¡No tengo miedo a fracasar!’”

-Era seria en el trabajo, sin tonterías. Tampoco me abría a cualquiera, era muy poco hipócrita y sigo sin serlo. Ahora ya no tanto, pero cuando conocía a alguien yo iba poco a poco. Tengo carácter, lo saco cuando me tocan las narices. Un director al que quiero mucho me dijo: “¡Con esa mirada, no te hace falta hablar!”.

► **Alguna vez te has enfadado en el programa porque sientes que están faltando al respeto a tu equipo, como con Paloma Lago.**

-Eso no fue ni un enfado, fue más como decirle: “Adiós, maleducada”. Soy muy protectora con mi equipo, me fastidiaba mucho que no se respete su trabajo. Soy educada, pero no tonta.

► **En esa época no había redes sociales.**

-No, pero había foros muy puñeteros. Al principio quería saber lo que decían de mí. Un día me encontré con un: “Te voy cortar en trocitos, no tienes derecho a vivir”. No volví jamás a leer los foros. ¡No tengo por qué llevarme este sofocón!

► **¿Cómo gestionas las presiones?**

-Me acostumbré. Me he adaptado, porque sino la tele puede contigo, se convierte en una obsesión y solo piensas en la audiencia.

Además de su trabajo en la tele, Emma tiene una línea de joyas, Argia Jewels, que luce en este reportaje. “Me encantaría que la reina Letizia un día se pusiera una joya de Argia, también me gustaría mucho entrevistarla”, dice.

“Cuando empecé en la tele miraba lo que decían de mí en los foros de Internet”

“Un día me encontré con un: ‘Te voy cortar en trocitos, no tienes derecho a vivir’. No volví jamás a leer los foros. ¡No tengo por qué llevarme este sofocón!”





Cuando Emma fichó por Telecinco, en 2002, al principio su marido, el ingeniero Aitor Senar, se quedó en Donosti, pero al cabo de dos años él se trasladó a Madrid con ella. En 2025 cumplirán 25 años de casados.

“No he encontrado a una persona más honesta, más sincera, más divertida y más inteligente que mi marido; con nuestras batallas y nuestras cosas. Toda una vida”.



“Ni mi marido ni yo somos celosos. No hay que ser egoístas en una relación. Tenemos sinceridad total”

► **¿Has estado así alguna vez?**

-Sí, tuve mis momentos. Pero la tele no debe poder conmigo, porque entonces no voy a dar lo mejor de mí delante de la cámara. ¡No la puedes engañar!

► **Encontraste la estabilidad con Aitor antes de triunfar en la tele.**



-Aitor ha sido fundamental. Nunca ha visto a la presentadora sino a la persona. Cuando nos conocimos y cada uno iba por un lado, nos veíamos cuando podíamos. Estando con él me fui a Bosnia, a la guerra, dos veces. Me decía: "Si es lo que quieres, vete". Si me llega a haber dicho que no, hubiese pensado que no somos compatibles. Yo también le he apoyado en todo. No tenemos que ser egoístas. Ni Aitor ni yo somos celosos. Hay una comunicación y sinceridad total.

► **Con el éxito, ¿cambiaste en algún momento?**

-No cambié pero sí que me estresé. Pasé una temporada muy estresada, fue antes de ser madre. No paraba, todo fue tan seguido que me pasó factura a nivel físico. La salud me avisó, tuve un susto. No se enteró nadie, aunque se veía, un día mi madre me dijo que fuera al médico. A las horas me llamó mi consejero delegado y me dijo lo mismo, se había dado cuenta. Fue duro, pero salió todo bien y no me cogió ni una baja.

► **¿Nunca pensasteis en ampliar la familia?**

-No nos pusimos de acuerdo para tener un segundo hijo. Dije: "Como cumpla los 40 y no nos hayamos puesto de acuerdo, cierro". Me dijo que sí.

► **En eso estabais de acuerdo.**

-¡No! [risas]. ¡Habríamos te-

"No sirvo para la cocina, voy a mesa puesta. Mi hija cocina superbien, ha aprendido de su padre"

nido un segundo! En todos los matrimonios hay muchos momentos, muchas crisis, situaciones nuevas. Mucha evolución personal por parte de uno y de otro. Lo que ha primado por parte de los dos es el: "Quiero estar contigo".

► **En el amor tampoco se puede uno relajar.**

-Jamás. Soy una géminis y me aburre que no veas. No me des rutina. Busco retos, necesito vida. Cuando te acomodas se muere todo en general, no solo la pareja. Inviertes tiempo y ganas porque quie-

“Cuando Toñi Moreno y yo nos cambiamos los programas, ella lo pasó mal y yo también. Me tocó más a mí, fue una etapa superdura”

“No entendía que me llamaran ‘hija de ...’ en las redes. Llegué a pensar: ‘¿Habré hecho mal en coger este programa?’”



“Mi hija te dirá que soy una pesada, pero yo tengo claro que su vida es suya y no puedo manejarla”

res estar con esa persona. No he encontrado a una persona más honesta, más sincera, más divertida y más inteligente que Aitor; con nuestras batallas y nuestras cosas. Toda una vida.

► **¿Por qué fue tan difícil para**

ti llegar a ‘Viva la vida’?

-Por muchas cosas, llevaba tiempo sin hacer un magacín en directo. Coincidió el cambio entre Toñi Moreno, que presentaba ‘Viva la vida’ y fue trasladada a ‘Mujeres y hombres y viceversa’, y yo. Ella lo pasó mal y yo también. Me tocó más a mí, fue una etapa superdura. Fue tremendo. Recibí comentarios que no entendía, flipé. Pensé: “¿Qué he hecho? Me ha llamado mi jefe para decirme que tenía que cambiar de programa”. Me em-

pezaron a dar por todos los lados. Sacaron de todo, fue uno de los peores momentos de mi vida profesional, me tocó mucho. Siempre me había sentido muy respetada, no entendía cosas que se publicaron de mí, no entendía que me llamaran hija de puta en las redes. Por un momento llegué a pensar: “¿Habré hecho mal en coger este programa?”.

► **Tienes una firma de joyas, Argia jewels.**

-Es un proyecto hecho desde el corazón, sin prisa. Para las

joyas soy muy especial, siempre estaba diciendo cómo me gustaría que fueran un anillo o unos pendientes. Me encantaría que la reina Letizia un día se pusiera una joya de Argia, también me gustaría mucho entrevistarla.

► **¿Qué le pides al 2025?**

-Salud, alegría y mucha fiesta. Y que nuestra Belén Rodríguez vuelva cuanto antes. ■

Por Karmele Izaguirre.
Fotos: Garófano y Pedro Pernía.
Peluquería y Maquillaje: Marisa Jiménez.
Agradecimientos: La Casa de Navidad de El Mueble, Hannibal Laguna, Alba Conde, Rubén Hernández, Argia Jewels.



En 2018, Mediaset decidió que Emma García, que entonces presentaba 'Mujeres y Hombres y Viceversa', y Toñi Moreno, al frente de 'Viva la vida', se cambiaran los programas. 'Viva la vida' se renovó luego como 'Fiesta'.



Siete días

**SU MARIDO,
ACUSADO DE
VIOLAR A UNA NIÑA**

**BEYONCÉ
SE APOYA
EN SU HIJA
PARA SU
GRAN DÍA**

El primer partido de la liga de fútbol americano, la NFL, contó con una actuación estelar de Beyoncé durante su descanso. La cantante asombró bailando con su hija Blue Ivy ante 70.000 personas en el NRG Stadium de Houston, su ciudad natal. Beyoncé se mantiene ajena a la polémica por los apuros legales de Jay-Z, su marido y padre de Blue Ivy, quien ha sido demandado por una mujer que le acusa de haberla violado en el 2000, cuando tenía 13 años.

**Blue Ivy,
la primera
bailarina de
su coro**

Beyoncé (43) y su hija Blue Ivy (12), en una actuación durante un partido de fútbol americano el día de Navidad que pudo verse en directo en Netflix.



**LA CANCIÓN
MÁS ESCUCHADA**

**Mariah
Carey, otras
Navidades
de récord**

Desafiando el frío con un minivestido rojo, Mariah Carey (55) aterrizó en Aspen, el resort invernal favorito de los famosos en EE UU, para encarar los últimos conciertos del 2024. La cantante ha vuelto a batir récords estas fiestas. Su canción 'All I want for Christmas is you' ha sido la más escuchada estas Navidades, encabezando las listas de Spotify durante 78 días seguidos. También ha batido el récord de Billboard encabezando su top durante 17 semanas. Cada año gana 2,8 millones de euros solo en royalties.



Georgina (30), con un mono de Alo Atelier, bolso de Chanel y botas après-ski Moon Boot. La influencer y su familia volaron a Laponia en su avión privado. Junto a Cristiano, la influencer tiene cinco hijos, de entre 14 y dos años.

Navidades a todo lujo en el frío polar



Georgina y Cristiano, con sus cinco hijos, disfrutaron del tradicional pavo en Navidad.

VACACIONES EN FAMILIA GEORGINA CAMBIA EL DESIERTO SAUDÍ POR EL POLO NORTE

“El polo norte siempre es una buena idea”, escribe Georgina. Y es que la influencer y toda su prole han viajado a la Laponia finlandesa aprovechando el parón invernal del fútbol saudí, un claro contraste con la desértica Riad, en Arabia, donde residen. La familia se ha

alojado en un lujoso chalet de tres plantas, con piscina, jacuzzi y sauna, junto a un lago en el que el futbolista se bañó pese a que el agua está a -2° . Auroras boreales, paseos en trineo y la visita, cómo no, de Papá Noel, hicieron las delicias de los más pequeños.



A la izquierda, el hijo mayor de Carla, de 12 años. A la derecha la hija pequeña de la fallecida Caritina Goyanes, de 10.

CARLA GOYANES, DE CONCIERTO CON SU HIJO Y LA HIJA DE CARITINA

“HAY QUE HACER UN ESFUERZO POR LO MÁS PEQUEÑOS”

Carla Goyanes (41) ha vivido su peor año. En verano murieron su padre, Carlos Goyanes, y su hermana, Caritina, con veinte días de diferencia.

La vida sigue para Carla Goyanes después de un año trágico en el que perdió a su padre, Carlos Goyanes, a los 79 años, y a su hermana mayor, Caritina, a los 46, con apenas veinte días de diferencia. Ahora Carla es el gran referente de la familia y como tal ha llevado a su hijo ma-

yor, de 12 años, y a su sobrina de 10 años —hija de la fallecida Caritina— a un concierto del cantante Camilo en el festival Christmas by Starlite, en Madrid. “Hay que hacer un esfuerzo por ellos, se merecen que estemos todos felices y hay que seguir para adelante”, ha dicho.



BLANCA ROMERO

Pierde la maleta con su vestido de las Campanadas

A los nervios lógicos de presentar un evento televisivo de la talla de las Campanadas, a Blanca Romero (48) se le ha sumado un elemento de lo más estresante. La compañía aérea con la que viajó hasta Lanzarote perdió su maleta. En ella iba su vestido para la noche más importante del año, así como su ropa interior y todo lo necesario para afrontar los días previos a Nochevieja. Blanca dará paso a 2025 para Telecinco junto a Ion Aramendi desde el Castillo de San José. Es un misterio si su look será el previsto o si tendrá que improvisar.

Querida Energía:

HEMOS PASADO DE MOVERNOS EN COCHE A MOVERNOS POR NUESTRA SALUD Y LA DEL PLANETA

En IDAE cumplimos
40 años transformando
actitudes. Y hoy, entre
todos, le estamos dando
al país una nueva energía
para crecer y avanzar
como sociedad.

Todos los análisis del reinado de Felipe de este año la alaban a ella también. "Letizia se ha transformado en la soberana más fascinante del mundo", concluye la revista alemana Bunte.

Ha conseguido labrarse una imagen de reina moderna y compasiva, una mezcla de Lady Di y Máxima de Holanda



EL RESURGIR DE UNA REINA

Letizia acaba el año con los afectados de la dana

Hace doce meses parecía a punto de tirar la toalla, sola dentro de la familia real. Ahora nadie la pone en duda. Su actuación ante la tragedia de Valencia le ha hecho ganar muchos corazones



Los reyes y sus hijas acudieron estos días por sorpresa al mercado de Catarroja, uno de los municipios más afectados por la dana.

Visita sorpresa a Catarroja con Felipe y sus hijas

*No es por
maldad*



por Pilar Eyre

Letizia ha vuelto! Más empoderada que nunca, con más papel institucional, con una mayor presencia y relevancia, ha ido escalando posiciones para convertirse, no en la mujer de antaño, sino en una reina a la que ya nadie va a desalojar del trono.

Todos los análisis del reinado de Felipe de este año la alaban a ella también. En El País hablan de la regeneración de la monarquía después de los escándalos de Juan Carlos, "...hay que señalar la influencia de la reina en la corona dual, ella se ha convertido en un poder". En medios extranjeros como Point de Vue la definen como "una mujer de su tiempo, un apoyo indispensable para su marido el Rey". **El mismo jefe de la Casa Real habla siempre de "los reyes" cuando antes se advertía a los periodistas "ojo, no nos olvidemos de que el rey es Felipe y Letizia la reina consorte"**. En todos los grandes acontecimientos a los que acude el rey se hace acompañar por ella e incluso tiene gestos insólitos,

Los discursos de Letizia son impecables y siempre al lado de los más débiles

Su puesta en escena está sienta tan potente que ahora incluso se acepta y se disculpa su mala relación con la reina Sofía.



como sonreírle o cogerle por el brazo, para demostrar que los propósitos de separación o divorcio, que en algún momento estuvieron sobre la mesa, han quedado atrás y que su matrimonio, como el de Juan Carlos y Sofía, va a durar mientras el reinado dure. **"Letizia se ha transformado en la soberana más fascinante del mundo"**, concluye la revista alemana Bunte.

NADIE PUEDE CON ELLA

Y todo esto se ha conseguido en doce meses, porque recordemos a la Letizia penitente de hace un año, acosada por los rumores de infidelidad puestos en marcha por su propio cuñado, esa Letizia que tenía que ir con la cabeza gacha buscando el amparo de su detestada familia política. **¡En el sesenta cumpleaños de la infanta Elena solo le faltó cubrirse la frente de ceniza e ir de rodillas!** Las miradas sumisas, su rostro resignado y sus vestidos recatados evidenciaban las tormentas que agitaban su alma. Pero ¿quién se acuerda de eso ya? Letizia ha vuelto a deslumbrar echando mano de sus propias armas, porque es inteligente, despierta, astuta,

y además es la madre de la heredera y del "recambio", como se llaman a sí mismos los hijos segundones de la realeza. ¡Nadie puede con ella!

GANAR EN PERSONA

Sus discursos son impecables, modulados de voz, con mensajes enérgicos y siempre al lado de los más débiles, hasta el punto de que ha conseguido labrarse una imagen de reina moderna y compasiva, una mezcla de Lady Di y Máxima de Holanda. **más unas gotas de izquierdismo que van muy bien para compensar el talante conservador que tiene su marido.** Y su actuación ante la tragedia de Valencia le ha ganado los corazones de mucha gente. Esas fotos de Letizia embarrada, pálida, despeinada pero aun así tratando de escuchar a las mujeres que le relataban su desdicha y sus exigencias no se borrarán de nuestras retinas en mucho tiempo. ¿Tenía miedo? Claro que sí, pero en ese miedo también nos vimos reflejados todos y la hizo más próxima y humana. Después, cuando fue sola con el rey en una visita que no despertó entusiasmo y apenas tuvo repercusión, se debió dar cuenta rápidamente que la gente no quería protocolos ni compromisos oficiales con políticos, sino el cara a cara, el persona a persona. Y decidió acudir con su marido y sus hijas al popular mercado de Cartroja sin avisar a las autoridades pertinentes, ni siquiera a la alcaldesa de la localidad. Quiso dar todo el protagonismo a sus hijas, había ciudadanos que se preguntaban incluso, "¿pero la reina ha venido?" **Leonor y Sofía se hacían selfies, estrechaban manos, besaban niños, reían, hablaban,** y su orgullosa madre se mantenía en segundo plano, y fue así como terminó de ganarse

El impacto de las fotos de Letizia embarrada en Valencia en noviembre tardará en borrarse.





Los reyes fueron a comer al restaurante Albufera, en El Palmar, y degustaron una paella.

el amor de su pueblo, “yo no soy monárquica pero la reina me ha emocionado”.

INFLUYE EN LA SOMBRA

Su puesta en escena está siendo tan potente que ahora incluso se acepta y se disculpa su mala relación con la reina Sofía, porque, a ver, ¿quién no se lleva mal con la suegra? Y no digamos el cordón sanitario alrededor de Juan Carlos, que muchos, empezando por el emérito, le atribuyen a ella. **Si bien ha tenido que soportar con cara de vinagre coincidir con él en algún acto, no ha dejado que sus hijas compartan plano con su abuelo.** Y como cada día que pasa se descubren más trapisondas del emérito, cada día resulta más pertinente la decisión de Letizia, por mucho que esto le haya valido el odio eterno de los “juancarlistas” de toda la vida que, aunque parezca imposible, haber-

los, haylos. Hace un año parecía que la reina estaba a punto de tirar la toalla. Delgada, ojerosa, demacrada, con rumores de separación, tratada con indiferencia por su marido y con displicencia por sus cuñadas y su familia griega. Pero en la actualidad nadie osa ponerla en cuestión. **Es cierto que el rey ha prescindido de la foto familiar en el mensaje de Nochebuena y también, para compensar el agnosticismo de su mujer, ha colocado un pequeño Belén** al lado del inmenso árbol de Navidad. Tampoco ha hecho apenas mención de ella, pero Letizia estaba ahí, en la sombra, con los técnicos que grabaron el mensaje diez días antes de que se emitiera. Sonriendo como el gato de Cheshire, con el lema pintado en la frente de que el que resiste, gana.

Síguela en www.lecturas.com



En Catarroja, Letizia quiso dar todo el protagonismo a sus hijas, había ciudadanos que se preguntaban incluso, “¿pero la reina ha venido?”.

En esta importante aparición, Kate Middleton (42) recicló un tocado de Gina Foster que estrenó hace diez años, en 2014. Vistió un abrigo de Sarah Burton para Alexander McQueen.

“Es extraordinario la cantidad de gente que me ha escrito, el cáncer está muy presente en muchas familias”, comentó Kate a otra paciente oncológica

Este fue el último acto en el que se vio a Kate hace un año antes de desaparecer por sus problemas de salud



“Eres una inspiración para todos los pacientes”

Una mujer abrazó a Kate y le dedicó palabras de ánimo y cariño. Algunos hicieron noche para lograr un sitio en primera fila.

SU PRIMER ACTO A PIE DE CALLE DESDE QUE ACABÓ LA QUIMIO

Kate recibe una lluvia de cariño

La princesa ya está muy recuperada, tal como quedó patente al mezclarse y abrazarse con la gente durante el paseíllo previo a la misa de Navidad en Sandringham



Los Windsor han vivido su propio milagro de la Navidad. Tras un año difícilísimo, marcado por el cáncer de Kate Middleton y el rey Carlos, han podido disfrutar todos juntos de la misa de Navidad en Sandringham. La imagen de Kate Middleton recuperada, sonriente y recibiendo a pie de calle el cariño de decenas de personas era, posiblemente, una de las imágenes más esperadas en el Reino Unido.

EL PASEO MÁS ESPECIAL

Este fue el último acto al que Kate acudió el año pasado antes de desaparecer del ojo público por sus problemas de salud, así que el tradicional paseillo

Kate y Guillermo (42) protagonizaron una tierna estampa con sus tres hijos, George (11), Charlotte(9) y Louis (6), a los que apenas se ha visto en actos públicos este año. El abrigo de Charlotte combinaba con la bufanda de su madre.



En su discurso, el rey Carlos agradeció el trato de los médicos y enfermeros a él y al resto de la familia

“En las ansiedades de la enfermedad, ellos proporcionaron la fuerza, el cuidado y el consuelo que necesitábamos”

Una imagen que este año resulta casi inédita: los Reyes y los príncipes de Gales en un mismo acto. Carlos (76) y Kate han convivido con el cáncer y Camila (77) ha sufrido neumonía en los últimos meses.

Arropados por toda la familia



La princesa Ana (74) ha cogido las riendas y ha asumido muchos actos este año. En la imagen, con su hija, Zara Tindall (43).



Beatriz de York (36), que espera su segundo hijo, con su marido, Edoardo Mapelli, y su hijo mayor, Wolf.

hasta la iglesia de Santa María Magdalena tenía un peso especial. Este paseo permitió a Kate estar en contacto con una multitud por primera vez desde que anunció que había terminado su tratamiento. Recibió abrazos, regalos y palabras de apoyo de muchas personas, algunos habían hecho noche allí para estar lo más cerca posible del paso de la Familia Real. Una mujer le dijo a Kate: “Eres una inspiración para todos los pacientes”, a lo que Kate contestó que estaba muy agradecida a todas las personas que le habían escrito para compartir su experiencia con ella. **L**

Por Estela Cebrián. Fotos: Cordon/Getty.

EL MEJOR REGALO DE ESTA NAVIDAD

ÚLTIMA TEMPORADA

THE BOOK OF MORMON EL MUSICAL



MAMMA MIA! EL MUSICAL

EL MUSICAL

Última Temporada



GREASE EL MUSICAL

50 ANIVERSARIO

ÚLTIMA FUNCIÓN
19 ENERO



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

Mette-Marit (51), a su llegada a la misa navideña que la Familia Real noruega celebra siempre en una iglesia de madera en Holmenkollen, a las afueras de Oslo.

METTE-MARIT ROMPE
SU SILENCIO

“Ha sido un año muy duro, no lo habría soportado sin ayuda del sistema sanitario”

La princesa reconoce en una entrevista la crisis en que ha caído tras la detención de su hijo por violación. Marius no fue invitado a los actos navideños de la Familia Real

Primer año sin su hijo mayor

A la misa acudieron los hijos que Mette-Marit tiene con Haakon, Sverre Magnus (19) e Ingrid Alexandra (20), pero no Marius Borg (27), hijo de un matrimonio anterior. En la foto, Ingrid ayuda a su abuela materna, Marit Tjessem (87).

La Familia Real noruega ha decidido dar la cara y aplacar el escándalo por los problemas legales de Marius Borg, el hijo mayor de la princesa Mette-Marit, acusado de violencia contra varias exnovias y de cometer dos violaciones. La plana mayor de la familia acudió a una misa navideña en Holmenkollen, a las afueras de Oslo. Un encuentro en el que no vimos a Marius Borg, a diferencia de otros años. Días antes, Mette-Marit y Haakon concedieron una entrevista a la televisión pública noruega admitiendo que este había sido su ‘annus horribilis’.

AYUDA SANITARIA

Esta era la primera vez que la pareja se sentaba a hablar en una entrevista desde el estallido del escándalo. “Ha sido un



Mette-Marit y Haakon se negaron a responder a preguntas comprometidas sobre Marius

año muy, muy duro para nosotros. Ha sido un año exigente y un otoño exigente para nosotros. No vamos a ocultarlo", ha reconocido Mette-Marit, en referencia velada a la primera detención de Marius, que se produjo en septiembre. La princesa aseguró que todos los miembros de la familia "habían necesitado ayuda del sistema nacional de salud", aunque no especificó si se trataba de apoyo psicológico. "No creo que hubiésemos sido capaces de soportar una situación así sin esa ayuda", explicó Mette-

Marit, que hace unas semanas, estuvo de baja por una recaída en la fibrosis quística que padece.

CONTENIDO VETADO

Este paso al frente de la pareja real ha sido incompleto. La televisión pública noruega ha desvelado que Mette-Marit y Haakon declinaron responder a varias preguntas. Los periodistas querían saber si conocían el círculo social de Marius, si estaban al tanto de su carácter violento o si tenían algo que decir sobre el hecho de que Marius admitiera haber agredido a una mujer. También preguntaron a Mette-Marit si había presionado a las denunciantes de su hijo. Desde Palacio rechazaron las preguntas: "No tenemos nada que añadir".

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



El príncipe heredero, Haakon (51), está asistiendo con preocupación a la reapertura del debate sobre la idoneidad de la monarquía a causa de los desmanes de su hijastro.



Los reyes Harald (87) y Sonja de Noruega (87). El monarca necesitó la ayuda de unas muletas.

A close-up photograph of the singer Raphael, an older man with grey hair, smiling and waving his right hand from the driver's seat of a car. He is wearing a light-colored straw hat with a dark band and a grey turtleneck sweater. The background shows the interior of the car and a blurred view of the outside world.

Raphael (81) ingresó de urgencia el 17 de diciembre tras mostrarse descolocado y con problemas en el habla durante la grabación de un especial de 'La Revuelta', que se canceló. El cantante tiene dos tumores en el cerebro.

EN TRATAMIENTO POR UN LINFOMA CEREBRAL

Raphael vuelve a casa con una sonrisa

Tras diez días en el hospital, el cantante, que ha cancelado su gira internacional, tiene a su mujer, Natalia Figueroa, y a sus tres hijos siempre a su lado

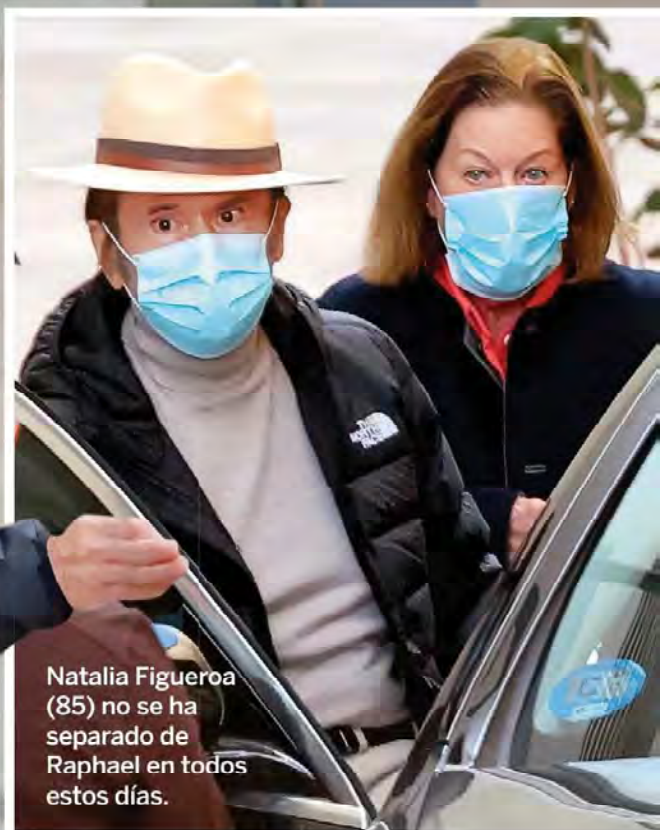
Raphael ya está en casa. Tras diez días ingresado, el cantante de Linares ha regresado con los suyos y ya ha empezado el tratamiento del linfoma cerebral que padece. El impactante diagnóstico lo hacía público el Hospital 12 de Octubre el jueves 26 de diciembre. "El paciente presenta un linfoma cerebral primario con dos nódulos cerebrales del hemisferio izquierdo que

"Seguirá el tratamiento en casa con visitas periódicas al hospital", dice su hijo Jacobo

justifican los síntomas neurológicos que presentó hace unos días. Durante su ingreso en este hospital se han iniciado tratamientos específicos para esta patología que continuará de forma ambulatoria", rezaba el comunicado médico.

"ESTÁ ANIMADO"

Raphael tiene dos tumores en el cerebro, pero su rostro sonriente al dejar el hospital en un coche junto a su mujer, Natalia Figueroa, tranquilizó a todos sus fans. "Hay diagnóstico y hay tratamiento, que era lo fundamental. Mi padre es una persona muy fuerte, está muy animado. El tratamiento seguirá en casa con visitas periódicas al hospital", confirmaba Jacobo, el hijo del cantante a las puertas del hospital. La quimioterapia es el tratamiento que se suele seguir en este tipo de dolencia, cuyos síntomas suelen ser trastornos del habla, problemas de visión o pérdida de fuerza en las extremidades. En el caso de Raphael fue un problema del habla el que hizo saltar to-



Natalia Figueroa (85) no se ha separado de Raphael en todos estos días.



Arropado siempre por los suyos

Manuel Martos (46) fue el primero en llegar al hospital cuando su padre ingresó de urgencia.

Visiblemente más delgado, con su inseparable sombrero y con mascarilla, Raphael dejó el hospital el 26 de diciembre. El cantante confía retomar su gira 'Victoria' en mayo. A partir de ese mes tiene 15 conciertos programados en España.

A qué se enfrenta Raphael

El doctor Miguel Canales, especialista en Hematología de la Clínica Universidad de Navarra, nos habla de la enfermedad de Raphael.

✳ **El linfoma primario** es un linfoma poco frecuente que se localiza solo en el cerebro, no tiene ninguna afectación fuera del sistema nervioso central.

✳ **Puede tener importantes efectos secundarios.** Para atravesar la barrera que protege el cerebro tenemos que utilizar fármacos muy concretos y en dosis muy altas, que tienen mayores efectos secundarios.

✳ **El tratamiento es básicamente quimioterapia.** Se suelen realizar seis ciclos, lo que permitiría a Raphael poder reincorporarse al trabajo en mayo.

✳ **La radioterapia se descarta,** sobre todo en pacientes mayores, porque puede dañar tejido cerebral sano y tener a largo plazo alteraciones cognitivas tipo demencia.

✳ **Puede recuperarse totalmente.** A diferencia de un ictus, que puede dejar una zona del cerebro lesionada para siempre, Raphael, a día de hoy, probablemente ya no tiene ningún síntoma.

✳ **Haberse sometido a un trasplante** hace que se pueda tener una predisposición a sufrir un linfoma, pero es poco habitual y normalmente aparecen de forma más precoz.



Alejandra Martos (50) en una de sus visitas al hospital 12 de Octubre, el mismo hospital en el que Raphael se sometió a un trasplante de hígado en 2023.



"Hay un diagnóstico y hay un tratamiento, que es lo fundamental. Mi padre está muy animado", dijo Jacobo (51), el mayor de los hijos.

das las alarmas mientras grababa un programa especial de Navidad de 'La Revuelta'.

Raphael ha vuelto a casa, pero este nuevo revés de salud va a obligarle a retirarse un tiempo de los escenarios. El cantante empieza el 2025 cancelando la gira internacional que le iba a llevar a Estados Unidos, República Dominicana, Costa Rica, Puerto Rico y México. "Confía en poder retomar su agenda y reencontrarse pronto con su público", asegura la agencia de representación de Raphael.

EL DISGUSTO DE RAPHAEL

Natalia Figueroa y sus tres hijos, Jacobo, Manuel y Alejandra, que no se han apartado de Raphael, transmitían a todos sus fans el disgusto del cantante. "Él quiere cantar y seguir. Se lo ha tomado muy mal el pobre, pero bueno, también entiende que tiene que ser así. Así que nada, todavía nos queda para mucho rato, seguramente, con lo cual ya podrá él hacer sus conciertos y retomar giras", asegura Manuel Martos. **L**

Por Silvia Quiroga. Fotos: Europa/Gtres.

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.



UNA LUJOSA MANSIÓN EN
MONTEPRÍNCIPE (MADRID)

Así es el hogar en el que Raphael se refugia



En esa casa, que ha bautizado como Los Martos y cuenta con un ascensor de cristal, sigue ya su tratamiento. Está situada en una de las urbanizaciones más exclusivas de Madrid



Raphael (81) y Natalia Figueroa (85) posaban para Lecturas en la biblioteca de su casa en 1994.



Una impresionante mansión, llena de arte y de recuerdos en una de las zonas más exclusivas de Madrid. Así es el hogar en el que Raphael ha empezado ya el tratamiento de su linfoma cerebral. Un refugio excepcional, que el cantante de Linares ha mostrado en **LECTURAS** en varias ocasiones, algunas acompañado por Natalia Figueroa, el gran amor de su vida, que hoy sigue a su lado apoyándole incondicional-

mente en este nuevo bache de salud. Juntos afrontan este difícil momento en la casa que convirtieron en su hogar definitivo en agosto de 1995 tras nueve años de residencia en Miami.

UN ASCENSOR DE CRISTAL

Los Martos, que así bautizaron a este hogar, es una lujosa mansión edificada a gusto de la pareja en una parcela de 2.400 m² situada en la Urbanización de Montepríncipe



FOTO: PACO NAVARRO

En 2011, Raphael en uno de los salones de Los Martos. La casa, que Natalia y él construyeron a su gusto, está edificada en una parcela de 2.400 m².

pe, en el término de Boadilla del Monte, muy cerca de Madrid. Raphael, que es un enamorado de la pintura como coleccionista y como autor, ha ido llenando de arte su hogar y en su día nos enseñaba orgulloso uno de sus rincones preferidos, su despacho. "Es una leonera, lo tengo atiborrado de cosas: papeles, discos, trofeos, cuadros... de todo", nos explicaba. La casa cuenta también con un ascensor interior de cristal para subir al

piso superior. Un detalle que hará más fácil el día a día de Raphael mientras dure su tratamiento. Una de las posibles secuelas de la quimioterapia es el cansancio y la bajada de defensas. La exclusiva urbanización Montepíncipe cuenta con unos 2.000 vecinos, que disfrutan de vigilancia las 24 horas del día. Los precios de las viviendas oscilan entre los 3 y los 11 millones de euros. **L**

Por Silvia Quiroga. Fotos: Archivo.



El cantante en 1999 en un rincón de su despacho. "Lo tengo atiborrado de papeles, trofeos, cuadros...", decía.



El cantante es un gran aficionado a la pintura. En la foto frente a un retrato suyo.

Ana Mena (27) en un momento del último concierto de su 'Bellodrama Tour', en el que escenifica su propia boda. Ana se dio a conocer de niña dando a vida a Marisol en una miniserie.

Ana y Óscar rodaron juntos este verano la película 'Ídolos' y allí es donde habría saltado la chispa

Hace unos días, la pareja se dejó ver besándose por las calles de Madrid

LA CANTANTE Y EL ACTOR
CONFIRMAN SU RELACION

Ana Mena y Óscar Casas, la pareja de moda

El actor vibró con el último espectáculo de la cantante, que reunió en el Wizink Center de Madrid a más de 16.000 fans

Era una noche muy especial para Ana Mena, que ponía fin a su gira 'Bello-drama' y Óscar Casas no quiso faltar. El actor confirmaba así su relación con la cantante ante los más de 16.000 fans incondicionales, que llenaban el Wizink Center para aplaudir a Ana. El actor y la cantante, que han estado rodando juntos durante unos meses la película 'Ídolos', habían puesto ya en alerta a todos sus seguidores hace tan solo unos días cuando se dejaron ver besándose por Madrid.

UNA NOCHE INOLVIDABLE

Ahora estrenan el 2025 convertidos en la pareja de moda y disfrutando de un gran momento. La cantante arrasó con su último espectáculo, en el que ante la atenta mirada de su chico, apareció en el escenario vestida de novia. Entre el público muchas caras conocidas, como la de Pedro Almodóvar, que arrojó a Ana acompañado por su hermano Agustín. El manchego dirigió a la cantante en 'La piel que habito' cuando Ana era solo una niña de 14 años. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Gtres.



Óscar Casas (32) no podía dejar de mirar a Ana desde las gradas. El actor acudió con su hermano pequeño de 10 años, que también es fan de Ana.



La cantante, que ha triunfado con su gira, participó a los 14 años en 'La piel que habito', que dirigía Almodóvar.

Pedro Almodóvar, fan incondicional



Pedro Almodóvar disfrutó del concierto de fin de gira de la cantante.

Isa Pantoja (29) y Asraf Beno (28) esperan felices la llegada de su primer hijo en común tal y como desveló ella, en exclusiva, en Lecturas. El bebé nacerá en junio.

**EN COMPAÑÍA DEL HIJO
DE ELLA, DE DIEZ AÑOS**

Isa y Asraf viven sus fiestas más mágicas en Nueva York

La hija de Isabel Pantoja, embarazada de 4 meses, vive su primera Navidad tras romper definitivamente con su madre. “Ya no siento la necesidad de llamarla, pero me acuerdo”, dice



Asraf camina por Times Square. Le sigue el hijo que Isa Pantoja tuvo con Alberto Isla, que cumplirá once años en marzo.



Isa eligió Nueva York, una ciudad que siempre merece una visita. Además, su prima Anabel Pantoja le recomendó los lugares que no podía perderse, como la Grand Central Terminal.



Tras unas semanas complicadas, Isabel Pantoja ha viajado a Nueva York. Allí, Isa, Asraf y su hijo de diez años, han vivido unos días mágicos en la Gran Manzana. Hace unos días habló de cómo eran estas fiestas cuando era niña. "Eran muy auténticas. Era una celebración muy bonita y venía mucha gente", comentó.

MAMÁ EN JUNIO

"Me han dicho que desde que enfermó mi abuela ya no celebra la Navidad", dijo Isa, que en junio será mamá de su segundo hijo, el primero en común con Asraf. "Ya no siento la necesidad de llamar a mi madre, pero me acuerdo. Aunque cada año me acuerdo menos y yo ya he admitido que no están ahí. Cada vez me vienen menos los recuerdos y no siento tanta nostalgia por esas Navidades en Cantora", añadió. 

Por Montse Jolis. Fotos: Redes.



ISABEL PANTOJA SE RECONCILIA CON SU HERMANO JUAN EN MADRID

En su último concierto en Madrid, Isabel Pantoja (67) sorprendió con la presencia en el escenario de su hermano Juan, con el que llevaba años distanciada. Sucedió en el festival Starlite Christmas de Madrid. Allí vimos a Juan Pantoja a la guitarra (en la

imagen con camisa azul). El conflicto de Isabel y su hermano, al que ella llama 'Juani', se produjo cuando ella lo desalojó del piso en el que vivía en Sevilla, propiedad de la cantante, para venderlo y hacer frente a sus deudas.

Maite (55) lleva distanciada de su hija desde que Sofía (28) regresó de 'Supervivientes All Star', el pasado verano. La influencer, que vivía con su madre en una urbanización de Valdemorillo (Madrid), decidió echarla de casa y desde entonces madre e hija no se hablan.

“Kiko es un tío narcisista y malo que quiere dañarla”

“Sofía le tiene miedo, él la manipula. No se sabe anteponer a él. Quiere utilizarla, y quiere su dinero”





“Kiko me ha destruido”, dice Maite

Kiko Jiménez (32) lleva cinco años de relación con Sofía Suescun. Durante un tiempo se llevaba bien con Maite, pero hoy ella asegura que él es la causa de que Sofía se haya alejado de ella.

EXCLUSIVA

MAITE GALDEANO

“Kiko es un mentiroso patológico, me tenía celos y me ha arrebatado a mi hija”

La madre de Sofía Suescun vive sus fiestas más tristes. Alejada de su hija, desde que en agosto Sofía decidió romper con ella, Maite culpa a Kiko: “Mi hija está dirigida, abducida y hechizada por él”

Maite Galdeano se desgarró como nunca en nuestras páginas y nos concede su entrevista más dolorosa. Pasa estas fiestas alejada de sus hijos. Está destruida desde que el pasado mes de agosto Sofía Suescun decidiera romper con su madre para siempre. La navarra culpa a Kiko Jiménez de esta terrible ruptura y ataca sin piedad a su exyerno.

► **¿Cómo estás?**

-Resurgiendo de mis cenizas. ¿Qué he hecho a mi hija para que me despedace de estas maneras? Intentar abrirle los ojos de las humillaciones de Kiko Jiménez hacia ella. No le puedo llamar sino Satanás. No tiene alma, no tiene corazón.

“Un hombre que quiere a su chica, no la separa de su madre. Kiko no ama a Sofía, se aprovecha de su situación”

► **Has pasado la primera Navidad sin tus hijos.**

-Intento reponerme, pero tengo unos baches... Veo que se alarga el no hablarme mi hija y estoy muerta en vida. Ella es lo que más amo y que me tire a la basura... Está dirigida por Kiko, abducida, hechizada. Le tiene miedo, la manipula. ¿Por qué no me llamas? Nunca me has dicho: ‘Estoy mal, cógete una casa al lado’. Esto se habla Sofía, no se ejecuta a lo hipócrita. Tú ni decidiste, lo hizo él todo por el mensaje que te mandé por hacerte llorar dos días antes de irte a ‘Supervivientes All Star’. La ha hecho llorar durante cinco años.

► **En ese mensaje le dijiste: “Cuando vuelvas no vas a estar con Kiko”.**

A full-page photograph of Maite Vidal. She is standing, facing slightly to the right but looking towards the camera. She has long, dark, wavy hair and is wearing a long-sleeved, floor-length dress covered in silver sequins. Her hands are resting on a light-colored surface in front of her. The background is softly blurred, showing some indoor plants and a modern interior setting.

“Kiko me odia a muerte porque quiero a mi hija. Ha querido que me vaya al otro barrio”

“Manipulará a Sofía hasta romperla y cuando ella me llame igual yo ya estoy muerta”

Maite está viviendo en estos momentos en Pamplona, pero asegura que tiene intención de regresar a Madrid. “A Valdemorillo. Allí me adoran” dice.

“No me apetece seguir viviendo sin mi hija. Me dio un ataque de ansiedad e intenté saltar por el balcón”

¡Mentira! Le dije algo así como que estaba equivocada con este hombre que le hace sufrir mucho. “No te lo mereces. Es un tonto”, algo así. Habían planeado en el avión de vuelta de Honduras que me tenían que largar.

►¿Te arrepientes de haber mandado ese mensaje?

-No. Me arrepiento de no haberle dado la patada en el culo, ya de inicio. Me arrepiento de haberle dado tanta amistad a este sinvergüenza. Me ha utilizado de payaso de feria: “Vamos a hacer un vídeo que me suben los ‘me gusta’ y las reproducciones”.

►¿Qué pasó dos días antes de que Sofía saliera hacia Honduras?

-Ella estaba haciendo las maletas, vino Kiko y le dije que tuviera cuidado con el perro. “¡Abre!”, me dijo de malas maneras. Siempre viene de mala uva. “¡Siempre jodiendo!”, dijo. Yo dije con calma: “Sofía, el día que te vayas no quiero ver en esta casa ni a tu novio ni a tu hermano”. Sofía no dijo nada y él empezó a refunfuñar, a jurar, empezó a inflar esa nariz con cara de demonio y se largó con un portazo. Sabe qué es lo que más le duele a Sofía, ella arrancó a llorar como una loca.

►Este desencuentro lo provocaste, es normal que Kiko se sintiera mal.

-No. ¿Por qué yo? Sentía que me venía a gorronear la piscina. No hace nada, es sucio.

►¿Kiko siempre está haciendo cosas en casa!

-Lo hace en redes, os tiene en-

gañados. Todo va a caer por su propio peso. Es mentiroso patológico. Me sentía mal con él, era también mi casa, de mi hija, pagada por ella. No me quería ver con un tío que viene a gorronear. Todos los días comiendo en casa. Es mala persona. Mi hija tiene una venda en los ojos. Kiko no te ama, se aprovecha de tu situación, le gusta ir a la alfombra roja con las chaquetas que le regalas.

► **No debe ser agradable para Kiko que digas que no puede entrar en casa de su novia.**

-¿Por qué? Yo solo era una criada gratuita. Una vez fuimos a caminar con las perras, mi hija tiene un esguince crónico, se puso unas zapatillas no apropiadas y se retorció el tobillo. Lloraba de dolor. Él se puso como un loco: "¿Dónde vas mirando? ¿Cómo puedes salir así a caminar con los perros?". Mi hija venga llorar y llorar. Tuve que arropar a mi niña, darle besos y decirle: "¡Parece mentira que la trates así!". Arremetía contra mí: "¡No te metas!". Sofía seguía llorando. ¿Hay derecho a esto? La primera bronca en la que vi que era un tío narcisista y malo, que quería dañar a mi hija, pasó cuando fuimos a ver los terrenos de la casa. Me empezó a grabar en el coche, es experto en sacar bronca de donde no la hay. Yo decía: "Me habéis dejado para hacer todo y vamos tarde y luego tenemos una cena". Él empezó a chillarme. En el pantano se fue con Sofía a la orilla y fui a decirles: "¿Venís a comer?".

"Puse el pie en el balcón. La perra no sé cómo hizo, miré atrás y me salvó. Me veía hecha añicos en el suelo"

Sofía, que fue la ganadora de 'Supervivientes 2018', ha tenido siempre en su madre una de sus grandes defensoras en el plató. Ahora su relación es inexistente.

"Desde que me ha pasado lo de mi hija me duele el pecho izquierdo, pero no quiero ir al médico, prefiero morirme"

"¡Cállate ya!", me dijo. Sofía empezó a llorar. Lo de siempre, él dijo que no quería ni comer. Nos amargó todo el día. Nos montamos en la furgoneta para volver a casa, conducía Sofía, fue tal el ataque de ansiedad que le dio, que le dije que parara que ya la cogía yo. Llegamos y Kiko dijo: "¡Me voy a mi casa, que os den!". Esos llantos no se me van a borrar nunca. Cerraron la puerta y me castigaron un montón de días quedándose en el loft de Kiko, yo llamaba y no me cogían. Un día en el jardín, cuando Marco era cachorro, estaba jugando con su pelota y golpeó a Kiko sin querer. Se levantó y quiso pegarle una patada en las costillas al perro: "Lo voy a reventar". Me levanté y le dije: "¡Antes

me revientas a mí!". "¿Me va a dejar ciego tu p... perro?", me dijo. Esto delante de Sofía, ella castigó al perro. No se sabe anteponer ante él y se la ha comido con patatas.

► **¿Les dejabas su espacio?**

-Vivía con mi hija y él venía por la mañana, intentaba hasta desayunar. Es una vergüenza de tío. ¡De lo tacaño que es, me gana!

► **Kiko es buen compañero.**

-[Risa irónica] Aparenta ser bueno, el día que yo hable... Está ahí [en televisión] por mí.

► **¿No comprendes que Sofía necesite estar sola?**

-Sí, jamás me ha dicho que necesitaba libertad. Me ha repetido: "Para mi estado emocional, necesito a mi madre y a Kiko". Entonces: "Llámame y dime: 'Vamos a ayudarte a que cojas un terreno al lado, a que llevemos una relación de madre e hija'".

► **Entiendo a tu hija.**

-Si me quiere, ¿por qué no me llama? Lo tiene prohibido por Kiko Jiménez. Ella es inocente, ha tenido garrulos a su lado siempre, el peor es

"Mi hija ha sido mi niña del alma, la tengo guardada así en el móvil. Tengo tatuada a Sofía en la muñeca"

"Luego el otro me copió el tatuaje para hacerle creer que la quiere"

"Me daría pena que Sofía se quedase embarazada de Kiko. Él siempre ha dicho que detesta a los niños"

"Un hijo con ella es un seguro de vida para él. Desde los 18 años ha dicho que va a vivir de las mujeres"

este, el rata podrida. ¡Jamás me hubiese hecho esto si está con otro hombre!

► **Tu hija es feliz con él.**

-A los dos días de que mi hija se fuera a Honduras, venía a entrenar y no me sentía nada cómoda con él. No había conversación y un día le llamé y le dije: "Tenemos un coco en casa. ¿Traes una piña y la merendamos aquí?". ¿Te crees que se fue a casa de Cristian y le dijo: "¿Quién se cree que es tu madre para pedirme una piña?" Le decía: "¡Cuando venga tu hermana -ni siquiera reconocía que era su novia- le voy a apuntar todo lo que tu madre me mande comprar!". Me lo contó Cristian, le ha puesto de vuelta y media, de muerto de hambre.

► **Cristian y Kiko se llevan muy bien.**

-¡No! Cristian conmigo al ir a pasear a los perros hablaba lo peor de Kiko. ¡Pestes! Me llegó a decir: "Sofía, tenía que estar con un futbolista porque este [Kiko] no vale para nada". Me dijo: "¡Ahora va a venir a Madrid Benzema y anda que no podía estar con él en lugar de con este muerto de hambre!". Yo no sabía ni quién era, Cris-



tian me dijo: "¡Te iba a encantar, nietos mestizos!". Cuando Sofía llegó de 'All Star' le dio "me gusta" a una foto de Benzema. He querido ahora hacer una captura y lo ha borrado. ¡Qué miedo le tienes al que tienes al lado, ¿eh?!

► **Según Sofía eres tú la que le decía que tenía que estar con un futbolista.**

-Es mentira. Le decía: "Puedes aspirar a estar con un tío elegante que te diga: 'Cuarda lo tuyo'".

► **Tu hija pidió una orden de alejamiento de ti.**

-La quitó el juez el primer día.

"Me sentía mal con él en casa, un tío que viene a gorronear. Todos los días comiendo en casa."

► **Saltaste la valla de su casa en agosto.**

-Tengo aquí la pedazo de cicatriz [se señala la pierna]. Fui a mi casa guiada por mis abogadas, habían cambiado la cerradura. Cuando salté la valla veía a Sofía, le decía que la quería besar. Ella con los brazos hacia abajo y la boca abierta, ¡la agarró el Satanás y la metió en la habitación para dentro como quien mete un perro! Él: "¡Socorro, policía!". Sonaba la alarma. Yo llamé a la Guardia Civil.

► **Sofía dice que no quería verte.**

-No me lo creo. Estaba deseosa pero lo tiene prohibido por él, tiene que mostrarle lealtad. Kiko me odia a muerte porque quiero a mi hija. Me ha destruido. Él ha querido que me vaya al otro barrio. Sabe que mi hija es todo

para mí. Me tenía celos, no yo celos de él. Ahora me la ha arrebatado.

► **Veías llorar a tu hija. Ella afirma que necesitaba libertad.**

-Mentira. Un hombre que quiere a su chica no la separa de su madre. Cada palabrita que soltó en '¡De viernes!', todo orquestado por Kiko Jiménez. ¡Qué asco la entrevista que hizo de lavado de imagen! Una influencer a nivel

"Sofía es inocente, ha tenido garrulos a su lado siempre, pero el peor es este, el rata podrida"

del dineral que ella está ganando, que su madre diga que le ha echado de casa, queda muy feo y las marcas pueden caer. Lloraba de la vergüenza y el dolor.

► **No entiendes lo que te ha pasado con Sofía.**

-No empatizas con una madre desolada. Me dejaron en una playa, fue fruto de Kiko Jiménez que cogiese la casa al final de la Manga, tenía todo planeado. Quiso hasta que me compraran en Marruecos.

► **Cuando Kiko fue a 'Supervivientes' le defendiste en plató, llegaste a decir que casi era como un hijo para ti.**

-He tenido sentimientos buenos hacia él, a pesar de que sé que es muy cruel. Mi hija me duele muchísimo. Lo defendí con garra para complacer a mi hija, quiero verla feliz.

► **¿Has hecho a tu hija sentirse mal por no ser la mejor? ¿Por no ganar 'Supervivientes'?**

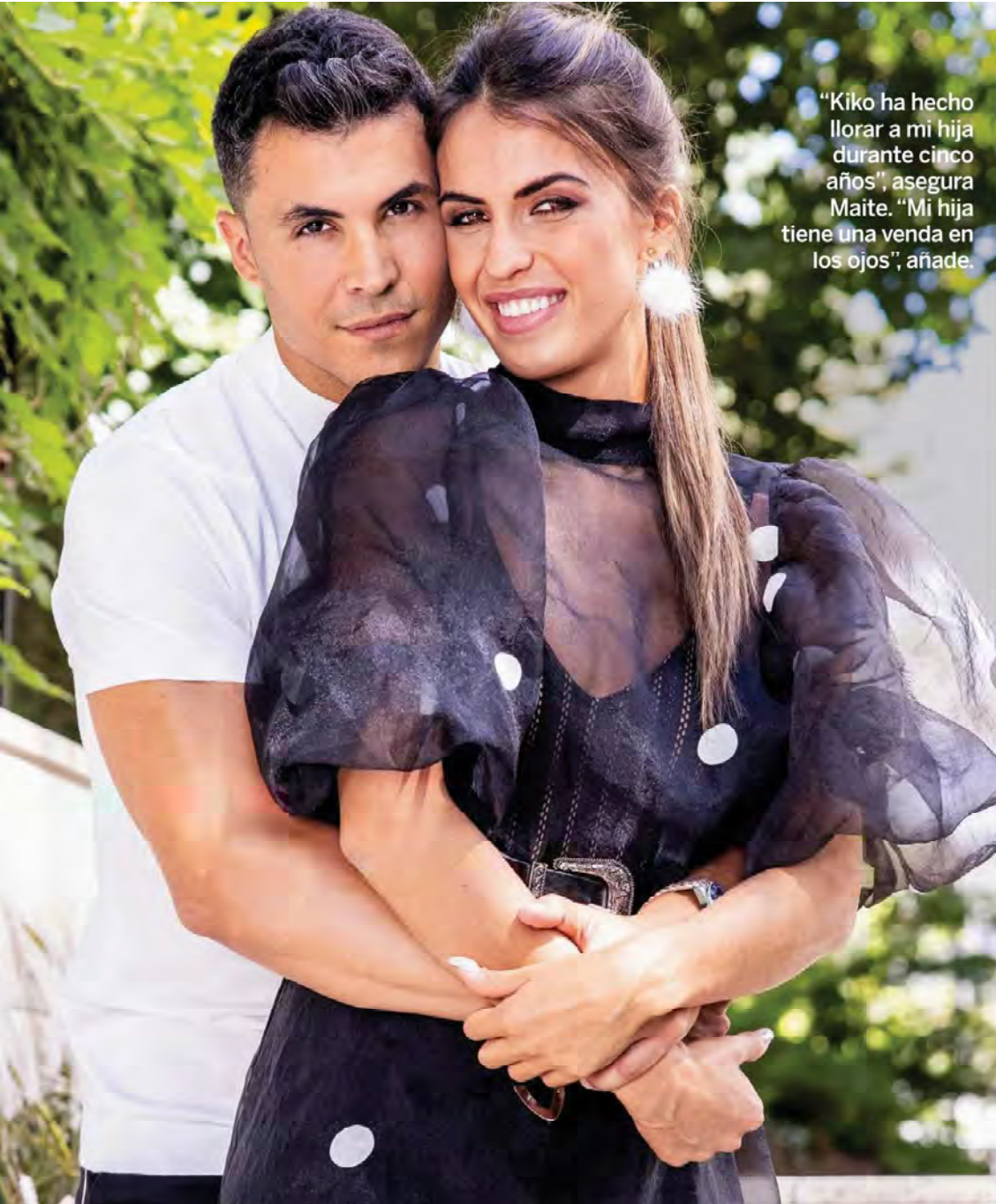
-¡Mentira! ¡Casi me da un ataque! Eso se lo dijo él. Como cuando viendo '¡De viernes!' en casa le dijo: "¿Crees que



“Me arrepiento de haberle dado tanta amistad a ese sinvergüenza [Kiko]. Me ha utilizado de payaso de feria”

“Cuando fue a ‘Supervivientes’ le defendí con garra para complacer a mi hija, quiero verla feliz”

A Maite le duele recordar el día de agosto que quiso volver a casa de su hija: “Habían cambiado la cerradura. Cuando salté la valla veía a Sofía, le decía que la quería besar. Ella con los brazos hacia abajo y la boca abierta, ¡la agarró el Satanás y la metió en la habitación para dentro como quien mete un perro!”



"Kiko ha hecho llorar a mi hija durante cinco años", asegura Maite. "Mi hija tiene una venda en los ojos", añade.

"Si mi hija me quiere, ¿por qué no me llama? Lo tiene prohibido por Kiko. ¡Jamás me habría hecho esto si estuviera con otro hombre!"

depresión crónica por dolores que tengo que aguantar. Aun sabiendo cómo estoy, me tiran al mar como una piedra, eso es agonizar. Desde que ha pasado esto me duele el pecho izquierdo y no quiero ir al médico, prefiero morirme. Mi vida no tiene sentido sin mi hija.

► **Tu hijo te acusa de utilizar a tu madre enferma en las redes sociales, dice que antes casi no ibas a verla para no gastar gasolina.**

-¡Los tenía hasta que denunciar! Es mentira. He ido a verla también cuando no era famosa. También lo hago para que Sofía vea que al final una madre es una madre y jolín, ¡levanta ya el teléfono! A mi hijo le sale rentable posicionarse con Sofía, el otro ni te cuento. Mi hija es neutral porque no sabe ni hablar, tiene un gran problema de psicólogo. Sí se tiene que tratar, les propuse ir a mediación familiar, me la negaron.

► **Sofía dijo que deberías pedir perdón.**

-Ella tiene que pedir perdón. Ella me ha tirado, me ha roto. Solo por abrirle los ojos. Mi vida ha sido mi niña del alma, la tengo guardada así en el móvil. Tengo tatuada a Sofía en la muñeca, luego el otro me copió el tatuaje para hacerle creer que la quiere. Quiere utilizarla, y quiere su dinero.

► **¿Qué sientes cuando ves a tus hijos hablar así de ti?**

-Mucha pena. El otro día mi hijo dijo una locura en televi-

"Kiko es mala persona, no tiene alma, no tiene corazón, solo puedo llamarle Satanás"

es normal que quedes como la puta de España?". Habla con agresividad. "¿Estás tonta? Cada día estás peor".

► **¿Cuándo fue?**

-Cuando hicieron todas las chicas el programa y mi hija no fue. Al día siguiente pasó la bomba, solo por decirle: "Creo que tienes que plantearte con

quién estás. Te ha tratado de puta de España". Le dije: "Sofía reacciona, esto va a peor".

► **¿Es verdad que amenazas a tus hijos con quitarte la vida?**

-No es chantaje emocional, lo siento. No me apetece seguir viviendo sin mi hija. Ha sido peor que una muerte. A él no le interesa que Sofía tenga lazos de amor, para seguir manipulándola hasta romperla. Una vez que la rompa, Sofía me llamará. Igual ya estoy muerta.

► **Piden que te trates, que vayas a terapia.**

-Fui al psiquiatra, estaba tan

mal que me ingresaron una noche. Me dio un ataque de ansiedad muy grande y quería terminar con mi vida.

► **¿Lo intentaste?**

-¡Sí! Puse el pie en el balcón, dije: "Me tiro". La perra no sé cómo hizo, miré atrás y me salvó. Me eché a llorar, ya me veía hecha añicos en el suelo. Llamé a una mujer, que hice con ella amistad, y le conté que no podía controlar mi cabeza, me llevó al hospital y me ingresaron. Me dieron pastillas, me sientan fatal. Tengo muchas enfermedades que me han traído una

sión: "Mi madre está haciendo conjuros para matarnos a los tres". Mi abogado lo está valorando para demandar, depende de mí.

► **Cristian dice que le rompiste cartilagos de la oreja.**

-¡Mentira! Si no decía algo de escándalo no lo llevaban al programa.

► **Si tu hija se casara con Kiko, ¿qué sentirías?**

-Pánico. No va a durar nada, mi hija se dará cuenta que solo ha estado con ella para aprovecharse. Desde los 18 él ha dicho que va a vivir de las mujeres.

► **¿Qué sentirías si Sofia se quedara embarazada?**

-Mucha pena, él siempre ha verbalizado que detesta los niños. Un hijo con Sofia es un seguro de vida para Kiko.

► **¿Te vas a quedar en Pamplona?**

-[Risas] ¡Qué más quisiera la cruz que lleva mi hija en la espalda! No, voy a ir a Madrid. A Valdemorillo [la urbanización en la que vive Sofia]. Allí me adoran.

"A mi hija solo he intentado abrirle los ojos de las humillaciones de Kiko hacia ella"

► **¿Sientes conexión con otras madres famosas distanciadas de sus hijos?**

-Por supuesto, sobre todo con Isabel Pantoja, me ha pasado lo mismo que a ella con su hijo Kiko.

► **¿Qué le pides a 2025?**

-Salud y amor. Mi hija si me quiere hablar bien, y sino en su remordimiento quedará. Mi hijo igual. ■

Por Karmele Izaguirre. Fotos: Garófano y Pedro Pernía. Estilismo: Almudena Ruiz Ara. Ayudante de estilismo: Sara Jiménez. Maquillaje y Peluquería: Lorena Catena by Alberto Dugarte Institute.

La madre de Sofia
Suescun asegura que su hija ha tenido siempre relaciones complicadas. "No sabe ni hablar, tiene un gran problema de psicólogo. Sí, se tiene que tratar", dice.

"Kiko aparenta ser un buen compañero, pero el día que yo hable... Está en televisión por mí"

"Vivía con mi hija y él venía por la mañana, intentaba hasta desayunar. Es una vergüenza de tío. ¡De acáño que es, me gana!"



**BÁRBARA REY HABLA
DE SU HIJO, ÁNGEL CRISTO JR.**

“Mi hijo ha sido muy agresivo, yo le he tenido miedo”

Tras las duras revelaciones de Ángel sobre ella, la vedette contraataca y expone lo difícil que fue para ella y su hija, Sofía, vivir con él

“Cuando mi hijo vuelve de estudiar en Boston mi vida es un infierno. A mí me daba miedo entrar en casa, me era imposible vivir con él”



Bárbara Rey (74) con sus dos hijos, Ángel (43) y Sofía (41), fruto de su matrimonio con Ángel Cristo.

El especial de '¡De viernes!' en el que Bárbara Rey afronta los episodios más polémicos de su vida se llama 'Mi verdad'. Este título es toda una declaración de intenciones, sobre todo teniendo en cuenta que en la tercera entrega la vedette afronta la relación con su hijo, Ángel Cristo Jr. Tras unos meses en los que Ángel ha desgarnado la complicada relación con ella y ha dado detalles escandalosos de su convivencia, ahora es Bárbara quien ha querido aclarar cómo ha sido su vida junto a su hijo mayor.

PROBLEMÁTICO DESDE NIÑO

La vedette empezó su intervención queriendo centrar la atención en el sufrimiento que su hijo les ha infligido a ella y a su hija Sofía. Un sufrimiento que se remonta a muchos años atrás, cuando todos convivían bajo el mismo techo. "Mi hijo ha sido muy agresivo. Hay cosas de él que no voy a poder decir nunca, porque es mi hijo. Él, en una entrevista, dijo que tenía miedo de nosotras, pero las que hemos tenido miedo hemos sido nosotras. Desde muy pequeño, desde que tuvo uso de razón, el trato con su hermana no ha sido bueno".

SU VERDADERA CARA

Sofía llegó a plantearse demandar a su hermano, pero Bárbara no se lo permitió. "Yo he adorado a mi hijo y le sigo adorando. No puedo evitar seguir queriéndole, pero mi hijo tiene ese carácter", justificaba. La vedette añade: "Él parece muy sumiso pero no lo es, parece angelical pero no lo es, tiene un carácter muy fuerte, muy desagradable". Este carácter le recuerda al de su padre, Ángel Cristo, en cuyas manos Bárbara sufrió un infierno de malos tratos. Por

eso, cuando Ángel se puso una banda roja en la cabeza en 'Supervivientes', como hacía su padre en el circo, Bárbara sintió tanto dolor: "Cuando él se pone la banda en la cabeza y reivindica los malos tratos del padre está demostrando muchas cosas". Según la vedette, su hijo tiene "una percepción de la realidad completamente distor-

"Mi hijo parece muy sumiso y angelical, pero no lo es, tiene un carácter muy fuerte, muy desagradable"

"Ángel tiene una percepción de la realidad distorsionada, se cree sus propias mentiras"

sionada e incluso se cree sus propias mentiras", algo que en su día se trató con psiquiatras, según ella.

UN INFIERNO EN CASA

Para Bárbara hay un punto de inflexión y es cuando Ángel vuelve de estudiar en Boston. Él ha contado que en ese momento su madre lo echó de casa. Bárbara explica por qué tuvo que tomar esa decisión: "Cuando él vuelve de Boston mi vida es un infierno. A mí me daba miedo entrar en mi casa, le tenía miedo a mi hijo, me era imposible vivir con él. Hubo veinte días que yo no iba por casa, le pedí que se fuera". Aunque dice que no quiere ver mal a su hijo, advierte: "Tengo muchos audios y mensajes que demuestran cómo se ha comportado él conmigo".

Por E. Cebrián. Fotos: Garófano/P.Pernía/Gtres.



Ángel Cristo Jr. ha hablado de una infancia y adolescencia traumáticas junto a su madre. "La pesadilla no era mi padre, sino mi madre", aseguró.

**LALACHUS, LA ESTRELLA
DE LAS CAMPANADAS DE LA 1**

“Nunca me he visto tan guapa como ahora, porque ahora me quiero”

La colaboradora de
'La Revuelta' habla
orgullosa sobre su vida
en el extrarradio de
Madrid, su familia y cómo
aprendió a ignorar las
críticas por su físico

Lalachus (34),
que en realidad
se llama Laura
Yustres, estudió
Comunicación
Audiovisual y hasta
2020 trabajó de
repcionista. Con
la pandemia se
hizo muy popular
gracias
a sus vídeos de
humor.



Son las ocho de la tarde y la calle Mayor de Madrid hierve de entusiastas o resignados de las Navidades haciendo cosas navideñas. En esas, llega a la cita Lalachus, caminando entre las multitudes desde el cercano teatro donde se graba 'La Revuelta'. El maquillaje de la tele y su traje rosa fosforito no le ayudan a pasar desapercibida, cosa que no parece importarle. "Lala, te quiero", le dice al vuelo una chavala. "Gracias, cariño", le responde, antes de meternos en el portal de la oficina de su representante, donde hay unas espectaculares vistas al reloj de la Puerta del Sol, donde ella y David Broncano darán la bienvenida a 2025.

► **¿Eras la graciosa de la clase de tu cole de Fuenlabrada?**

-Más que la graciosa, era la gansa, la que siempre tenía predisposición al jaleo. Y luego, ya en petit comité de mi grupo, siempre era la que le sacaba la risilla a todo.

► **Apuesto a que de niña te fijabas mucho en todo.**

-Muchísimo. Siempre me ha gustado la comidilla, fijarme en el mínimo detalle. En mi casa siempre hemos sido muy así, de hacer comparaciones muy exageradas con las cosas más pequeñas, mi madre siempre ha hecho mucho humor con eso. "Esa tiene más dientes que un campo de ajos", dice, y cosas de esas, y a mí me encanta.

► **¿De dónde es tu madre?**

-Mis padres son de la Mancha. Mi padre es de Corral de Almaguer [Toledo], y mi madre, de Lillo.

► **Fuiste directora de la revista del instituto. ¿Qué queda de esa Lala hoy?**

-Pues básicamente, soy la misma, solo que con 34 años. Creo que debería empezar a ges-



Lala y David Broncano (39) son la apuesta de RTVE para las Campanadas de este año. La humorista ya colaboró con Broncano en 'La Resistencia'.

"Si me paso por el papo las críticas es porque eso me hizo sufrir mucho en su día"

tionar la vida adulta, porque en mi cabeza yo pienso que tengo 20 como mucho. Ves a tus amigas casarse, la gente va evolucionando y a mí me cuesta pensar en esas cosas,

pero no por inmadurez, sino porque me siento vivaracha. Veo cosas como aquella chiquilla, me sigo riendo de las mismas cosas.

► **¿Sigues viviendo en Fuenlabrada? ¿No te dicen tus colegas que eso es el Más Allá?**

-Sí. A veces me preguntan: "¿Por qué no te mudas?", pero allí está mi gente, mi familia y yo vivo muy a gusto. Los del extrarradio tenemos tam-



“Creo que debería empezar a gestionar la vida adulta porque en mi cabeza pienso que tengo 20 años como mucho”

hién una cosa especial. Cuando venía a trabajar a Madrid de recepcionista y me volvía en tren a mi casa, en el trayecto se me bajaban todos los humos que pudiera tener. Eso me hace no tener pájaros en la cabeza y crearme cosas que no son. A lo mejor hoy estamos aquí, a lo mejor mañana, no.

► **O sea, que no temes el síndrome de Cenicienta, que se te acabe el cuento.**

-Nunca me da miedo que pasen cosas tipo: “Imagínate que mañana se me acaba todo esto”. Pues abro LinkedIn y busco ofertas para otra recepción, o lo que sea. No

“David y yo nos entendemos muy bien. Él tiene esa cosa como más seria de no hacer según qué cosas, pero yo le tiro la broma y al final hace lo que quiero”

Antes de formar parte de 'La Revuelta', Lalachus fue colaboradora de los podcasts 'Estirando el chicle' y 'Cuerpos especiales' y apareció en la serie sobre La Veneno dando vida a una joven Lydia Lozano.



me da ni pizca de miedo. Me pilló en una época más adulta en mi cabeza, me va bien, como tengo esa clase social de trabajadores.

► **¿Conciencia de clase?**

-Muchísima. Mi abuela era analfabeta, mis padres son gente que no han podido tener estudios y han ido acreando la vida como han podido, tirando para adelante. Yo he trabajado en atención al cliente 12 años, de 8 de la mañana a 7 de la tarde. Esto me pilló con otra perspectiva, y sé que soy una afortunada del copón.

► **¿Llevabas Lotería de Navidad?**

-A mí ya me ha tocado el Gordo con las Campanadas. Es que me muero de la ilusión. Igual luego termino y pienso: "Vaya cuadro de comedor", pero va a ser una noche que no voy a olvidar. Me parece un hito en mi vida. Va a ser increíble. David y yo nos entendemos muy bien, no tengo miedo.

► **¿De dónde sale esa química que tiene con Broncano?**

-David tiene esa cosa como más seria de no hacer según qué cosas, pero yo le tiro la broma y al final hace lo que quiero, que se tire al suelo y dé la voltereta.

► **¿Te han salido amigos nuevos desde que eres famosa?**

-Mogollón. Me entra gente que antes ni me saludaba, o gente que te escribe de repente, que coincidió contigo en un evento hace cinco años, y tú dices: "Pero, cariño, ¿tú quién eres?".

► **¿De 0 a 10 cuánto te gustas?**

-Depende del día, de mi ciclo hormonal, del humor, hay días que digo "soy increíble" y otros que no puedo ni verme. Pero, personalmente, me caigo bastante bien. Digamos que me doy un 9, con margen de mejora, pero de puta madre.

"Ser del extrarradio me hace no tener pájaros en la cabeza y crearme cosas que no son"

► **Dijiste que te pasabas por tu "papo gordo" los comentarios sobre tu físico. ¿Siempre fue así?**

-Si me lo paso por el papo ahora es porque me hizo sufrir mucho en su día. Siempre he sido una persona muy insegura, hasta cierta edad. Me he sentido la amiga que no se merecía que los chicos se fijaran en ella, que estaba ahí por su gracejo. Entonces, hasta que te quieres, hasta que te lo trabajas en terapia, hasta que llegas a los sitios y ves que la gente te quiere como eres, cuando consigues el amor de un chico por cómo eres, cuando tu familia está orgullosa de ti por lo que dices, cuando tus colegas te siguen viendo tal cual eres, te relajas. Antes sí me afectaba. Pero eso pasó y no hay vuelta atrás.

► **¿Cuál fue el clic que lo cambió todo?**

-Si te digo la verdad, el clic fue cuando mi padre cayó, en 2019. Tuvo un accidente, que estuvo un año en el hospital para salir en silla de ruedas. Cuando hay una enfermedad en tu familia y tienes que estar al quite, te quitas todas las tonterías de encima y te das cuenta de lo que importa. Yo he sufrido mucho, no sé cuántas dietas he hecho: siempre arriba y abajo, adelgacé 30 kilos, hice tratamientos de estética, pero nunca, nunca, me he visto tan guapa como ahora, porque ahora me quiero. Me veo bien, feliz, contenta. Esta soy yo, este es mi cuerpo y estoy viviendo mi mejor vida. ■

Por Luz Sánchez-Mellado. Fotos: Bernardo Pérez/Ediciones El País S.L.U./Getty.



"Siempre he sido una persona muy insegura, me he sentido la amiga que no se merecía que los chicos se fijaran en ella"

"No sé cuántas dietas he hecho, adelgacé 30 kilos, pero ahora me veo bien, feliz, contenta, esta soy yo, este es mi cuerpo y estoy viviendo mi mejor vida"

El diario de Jorge Javier

"Una de las cosas que más le agradezco a mi madre es que no ponga caras largas cuando le digo que no voy a ir a Badalona durante estas fechas".



"Tengo mucha suerte con la madre que tengo, nunca ha sido atosigante"

Ochenta y cinco años acaba de cumplir mi madre. El veintitrés de diciembre. Tengo mucha suerte de que me haya tocado alguien como ella. A veces, cuando escucho a algún amigo o conocido hablar de la suya pienso: "De buena me he librado". Porque hay madres muy pesadas. Que se pasan la vida entera entre reproches y quejas. Que disfrutan echándote en cara que no vayas a verlas. Que desde que se levantan hasta que se acuestan se encargan de hacerte saber de cien mil maneras posibles que no eres el hijo que hubieran querido.

Menos mal que mi madre no es así. Me gusta la relación que tengo con ella. Con muchos sobreentendidos y algún que otro silencio. No ha sido nunca una madre atosigante. Tiene la capacidad de hacernos saber tanto a mis hermanas y a mí que nos quiere sin necesidad de decírnoslo. Con un gesto. Con una mirada. Con una llamada telefónica para hablar de cualquier cosa.

ENCARNA, LA VECINA

Si echo la vista atrás, uno de los recuerdos más bonitos que tengo junto a ella tiene que ver con mi infancia. **Con esos añocheceres en los que zurcía bajo la luz del flexo y yo acababa mis deberes, porque en la E.G.B. ponían muchísimos.** Muchas veces se unía la señora Encarna, la vecina del octavo segunda, que venía a contarle a mi madre lo infeliz

que era con su marido. **Tengo mucha escuela en el mundo de los testimonios. Vivir en un bloque en los años ochenta dan mucho callo.** Yo creo que ni madre ni yo articulábamos palabra. La señora Encarna hablaba y hablaba siempre de lo mismo y nosotros escuchábamos sin rechistar. Creo recordar que mi madre intervenía alguna vez para aconsejarle que no fuera tan estricta con su marido, el señor Torcuato, pero la señora Encarna se dejaba aconsejar entre cero y nada. Las peleas entre los dos eran apoteósicas. Tanto, que cuando hubo un ligero temblor de tierra en Badalona pensé que tenía más que ver con los vaivenes sentimentales del matrimonio que con los designios de la Madre Tierra.

NAVIDADES EN GUATEMALA

De adolescente gozaba quedándome en casa y saltándome las clases de B.U.P. en el colegio del Opus Dei. Me encantaba cuando me ponía malo —la mayoría de veces exageraba y tampoco estaba tan mal— y mi madre llamaba para comunicar que no iba a ir: “Hola, soy la mamá de Jorge Javier”. Y entonces soltaba que no me encontraba bien. Yo le decía que no se preocupara, que adelantaba trabajo en casa. No era verdad, claro. O no del todo. La de mañanas que he pasado viendo el programa de Jesús Hermida en la tele con mi madre remoloneando por la casa. **Los recuerdos domésticos, cuando son buenos, son oasis de felicidad al baño maría. Mantitas para el corazón.** Qué cursilada acabo de escribir pero qué queréis, estamos en plenas fiestas navideñas. Y precisamente aquí quería llegar. Una de las cosas que más le agradezco a mi madre es que no ponga caras largas cuando



“Hemos visitado las ruinas mayas de Tikal. Impactantes”

De viaje por Guatemala



“Qué emoción vivir en Chichicastenango la celebración del solsticio de invierno”.

le digo que no voy a ir a Badalona durante estas fechas. Empecé a coger la costumbre cuando estaba de novio con P. Nunca me lo echó en cara, jamás me lo recriminó. Esta es la ventaja de vivir en un hogar aconfesional y laico (no sé si basta con decir solo alguna de las dos cosas pero pongo las dos porque suena más rimbombante). Tampoco trabajamos el complejo de culpa porque es un coñazo máximo. Gracias a eso vivimos como dios. P. y yo aprovechábamos las fiestas para poner tierra de por medio y las Navidades dejaron de ser esas fiestas que producen tanta ansiedad para convertirse en unos días que esperamos con ansia para disfrutar de unos viajes que para nosotros se quedan. Seguimos viajando juntos. Este año hemos pasado las Navidades en Guatemala y ha sido un viaje impactante. Qué emoción vivir en Chichicastenango la celebración del solsticio de invierno. Qué gentío en el mercado, qué ataque de risa cuando sentía los empujones de las señoras para abrirse paso. **Hay viajes que llegan en el momento preciso de tu vida porque te sientes más preparado para asimi-**

“Me gusta la relación que tengo con mi madre, con muchos sobreentendidos y algún silencio”

lar lo que vas a ver, lo que te van a contar. Este ha sido uno de ellos. Escuchar de primera mano los estragos causados por una guerra civil que duró más de cuarenta años —finalizó en 1996— ha resultado estremecedor. Nuestro propio guía, de cuarenta y siete años, nos explicó cómo a sus ocho años llegaron miembros del ejército a las seis de la mañana a su casa, cuando **la familia entera estaba desayunando, y se llevaron a su padre. Lo mataron al día siguiente por error.** Creyeron que colaboraba con la guerrilla. La historia la ha descubierto hace escasamente cuatro meses. Guatemala tiene una historia tan triste como desgarradora. Después de visitar el país y conocerlo un poco más cuesta aceptar que haya pueblos que han sido tratados con tanta violencia. Cuánto sufrimiento, cuánta crueldad. Y sin embargo siguen adelante porque la vida, aunque a veces

mate, acaba por imponerse. **Me llegan ecos de peleas de nuestros políticos en España. Lo normal, lo de siempre.** Si fueran más conscientes de que la paz hay que mimarla no se enzarzarían en discusiones tan estériles. Están tensando la cuerda demasiado. El día que se rompan vendrán las lamentaciones y se preguntarán cómo ha podido suceder.

LUNA ES POLIAMOROSA

Escribo estas líneas en el aeropuerto de Flores. Esta mañana hemos visitado las ruinas mayas de Tikal. Hemos tenido la suerte de verlas casi sin gente porque el avión que tenía que traer a los grupos para hacer la visita no ha podido salir por culpa de la neblina. Impactantes las ruinas. **Y muy impactante todo el recorrido por Guatemala. El lunes treinta vuelvo a casa. Ya toca achuchar a los perros.** Echo de menos a Luna, que duerme conmigo en la cama siempre y cuando no esté P. Menuda chaquetera. Cuando está él, por mucho que la llame mira al horizonte como quien oye llover. Me ha salido una perra poliamorosa.

Síguelo en www.lecturas.com

Alaska (61) con Bibiana Fernández (70), a la que le une una amistad de décadas. Bibiana aparece en la docuserie 'Alaska Revelada' compartiendo experiencias que ha vivido con la cantante a lo largo de los años.

**ALASKA PIERDE LA VISIÓN
DE UN OJO TRAS SUFRIR UN TROMBO**

“Creo que ha sido por el estrés del trabajo y por lo de Mario”

En pleno éxito de su docuserie, la artista sufre un percance de salud, que se añade a la grave caída desde el escenario de Mario Vaquerizo hace unas semanas, que le dejó también con problemas de visión



La cantante con su madre, América (95), a la que está muy unida y que también tiene un papel importante en la docuserie sobre su vida.



Alaska y Mario (50) no han dejado que sus problemas de salud empañen su espíritu festivo. La pareja celebró este año el 25 aniversario de su boda en Las Vegas.

Hace unos días, Alaska sorprendía y preocupaba a sus seguidores al desvelar que había sufrido un trombo en el ojo izquierdo y que había perdido la visión de este ojo. Acompañaba el anuncio con una fotografía en la que aparecía con un nuevo accesorio: un parche, en este caso decorado con grandes lentejuelas.

RECUPERACIÓN LARGA

En aquel post, Alaska explicaba que el parche no lo lleva por una cuestión médica sino estética, porque no quiere maquillarse el ojo, ya que está recibiendo inyecciones intravítreas. Días después reapareció en 'TardeAR' junto a Mario Vaquerizo, que aún lleva collarín por la tremenda caída que sufrió en octubre. Allí Alaska abordó con naturalidad su problema de salud: "Estaba en casa viendo la

"Estaba en casa viendo la tele, empecé a ver flashes y de ahí el ojo se fue a negro"

tele, caminé un poco, empecé a ver muchos flashes y luego el ojo se me fue a negro completamente. La vena central de la retina tiene un trombo y eso produce un edema en la mácula, no veo nada. Teniendo en cuenta lo de Mario y la carga de trabajo, creo que ha sido por el estrés". Alaska recuperará la vista pero sabe que va para largo. En este sentido está igual que Mario, que también tiene problemas de visión a raíz de su caída, pero la pareja se toma con humor su situación. "En casa ya no sabemos quién va a partir la cebolla", bromean. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Redes.

ALASKA Y MARIO

UNIDOS EN SU GRAN SUSTO

A finales de octubre Alaska y Mario se llevaron el susto de su vida cuando el cantante se cayó del escenario durante una actuación de su grupo, Las Nancys Rubias en Cáceres. Alaska se encontraba en Venecia y tuvo que volver de urgencia para estar al lado de su marido. Mario estuvo varios días ingresado, primero en Cáceres y luego en Madrid. En la caída se fracturó varias vértebras, por lo que necesitará collarín varios meses, y le quedaron problemas de visión como secuelas.

JAVIER DE BENITO, EL CIRUJANO
DE LAS FAMOSAS

**“Carmen
estaba
nerviosa,
pero que yo
sea su amigo
siempre
ayuda”**

El prestigioso cirujano
plástico, uno de los mejores
del mundo, es el responsable
de la nueva imagen de
Carmen Borrego



FOTO: PEDRO PERNIA

Javier de Benito operó a Carmen hace seis años y ha vuelto a encargarse de su nueva imagen. Se ha retocado el cuello, los ojos y los brazos. Además de su cirujano, también es su amigo. “Quiero mucho a la familia Campos”.



Carmen Borrego es una mujer nueva gracias al doctor Javier de Benito, uno de los cirujanos más prestigiosos del mundo que le ha realizado un revolucionario lifting y le ha operado los brazos. Además de su médico, es su amigo. La pequeña de las Campos no ha podido estar en mejores manos.

► **El resultado se ve increíble, ¡y no hace ni un mes de la operación!**

-Carmen ha sido muy buena paciente. Se ha relajado, se ha cuidado.

► **¿Qué indicaciones tenía para el posoperatorio?**

-No mover excesivamente el cuello para arriba y para abajo, intentar no hablar mucho. Y fumar un poco menos. Pero ha sido una paciente modélica, no fumaba casi nada. Ella ha estado muy relajada, no ha tenido que ir a la televisión en seguida, como la otra vez, que tuvo que ir al segundo o tercer día, que se grabó todo. En ese caso hay mucha más tensión, y ella no la ha tenido esta vez.

► **En su entrevista Carmen dijo que las Campos son de piel descolgadita. ¿Por eso ha tenido que volver a hacerse el lifting?**

-La genética influye en el envejecimiento de los tejidos pero a los seis años un lifting hay que repetirlo normalmente. Además, en su caso, aprovechamos para intervenir y remodelar los brazos.

► **Carmen ha tenido un año difícil, seguro que verse ahora mejor le influye en el ánimo.**

-Dice Serrat que no envejecen los años sino los daños. Verse bien es sentirse bien con uno mismo. Sentirse bien con uno mismo es sentirse feliz, fuerte, con proyectos. Ella estaba nerviosa por la

operación, como es normal, pero sabía que lo quería hacer. ¿Sabes qué pasa? Que yo, además de cirujano, soy amigo y quiero mucho a toda la familia, también influye mucho llegar a quirófano y no encontrarte con un cirujano que lo has visto una vez o dos, sino con un amigo, eso te ayuda mucho a estar tranquila.

► **Y más teniendo en cuenta lo mal que lo pasó la otra vez, que tuvo un despertar de la anestesia muy complicado.**

-Ella podía estar nerviosa y yo también.

► **¿Usted estaba nervioso?**

-No. Ya me habían garantizado que funcionaría. Creo que ella lo ha llevado muy bien, era consciente y ya tenía una experiencia. Iba más preparada.

► **Sin embargo, ella dice que dejó el testamento hecho.**

-Hay gente que cuando sube a un avión hace el testamento. El testamento hay que tenerlo hecho siempre.

“Carmen ha sido una paciente modélica y su marido la ha cuidado muy bien, la ha acompañado siempre a todas las visitas”

► **¿Ha hablado con Terelu?**

-Estos días no, con el marido de Carmen sí, que es encantador, la ha cuidado muy bien, hacen una pareja ideal.

► **¿Él estuvo en las visitas?**

-Sí, la ha acompañado siempre, somos muy amigos. José Carlos es fantástico.

► **Carmen ha estado en buenas manos, entonces.**

-Lo único que yo le decía era: “José Carlos, no me la haga reír”, y él me decía: “Bueno lo intentaré, ya sabe cómo soy”. 

Por Estela Cebrián. Fotos: Garófano.



Javier de Benito dirige el Insituto de Benito, el centro de referencia de medicina estética y cirugía plástica en Madrid y Barcelona.

Blake Lively (37) saltó a la fama en 'Gossip Girl' y conoció a su marido, Ryan Reynolds, en el rodaje de 'Linterna verde', en 2011.



JUSTIN BALDONI TAMBIÉN ERA
EL COPROTAGONISTA DE SU ÚLTIMO FILME

Blake Lively denuncia por acoso sexual a un director

La actriz destapa el infierno que sufrió durante el rodaje de 'Romper el círculo', una película que —triste ironía— trata sobre la violencia doméstica

Blake Lively ha dado un puñetazo sobre la mesa que hará historia en Hollywood. La actriz ha demandado por acoso sexual a Justin Baldoni, director y coprotagonista de su última película, 'Romper el círculo'. En una demanda que ha provocado un auténtico terremoto en la meca del cine, le acusa también de iniciar una campaña de desprestigio que estuvo a punto de acabar con su carrera hace unos meses.

LAS QUEJAS DE BLAKE

La gira de promoción de 'Romper el círculo' dejó en evidencia que Blake y Baldoni no habían acabado en buenos términos tras el rodaje, evitaban posar juntos y cada uno iba por su lado en las presentaciones, pero el resto del casting hizo piña con la actriz. La demanda de Blake destapa unos comportamientos muy desagradables por parte del actor y director que le provocaron "una angustia emocional severa". La actriz le acusa de hablar constantemente de su adicción al porno, de mostrarle fotografías



Besos y caricias no consentidas

Según la demanda, Baldoni añadía e improvisaba escenas íntimas que no estaban consentidas ni acordadas en el contrato que Blake había firmado.

Blake tuvo que pedir a Justin Baldoni que no la mordiera y no le metiera la lengua en la boca cuando rodaban escenas de besos

de mujeres desnudas, incluidas fotografías de su esposa, de entrar en su camerino sin su permiso —en alguna ocasión ella estaba dándole el pecho a su bebé—, de hacerle comentarios impropios, de añadir escenas de desnudos a última hora y que no estaban pactadas y de besarla improvisadamente. Blake tuvo que pedirle que en esos besos del rodaje no le mordiera los labios ni introdujera la lengua en su boca.

UN ESCENA DESAGRADABLE

Blake detalla un momento concreto muy desagradable. Una escena en la que su personaje daba a luz, Justin la obligó a rodarla desnuda. Cuando ella se quejó, él le contestó que así es como las mujeres tenían a sus hijos. Blake grabó está es-

Justin Baldoni (40) es director y coprotagonista de 'Romper el círculo', además de copropietario del estudio que produjo la película. A lo largo de los años se ha dado a conocer como un defensor del feminismo.





Blake está casada con el actor Ryan Reynolds (48), que escribió algunas escenas de la película. La pareja tiene cuatro hijos, dos niños, de 9 y 2 años, y dos niñas, de 7 y 4.



Una historia de abuso que saltó al set

'Romper el círculo' está basada en el libro superventas de Colleen Hoover y retrata una relación con violencia doméstica.

cena desnuda, en posición de parto sobre una camilla, con sus partes íntimas a la vista de todo el mundo apenas cubiertas por un trozo de tela y sin ningún tipo de protección.

En esa escena un ginecólogo asistía al personaje de Blake, y Baldoni le dio el papel a un amigo suyo.

UNA CAMPAÑA PARALELA

En enero, mientras aún se rodaba la película, Blake y otros miembros del equipo convocaron una reunión con Baldoni para abordar su conducta inapropiada. Llegaron a un acuerdo y el rodaje siguió al día siguiente, pero Baldoni, temiendo que estas quejas salieran a la luz y perjudicaran su imagen, inició una campaña para hundir públicamente a Blake. Contrató para ello al mismo equipo de relaciones públicas que ayudó a Johnny Depp durante su guerra judicial con Amber Heard. Según los intercambios de e-mails entre Baldoni y esta agencia a los que ha tenido acceso Blake, la agencia le prometió al director: "Podemos enterrar a quien sea". Durante la promoción de la película sor-

Baldoni contrató a unos relaciones públicas para hundir la carrera de Blake Lively

prendió la manera tan diferente que Blake y Baldoni tenían de hablar de ella. 'Romper el círculo' trata sobre una relación en la que una chica sufre violencia doméstica. Mientras ella la presentaba casi como si fuera una comedia romántica, él sí hablaba abiertamente de la violencia doméstica, lo que provocó que Blake fuera muy criticada por tratar un tema tan duro de una forma casi banal. Ahora se ha sabido que la actriz lo único que hizo fue seguir las directrices que le venían por contrato para la promoción, directrices impuestas por Baldoni y su equipo. Durante la campaña se llegó a decir en redes que lo mejor que podía hacer Ryan Reynolds era divorciarse de Blake porque su mala imagen iba a afectar a su carrera. La actriz asegura que sus hijos han quedado "traumatizados" por todo lo que han vivido estos meses. **L**

Por Estela Cebrían. Fotos: Getty.

EDICIÓN
ESPECIAL

LA GUÍA IMPRESCINDIBLE
DE **SABERVIVIR** PARA
ESTAR ÁGIL Y FLEXIBLE



YA EN TU QUIOSCO

RBA



Daniel Sancho cumple condena en el centro penitenciario de Surat Thani por matar y descuartizar al cirujano colombiano Edwin Arrieta el 2 de agosto de 2023.

EL HIJO DE RODOLFO SANCHO PASA SUS SEGUNDAS NAVIDADES EN PRISIÓN

Se recrudece la guerra de Daniel Sancho con la familia de Edwin

El chef logra ampliar el plazo para recurrir la sentencia por el asesinato de Edwin Arrieta mientras la familia de la víctima reclama una mayor indemnización



por
Mayka Navarro

Daniel Sancho sigue manteniendo que mató a Arrieta por accidente mientras se defendía

La familia de Edwin Arrieta, por su parte, reclama que la indemnización suba de los 112.000 a los 840.000 euros

Daniel Sancho ha pasado su segunda Navidad encarcelado en Tailandia tras ser condenado a cadena perpetua por el asesinato premeditado del cirujano colombiano Edwin Arrieta, al que después descuartizó, el 2 de agosto del 2023. El hijo del actor Rodolfo Sancho trata de adaptarse poco a poco a las duras condiciones del nuevo centro penitenciario de Surat Thani, una prisión con mayores restricciones que la anterior de Koh Samui, en la que pasó su primera Navidad, cuando su condición era de preso preventivo.

Los responsables jurídicos de su defensa han conseguido en el último momento una nueva prórroga para presentar su recurso de apelación a la condena. Tenían de plazo hasta el 29 de diciembre, pero han logrado una nueva fecha, el 29 de enero, como nuevo límite para hacer llegar al tribunal su escrito, según han confirmado a LECTURAS fuentes de la defensa del cocinero en Tailandia.

insiste en la inocencia de Daniel Sancho y en la ausencia de premeditación en la muerte de Edwin Arrieta, para la que la defensa mantiene que se produjo de forma accidental en el transcurso de una pelea durante la que la víctima trató de agredir sexualmente al cocinero. El equipo jurídico de Sancho, liderado en Tailandia por la abogada Alice Keartjareanlap, recupera todas aquellas pruebas que presentaron pero que el tribunal no aceptó a trámite durante el juicio. Y repasa uno a uno los pasajes de la sentencia que a criterio de los abogados del condenado no están probados en la sala.

La familia Arrieta, por su parte, ha recurrido la sentencia para pedir que se incremente la responsabilidad civil que se ha otorgado a los padres de la víctima, que con su muerte se habían quedado sin sustento económico, según ha explicado a LECTURAS el equipo jurídico de los colombianos, los abogados Beatriz Ugarte

LAS DOS APELACIONES

El texto prácticamente está terminado y se ha retrasado, indican las mismas fuentes, por las complicaciones en la correcta traducción legal. Esta semana, el equipo jurídico español dará el visto bueno al argumentario. Un recurso que

Los Arrieta denuncian que no han recibido aún ni un euro mientras Daniel sigue gastando dinero en su defensa



Edwin Arrieta, en el centro, con su familia. Todos dependían económicamente de él, de ahí que ahora pidan una mayor compensación por responsabilidad civil.

y Juan Gonzalo Ospina. Un sustento económico del que dependían no solo los padres de la víctima, sino buena parte de la familia en Colombia.

LAS CIFRAS DEL CASO

En su sentencia, el tribunal estableció que Daniel Sancho debía indemnizar con unos 112.000 euros (4 millones de baths, moneda oficial tailandesa) a la familia del fallecido. Los letrados sostienen que la cifra se podría incrementar hasta los 840.000 euros, unos 30 millones de baths y denuncian que, a día de hoy, la familia de la víctima no haya recibido ni un euro, “mientras gastan el dinero en el equipo jurídico del condenado”, insisten.

El recurso, que fue presentado el 29 de noviembre, reclama

la revisión del fallo por motivos como la “contundencia” de las pruebas policiales y la falta de arrepentimiento del condenado y pide que se eleve la condena a pena de muerte.

PIDEN UNA MAYOR PENA

“Se solicita al Tribunal de Apelaciones que revise el fallo de primera instancia y declare al acusado culpable bajo el artículo 289 del Código Penal, que establece como única pena aplicable la pena de muerte”, señala el texto firmado por Nattha Jongratwanin Lak, apoderada de la familia Arrieta en Tailandia. “La familia no quiere pena de muerte. Está satisfecha con la condena”, precisa Juan Gonzalo Ospina. Pero reclama la pena máxima, que el propio tribunal durante la sentencia ya conmutó en forma de ca-

La familia de Edwin critica que Daniel Sancho no ha mostrado arrepentimiento en ningún momento

dena perpetua, aclara el abogado. Los abogados de Daniel Sancho tienen hasta el próximo día 17 de enero de plazo para responder al recurso de la víctima.

Daniel Sancho, de 30 años, fue considerado culpable de los tres delitos por los que fue juzgado: el asesinato premeditado, el descuartizamiento y la ocultación del cadáver; y la destrucción del pasaporte de la víctima.

Edwin Arrieta, que tenía 44 años, murió en la isla de Phangan, donde había que-

dado con Daniel Sancho para pasar unos días de vacaciones en una paradisíaca isla tailandesa. La condena se rebajó de pena de muerte a cadena perpetua por la “colaboración beneficiosa” que el condenado realizó durante la investigación, según explicó el juez el día que se dio a conocer la resolución. En esos primeros momentos, el hijo del actor ayudó a localizar algunas de las partes desmembradas del cuerpo de la víctima, que ocultó en varias bolsas de basura y repartió entre un vertedero y los alrededores de la isla, por los que se desplazó en un kayak recién comprado esa misma madrugada.

EL CAMBIO DE LOS ARRIETA

Aunque en un principio, la defensa de la familia Arrieta mostró su conformidad con la decisión judicial, con el paso de los meses, la situación ha cambiado y ha terminado por presentar el recurso de apelación. El escrito, detalla la abogada Beatriz Uriarte a esta revista, se ha tramitado teniendo en cuenta el criterio y los cálculos del equipo judicial de Tailandia, que han considerado “oportuno” reclamar un incremento de esa indemnización, atendiendo al dinero que la familia ha dejado de percibir y ya no percibirá durante su vida por el fallecimiento del cirujano plástico. También ha pesado, añade, el comportamiento durante estos meses de la parte contraria del procedimiento. “No ha habido perdón, ni indemnización, ni acercamiento”, detalla la abogada. Beatriz Uriarte y Juan Gonzalo Ospina ya han incidido en otras ocasiones en que la ley tailandesa es tajante en los casos en los que el condenado intenta cumplir la pena en Espa-



**Silvia Bronchalo
y Rodolfo
Sancho, dos
padres al límite**

ña. Una posibilidad que requiere del reconocimiento del delito y de mostrar arrepentimiento y solicitar el perdón por el daño que se ha producido, además de sufragar la indemnización por la responsabilidad civil.

LA GRACIA DEL REY

La defensa de Daniel Sancho, en la que participan los bufetes en España de Marcos García-Montes y Carmen Balfagón y Ramón Chippirrás confían en lograr una rebaja de la condena. Pero en el caso de que los recursos de la defensa no logren esa reducción de condena existe la posibilidad de que el caso de Daniel Sancho sea incluido dentro de las medidas de gracia concedidas por el monarca tailandés Maha Vajiralongkorn, que reina como Rama X. Para ello debe cumplir una serie de requisitos, como haber abonado la indemnización a la familia y haber pedido perdón por el daño causado, según ha explicado en varias ocasiones Javier Casado, director de la Fundación +34, dedicada a asistir a pre-

Si el recurso falla, la defensa de Daniel confía en que el Rey de Tailandia lo incluya en sus medidas de gracia

sos españoles en el extranjero. Esta petición de perdón, que tramita el Ministerio de Justicia, permitiría que la cadena perpetua cambiara por una pena tasada por una serie de años y entonces resultaría más factible la posibilidad de seguir cumpliendo su pena en una cárcel española. Mientras tanto, las condiciones en Surat Thani dificultan aún más la vida de Daniel Sancho. Según Silvia Bronchalo, madre del condenado, las visitas se han reducido a una por semana y las llamadas telefónicas permitidas son solo tres al mes. Además, en comparación con Koh Samui, donde podía acceder a alimentos especiales, las restricciones en Surat Thani son mucho más severas.

Síguela en www.lecturas.com



El actor Rodolfo Sancho encomendó la defensa de su hijo a Marcos García-Montes, que trabaja conjuntamente con el bufete de Carmen Balfagón y Ramón Chippirrás. La estrategia de defensa ha provocado tensiones con la madre de Daniel, Silvia Bronchalo.



Una abuela y una madre muy cariñosas



Cristina y su madre, la reina Sofía, enviaron besos a Pablo desde las gradas.

UNA ABUELA ORGULLOSA

SOFÍA ACUDE POR PRIMERA VEZ A UN PARTIDO DE PABLO URDANGARIN

La reina Sofía (86) animó a Pablo (24) en el partido que jugó en Guadalajara. Al finalizar el partido posaron con la infanta Cristina (59).

Acompañada por su hija Cristina, la reina Sofía acudió por primera vez a ver un partido de balonmano de Pablo Urdangarin. La Reina eligió Guadalajara para animar a su nieto, al que, muy cariñosa, envió besos desde las gradas. Al terminar el encuentro, Pablo se dejó ver también muy cómplice con su abuela, a la que besó y cogió del brazo para hacerse una fotografía. Cristina estuvo explicando durante todo el partido detalles de las jugadas a su madre.

UNA IMAGEN CREADA POR INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Juan Carlos y Sofía, el beso falso que ha dado la vuelta al mundo

Ni siquiera cuando Juan Carlos y Sofía eran, a ojos del público, un matrimonio tradicional, solían compartir gestos de cariño. Y por eso ahora, que no ocultan que hacen vidas separadas, ha llamado tanto la atención la imagen de los eméritos dándose un beso en una video-felicitación navideña creada por

inteligencia artificial que se ha vuelto viral en las redes. En este video humorístico, creado por el colectivo United Unknown, los eméritos aparecen junto a otros personajes antagónicos —como Pedro Sánchez y Feijóo— compartiendo momentos tiernos. “A la IA le hemos pedido un beso romántico”, dicen sus autores.





GUILLERMO SERÁ EL NUEVO GRAN DUQUE

Enrique de Luxemburgo anuncia su abdicación

El gran duque de Luxemburgo, Enrique (67) aprovechó el tradicional discurso navideño para anunciar—tal y como hizo hace un año Margarita de Dinamarca— que abdicará en su hijo Guiller-

mo (43) el próximo 3 de octubre. Ya este pasado junio, Enrique traspasó a su hijo algunas tareas de jefe de estado. Guillermo está casado con Stéphanie de Lannoy y tiene dos hijos.



CON SU MARIDO Y SUS DOS HIJOS

Victoria de Suecia aprende a hacer velas navideñas

Victoria (47), la más popular de la Familia Real sueca según una encuesta realizada en el país escandinavo, ha compartido una imagen en la que aparece en un

taller de velas con su marido, Daniel Westling (51), y sus hijos, Estelle (12) y Óscar (8). Las velas que hicieron sirvieron para decorar el palacio en Navidad.



HACE 30 AÑOS LES DESPOJARON DE LA NACIONALIDAD

PABLO DE GRECIA Y SU FAMILIA VUELVEN A SER GRIEGOS

Pablo de Grecia (57), sobrino de la reina Sofía y actual jefe de la Casa Real de aquel país, sus cinco hijos y sus cuatro hermanos, han recuperado la nacionalidad griega, después de que fueran despojados de ella hace 30 años y se convirtieran en apátridas. Requisito indispensable para

volver a ser griegos ha sido reconocer en un documento la legitimidad del régimen republicano de su país. “Se ha resuelto un asunto históricamente pendiente”, dijo el ministro del Interior griego. Controvertida ha sido la elección del apellido: De Grece, ya que suena a título nobiliario,

Nuestras Series

**CLINT EASTWOOD,
AL PIE DEL CAÑÓN**

LA ÚLTIMA LECCION DE UN GRAN MAESTRO DE 94 AÑOS

Justin Kemp es un hombre esencialmente bueno al que le ha tocado ser jurado en un caso por homicidio. Nada más empezar, se da cuenta de que juzgan a la persona equivocada: el culpable es él mismo. Según descubre gracias a los testimonios, un choque que tuvo con el coche meses atrás no fue contra un ciervo, si no contra una chica. El dilema de este hombre obligado a elegir entre verdad y justicia —el acusado, pese a ser inocente, no es un dechado de virtudes—, compone el último fresco moral de Clint Eastwood como director a los 94 años. 

► Jurado N°2/Max



"Clint me dijo que no pensara, que simplemente actuara"

Nicholas Hoult, al que recordamos como el niño de la película 'Un niño grande', junto a Hugh Grant, es el protagonista de 'Jurado N°2'. "Clint me dijo que no pensara, que simplemente actuara", cuenta el actor, en la imagen con el director.



LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



1 TE ECHO DE MENOS. Una detective descubre que su prometido, desaparecido hace 11 años, tiene perfil en Tinder. **Netflix, 1/1**



2 SWEETPEA. Comedia negra de 6 episodios sobre una chica anodina que se convierte en asesina en serie. **SkyShowtime, 2/1**



3 BANDIDOS. Ester Expósito lidera esta serie mexicana sobre unos criminales convertidos en buscadores de tesoros. **Netflix, 3/1**



KEVIN COSTNER Y DIANE LANE

Una pareja madura al rescate de su nieto

En 'El hombre de un viaje para rescatar a su nieto', de 2013, Kevin Costner y Diane Lane actuaron juntos por primera vez como pareja. Su química fue tan grande que repitieron una década más tarde en 'Uno de nosotros', western moderno sobre un matrimonio que emprende

un viaje para rescatar a su nieto. Tras la muerte de su hijo, su nuera se ha casado con un hombre peli-groso, perteneciente a una familia criminal, y se ha llevado al niño. La ternura de Costner y Lane inunda la pantalla.

► **Uno de nosotros/Netflix**



Emoción y ternura en un western moderno

PROTAGONIZADA POR CAREY MULLIGAN

Una comedia negra que denuncia la cultura de la violación entre los más jóvenes

En plena resaca por el caso de Gisèle Pélicot, la mujer francesa a la que su marido drogaba para violarla en connivencia con otros hombres, merece la pena recuperar 'Una joven prometedora', la película sorpresa del año 2020 que impactó por su audaz manera de abordar el tema del consentimiento y que ahora puede verse en Netflix. Ópera prima como directora de Emerald Fennell —actriz conocida por dar vida a la joven Camila Parker Bowles en 'The Crown'—, esta comedia negra cuenta la historia de Cassie, una mujer que decide vengarse contra un grupo de hombres que cometieron crímenes sexuales en el pasado. Protago-



nizada por una extraordinaria Carey Mulligan, la película refleja con un sentido del humor muy afilado, pero no carente

de profundidad, la epidemia de violencia sexual que se vive en los campus universitarios de EE UU. Las fraternidades están en el ojo del huracán desde hace años por promover un ocio nocturno muy poco seguro para las estudiantes en el propio seno de la universidad, con numerosas denuncias de abusos a mujeres que no estaban en condiciones de dar su consentimiento. 'Una joven prometedora' recoge el malestar por esta problemática en forma de thriller feminista lleno de sorprendentes giros de guion. Emerald Fennell, autora también del texto, ganó el Oscar a mejor guion original. **1**

► **Una joven prometedora/Netflix**

Adiós 2024

Lo MÁS de 2024

En este último año en Lecturas, la famosas nos han dado la más feliz de las noticias, que iban a ser mamás, nos hemos hecho eco de parejas bomba y rupturas sonadas, y hemos seguido al minuto los escándalos más comentados del corazón



**SU ANUNCIO MÁS
DESEADO JUNTO
A ASRAF BENO**

ISA PANTOJA CUMPLE SU SUEÑO DE VOLVER A SER MADRE

En noviembre, Isa Pantoja nos daba una de las noticias más importantes de su vida: espera un hijo junto a Asraf Beno. El anuncio llegaba poco después de que la pareja cumpliera un año de casados y en un momento de absoluta frialdad en la relación con su madre, que no fue a visitarla ni la llamó por teléfono cuando estuvo ingresada por apendicitis. La tristeza en la que se sumió por esta decepción se esfumó cuando supo que estaba embarazada. "Me cambió el chip. Me dije: 'Ni una preocupación más'". Ahora su objetivo es poder disfrutar de este embarazo como no pudo del primero y centrarse en la felicidad de la familia que ha formado con Asraf. "Este bebé es mi salvavidas", sentencia.

El BABY BOOM



Adiós 2023

**JUNTO A
DAVID RODRÍGUEZ**

ANABEL FUE MAMÁ AJENA A LOS PROBLEMAS DE LOS PANTOJA

La hija de Anabel Pantoja nació con su familia dividida pero esto no ha eclipsado el feliz momento de la nueva mamá. Anabel recibió a su niña en Canarias arropada en todo momento por David Rodríguez, el también feliz papá. Refugiada en la casita que se ha construido en Canarias, Villa Panto como ella la llama, la sobrina de Isabel Pantoja piensa seguir centrada en su niña y alejada de los conflictos familiares.



**EL HIJO DE ALEJANDRA
RUBIO Y CARLO COSTANZIA**

UN BEBÉ QUE UNIÓ A DOS SAGAS

2024 arrancaba con la noticia del romance entre Alejandra Rubio y Carlo Costanza. La pareja dio la campanada en abril al anunciar que esperaban un hijo juntos. Con el nacimiento de este bebé no solo se estrenaba la pareja como padres, sino Terelu Campos y Mar Flores se convertían en abuelas primerizas. Tras el shock inicial, Terelu se volcó en su hija durante el embarazo y Mar, que al principio se mostraba esquiva a las preguntas sobre su papel de abuela, reconoció estar feliz cuando el niño nació, el 5 de diciembre.

La FAMILIA REAL

**PRIMER VIAJE OFICIAL
EN SOLITARIO A PORTUGAL**

EL DEBUT DE LEONOR EN EL EXTRANJERO

Con paso firme, cercana y comprometida. Así se mostró Leonor (19) en su primer viaje oficial al extranjero en solitario. La princesa de Asturias visitó en julio Portugal, donde fue recibida por el presidente Rebelo de Sousa. Leonor pasó solo ocho horas en el país, donde cautivó a todos realizando parte de su discurso en portugués. Tan solo unas semanas después, la princesa iniciaba su nueva vida en Galicia. La hija mayor de los Reyes ingresaba en la Escuela Naval de Marín, en Pontevedra, para continuar su educación militar.



**El debut en
solitario de la
infanta Sofía**

El 13 de diciembre, Sofía presidía su primer acto público en solitario en una entrega de premios de fotografía. La infanta volaba sola a los 17 años, algo que su hermana Leonor hizo con 15. Sorprendió que no pronunciase ningún discurso.

Adiós 2024



**EN UN AÑO DE
REVELACIONES
MUY INCÓMODAS**

LA REINA SOFÍA, ARROPADA POR TODOS

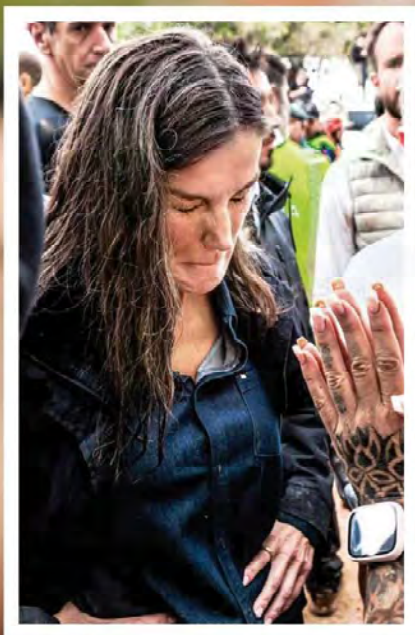
La boda de Teodora de Grecia en Atenas sirvió para ver que la reina Sofía está muy arropada por sus hijas, Elena y Cristina, y los hijos de estas. No ha sido un año fácil para la Reina emérita, que como el resto del país ha podido escuchar las conversaciones íntimas del rey Juan Carlos con Bárbara Rey durante sus encuentros en los años 90. Los audios fueron grabados por la vedette en su casa, donde se veían.

**TRAS FIRMAR SU
DIVORCIO CON IÑAKI**

LA NUEVA VIDA DE LA INFANTA CRISTINA

Una vez firmado el divorcio de Iñaki Urdangarin, Cristina de Borbón ya pudo ponerse a escribir un nuevo capítulo de su vida y olvidarse de los últimos tres años. Este nuevo capítulo incluye una vuelta paulatina a la vida social. Cada vez es más habitual ver a Cristina en eventos y actos en España e incluso se lanzó a comprar un piso en Barcelona en el mismo edificio donde vivió con Urdangarin. Pero lo más importante es que ya aparece junto al Rey. Un momento clave en su nueva vida fue cuando Felipe VI la llevó en su coche a la boda de Victoria López-Quesada.





**ABUCHEADA Y CUBIERTA
DE LODO EN SU
VISITA A VALENCIA**

LA ANGUSTIA DE LETIZIA QUE DIO LA VUELTA AL MUNDO

La Reina vivió el 3 de diciembre una pesadilla. Pocos días después del paso de la dana que convirtió Valencia en un infierno de lodo y desesperación, Letizia (51) visitó Paiporta, uno de los pueblos más afectados, donde fue recibida con una lluvia de lodo y abucheos. Rota de dolor y entre lágrimas, Letizia empatizó con las víctimas a las que abrazó y escuchó. "Es que tienen razón, yo los entiendo", dijo. La Reina se volcó desde ese instante en apoyar a las víctimas de la tragedia y, días después, regresaba para interesarse por cómo avanzaba la reconstrucción de la zona. Todos los abucheos se habían convertido en vítores y muestras de agradecimiento.



**La Reina, como
una estrella de
Hollywood**

El 26 de noviembre se hacían públicos los retratos oficiales de los Reyes que el Banco de España encargó a Annie Leibovitz. La fotógrafa de las estrellas retrató a Letizia como una estrella de Hollywood con un dos piezas de Balenciaga.

Adiós 2024



**ESPECTACULAR
Y MÁS CERCA DE SU HIJO**

UNA RENOVADA CARMEN

No ha sido un año fácil para Carmen Borrego (58), que ha visto como su hijo José María Almoguera (34) la cuestionaba como madre. Dolida, pero dispuesta a que 2025 sea el año de la reconciliación, Carmen ha despedido 2024 mostrando espectacular en Lecturas su renovada imagen tras pasar siete horas en el quirófano. La pequeña de las Campos se ha operado la cara, el cuello y los brazos. "Hice testamento antes", nos dijo.

TAMBIÉN
dieron que
HABLAR



A large photograph of Ben Affleck and Jennifer Lopez. Ben is wearing a black tuxedo with a white shirt and a black bow tie. Jennifer is wearing a light pink, strapless gown with large, ruffled sleeves. They are standing in front of a backdrop with large, golden, circular ornaments.

**BEN AFFLECK Y
JENNIFER LÓPEZ**

UNA HISTORIA QUE, DE NUEVO, NO FUNCIONÓ

Después de su primera ruptura, hace ya 20 años Ben Affleck y Jennifer López se daban en 2021 una segunda oportunidad. Pero no ha podido ser. La pareja, que se casó en agosto de 2022, rompía el pasado mes de abril. "Durante la ruptura me he sentido sola, asustada y muy triste", confesaba Jennifer. Ha sido un año duro para la cantante, que en plena separación tuvo que suspender su gira por la baja venta de entradas.

A photograph of Álvaro Muñoz Escassi and Sheila Casas walking outdoors. Álvaro is wearing a black t-shirt and dark pants. Sheila is wearing a black t-shirt, blue jeans, and tall, patterned cowboy boots. They are both smiling.

La relación de Álvaro Muñoz Escassi (51) y Sheila Casas (37) ponía fin a un año agitado para el jinete tras su ruptura con María Jesús Suárez, salpicada por la infidelidad del sevillano con Valerí, y el verano de amor que vivió con Hiba Abouk.

A photograph of Álvaro Morata and Alice Campello on a soccer field. Álvaro is wearing a red and yellow Spanish national team jersey. Alice is wearing a red dress. They are embracing and kissing. A young child is standing next to them.

El idílico matrimonio que Álvaro Morata (32) y Alice Campello (29) compartían desde hace siete años en las redes, saltaba por los aires en agosto. La pareja, que tiene cuatro hijos, anunció su ruptura.



UNA NUEVA VIDA SIN SUS HIJOS

ISABEL PANTOJA ABANDONA CANTORA

A pesar de que 2024 era el año de celebrar en el escenario sus 50 años de profesión, las cosas no han ido como Isabel Pantoja (68) esperaba. Algunos problemas de salud y otros ajenos a ella la obligaron a suspender varios conciertos de su gira. Distanciada más que nunca de sus hijos, Isabel recordará este 2024 como el año en que abandonó Cantora. La cantante ha dejado la finca en la que fue feliz junto a Paquirri para afrontar sus deudas con Hacienda y ha iniciado una nueva vida en la exclusiva urbanización La Finca, de Madrid.

Antonio Tejado, detenido

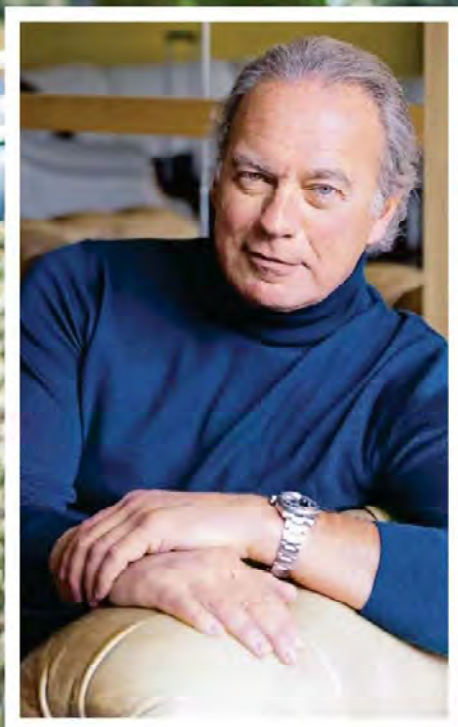
El sobrino de María del Monte fue detenido en febrero por ser el presunto autor intelectual del robo violento que su tía sufrió en su casa en agosto de 2023. En mayo, Antonio Tejado (37) salió con una orden de alejamiento de María.



Daniel Sancho condenado a cadena perpetua

En 29 de agosto la justicia Tailandesa condenaba a cadena perpetua a Daniel Sancho (30) por el asesinato de Edwin Arrieta. El hijo de Rodolfo Sancho (49) mató y descuartizó al cirujano en verano de 2023.





**RECONOCE AL HIJO
DE GABRIELA GUILLÉN**

LA POLÉMICA PATERNIDAD DE BERTÍN

Tras meses de polémica, Bertín Osborne (70) y Gabriela Guillén (32) firmaban juntos en junio un comunicado en el que el cantante reconocía ser el padre del niño que la masajista tuvo el 31 de diciembre de 2023. "Me equivoqué y no quiero seguir haciéndolo. Es una responsabilidad que asumo", dijo Bertín, que hasta ese momento había asegurado: "No voy a ejercer como padre"



SUFRIÓ ABUSOS SEXUALES DE NIÑA

LA CONFESIÓN MÁS DIFÍCIL DE FABIOLA MARTÍNEZ

El mes de diciembre empezaba con una revelación dura y sorprendente de la exmujer de Bertín Osborne. Fabiola Martínez (51) confesaba que de niña, desde los 5 años, fue víctima de abusos sexuales. "Fui una niña a quien le robaron su infancia, aprendí a ser fuerte demasiado pronto", escribe Fabiola en el libro sobre su

vida que verá la luz en febrero de 2025. La modelo venezolana recordó en Lecturas su dura infancia. "Vivíamos en Maracaibo en casa de mi abuela, allí no teníamos ni agua... Trabajé como azafata de congresos y cosas así para ayudar a mis padres... Yo era alta y delgada y me molestaban mucho. Tuve que aprender a defenderme", nos dijo.



¡OBSÉRVATE!

Aprende a escuchar tu cuerpo y gana salud

El organismo nos avisa de distintas formas cuando algo le ocurre. Estos son los síntomas ante los que reaccionar y empezar a cuidarte

A menudo decimos estar bien de salud porque no tenemos ninguna dolencia física o psíquica. Pero, en realidad, para saber cómo de saludables estamos ahora y, sobre todo, cuando vayamos envejeciendo, deberíamos empezar por hacernos las siguientes preguntas: ¿cómo es mi alimentación?, ¿mi peso es el adecuado?, ¿hago ejercicio con regularidad?, ¿duermo bien?, ¿vivo con estrés?

SEÑALES QUE TE AVISAN

"La observación del propio cuerpo también puede darnos pistas de nuestro estado de salud actual", afirma el doctor Manuel Menduñá Guillén, especialista en Medicina Interna en el Hospital Universitario Virgen de las Nieves y

en Almuslud (Granada). Pero ¿en qué hay que fijarse? Según el doctor Menduñá, miembro también de Top Doctors, hay señales que indican que puede haber alguna alteración y, por tanto, la necesidad de acudir al médico.

- **Estar muy cansada**, fuera de lo normal y a pesar de haber descansado bien, puede avisar de una falta de vitaminas (B12 o ácido fólico) o hierro (ferropenia, la forma más común de anemia).

- **Tener aftas en la boca**. Suelen aparecer si tienes una mucosa frágil que se daña fácilmente, por ejemplo, con comidas muy calientes. Pero si se prolongan durante mucho tiempo, hay que descartar algún déficit nutricional o enfermedad inflamatoria.

Si vives muy estresada...

"Una actitud estresada ante la vida nos rompe tarde o temprano", decía el médico Hans Selyem, inventor del término estrés.

RELÁJATE

Practica técnicas como la meditación, la respiración profunda o el mindfulness. Y busca tiempo para ti. Realiza actividades que disfrutes, ya sea leer, escuchar música o pasar tiempo con los amigos.





KATE

MIDDLETON (42)

LA MEJOR FORMA DE CUIDARTE

Come variado.

Frutas, verduras, proteínas (carne, pescado, legumbres, huevos), carbohidratos (pan, arroz, pastas) y grasas saludables (aguacate, frutos secos, aceite de oliva). Evita las comidas ultraprocesadas, fritos y azúcares. Bebe agua, unos 2 litros diarios.

Muévete.

Caminar, correr, nadar o montar en bicicleta ayuda a mejorar la salud cardiovascular, controlar el peso y reducir el estrés. Los ejercicios con pesas fortalecen los músculos. Y los estiramientos o el yoga mejoran la flexibilidad y la postura, y reducen el riesgo de lesiones.

Descansa.

El sueño es fundamental para reparar cuerpo y mente. Los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño por noche y en un horario regular. El insomnio puede tener relación con la depresión o la ansiedad.



- **Palidez.** Nos da pistas de una posible anemia. Y si el tono de la piel es amarillento, de alguna afección relacionada con el hígado o el páncreas.

- **Tener lunares o manchas.**

No solemos saber si una lesión en la piel es benigna o no. Cuando observes un cambio de color o que ha crecido, consúltalo con el dermatólogo.

- **La sequedad de boca, ojos o nariz (mucosas)** suele deberse a deshidratación, aunque también puede relacionarse con alguna patología autoinmune.

- **Si aparece un ganglio inflamado** en el cuello, las axilas o las ingles, puede ser que se haya pasado una enfermedad infecciosa. Hay que ir al médico siempre, para descartar su relación con algo más grave.

- **Restos de sangre y color oscuro en orina** y heces se relacionan con patologías de próstata, vejiga o digestivas. Hay que descartar enfermedad ulcerosa o del colon.

- **Una secreción blanquecina o amarillenta** a través de la uretra o bien tener flujo vaginal turbio y maloliente obliga a descartar enfermedades de transmisión sexual (siempre que haya antecedentes de contactos de riesgo).

ACTITUD PREVENTIVA

En cualquier caso, para tener un buen estado de salud, la prevención es la mejor opción, según el doctor Menduina. Por eso recomienda:

- **Realizar chequeos** médicos periódicos para detectar posibles trastornos con la mayor antelación posible.

- **Mantenerse al día con las vacunas** para prevenir enfermedades infecciosas.

- **Lavarse las manos** regularmente, sobre todo antes de comer, después de ir al baño y al tocar superficies públicas. **E**

Por Lluïsa Sanmartín

Ante la aparición de cualquier síntoma, siempre es importante consultar con el médico lo antes posible

CONTROL DE PESO

Cómo acertar con las raciones

No solo es importante escoger alimentos que sean saludables. También es clave tomarlos en la proporción adecuada

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición da recomendaciones para no excedernos con las raciones que tomamos.

TODOS LOS DÍAS

- **Cereales, 70 gramos (en crudo):** arroz, trigo... y féculas (como la patata) aportan hidratos de carbono complejos. Toma una ración en cada comida (de 4 a 6 al día). La de arroz o pasta cabe, en crudo, en un puño cerrado; y la de patata son 150-200 gramos (una grande o dos pequeñas). Toma los cereales integrales y las patatas, cocidas o al vapor.
- **Verduras, de 150 a 250 gramos:** corresponden a un plato llano

Carnes rojas y procesadas, grasas para untar, bollería, snacks, azúcar, sal... cuanto menos comas, mejor

de tamaño normal de ensalada u hortalizas cocidas. Toma al menos 2 al día.

- **Frutas, de 120 a 200 gramos:** viene a ser una manzana mediana, un tazón mediano de cerezas o dos rodajas de melón. También habría que comer mínimo 2 al día. Juntas, verduras y frutas deben sumar 5 raciones diarias.

CADA SEMANA

- **Pescado, de 125 a 150 gramos:** es el mismo tamaño y grosor que la palma de la mano. Tómallo 3 veces a la semana, alternando blanco y azul.
- **Carne blanca, 125 gramos:** retira la grasa visible antes de cocinar y la piel de las aves. Toma máximo 3 raciones.
- **Legumbres, 50-60 gramos (en seco):** el consumo de carne en España es excesivo y habría que sustituir parte de él por el de proteínas más sanas como las de las legumbres. Toma mínimo 4 raciones semanales.
- **Huevos, 60 gramos:** es lo que pesa uno mediano. Podrías



¿Y EL PAN, LOS LÁCTEOS Y EL ACEITE?

EL PAN

La ración son 50 gramos (un panecillo, una rebanada fina del tamaño de la mano estirada o 2-3 rebanadas de pan de molde). Debes sumarlos al consumo diario de cereales, igual que los de desayuno (una ración, 30 gramos), que deberían ser integrales y sin azúcar.

LOS LÁCTEOS

Toma, como mucho, 3 raciones al día (1 vaso de leche, 85-125 gramos de queso fresco, 40-60 gramos de queso curado, 1 yogur).

EL ACEITE

Úsalo solo de oliva. La ración es una cucharada sopera. Consume 3 al día.

comer uno al día sin que se alterase tu colesterol, pero se aconseja un máximo de 4.

- **Frutos secos, de 20 a 30 gramos:** son 15 o 20 unidades de avellanas o almendras; o 5 de frutos más grandes, tipo nueces. Cómelos como mínimo 3 veces a la semana.

Por Carmen L. Santamarta

Consultas



MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA

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

A veces congelo pan y la miga queda muy blanca y seca. ¿Es porque se ha estropeado?

Es algo bastante común. Ocurre, sobre todo, cuando al congelar el pan, dejamos expuesta la miga; por ejemplo, si lo metemos a rebanadas en el congelador. Lo que sucede es que, durante el tiempo en que el pan permanece en el congelador, parte del agua de esa miga pasa de encontrarse en forma de hielo a encontrarse en estado de vapor. Dicho de otro modo, el pan pierde agua y sufre lo que se conoce como quemaduras por frío. Esto no supone ningún riesgo para la salud, pero sí afecta a las características organolépticas: cuando descongelamos ese pan veremos que presenta mal aspecto y que su textura es desagradable. Para evitarlo, simplemente tenemos que protegerlo bien antes de congelarlo (por ejemplo, envolviéndolo en papel film) y no dejarlo en el congelador más de dos meses.

¿Por qué las latas de anchoas no se pueden dejar fuera de la nevera como pasa con otras?

Pensamos que los alimentos que se venden en latas o tarros de vidrio son conservas y se pueden almacenar a temperatura ambiente. Es cierto en la mayoría de casos, como atún, sardinas, legumbres..., que han sido sometidos a un tratamiento térmico de esterilización. Pero en las anchoas no se aplica dicho tratamiento, se conservan por la elevada cantidad de sal que contienen, así que deben mantenerse en frío para reducir el riesgo de que se desarrollen microorganismos. Por eso las anchoas envasadas no son conservas, sino semiconservas.



Las anchoas envasadas son semiconservas

¿QUÉ HACER CON ÉL? SI TE HA SOBRADO TURRÓN YA CORTADO EN PORCIONES

Comerlo tras unos días es seguro. El turrón tiene muchísima grasa y azúcar, y hay poca agua en él. Por eso, los microorganismos lo tienen difícil para multiplicarse en los turrónes. Basta con tapar las porciones con film o ponerlas en un táper.

Irá perdiendo sabor, textura... De todas formas, por bien que lo cubras, con el paso de los

días el turrón irá perdiendo parte de sus propiedades. Puede volverse más blando, algo más aceitoso... aunque eso no suponga peligro alguno, lo puede hacer menos apetecible.

Pero ¿cuánto dura? Lo recomendable siempre es respetar la fecha de consumo preferente que figure en su envase y que suelen ser 12 meses después de haberse fabricado.

Tres especias que combinan bien con el café



CANELA

Con muchos antioxidantes, puedes agregar una rama al depósito superior de la cafetera italiana o espolvorearla sobre el café.



CARDAMOMO

Con fibra y minerales, su sabor es similar al del jengibre. Espolvorea en la taza o agrega unos granos al café antes de molerlo.

NUEZ MOSCADA

Antioxidante y antiinflamatoria, le dará a tu café un toque terroso y dulce. Basta con echar una pizca en la taza.





EVA

LONGORIA (49)

Incorpora a tu rutina de cuidados habitual los específicos de la época.

CALENDARIO ANUAL

Cuida tu piel según la estación

Ahora que empieza 2025, anota en tu agenda los cuidados básicos que necesita la piel en cada época del año

Son tratamientos imprescindibles para proteger la epidermis de las agresiones externas ambientales (frío, viento, sol...). La dermatóloga Lola Bou nos explica en qué consisten.

EN INVIERNO, HIDRATACIÓN MÁS PROFUNDA

Lo más importante es proteger la piel del frío, que la reseca muchísimo.

• **Usa cremas** más densas que el resto del año. Y específicas para pieles sensibles si la tuya reacciona (se irrita o se enrojece) cuando pasas del frío al calor y viceversa.

EN PRIMAVERA, TRATAR LAS ESTRÍAS

Es fundamental usar fotoprotector todos los días. Y son los mejores meses para realizar:

• **Sesiones de depilación**, tratamientos de estrías y tratamientos reductores (como la mesoterapia corporal para la grasa localizada).

EN VERANO, MAYOR PROTECCIÓN SOLAR

La fotoprotección debe ser de la máxima potencia que exista en el mercado para evitar el fotoenvejecimiento a corto y largo plazo.

EN OTOÑO, REPARAR

Es momento de contrarrestar los efectos nocivos de la radiación solar del verano.

• **Con despigmentantes** si te han aparecido manchas producidas por el sol en cara, escote y manos, y cremas antiarrugas. También es conveniente hacer una puesta a punto general de cuidados intensivos: nutrición, vitamina C, peelings...

Por Lluïsa Sanmartín



'Anti-pigment'.
23,30 €. Eucerin



'Hydro-Nutri'.
51,95 €. Casmara



'Active Unify'.
29,55 €. ISDIN



'Nourishing Mask', 40 €. La Bioesthetique

MÁS BRILLO

Mantén el cabello hidratado en casa

Los tratamientos hidratantes intensivos que te ofrecen en los salones de peluquería son fundamentales para recuperar una fibra capilar castigada. Algunos contienen ácido hialurónico, la proteína que conserva un nivel óptimo de hidratación y rellena la hebra. Para los cuidados en casa:

Aplica acondicionador después de cada lavado y una mascarilla capilar una vez a la semana. Con productos que contengan aceites vegetales naturales (como ricino, argán, coco...).

ES EXFOLIANTE

Cómo usar bien el cepillo corporal



Colócate en la bañera o la ducha para que la piel seca no caiga al suelo. No te mojes el cuerpo, pásate el cepillo de cerdas naturales sobre la piel seca. Empieza en los pies y sube con un largo movimiento de barrido hacia el corazón. Se puede hacer un cepillado en seco varias veces a la semana.

Cuando acabes, dúchate como haces normalmente. Después de la ducha, seca la piel y aplica un aceite natural como el de rosa mosqueta, oliva o coco en todo el cuerpo. Limpia tu cepillo con agua y jabón al menos una vez a la semana y deja que se seque al aire para evitar que se forme moho.



TRUCO

Busca un cepillo con mango largo para que puedas llegar a todas las partes del cuerpo.

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE UP
Maquilladora y experta en belleza

Bolsitas de té verde frías para las ojeras

Son una solución efectiva para aliviar la hinchazón y las ojeras en los ojos. Simplemente enfríalas en el refrigerador y colócalas sobre los párpados. Reduce la inflamación y deja la mirada más despierta.

Así se aplica el corrector

Pon una pequeña cantidad en tu mano. Con una brocha o tus dedos, aplícalo en el rostro poco a poco. De esta forma controlas la cantidad aplicada y es más fácil lograr un acabado natural y evitar que se acumule en la piel.

¿Has probado pintar los labios a capas?

Este método asegura que el color dure y se mantenga vibrante todo el día. Consiste en aplicar una capa de labial y secarlo con un pañuelo. Luego, añadir una pizca de polvo traslúcido y finalizar con otra capa de labial.



SOBRE TODO EN INVIERNO

Claves para maquillar un cutis seco

Primero hidrata la piel para tratar la sequedad típica de los meses fríos. Puedes usar una crema, un sérum, una mascarilla o incluso los tres productos, según Val Garland, maquilladora de L'Oréal Paris.

Los cosméticos hidratantes evitan que la piel seca se agriete bajo el maquillaje. Después, es el momento de aplicar la base de maquillaje. Elígela con activos que también sean hidratantes.

Si sientes la piel tirante, la maquilladora recomienda aplicar unas gotas de sérum sobre el maquillaje o rociar agua de rosas por todo el rostro. Esto calma la epidermis y refresca el maquillaje.

Elsa Pataky (48)



Casa al día

DE ÚLTIMA HORA

Un regalo muy económico con el que acertarás

Simplemente una fotografía en papel. Este regalo tiene un valor muy especial ahora que cada vez es menos habitual revelar fotos. Y a todos nos gusta revisar de vez en cuando las nuestras, aunque sea en el móvil.

- **Elige una imagen** que consideres que puede ser especial para la persona que la va a recibir. Ponle un marco bonito y hasta una dedicatoria en el reverso.

- **Es una buena idea** también si no sabes qué regalar y apenas te queda tiempo para comprar.



PARA REYES

Juguetes y ropa saludables para ti y para el planeta

Intenta optar por juguetes hechos con materiales lo más naturales posible ya que los de plástico pueden contener sustancias tóxicas que aún no están reguladas. Puede ser complicado compaginarlo con los deseos de los niños y la hegemonía del plástico, pero al fin y al cabo es una elección saludable para las personas y también para el medio ambiente.

Elige asimismo en lo posible prendas con tejidos naturales y certificación ecológica e infórmate bien de lo que representa cada tipo de etiqueta. Según Hogar sin tóxicos, hay ropa de abrigo que ha sido tratada con algunas PFAS para dotarla de propiedades hidrófugas y/o antimanchas. Estas sustancias se conocen como 'tóxicos eternos' por su alta persistencia.



QUÉ OCURRE

Si pones un cuenco de sal cerca de la ventana...

No es por superstición, es por salud. La sal absorbe la humedad del aire del hogar y evita la aparición de moho. ¿Y por qué cerca de la ventana y no en otro sitio? Porque al absorber la humedad, cuando el aire entra en contacto con el vidrio se forman menos gotitas de condensación. Un recipiente pequeño suele ser más que suficiente.

TE INTERESA

Alternativas a los envases de plástico con bisfenol A

Desde el 1 de enero de 2025, el uso de bisfenol A o BPA en envases destinados a alimentos está prohibido en la Unión Europea por los riesgos para la salud que este compuesto químico comporta.

- **Si tienes alguno** (si no especifica lo contrario es que lo lleva), sustitúyelo. Y, sobre todo, no lo uses para calentar alimentos en el microondas.

- **Las alternativas** seguras son el polipropileno (PP), el polietileno de alta densidad (HDPE), el vidrio y el acero inoxidable. Busca certificaciones que indiquen la ausencia de BPA.

CONSIGUE EL CALENDARIO MÁS DECORATIVO CON EL MUEBLE

La revista de enero de El Mueble, número 1 en decoración, viene con un precioso calendario de 2025, para que sus 12 meses estén llenos de inspiración para ti. En cada una de sus páginas te esperan fotos de espacios acogedores, luminosos y llenos del encanto habitual de las casas de El Mueble. Además, su formato es muy práctico, con amplias casillas que te permitirán planificar tu día a día a la perfección. ¡Corre a por él!





BARATO Y CHULÍSIMO

¿Y SI LOS REYES TRAJESEN CAJAS SORPRESA?

Puedes hacerlas tú misma de forma fácil.
Te explicamos el paso a paso



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

Si ya no sabes qué regalar o no tienes gran presupuesto, apunta esta idea: **Qué necesitas.** Hazte con dos cajas de cartón con tapa bien bonitas, una de tamaño mediano y la otra más pequeña. Mejor que sean iguales o que combinen entre ellas. También te hará falta un cúter o tijeras, cinta adhesiva de doble cara y objetos mini para regalar: miniproductos de belleza, pequeñas piezas de bisutería, chocolatinas...

Paso 1. Corta las cajas por sus cuatro ejes con el

cúter hasta que puedas dejarlas abiertas y planas.

Paso 2. Con la cinta de doble cara, pega los miniobjejos, distribuyéndolos con cierta gracia, en los cuatro laterales de la caja grande, sin ocupar nada del centro.

Paso 3. Haz lo mismo con la caja pequeña, pegando en este caso las chocolatinas. En su parte central, escribe alguna bonita dedicatoria.

Paso 4. Coloca esta misma caja, ya cerrada y tapada, en el centro de la caja grande.

Paso 5. Cierra y tapa la caja grande. Y rodea esta última con un bonito lazo.

Puedes encontrar otras ideas similares en @mimodemami

Es nuevo

HOFF INAUGURACIÓN DE UNA NUEVA TIENDA EN FUENCARRAL

HOFF, marca española de sneakers smart casual, ha abierto una nueva tienda en Fuenccarral, en pleno corazón de Madrid, un espacio que combina diseño, moda y arquitectura. Esta apertura se consolida como un hito clave de la marca en su expansión nacional e internacional, destacando su compromiso en ofrecer experiencias únicas a sus clientes en espacios cuidadosamente diseñados.

www.thehoffbrand.com



ROWENTA

SECADO Y ALISADO A LA VEZ

Power Straight Air es el nuevo cepillo secador 2 en 1 de Rowenta. Ofrece resultados profesionales, reduce el encrespamiento y facilita el cuidado del cabello.

www.rowenta.es



DIEZDEDOS UN ACEITE GANADOR

El aceite de oliva virgen extra Diezdedos ha recibido el oro en la competición internacional de aceite de oliva de Londres 2024 con su coupepage Esencia. www.diezdedos.eu



ÚLTIMA TECNOLOGÍA EN LIMPIEZA DEL HOGAR

Oko Ozean Tech y Silurus de Lufthous y Coral Wai son equipos de producción de oxígeno activo para una limpieza del hogar eficiente y ecológica. lufthous.com / coralwai.com

RICITOS DE ORO PRECIOSOS PACKS PARA NAVIDAD

Ricitos de Oro ha lanzado dos preciosos packs para Navidad (de las líneas manzanilla y lavanda) con loción corporal y gel de baño para bebés, y que llevan de regalo un kit de cepillo y peine de la marca. www.ricitosdeoro.grisi.es



VERSIONA EL CLÁSICO

Roscones de Reyes para todos los gustos

De suave masa, decoraciones coloridas y una sorpresa en su interior, celebra con este delicioso dulce la llegada de sus Majestades desde Oriente



EN SU VERSIÓN TRADICIONAL

II 4-6 🕒 2 h

- 600 g de harina de fuerza
- 35 g de levadura fresca de panadería, 200 ml de leche
- 150 g de azúcar, harina
- 100 g de mantequilla
- 3 huevos, 8 g de sal
- 3 cdas. de agua de azahar
- La ralladura de 1 limón y 1 naranja, frutas escarchadas
- Almendras fileteadas

Templa la leche. Agrega la levadura, 4 cucharadas de harina y 1 de azúcar. Remueve y deja fermentar 20 minutos.

Forma un volcán con la harina restante, agrega la mantequilla fundida, más azúcar (reserva un poco para decorar), sal, 2 huevos, el agua de azahar y las ralladuras. Remueve.

Incorpora la masa de levadura, mezcla y amasa 5 minutos. Forma una bola, tapa con film y deja reposar 45 minutos. Aplasta, hazle el agujero del centro y deja reposar 30 minutos.

Haz una incisión en la base del roscón y coloca una figurita. Píntalo con huevo batido, adorna con las frutas y las almendras, y espolvorea con azúcar. Hornea 25 minutos a 180°.

ROSCÓN CON NARANJA CONFITADA Y NATA

II 4-6 2 h

- 600 g de harina de fuerza
- 35 g de levadura fresca de panadería, 200 ml de leche
- 150 g de azúcar, harina
- 100 g de mantequilla
- 3 huevos, 8 g de sal
- 3 cdas. de agua de azahar
- La ralladura de 1 limón
- La ralladura de 1 naranja

Para la decoración:

- 100 g de naranja confitada
- 50 g de azúcar perlado
- 400 g de nata, 120 g de azúcar

Elabora el roscón siguiendo la receta tradicional que te hemos explicado en la página anterior hasta pintarlo con el hue-

vo batido. Decora con naranja confitada y azúcar perlado como en la imagen.

Hornea durante unos 30 minutos a 190°. Si se dora demasiado, tápalo con papel de aluminio y baja el horno a 180° los últimos 5-10 minutos. Deja enfriar el roscón sobre una rejilla.

Monta la nata en un bol muy frío, con varillas eléctricas. Cuando empiece a formar picos, añade el azúcar y sigue montando hasta que forme picos duros. Ten cuidado porque si sobrebates podría cortarse.

Corta el roscón por la mitad y rellénalo con la nata, aplicándola con ayuda de una manga pastelera que tenga la boquilla rizada. Reserva el roscón en la nevera hasta el momento de servir.

ROSCÓN DE REYES CON CHOCOLATE

II 12 3 h 10 min

- 10 g de levadura fresca de panadería
- 85 ml de leche
- 325 g de harina de fuerza
- 45 g de azúcar, 2 g de sal
- 90 g de mantequilla
- 100 g de harina, 1 huevo
- 3 cdas. de cacao en polvo
- 3 cdas. de agua de azahar
- 50 g de naranja confitada
- 1 lápiz de glasa blanca
- Unas grosellas

Haz la masa madre: diluye la levadura en 75 ml de agua templada e incorpora 75 gramos de harina de fuerza. Tapa y deja reposar esta masa en un sitio

cálido 30 minutos. Mezcla el azúcar con la sal, 80 gramos de mantequilla ablandada, el cacao, el agua de azahar y la leche tibia. Añade el huevo y la harina de fuerza restante.

Amasa hasta obtener una pasta elástica. Agrega la masa madre y amasa 5 minutos más. Incorpora la naranja confitada picada (guarda unas tiras para decorar) y una figurita.

Distribuye la masa en un molde de corona untado con mantequilla y enharinado. Tapa la masa con un paño y déjala reposar 2 horas, hasta que doble su volumen. Hornea 5 minutos a 210°. Baja a 180° y cuece 20 minutos más.

Decora el roscón con unos hilos de glasa blanca, tiras de corteza de naranja y unas grosellas.



TRUCO

Confitas tú las naranjas cocinando a fuego suave 1 hora rodajas en agua con azúcar.





ROSCÓN DE CALABAZA CON TRUFA

II 10-12 🕒 80 min + reposo

- 650 g de harina, sal, 4 huevos
- 200 g de puré de calabaza
- 50 g de mantequilla
- 160 g de azúcar, 60 g de leche
- 13 g de levadura fresca de panadería
- 20 g de zumo de naranja
- Ralladura de limón y naranja
- Naranja confitada
- Granillo de almendra
- 500 ml de nata para montar
- 200 g de chocolate fondant

Elabora la trufa. Cuece la nata con 60 gramos de azúcar, agrega el chocolate troceado y remueve. Mete la figurita en ella. Deja en la nevera 3-4 horas.

Diluye la levadura en la leche tibia. Tamiza la harina con 4 gramos de sal, haz un volcán y agrega en el centro 3 huevos y la leche con la levadura.

Añade la mantequilla fundida, el resto del azúcar, el puré de calabaza, el zumo y la ralladura. Remueve hasta obtener una masa. Tapa y deja fermentar durante 1 hora.

Amasa de nuevo para desgasificarla. Haz bolas de unos 85 gramos. Ponlas en un molde con un aro en el centro (salen 2 roscones) y deja levar 1 hora.

Pinta con huevo batido y decora con la almendra y la naranja confitada. Hornea 30 minutos a 180°. Deja enfriar, monta la trufa y ponla en una manga pastelera. Corta el roscón por la mitad y rellénalo.



TRUCO

Si quieres una crema pastelera más espesa, puedes añadirle un poco de nata.

DE MASA CHOUX RELLENA CON CREMA PASTELERA

II 8-10 🕒 1 h

- 250 g de agua, 3 huevos
- 100 g de mantequilla
- ½ cda. de sal, 160 g de harina
- 500 ml de leche, 4 yemas
- 125 g de azúcar, miel
- 35 g de maicena
- 1 ramita de vainilla
- 2 ramitas de grosellas
- 3 fresones, azúcar perlado
- Bolitas de chocolate

Hierve el agua con la mantequilla y la sal a fuego medio. Cuando empiece a hervir, añade la harina, removiendo. Deja reposar la masa en el mismo cazo, con el fuego apagado, 5 minutos. Vuelve a poner a fuego me-

dio, y añade los huevos batidos de 1 en 1. Remueve.

Cuando la masa se desprege de las paredes del cazo, estará lista. Déjala reposar 15 minutos y ponla en una manga pastelera de boquilla grande.

Haz un roscón con ella sobre una bandeja con papel sulfurizado. Hornea 25 minutos a 200°. Apaga el horno, deja el roscón en él 15-30 minutos y luego sobre una rejilla.

Hierve la leche con la vainilla. Retira esta. Mezcla el azúcar, la maicena y las yemas con varillas. Integra la leche a la mezcla y cuece a fuego bajo hasta espesar. Añade una figurita.

Parte el roscón por la mitad, rellena con la crema y decora con miel, azúcar perlado, fresones, grosellas y bolitas de chocolate.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

FABADA LIGERA



BACALAO CON ESPINACAS



CONTRAMUSLOS DE POLLO



BIZCOCHO DE YOGUR



BACALAO CON ESPINACAS

II 4 1 h

- 4 filetes de bacalao al punto de sal
- Ramitas de perejil
- 400 g de patatas
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 100 g de espinacas
- 200 ml de aceite suave

Pela la cebolla y pícala. Rehógala con 2 cucharadas de aceite 10 minutos. Lava las ramitas de perejil y sécalas.

Tritura 10 hojas de perejil junto con 50 ml de aceite en la batidora. Pela los dientes de ajo y pícalos con 5 hojas de perejil. Mézclalo con 50 ml de aceite.

Limpia las espinacas y lávalas. Cuécelas en agua salada 3 minutos y refréscalas con agua muy fría. Lava las patatas y cuécelas sin pelar. Pélalas y córtalas en rodajas de 1 centímetro.

Confit el bacalao en el aceite restante 3 minutos por lado y escurre. Haz 4 montoncitos de patata en una fuente refractaria. Pon encima cebolla, espinacas, los lomos de bacalao y el ajo picado.

Precalienta el horno a 180°, apágalo y metela la fuente 8 minutos. Sirve el bacalao con aceite de perejil y patatas.



FABADA LIGERA

II 6 3 h

- 500 g de fabes
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 1 chorizo
- 1 morcilla
- 1 cda. de pimentón
- Unas hebras de azafrán
- Sal, pimienta, perejil

Deja las fabes en remojo con agua la vispera. Enjuégalas y ponlas en una olla con la cebolla pelada, la cabeza de ajos lavada, el pimentón y el azafrán.

Cubre con agua y lleva a ebullición. Baja el fuego y cuece durante 3 horas. Ve

desespumando el caldo y añadiendo, durante la cocción, un par de vasos de agua fría para detener el proceso de ebullición.

Pincha el chorizo y la morcilla, y cuécelos aparte en agua 20 minutos para que suelten su grasa. Ya desgrasados, escúrrelos, añádelos a las fabes cuando queden 30 minutos para terminarlas y salpimienta.

Retira la cebolla y la cabeza de ajos de la olla. Reparte las judías en platos, añade la morcilla y el chorizo troceados, y decora con perejil.



BIZCOCHO DE YOGUR

II 6 1 h 10 min

- 3 yemas de huevo
- 4 claras de huevo
- 30 g de maicena
- 60 g de azúcar
- 200 g de yogur natural desnatado
- 60 g de harina
- 1 vaina de vainilla
- Azúcar glas
- La ralladura de 1 limón

Abre la vainilla a lo largo, raspa las semillas con ayuda de un cuchillo y mézclalas con las yemas y la mitad del azúcar.

Bate con varillas eléctricas durante 4 minutos y añade el yogur y la ralladu-

ra de limón. Vuelve a batir 1 minuto, añadiendo, poco a poco, la harina y la maicena tamizadas.

Monta las claras con el azúcar restante. Mezcla las dos preparaciones con movimientos envolventes. Forra un molde rectangular con papel sulfurizado y vierte la masa hasta llenar $\frac{3}{4}$ partes de su altura.

Cuece el bizcocho en el horno precalentado a 170° durante 60 minutos. Retíralo y déjalo enfriar sobre la rejilla. Para acabar, desmóldalo y sírvelo espolvoreado con azúcar glas.



CONTRAMUSLOS DE POLLO

II 4 45 min

- 4 contramuslos de pollo deshuesados
- 3 pimientos del piquillo
- 1 puerro
- Sal, pimienta
- 150 ml de caldo de pollo
- Aceite de oliva
- 150 g de mezcla de arroz basmati con salvaje

Limpia el puerro, lávalo y córtalo en juliana. Rehógalo en una cucharada de aceite durante 25 minutos.

Lava los contramuslos, sécalos con papel absorbente de cocina y aplánalos con la ayuda del rodillo. Salpiméntalos y reparte el puerro sobre cada uno de ellos.

Pon también encima de cada uno $\frac{1}{2}$ pimiento cortado a lo largo, y enróllalos. Átalos con hilo de cocina y ponlos en una fuente refractaria untada con aceite.

Ásalos 15 minutos a 170°. Dale la vuelta, vierte el caldo sobre ellos y ásalos durante 15 minutos a algo más de temperatura, a 180°.

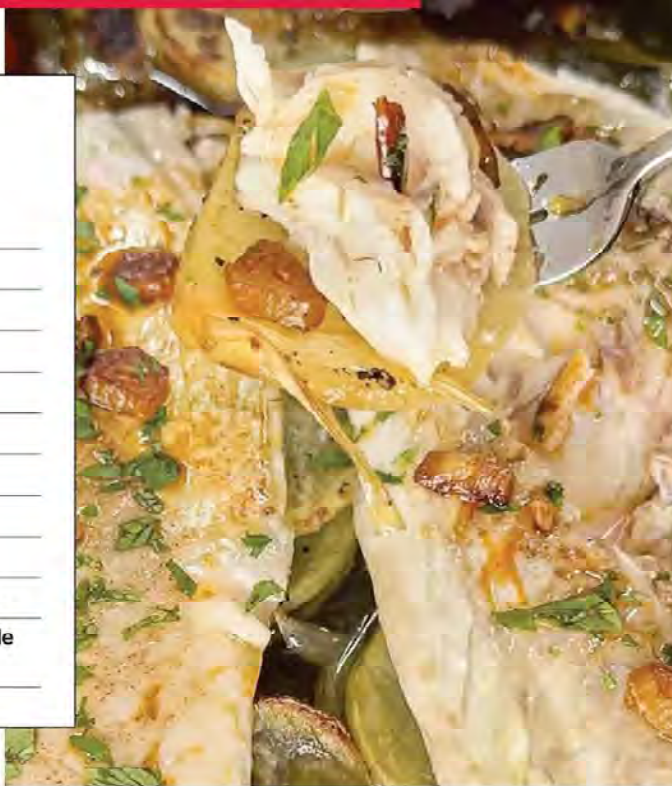
Cuece el arroz según indique el envase para que quede al dente. Escurre y refresca con agua fría. Corta el pimiento restante en tiras, saltea con el arroz y salpimienta. Sirve con los contramuslos de pollo rellenos.



INGREDIENTES

11 2 50 min

- 2 lubinas
- 1 patata grande
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla pequeña
- Aceite de oliva
- Pimentón de la Vera
- 1 vaso de vino blanco
- 4 dientes de ajo
- 2 cayenas, sal, pimienta
- Un chorrito de vinagre de Jerez



Lubina al horno

Un plato ligerito para después de tanto exceso



1. Corta pimientos y patata en rodajas y la cebolla en juliana. Ponlos en una fuente con aceite y salpimenta.



2. Riega con vino blanco y hornea 25 minutos a 180°. Agrega las lubinas limpias con la piel hacia arriba.



3. Hornea durante 12 minutos más. Pon aceite en una sartén con el ajo laminado y la cayena. Fríe a fuego medio.



4. Añade el vinagre de Jerez cuando hierva, baja el fuego, agrega pimentón y apaga. Vierte sobre el pescado sin piel.

LOS TRUCOS DEL CHEF

• **De piscifactoría o salvaje.** Las lubinas de piscifactoría suelen ser de tamaño ración. Si la compras salvaje, su peso varía. Como guía, debes contar con unos 350-400 gramos por persona para que limpia queden 250-300 gramos netos, adecuados para una ración.

• **Vigila el horno.** El tiempo total de cocción hay que ajustarlo al grosor de la lubina. Así que toca estar pendientes del horno para ni pasarnos ni quedarnos demasiado cortos.

DIRECTOR Luis Pliego

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

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

LECTURAS PRÁCTICA
DIRECTORA DE ARTE Ángela Marín
REDACTORA JEFA Carmen L. Santamaría
REDACCIÓN Lluís Sanmartín

WWW.LECTURAS.COM
DIRECTOR José Confucio
REDACTORA JEFE Gemma 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 Angels Ortega
REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN Barcelona: Diagonal, 189, 08018 Barcelona. Tel. 93 415 73 74 lecturas@rba.es Madrid: López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00

RBA PUBLIVENTAS

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

MADRID Y NORTE:
DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar, Belén González

SURDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Triguero
PUBLICIDAD MADRID López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00 - Publmad@rba.es

BARCELONA Y LEVANTE:
DIRECTORA DE OFICINA Ana Gea
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpió, Olga Fernández, Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ivana Stelmazewski
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.

Muy eficaz, diligente Le hace salir de un lugar	Lo contrario al bien Hierba para el ganado	Mentira de forma esférica Ofuscar o confundir Administra los bienes	La mitad de once Color castaño claro	Cuidado, en desuso Apar, levantar	Hedera charnusquina Que no puede pesarse	Bracillo del caballo Mover las alas
Menudo soponcio Termina con la película						
		Derrota o fracaso Latido del corazón			Honor o estima ganados Balido de la oveja	
Ofrenda a un santo Artículo muy neutro			La gallardía de Greta Matrícula alemana			Símbolo dorado Número de ejemplares
	Caminen en la estación Hinchazón en el cuerpo			Pase, pase, que verá la preposición		
Ofreced algo de bondad	Resuena en la montaña Indicio de alguna cosa			La punta del diente Tardo en comprender		Conductor en prácticas Privación de comer
		Consonante milenaria El del sastre, desordenado				
Puñetazo en Costa Rica La más noble del ajedrez				Estilo musical norteafricano Depresión del camino		Planta que parece un cardo
			Tiempo libre de una persona			
Parte de la naranja Quieto, caballo				Prenda de laboratorio Artículo en celo		
	La mitad de ocho Campanilla en la boca				La cabeza del árbitro La boba, en el convento	
Unidad monetaria de Bulgaria Junté en la Universidad Jornada en bicicleta			La última comida Artículo de Los Angeles	Portero de un palacio El mundo sobre el papel	Un poco espeso Empezar una época	La inicial de Daniel De York o de pata negra
		Sucesión de olas Batraco o renacuajo			Capicúa que todo lo ve Afecta al adolescente	
Un turrón sin ron Opinar, la ovejita			Papa elegido en oposición Ofrecer algo al revés			Quiere mucho a la dueña
			Parte oeste de Alemania Símbolo del libro		El mueble más dormilón Fuente de alimentación	
Celdilla de rica miel Justo ahora mismo				Valle de los Pirineos Vuelta completa al ruedo		Onda Media en la radio Cero patatero
	Interjección para despedirse				La más fiera de la sabana	



SUDOKUS ★ fácil

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

★★ medio

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

SOPA DE LETRAS

• Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 tipos de calzado. Los hay para vestir con formalidad, para un look más deportivo, para ir por casa, para los días de playa...

- Abarca
- Alpargata
- Babucha
- Bota
- Botín
- Chancleta
- Escarpín
- Manoletina
- Mocasín
- Náutico
- Pantufla
- Patuco
- Sandalia
- Zapatilla
- Zueco

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

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.

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

Pista: Escritor de obras literarias narrativas.

	M	A	S		I	E	C	
	I						S	
S						T		
	C				M			T
	D	T				A	M	
E			I				O	
		D						C
	A						T	
	T	S	O		D	I	E	

Pista: Bestia criada en la compañía del hombre.

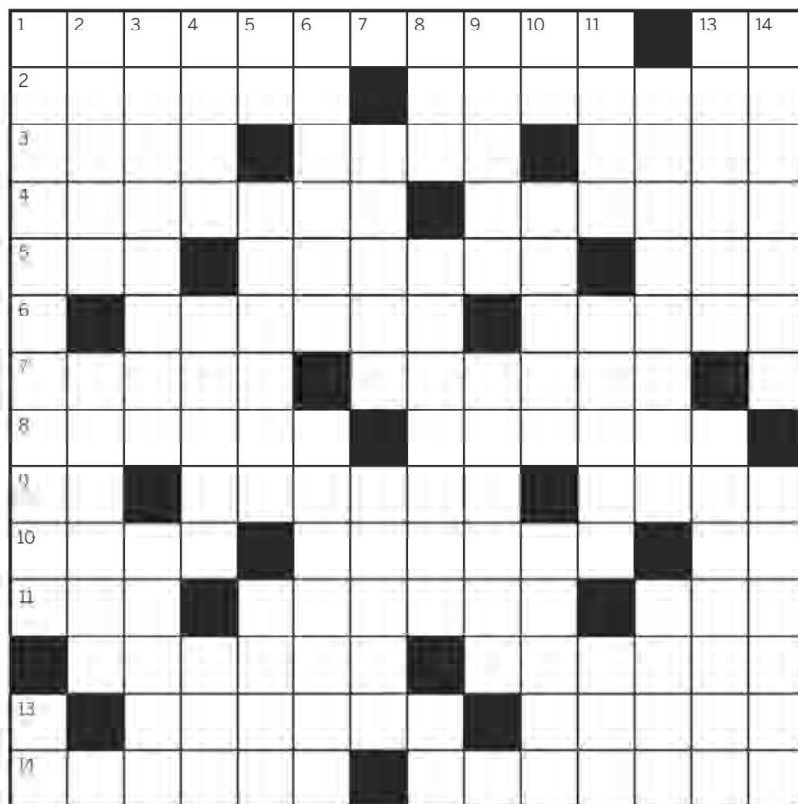
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Descuido. Servicio Público. 2. Bajada del caballo. Natural de Europa. 3. Arma arrojadiza. Textil obtenido de planta tiliácea. Cartapacio. 4. Oportunidad. Fieles. 5. Personaje bíblico. Buque de vela. Ameos, planta umbelífera. 6. Un romano. Inventará. Bordea. 7. Relativo al tono. Provéeme de armas. Letra con curvas. 8. Señales, indicios. Lidian. 9. Símbolo del níquel. Hacerse cargo. Apócope de grande. 10. Plantigrados. Sanará. Símbolo del cobalto. 11. Astro rey. Reciba por herencia. Avión de reacción. 12. Concilio obispal. Mirará desde lo alto. 13. Símbolo del oxígeno. Echase mal de ojo. Resina fósil amarilla. 14. Dan salubridad. Gruñese el jabalí.

Verticales

1. Naturales de Nápoles. Símbolo del osmio. 2. Relativo a la poesía heroica. Flojos y descuidados. Símbolo del argón. 3. Jalea de frutas. Olfateaban. 4. País asiático. Armas blancas. Personaje bíblico. 5. Acudid. Elévelos. Folio. 6. Jaula. Acontezcan. 7. Segunda vocal. Juntará. Tapias. 8. Diosa egipcia de la guerra. Fragmentaré. Interjección. 9. Filtre. Violeta. Roentgen. 10. Acudir. No acertar. Desafiar. 11. Pone huevos. Letra griega. Ave casuariforme. 12. Degustar. Cajón para botellas. 13. Tranquilíceme. Vendrás al mundo. 14. Composiciones en verso. Sentiré.



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. Negligencia. Sp. 2. Apeada. Europeo. 3. Pilo. Yute. Vade. 4. Ocasión. Leales. 5. Lot. Clipper. Anni. 6. Idea. Roda. 7. Tonal. Armame. 8. Armas. Toran. 9. Ni. Asumir. Gran. 10. Osos. Cuara. Co. 11. Sol. Herede. Jet. 12. Sínodo. Oteara. 13. O. Ajaste. Ambar. 14. Sanean. Arruase. Napolitano. Os. 2. Epico. Omisos. A. 3. Gelatina. Olan. 4. Laos. Degas. Not. 5. Idi. Icelos. Hoja. 6. Gayola. 7. E. Unir. Muros. 8. Net. Partir. Ea. 9. Cuele. Morado. R. 10. Ir. Errar. Retar. 11. Aova. Omega. Emu. 12. Paladear. Jaba. 13. Séderme. Nacerás. 14. Poestas. Notar.

Verticales:

1. Naturales de Nápoles. Símbolo del osmio. 2. Relativo a la poesía heroica. Flojos y descuidados. Símbolo del argón. 3. Jalea de frutas. Olfateaban. 4. País asiático. Armas blancas. Personaje bíblico. 5. Acudid. Elévelos. Folio. 6. Jaula. Acontezcan. 7. Segunda vocal. Juntará. Tapias. 8. Diosa egipcia de la guerra. Fragmentaré. Interjección. 9. Filtre. Violeta. Roentgen. 10. Acudir. No acertar. Desafiar. 11. Pone huevos. Letra griega. Ave casuariforme. 12. Degustar. Cajón para botellas. 13. Tranquilíceme. Vendrás al mundo. 14. Composiciones en verso. Sentiré.

Feliz cumpleaños



**Con 20 años
dejó Sevilla para
ser actriz**



**Ha vuelto a
casa tras unos años
en Hollywood**

En 2001 ganó el premio a actriz revelación en Cannes por 'Lucía y el sexo'. Trabajó con Almodóvar en 'Hable con ella' y dio el salto a Hollywood.



PAZ VEGA

CELEBRA SUS 49 CON EL ÉXITO DE SU DEBUT COMO DIRECTORA

Está nominada al Goya a la mejor dirección novel por 'Rita', un filme sobre los malos tratos vistos por una niña

Su nombre real es María de la Paz Campos Trigo, pero ella se dio a conocer a finales de los 90 como Paz Vega. Nacida el 2 de enero de 1976, dejó su Sevilla natal con 20 años para convertirse en actriz en Madrid. Su desparpajo enamoró en 'Siete vidas' y en 'Lucía y el sexo' se confirmó como una de las grandes, con premio en Cannes incluido. Este año ha triunfado con su salto a la dirección con 'Rita'. En 2002, con su carrera en lo alto, se casó con el productor venezolano Orson Salazar, con quien ha tenido tres hijos. **L**

Paz Vega se casó en 2002 con el productor venezolano Orson Salazar, con quien tiene tres hijos, dos niños de 17 y 14 años y una niña de 15 que se ha estrenado como actriz.





UNA PELÍCULA DE AITOR ECHEVERRÍA

COORDINADOR: PALOMA MUÑOZ LUENGO ASISTENTE: IRENE ROQUE ASISTENTE DE PRODUCCIÓN: ALBERT ESPEL PRODUCTOR: ANNA GÜELL MONTAJE Y EDICIÓN: LAURA GARCÍA
 DISEÑO GRÁFICO: MARIANNE ROUSSY ASISTENTE DE CÁMERA: LAURA DIEZ GUION: PHILIPPE GRIVEL SONO EFECTOS: POULLEN (AMMAG) MÚSICA DE FONDO: NINA CAUSSA MONTAJE DE FONDO: PAU GASTEJÓN UBEDA (AEG)
 PRODUCTORA EJECUTIVA: ANDRICA MARTÍNEZ MUÑOZ PRODUCTOR: JÉRÔME VIAL PRODUCTOR: IDON CORMENZANA - IGNAZI ESTAPE - SANDRA TAPIA DÍAZ - ÁNGEL DURÁNDEZ
 DIRECTOR DE CÁMERA: PEP GARRIDO AITOR ECHEVERRÍA ASISTENTE DE CÁMERA: AITOR ECHEVERRÍA

#DesmontandoUnElefante



I.C.O.N.[®]

my choice

A la venta en iconcasas.com, salones I.C.O.M. y tiendas online asociadas.

 iconproducts.com