

# LECTURA



POR PILAR EYRE

**LETIZIA  
Y CRISTINA**  
UN ODIO  
INSALVABLE



EXCLUSIVA

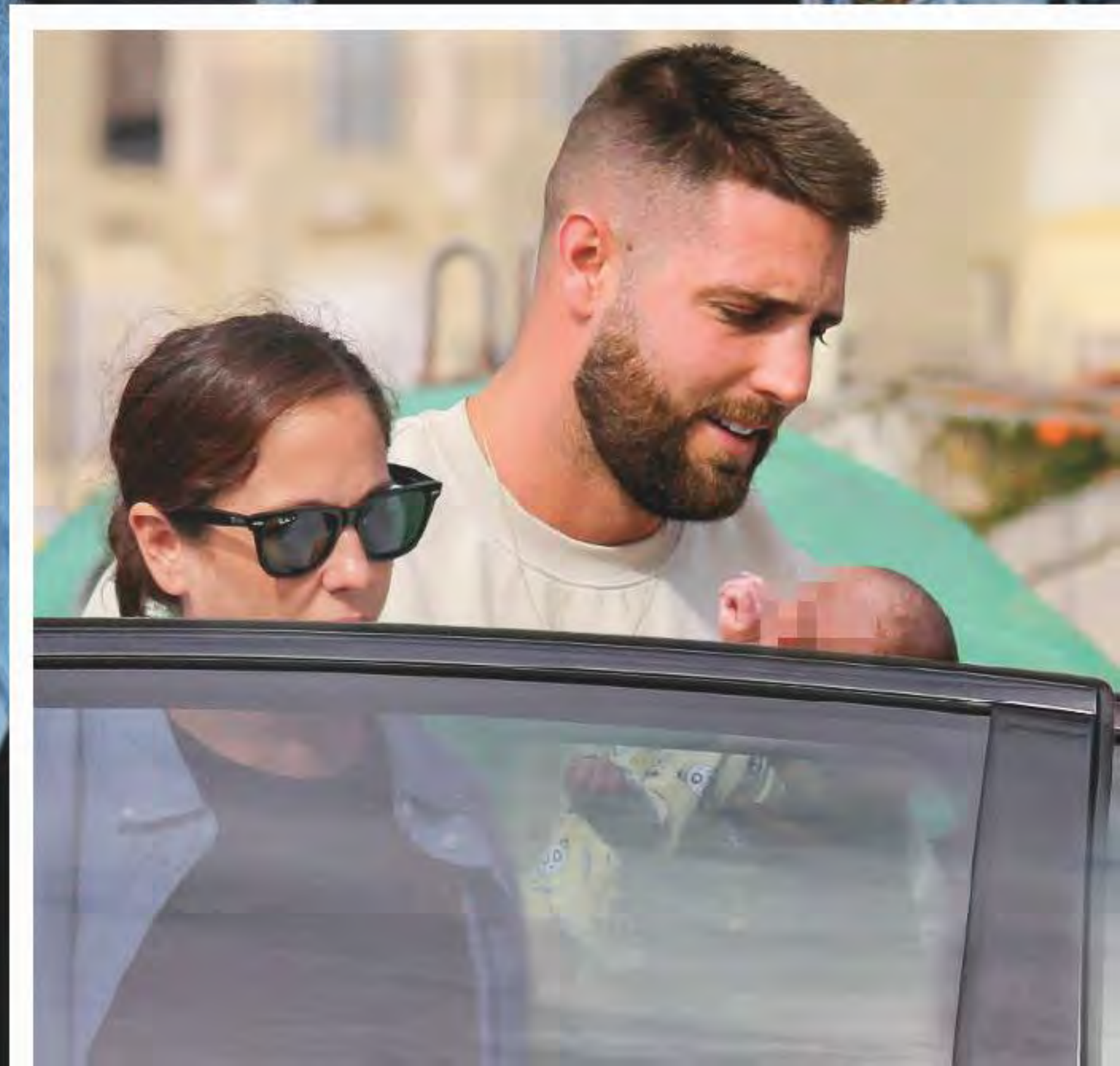
**RICHARD GERE**  
ESCOGE  
MADRID PARA  
VIVIR SU  
MADUREZ



EXCLUSIVA

**ANABELY  
DAVID** Se  
enfrentan  
a 6 meses  
de infierno

La investigación  
por presunto  
maltrato infantil  
se alargará hasta  
que declaren  
los médicos  
y testigos





TESORI ETERNI  
Argento 925‰ sostenibile  
Topazio

GIULIA SALEMI





22  
**ANABEL PANTOJA**  
"Estamos viviendo una pesadilla pero confiamos en la justicia".

## 4. Marina San José

"Me pongo las canciones de mis padres antes de salir a escena", nos cuenta.

## 10 a 13. Siete días.

## 18. Lolita y Rosario

Presentan el Museo de Lola Flores.

## 26. La hora negra. Por Mayka Navarro

Así es el protocolo legal que se ha activado con la bebé de Anabel Pantoja.

## 30. Princesa Leonor

Su día a día en alta mar.

## 32. No es por maldad. Por Pilar Eyre

Letizia y Cristina, un odio insalvable.

## 40. La hija de Joaquín

En la pasarela flamenca.

## 42. Jenni Hermoso

Declara contra Rubiales.

## 44. Karla Sofía Gascón

Peligra su opción al Oscar.

## 46. María Luisa Merlo

"Caí en el pozo de la depresión, pero salí".

## 50. Maxi Iglesias

Su novia es heredera de un imperio naval.

## 52. Ana Rosa

Su último plan antes de saltar a las mañanas.

## 54. Carmen Borrego

Ejerce de abuela pero no se cruza con su exnuera.

## 56. Jesús Calleja

"Mi madre teme que vuelva del espacio mal de la cabeza".

## 58. Así es Melody

La representante de Eurovisión fue madre hace un año.

## 60. El diario de Jorge

## 62. Miki Núñez

"Me veía en el espejo y sentía asco. Dejé de comer".

## 68. 10 años de reinado en 25 imágenes

Los Reyes, protagonistas de una exposición.

## 70 a 74. Actualidad

## 76. Nuestras series

## 94. Pasatiempos



14  
**RICHARD GERE**

Todo sobre su nueva vida en España. Fotos exclusivas de su visita a un centro de salud auditiva.



64  
**SHAKIRA**  
Ganó el Grammy al mejor álbum latino en presencia de sus dos hijos.



36  
**DAVID BRONCANO Y ALEJANDRO SANZ**

Doble cita con sus respectivas parejas.

## LECTURASPráctica

78. **Moda** Inspírate en los diseñadores más icónicos.

82. **Belleza** ¿Sabes qué necesita tu melena?

84. **Nutrición** La dieta contra la hipertensión.





Marina (41) ha estrenado en los Teatros Luchana de Madrid 'Una semana nada más'. En el estreno la apoyaron sus padres, Víctor Manuel (77) y Ana Belén (73), que el 10 de febrero recibirá el premio de la Unión de Actores por su carrera.

**“Ni me acuerdo las veces que me han dicho que me parezco físicamente a mi madre. Para mí es un halago”**

**“Me parezco a mi madre en muchas otras cosas que no me gustan, pero no la voy a delatar, no creo que le guste”**





**Una familia  
de artistas  
muy unida**

Marina posó orgullosa en 2017 junto a sus padres la noche que Ana Belén recogió el Goya de Honor a su carrera.

## MARINA SAN JOSÉ, HIJA DE ANA BELÉN Y VÍCTOR MANUEL

# “Me pongo las canciones de mis padres antes de salir a escena”

Digna heredera del talento de sus padres, la actriz, que representa obra en Madrid, nos cuenta cómo es por dentro una de las familias más queridas del mundo del espectáculo

**C**on unos padres como Ana Belén y Víctor Manuel no era de extrañar que Marina San José derrochase talento y belleza por todos los poros de su piel. Pero es que, además, es encantadora y no se cansa de que le digan lo mucho que se parece a su madre. Ahora estrena en Madrid la función ‘Una semana nada más’. El teatro se ha convertido en el oficio que le da esa sonrisa que nunca se quita.

► **Llevas ya dos años de gira con esta obra de teatro, ¿sientes que ha evolucionado tu personaje?**

-Sí, al principio te sientes un poco más insegura, vas haciendo lo que has ido ensayando y luego le vas dando tu punto, investigando más. Eso es lo que te permite el teatro que no te permite la tele, te da un recorrido mas largo y te permite sacar brillo.

► **¿Qué tal con tus compañeros, Manu Baqueiro y Javier Pereira?**

-Muy bien, los dos tienen mucho trabajo y tienen un cover [un actor suplente]. Yo también tengo una cover pero casi no la llamo porque no la necesito.

► **El teatro es el medio donde más expuestos estáis los actores, ¿estás de acuerdo?**

-Pero también es el más gratificante porque es el más inmediato, es donde recibes más rápido la respuesta. Con la comedia recibes una respuesta buena al momento, un drama es mas difícil. Me quedo con la comedia.

► **¿Por qué?**

-Porque te vas a casa con un gusto... Te tomas algo al salir y te vas de un contento.... Te encuentras al público en el bar de enfrente y te dice lo bien que se lo ha pasado. Te da un gustillo...



## Una niña feliz y libre que creció entre bastidores



Ana Belén dio a luz a su hija el 16 de septiembre de 1983. La actriz y Víctor Manuel tenían ya a David, un niño de 7 años.



Igual que su hermano, Marina acompañó muchas veces de niña a sus padres a sus conciertos y a los sets de rodaje.



**Marina** ha heredado también de su madre la pasión por la moda. En 2010 protagonizaron juntas una campaña de la diseñadora Purificación García.

► **Te has consagrado al teatro al cien por cien, ¿desde el principio tenías claro que era lo tuyo?**

-No lo tuve claro, pero luego fui haciendo y sí, es lo que más.

► **¿Recuerdas tu primera vez en el escenario?**

-¡Qué llorera! Yo siempre lloro mucho con los estrenos, pero llorar bien, de desahogo, de que me lo he quitado de encima.

► **¿Te sigues poniendo nerviosa en los estrenos?**

-Sí.

► **¿Y qué haces?**

-Me tomo un Sumial [un medicamento tranquilizante]. Pero como todos, todos se lo toman aunque te digan que no. Si lo único que te hace es que no te tiemble la manita y ya está, no te deja mal. De toda la vida.

**“El secreto de mi madre para estar maravillosa es cuidarse y eso lo he heredado de ella”**

**“Hice los coros a mi madre cuando era más jovencita. Ahora no tengo planes de cantar con ella”**

► **Has participado en la película ‘Saben aquell’, sobre la vida de Eugenio. ¿Cómo fue esa vuelta al cine?**

-Nada. Solo me río y digo una frase. Hago de amante del mánager de Eugenio. Es un personaje real. Me gustó volver al cine y David Trueba me encanta.

► **¿No vuelves más porque no quieres?**

-Porque no me quieren.

► **Pero recibirás ofertas para la tele.**

-No, bueno, hago castings y eso. Sí me gustaría.

► **¿Cuántas veces te han dicho que te pareces a tu madre?**

-Ni me acuerdo.

► **¿Te molesta?**

-No, para nada. Para mí es un halago.

► **¿Ha venido a verte?**



-Ayer, no había venido aún a esta función. Me ha dicho que le ha gustado mucho. ¿Qué me van a decir el día del estreno?

► **¿Les consultas mucho a tus padres a la hora de elegir los proyectos?**

-No.

► **¿Se pone tu madre en plan madre consejera?**

-No, para nada.

► **¿Te pesa ser hija de?**

-No.

► **Mucha gente ha podido pensar que lo tenías más fácil.**

-Sois vosotros a los que os pesa [risas]. Siempre me lo he tenido que currar.

► **¿Qué papel tiene la música en tu vida?**

-Muy importante, ha crecido conmigo y yo he crecido con ella. Es un papel muy importante. Yo canto mucho en la ducha. Me pongo las canciones de mis padres en el camerino antes de salir, para calentar la voz.

► **¿Tienes alguna favorita?**

-Para calentar siempre me pongo 'La salida no es por ahí'.

► **Tenéis la misma risa tu madre y tú, pero ¿de dónde sacas esa facilidad para reír?**

-Tengo sentido del humor, hay que tenerlo. Pero también me enfado, soy una mujer de carácter por eso me río tanto, para compensar.

► **¿Hay algo que te enfade?**

Me molesta mucho el maltrato animal. Yo quería ser veterinaria, pero cuando vi como les abrían, dije que no.

► **¿Hay algo en lo que te parezcas a tu madre que no te guste?**

-Sí, muchas cosas. Pero no la voy a delatar, no creo que le guste [risas].

► **¿Le has preguntado cuál es su secreto para estar así de maravillosa?**

-Cuidarse. Lavarse

Marina, de la que siempre se ha dicho que es "la niña de los ojos de su padre", ha participado en series como 'Amar en tiempos revueltos' y '45 revoluciones'. En el cine la vimos hace poco en 'Saben aquell', de David Trueba.



**“No me pesa ser hija de... Siempre me lo he tenido que currar todo”**

**“Tengo sentido del humor, pero también me enfado. Soy una mujer de carácter, por eso me río tanto, para compensar”**



**“Mi padre es el cocinillas en casa, tiene hasta libro de recetas”**

**“Ahora yo hago sus recetas y le alecciono y todo. Le voy diciendo lo que tiene que añadir”**

**“Cuando entré en ‘MasterChef’ no estaba en mi mejor momento. Ahora habría sido diferente”**

la cara por la noche, sus masajitos... Yo eso lo he heredado. Lo hago, lo he aprendido toda la vida de verla.

► **¿Eres coqueta?**

-Soy disciplinada, no me acuesto sin hacerme el skin care [cuidado de la piel].

► **¿Qué haces para relajarte?**

-Tirarme en el sofá y ver la tele.

Tengo un perro también, un podenco andaluz que tiene ocho años. Todavía está en forma.

► **Te vimos participar en ‘MasterChef Celebrity’, ¿volverías a repetir la experiencia?**

-De momento, no. No me tienta mucho.

► **¿Dirías que fue una experiencia buena?**

-No estaba en mi mejor momento para entrar en ‘MasterChef’. Creo que si hubiera entrado en otro momento, seguro que hubiera sido diferente.


► **¿Eres cocinillas?**

-Mucho. En el momento del programa se me quitaron las ganas de cocinar, pero las he recobrado.

► **¿Eres tú quien cocina en casa cuando os juntáis todos?**

-No, mi padre es el cocinillas, tiene hasta libro de recetas. Yo hago sus recetas y ahora le alecciono y todo. Le voy diciendo lo que tiene que añadir [risas].

► **¿Te veremos algún día cantar con tu madre?**

-Ya lo he hecho, hice los coros cuando era más jovencita. Ahora, de momento, no. 

Por Laura Martín. Fotos: Pedro Pernía/Redes.

**Muy bien acompañada en el escenario**



Marina, con sus compañeros en una escena de ‘Una semana nada más’, Manu Baqueiro y Javier Pereira.



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 Biosthetique están  
disponibles en su salón La Biosthetique o en  
la tienda online [www.labiosthetique.es](http://www.labiosthetique.es).

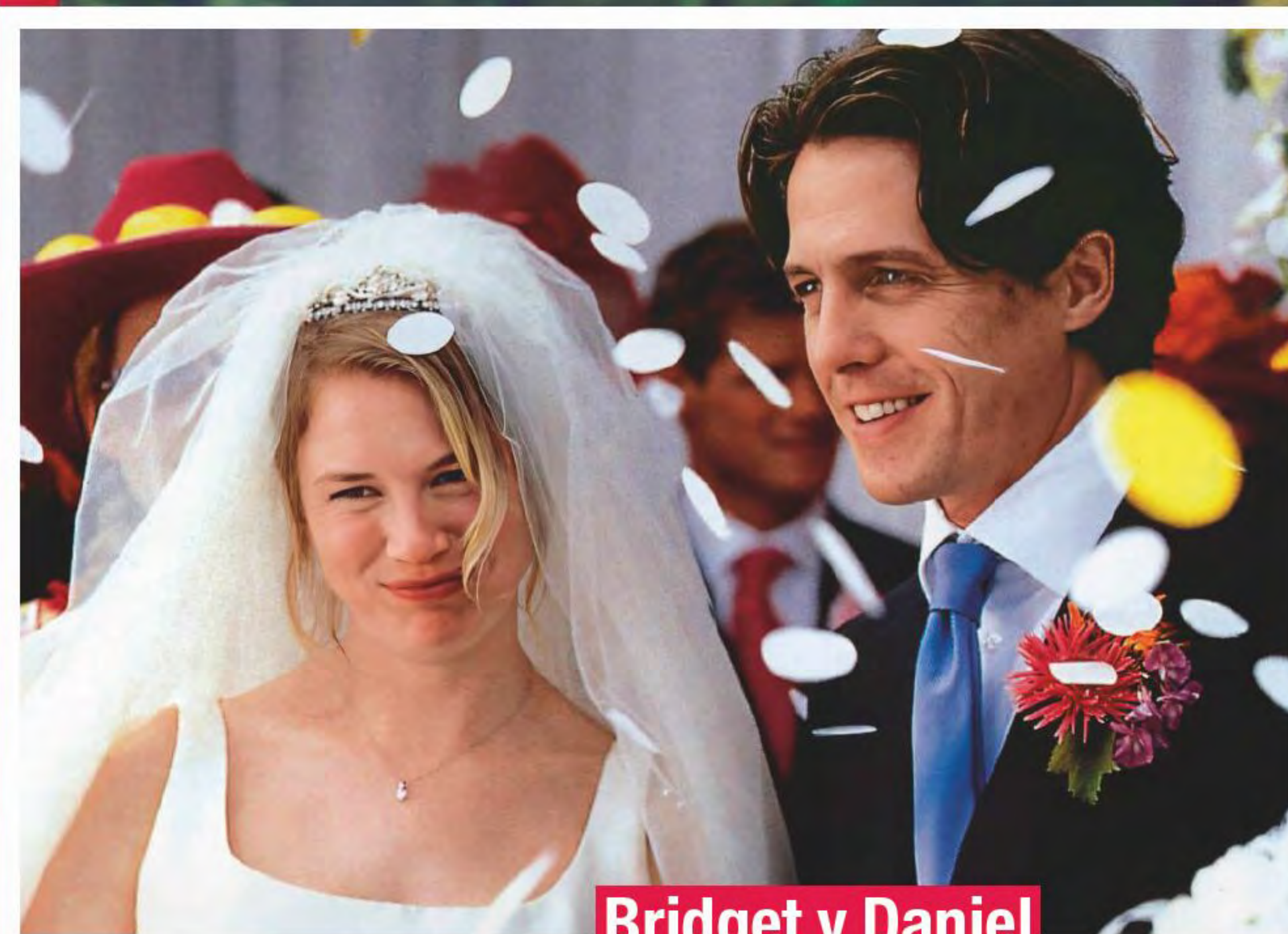


# Siete días

**HUGH GRANT Y  
RENÉE ZELLWEGER**

## ‘BRIDGET JONES’ LES VUELVE A UNIR 25 AÑOS DESPUÉS

Un cuarto de siglo después del rodaje de la primera entrega de la saga ‘Bridget Jones’, Renée Zellweger (55) y Hugh Grant (64) han dejado claro que no importa el paso del tiempo, la química entre ellos sigue siendo la misma. Muy cariñosa, la pareja se reencontró en Londres para presentar la cuarta y última película de la saga, ‘Bridget Jones, loca por él’, que llegará a los cines el próximo 14 de febrero. Renée y Hugh se ponen de nuevo en la piel de Bridget y Daniel y sus vidas volverán también a cruzarse en la ficción. “Es como si fuera una vieja amiga”, ha dicho Renée de su entrañable personaje.



**Bridget y Daniel  
vuelven a  
encontrarse**



‘El diario de Bridget Jones’ (foto superior) se estrenó en 2001 y su éxito ha derivado en una saga de cuatro entregas que termina ahora con ‘Bridget Jones, loca por él’ (foto inferior).





## **PREMIO A SU DEBUT COMO DIRECTORA**

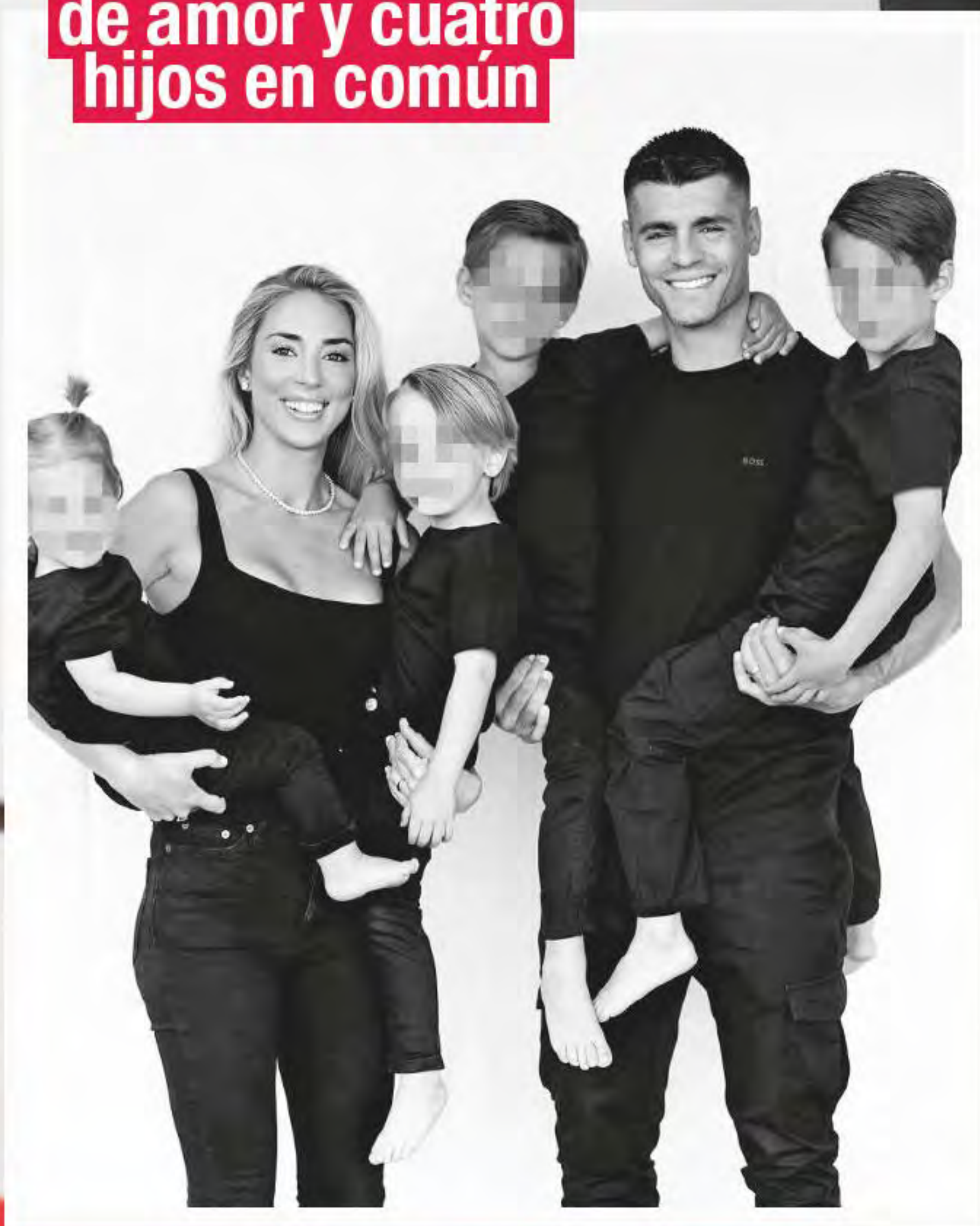
### **Paz Vega triunfa en la noche del cine andaluz**

Con un traje de lentejuelas negro de Pedro del Hierro, Paz Vega (49) triunfó en la última edición de los Premios Carmen que organiza la Academia del Cine de Andalucía. La cita fue en la ciudad de Córdoba y la actriz arrasó con 'Rita' la película que ha supuesto su debut en la dirección. La actriz recogió emocionada el Carmen a mejor dirección novel. Su cinta fue también galardonada a mejor dirección de producción, mejor música original, mejor sonido y mejor actriz revelación a Paz de Alarcón.

## **TRAS SEIS MESES SEPARADOS ÁLVARO MORATA Y ALICE CAMPELLO SE RECONCILIAN**

Seis meses después de sorprender anunciando que su matrimonio se había acabado, Álvaro Morata y Alice Campello han decidido darse una segunda oportunidad. Lo anunciaba el futbolista en sus redes con una fotografía besando a Alice junto a un corazón. Pocas horas después, la influencer agradecía las muestras de cariño de todos sus seguidores. "Me emociona veros tan felices por nosotros", ha escrito.

### **Ocho años de amor y cuatro hijos en común**



Álvaro (32) y Alice (29), que se casaron en Venecia en 2017, tienen unos mellizos de 5 años, un niño de 3 y una niña de 2.







## ESTRENA NUEVO MUSICAL BANDERAS DISFRUTA DE MADRID ENTRE ENSAYOS

Aunque viven en Málaga de manera habitual, estos días Antonio Banderas (64) y Nicole Kimpel (44) están instalados en Madrid porque el actor malagueño estrena el 7 de febrero su último musical como director, 'Gipsy'. Entre el fragor de los ensayos, Antonio ha sacado tiempo para pasear junto a su chica a su mascota, que se llama igual que el musical: Gipsy. "Es un compañero fiel, divertido y cariñoso", ha dicho Antonio del perro en sus redes.



## DEJÓ SU CASA POR LOS INCENDIOS

### Melanie Griffith se muda con su hija Stella

Los incendios forestales de Los Ángeles han obligado a Melanie Griffith (67) a abandonar su hogar. La casa de la actriz está en buen estado, pero se encuentra en una zona de riesgo, por lo que todos los vecinos han sido evacuados. Melanie se ha instalado mientras tanto en casa de su hija, Stella del Carmen (28), que también ha acogido allí a su abuela, Tippi Hedren (95). La madre de Melanie todavía vive en el mítico refugio animal Shambhala, que ha sido evacuado por precaución.





**Del hospital a  
una fábrica de  
calcetines**



Tras la visita al hospital, donde compartió juegos con los niños, Kate visitó la fábrica de calcetines que provee a los Windsor desde hace décadas.

**SU CÁNCER ESTÁ EN REMISIÓN**  
**KATE MIDDLETON,**  
**MADRINA DE UN**  
**HOSPITAL INFANTIL**

Con su cáncer en “remisión”, como ella misma anunció hace unos días, Kate Middleton (43) incrementa poco a poco sus apariciones públicas en solitario. La princesa de Gales visitó un hospital infantil en Cardiff del que ha sido nombrada patrona. Antes que ella, lo fue Diana de Gales, desde 1994 hasta su trágico fallecimiento, en 1997. Como homenaje, Kate llevó su anillo de compromiso, que perteneció a su suegra. En su aparición llevó un vestido antiguo de Zara.



Richard Gere (75) y Alejandra Silva (41), que se conocieron en 2014 en Positano (Italia), comparten su pasión por la filosofía budista. En la imagen, el actor lleva un bolso de Bodh Gaya, un conocido lugar sagrado de la India.

“Alejandra viene de una familia grande y su abuela era el pegamento, ahora ella ha tomado ese papel y organiza almuerzos para 35 personas los domingos”

“Mis hijos son bilingües, así que van a crecer bien aquí”, ha dicho Richard Gere

**EXCLUSIVA**

**INSTALADO EN LA MORALEJA  
CON ALEJANDRA SILVA Y SUS HIJOS**

# Todo sobre la nueva vida de Richard Gere en España

El actor ya disfruta de su día a día en Madrid y hace poco le vimos acudir a un centro de salud auditiva, del que salió con unos audífonos

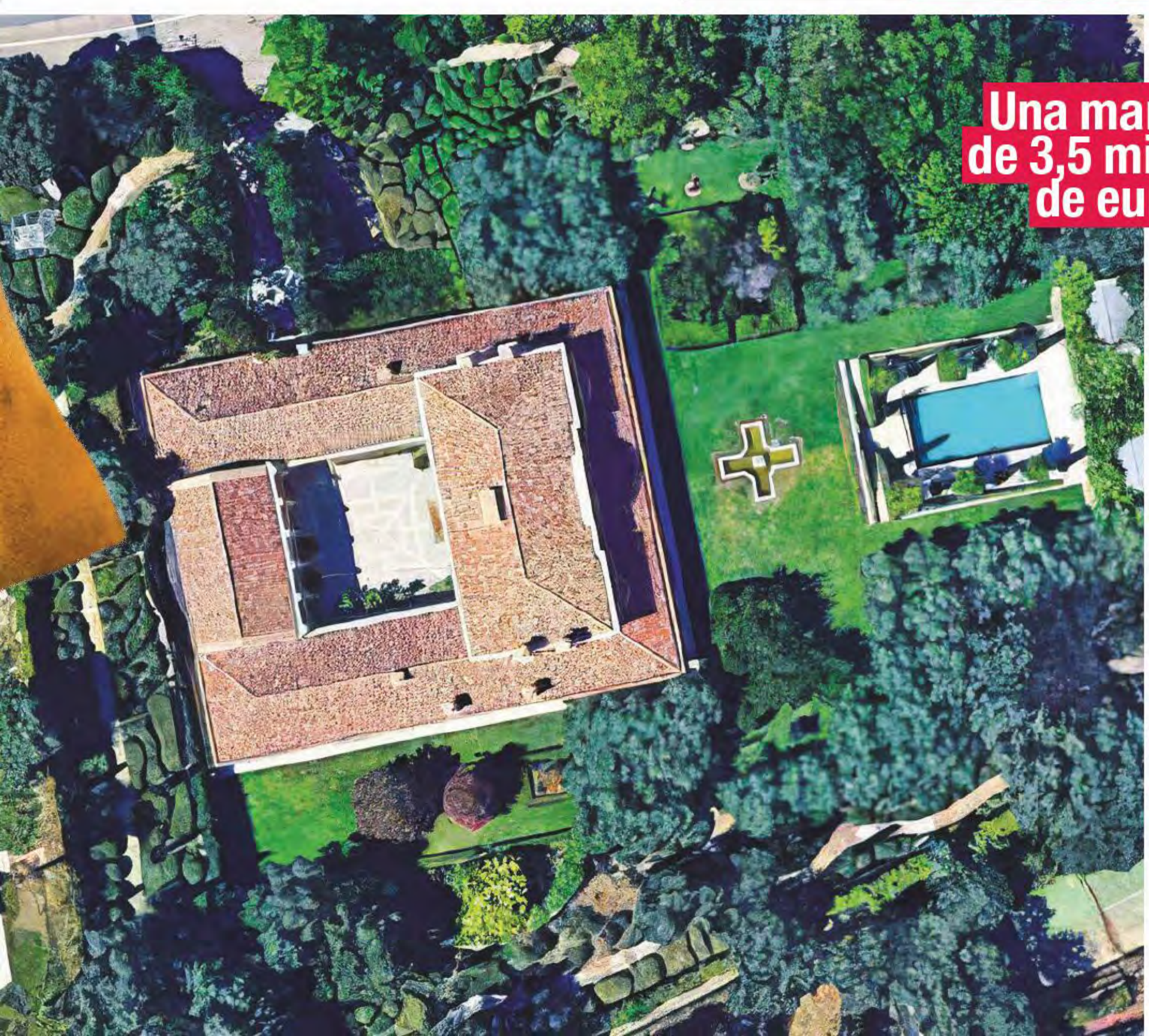


Con Alejandra Silva como guía de lujo, Richard Gere ha empezado ya a disfrutar de su nueva vida en España. Tras instalarse con sus dos hijos en una lujosa mansión en La Moraleja, el actor se deja ver por la capital realizando todo tipo de recados personales.

### LA CASA LLENA DE GENTE

En las fotos que acompañan este reportaje se puede ver al actor durante la visita a un conocido centro de salud auditiva que abandonó con una caja de audífonos. Gere ha reconocido que su traslado a Madrid es un acto de amor hacia su esposa: "Alejandra me ha dado siete años de su vida en Estados Unidos, así que ahora vamos a pasar unos cuantos años en Madrid". Por lo que comentó en una reciente entrevista, ha abrazado con ganas esta nueva etapa: "Alejandra viene de una familia muy grande, su abuela era el pegamento de la familia, y ahora mi mujer está tomando ese papel. Ya lo está planeando todo... ¡35 personas para los almuerzos del domingo!". Sus hijos también se adaptan bien a nuestro país: "Son bilingües, así que creo que van a crecer bien aquí". Los Gere han escogido la que

El mítico protagonista de 'Oficial y caballero' ya se mueve por el centro de Madrid como pez en el agua. Vestido con chándal, hace unos días acudió a comprar unos audífonos.



Una mansión de 3,5 millones de euros

Tras vender su rancho por diez millones de euros, el actor ha comprado una mansión en La Moraleja por 3,5 millones. Entre sus vecinos, Ana Obregón, Iker Jiménez y algunos futbolistas del Real Madrid.



El próximo día 8, el actor recogerá en Granada el Goya Internacional. En abril, visitará el Barcelona Film Fest para presentar 'Wisdom of happiness', una película que ha producido sobre el Dalai Lama.

Visitó un conocido centro de salud auditiva

posiblemente sea la urbanización más famosa y exclusiva del país: La Moraleja. La misma en la que un día vivieron Rocío Jurado y los Beckham y que hoy acoge a Ana Obregón, Iker Jiménez y algunos futbolistas del Real Madrid. Richard y Alejandra se compraron una mansión de 800 m<sup>2</sup> construidos en tres plantas que han reformado a su gusto con una impresionante parcela de unos 10.000 m<sup>2</sup>. La vivienda, rodeada por un imponente muro de cuatro metros, cuenta con ocho habitaciones, seis cuartos de baño, un salón de 50 m<sup>2</sup>, un amplio comedor, un semisótano, bodega, gimnasio privado y piscina climatizada.

### SEGUNDA RESIDENCIA

Además, la pareja ya está pensando en comprar una segunda residencia en A Coruña, de donde es Alejandra y donde vive toda su familia. El lugar escogido sería Oleiros, un bonito municipio costero cercano a Arteixo y uno de los más ricos de Galicia. **L**

Por E. C. Fotos: Agencias.

Además de los dos hijos que tiene con Alejandra, uno de 5 años y otro 4, el actor es padre de Homer (24), fruto de su segundo matrimonio, con Carey Lowell. También estuvo casado con Cindy Crawford.



# GAES

El actor estrena  
el 10 de febrero la  
serie de espionaje  
'La Agencia' en  
SkyShowtime.

**“Amo España  
y nuestros hijos  
aman España  
porque la gente  
es muy amable  
y tienes una  
sensación de  
comunidad,  
de conocer a  
todo el mundo”**

**El actor y  
su esposa ya  
piensan en  
su segunda  
residencia  
y buscan casa  
en Oleiros,  
en A Coruña**



Días antes de  
estas imágenes,  
el actor fue visto  
junto a su esposa  
en la Plaza Mayor  
de A Coruña,  
donde visitaron  
un conocido  
herbolario.



**Abrirá  
en otoño**



El museo será una ampliación del Centro Cultural Lola Flores, en Jerez de la Frontera, y está previsto que se abra en otoño.

**LOLITA Y ROSARIO PRESENTAN  
EL MUSEO DE LOLA FLORES**

# “Esta era la gran ilusión de mi madre”

Emotivo encuentro del clan Flores en Jerez, donde Alba conmovió a todos con su cariñoso recuerdo a su padre, Antonio

Lolita (66), que hace unos días revelaba la difícil época que vivió tras la muerte de su madre y su hermano, y Rosario (61) se emocionaron al presentar el nuevo museo dedicado a su madre. En mayo se cumplirán 30 años de la muerte de Lola Flores.



Mientras seguía aún viva la polémica entre Lolita y Ágatha Ruiz de la Prada, y resonaban también aún las duras revelaciones sobre su pasado que la mayor de las Flores hizo en el programa de Jordi Évole, el clan al completo se reunía en Jerez de la Frontera para rendir homenaje a la matriarca. Lolita, Rosario, Alba Flores, el hijo de Lolita, Guillermo Furiase, y el hijo de Rosario, Pedro Antonio Lazaga, presentaban en la ciudad que vio nacer a La Faraona el futuro Museo de Lola Flores.

### RECUERDOS DE LA FAMILIA

“Esta era la ilusión de mi madre”, dijo Rosario en la presentación de este espacio que será pronto una realidad. Se trata de una ampliación del Centro Cultural Lola Flores en el que se expondrán no solo recuerdos de la artista jerezana, sino de toda la familia: de sus hijos, Lolita, Antonio y Rosario; de su marido, El Pescaílla, e incluso de su hermana, Car-



Lolita y Rosario junto a Alba Flores (38), hija del malogrado Antonio Flores, Guillermo (31), hijo de Lolita, y Paloma, hija de Carmen Flores, hermana de Lola.



En segunda fila del auditorio, con gafas y el pelo corto, Ana Villa, madre de Alba. Estuvo casada cinco años con Antonio Flores y mantiene una excelente relación con toda la familia.



“La gente necesitaba un lugar donde ir a celebrar que mi padre existió”, dijo Alba Flores en su discurso.



men Flores. “Habrá un montón de cosas. Sé que somos muy queridos por el público. Todo el mundo va a venir con mucha ilusión. Si yo no soy la que más les gusta, tienen de Lolita y si no de mi hermano”, dijo Rosario, que aprovechó para revelar cómo se había sentido al oír a su hermana hablar de la etapa en la que vivió inmersa en las drogas. Una etapa que ella conoció bien. “Mi hermana y yo nos ayudamos siempre porque nos amamos. Cuando habló de mí y de mi hermano, me hizo llorar”, dijo.

### EL DISCURSO DE ALBA

Uno de los momentos más emotivos del acto fue cuando Alba Flores subió a hablar y recordó con cariño a su malogrado padre, Antonio Flores, que murió tan solo 14 días después que Lola Flores. “Por la parte que me toca a mí, que es mi padre, creo que sí que la gente necesitaba un lugar donde ir a celebrar que mi padre existió” dijo. Entre el público, tras sus tías, y muy emocionada, la aplaudía su madre, Ana Villa. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Gtres/Getty.



El marido de Rosario, Pedro Lazaga (61), con su hijo, Pedro Antonio, de 19 años.



Mariola Orellana (61), esposa de Antonio Carmona e íntima amiga de los Flores.



L'ORÉAL  
PARIS

# Presume de pelo como recién teñido

LOS NUEVOS CHAMPÚ Y MASCARILLA **ELVIVE COLOR VIVE DE L'ORÉAL PARIS** MANTIENEN EL CABELLO HIDRATADO Y **EL COLOR INTENSO HASTA 40 LAVADOS.\***

**S**e acabó el teñirte continuamente para cubrir las canas o hacerte un recogido para que no se te vea un pelo deslucido, seco y sin brillo. L'Oréal Paris lo ha vuelto a hacer. La nueva fórmula de la línea Elvive Color Vive nutre en profundidad y mantiene el color intenso y bonito lavado tras lavado, hasta 40 veces. ¿Imposible? ¡Ahora no!

**Los cabellos teñidos necesitan una serie de cuidados especiales,** para que luzcan sanos, sedosos y con el color vibrante, sin tener que estar continuamente haciendo retoques. Además de evitar las herramientas de calor excesivo, que se 'comen' el color, es necesario usar productos específicos para este tipo de pelo. El champú y la mascarilla de la nueva gama Color Vive de L'Oréal Paris, tiene todo lo que necesita tu melena y tú.

Además, también cambia por fuera. Ahora su packaging, en forma de diamante, está realizado con hasta un 20% menos de plástico.\*\*

**Enriquecidos con vitamina Cg,** incorporan filtro UV, que cuida y protege el cabello también durante el verano. Una de las épocas en las que el pelo está más expuesto a factores externos, que pueden estropearlo y dañarlo. De esta manera, a prueba del sol, ambos productos logran que el color se mantenga, lavado tras lavado (hasta 40), bonito, hidratado y brillante.

**Dado que la unión hace la fuerza,** con estos dos sencillos pasos, cuidar tu cabello teñido nunca ha sido tan fácil... ¡ni tan efectivo! Así, el champú mantiene y protege el color, para dejarlo igual de intenso y bonito hasta 40 lavados. Mientras que la mascarilla, el paso final imprescindible en tu 'hair routine', nutre y cuida la fibra capilar, para un pelo más saludable y un color más duradero. ¡Comprobado!



NUEVO  
**ELVIVE**  
**COLOR VIVE**

\* Test instrumental hasta 40 lavados \*\*Versus la botella anterior. La reducción de plástico varía según el tamaño del formato.



Durante los seis meses de instrucción declararán los médicos que asistieron a la bebé, asistentes sociales y testigos

Tras ese medio año, el juez decidirá si se archiva el caso, que es lo mejor que le puede pasar a Anabel, o si se abre una causa

**ANABEL Y DAVID, INVESTIGADOS  
POR PRESUNTO MALTRATO INFANTIL**

# Anabel se enfrenta a seis meses de infierno

Lecturas ha sabido que la investigación que se abrió durante el ingreso de su hija se alargará medio año. “Esto es una pesadilla pero confiamos en la justicia”, dice Anabel



**El infierno de Anabel Pantoja (38) y David Rodríguez (26) empezó el 9 de enero, cuando su hija, que nació el 23 de noviembre, sufrió “una crisis puntual” por la que la llevaron al hospital, quedando la niña ingresada.**

Ojerosa, con el semblante cansado y triste. Así se mostró Anabel en el vídeo más doloroso que ha compartido y que publicó desde su casa en Gran Canaria el 31 de enero. En él, la sobrina de Isabel Pantoja salía al paso de los rumores e informaciones que giraban entorno a la investigación por presunto maltrato infantil a su hija a raíz del ingreso de la pequeña el pasado 10 de enero en el Hospital Materno infantil de Gran Canaria. A la pesadilla de haber tenido a su niña ingresada durante casi veinte días, se suma un calvario judicial que, según ha podido saber LECTURAS, se alargará durante seis meses.

#### EL FUTURO DE ANABEL

“Esto es una pesadilla pero confiamos en la justicia”, dice Anabel. A pesar de que ella y David ya tienen a su niña en brazos, la pesadilla está lejos de terminar. Por delante quedan seis largos meses de instrucción en los que tendrán que declarar los médicos que asistieron a la bebé, asistentes sociales y testigos. Al cabo de este tiempo, el juez decidirá si archiva el caso, porque entiende que los hechos no son constitutivos de delito o no hay pruebas suficientes, o si se inicia una causa.

#### UN MES INFERNAL

Todo empezó, según confirmaba la propia Anabel, el 9 de enero. Ese día su niña sufrió “un episodio, una crisis puntual”, por la que ella y David decidieron llevarla al hospital, donde quedó ingresada. La preocupación por la salud de la pequeña era inmensa y el alivio llegó el 20 de enero, con un emotivo comunicado de Anabel en el que confirmaba una mejoría en la bebé: “Mi hija está bien. Aho-

#### El vídeo más difícil de su vida

Un día después de que el Tribunal Superior de Justicia de Canarias confirmara la investigación, Anabel habló de su situación en sus redes.



**“Hemos vivido una situación muy desagradable e injusta que han vivido muchos padres”, dice Anabel**

ra seguimos adelante, subiendo un escalón más en este camino. Nuestro mayor deseo es que este mal sueño pase pronto y podamos regresar a casa con nuestra hija”. El día 24 la pequeña abandonó la UCI y fue trasladada a planta, y su deseo se cumplió finalmente

tres días después. El lunes 27 por la noche, Anabel daba la más feliz y esperada de las noticias: su hija ya estaba en casa. Lo que pocos sabían era que ese día, por la mañana, tanto ella como David habían acudido al juzgado para declarar.

#### LAS PALABRAS DE ANABEL

Un parte de lesiones en la bebé emitido por el Hospital Materno Infantil, que fue respaldado más tarde por un informe forense, activó el proceso el 17 de enero. En su vídeo, Anabel explicaba cómo recibieron esta noticia: “Hemos vivido una situación muy desagradable que



**Una portavoz de la fiscalía canaria explica por qué el juez ha permitido que la bebé esté en casa con sus padres, sin medidas cautelares**

**“No se apreció ningún riesgo en la menor por el hecho de que continuara con sus padres”, asegura**

Tras 18 días de ingreso, el 27 de enero, Anabel dio la noticia más feliz: “Acabamos de llegar a casa con nuestra pequeña”.

han vivido muchos padres. Se nos comunica y se nos cae el mundo al suelo porque decimos, ¿cómo puede ser, qué ha pasado? Vamos a dar todo. Colaboramos, por supuesto. Y vamos a contarle al juez lo que ha ocurrido para que quede todo claro”. El 21 de enero se inician las diligencias previas y el 27 Anabel y David comparecen ante el juez, con la asistencia de sus abogados, en calidad de investigados por un presunto delito de lesiones imprudentes. Los dos negaron haber causado lesiones a su hija. Con la voz rota, Anabel recuerda cómo fue su declaración ante el juez: “Estuvimos contando nuestra versión, la única verdad, sin defendernos de nada porque lo único que hemos hecho es amar, cuidar, intentar salvar y proteger todo lo que tenga que ver con mi hija. Espero que entendáis el dolor que estamos pasando, muchos pa-

**“Lo único que hemos hecho ha sido cuidar, salvar y proteger a mi hija”, dice Anabel**

dres nos han dicho que han pasado por este mismo bache, esta situación injusta”. El mismo día 27, por la noche, Anabel anuncia que su hija ha recibido el alta: “Acabamos de llegar a casa con nuestra pequeña. Ahora nos toca volver a vivir, porque hace 18 días volvimos a nacer los tres”.

#### **SALTA EL ESCÁNDALO**

Algunos reporteros canarios los vieron por la mañana acudir al juzgado de instrucción número 3 de Las Palmas de Gran Canaria y empezaron las especulaciones sobre los motivos que llevaron a la pareja a acudir al tribunal. El ruido y la desinformación es tal que el 30 de enero el Tribunal Superior

de Justicia de Canarias emite un comunicado aclaratorio en el que confirma “la incoación de diligencias previas desde el 21 de enero a los progenitores, como presuntos responsables de un delito de maltrato infantil”. El comunicado explica: “La investigación tiene como fin aclarar las causas y el mecanismo de producción de lesiones apreciadas en la bebé, en aras de proteger a esta y considerando únicamente su interés superior”.

#### **“LA ACCIÓN DE UN TERCERO”**

Ante la gravedad de la situación judicial de Anabel y su pareja, una portavoz de la fiscalía de Las Palmas de Gran Canaria ha aclarado a El Español por qué no hay medidas cautelares sobre ellos ni sobre la tutela de la pequeña, lo que les ha permitido llevarse a su bebé a casa: “No se apreció ningún riesgo en la menor por el hecho de que


continuara con sus padres”. Aclara que Anabel y David en ningún momento fueron detenidos y se incide en que no se acordó ninguna medida cautelar, motivo por el cual Anabel y David pudieron llevarse a su niña a casa. Esta misma fuente sigue explicando en el medio: “El informe médico indica que esas lesiones que tiene la bebé han sido causadas por una acción de un tercero. Puede ser un zarandeo o algo similar. Pero de ahí no cabe inferir que las lesiones sean provocadas de modo intencionado. Puede haber sido por una negligencia o deberse a un caso fortuito. Eso es lo que se está investigando: la causa de las lesiones que sí exigen intervención por una persona que ha cogido a la niña”. Cuando se habla de la acción de un tercero se refiere a que no fueron autoinflingidas por la víctima ni causadas accidentalmente, sino que otra persona las oca-



## En España hay tres casos de padres condenados por el síndrome del bebé zarandeado

sionó, pudiendo ser intencional o una acción negligente. En España existen tres casos de condenas a padres por el síndrome del bebé zarandeado, que se produce cuando se sacude con fuerza al pequeño y este sufre daños, a veces, irreparables –como lesiones oculares y parálisis cerebral– o incluso la muerte.

### LA BEBÉ LLORABA

El diario digital Informalia tuvo acceso a la declaración de David ante el juez, y siempre según Informalia, el fisioterapeuta explicó lo ocurrido el día 9, cuando la pequeña se empezó a encontrar mal. Cuenta que, mientras Anabel estaba comprando en un centro comercial, él se encontraba aparcado en segunda fila con la niña en el coche en su sillita y que esta “empezó con un llanto muy intenso” y que él se pasó a la parte trasera del coche “para consolarla”. En Informalia siguen: “De repente, la bebé hizo un llanto más fuerte y David empezó a notar algo raro. Fue entonces cuando le dio unos golpecitos en la mejilla, la cambió de posición y le metió el dedo en la boca por si estuviera atragantada con la lengua, pero no se le pasó; así que David decidió llamar a Anabel para contarle lo sucedido y marcharse los tres a la Clínica Roca”. Aquí empezó el infierno de la pareja. 

Por C.A. Fotos: Agencias/Redes.

David durante el paseo con su niña. Al fondo se puede ver a Merchi, la madre de Anabel, un apoyo fundamental estos días tan duros.



**“Las lesiones que tiene la bebé han sido causadas por una acción de un tercero. Puede ser un zarandeo o algo similar”**

**“Pero de ahí no cabe inferir que las lesiones sean provocadas de modo intencionado”, explica la fuente de la fiscalía**



El hospital aplicó un protocolo del Ministerio de Sanidad para detectar violencia hacia el menor creado en 2023

La bebé ingresó el 10 de enero. Siete días después, el juez recibió un parte de lesiones del hospital y pidió un segundo informe a un forense, que ratificó el anterior

DOS INFORMES MÉDICOS PLANTEARON DUDAS SOBRE EL ORIGEN DE LAS LESIONES DE LA PEQUEÑA

# Así es el protocolo legal que se ha activado con la bebé de Anabel

Anabel y su pareja declararon ante el juez por separado. Ella estuvo cuatro horas, él dos. Pese a que horas más tarde volvieron a casa con su pequeña, les advirtieron de que la investigación sigue abierta y debían permanecer localizables



# La hora negra

**“Reaccionamos como padres y fuimos al hospital”**



Dos semanas después de que su pequeña ingresara en el Hospital Materno Infantil de Gran Canaria, se pudo ver a Anabel Pantoja abandonando el centro por primera vez.

En un vídeo que compartió el 31 de enero, Anabel explica: “Mi hija tuvo una crisis puntual y nosotros reaccionamos como padres y nos vamos al hospital”.



por  
**Mayka Navarro**

**C**on sus padres, en casa, sana y feliz”. Esas fueron las primeras palabras que Anabel Pantoja publicó en su perfil de Instagram tras recibir el alta de su bebé que permaneció 18 días hospitalizada, con algunos momentos especialmente complicados ante el pronóstico crítico de la pequeña.

## UNA DECLARACIÓN DIFÍCIL

No fueron unas palabras elegidas al azar. La madre y el padre, David Rodríguez, habían sido citados días antes a declarar a un juzgado de Las Palmas de Gran Canaria donde se les tomó declaración como investigados, por un presunto delito de maltrato infantil. Ambos acudieron a las dependencias judiciales acompañados de un abogado y prestaron declaración. Respondieron a todas las preguntas que les formularon tanto el juez, especializado en violencia contra la infancia y la adolescencia, como el fiscal y el abogado de la pareja. No debió ser una declaración fácil. Anabel y David se presentaron separándose por primera vez de su hija que en ese momento todavía permanecía hospitalizada en la UCI. El juez les explicó que dos informes médicos, el de los pediatras del hospital que atendieron a su pequeña de urgencias y otro de un forense

a petición del propio magistrado, firmaron sendos partes que planteaban dudas sobre el origen de las lesiones que presentaba la menor. De ahí que les pidió que explicaran qué había sucedido los días anteriores al traslado de la bebé al primero de los dos centros médicos que visitó.

## ACALLAR FALSAS NOTICIAS

El día que Anabel y David abandonaron el hospital con su hija en brazos, ya eran conocedores de que la información sobre la investigación por presuntos malos tratos era del dominio de algunos periodistas especializados en información judicial de Canarias. Y así fue como el jueves 30 de enero el redactor de tribunales de Canarias 7, Francisco José Fajardo, detalló en una crónica la investigación judicial. Una información que a las pocas horas fue confirmada por el gabinete de comunicación del Tribunal Superior de Justicia de Canarias que, tras un intenso debate interno, optó por poner un dique a los rumores y falsas noticias que empezaban a circular de manera desbocada, emitiendo una nota en la que se midió cada una de las palabras. Un comunicado que algunos criticaron al entender que puso el foco en los padres y que se vulneraron los derechos de una menor, pero



## Sanidad advierte: detectar el maltrato “no es siempre fácil” y “las lesiones compatibles con maltrato pueden deberse a otras causas”

que los periodistas especializados en información judicial y los responsables de comunicación de estos organismos defienden. “Antes de que la oficina de comunicación del TSJC difundiera su comunicado, se habían publicado ya en varios medios informativos hasta siete comunicaciones extraoficiales referentes al paso de los investigados por el juzgado”, explicaron en el gabinete de comunicación.

### UNA REACCIÓN RÁPIDA

El citado comunicado detallaba que “la intervención de la Justicia está motivada por el envío de un parte de lesiones del centro médico al juzgado de guardia, sobre el estado de la menor, fechado a 17 de enero”. En otras palabras, el equipo médico que atendió a la menor entendió que había lesiones que les generaban dudas. En el vídeo, para algunos desafortunado, que Anabel subió en Instagram a las pocas horas de recibir el alta, explicó que “todo” empezó porque su hija sufrió “una crisis puntual”, sin entrar en detalles. “Nosotros reaccionamos como padres y nos vamos directamente al hospital”. Y justificó el inicio de la investigación: “Hay un protocolo porque el menor tiene muchísima protección, cosa que nos encanta y admiramos. Los médicos pasan el parte porque es un protocolo rutinario de una bebé de 40 días”. Lo que

obvió Anabel en su explicación es que no hay un protocolo rutinario que determine que hay que remitir al juzgado de guardia todos los informes con lesiones sufridas por un bebé de corta edad. Sí es obligación del centro médico, y así lo determina el código ético y deontológico de los médicos, dar parte al juzgado de guardia siempre que existan indicios de maltrato infantil o de negligencia.

### PROTEGER A LA INFANCIA

Los artículos 15 y 16 de la Ley orgánica de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia (LOPVI) así lo determina con claridad. El artículo 15 dice textualmente: “Toda persona que advierta indicios de una situación de violencia ejercida sobre una persona menor de edad está obligada a comunicarlo de forma inmediata a la autoridad competente”. Y en el artículo 16 este supuesto se amplía: “Es especialmente exigible a aquellas personas que, por razón de su cargo, profesión, oficio o actividad, tengan encomendada la asistencia, el cuidado, la enseñanza o la protección de niños”. Y eso va dirigido especialmente a los médicos y personal docente.

### SIN MEDIDAS CAUTELARES

Cuando el juez de guardia recibe el informe, tiene varias opciones. Archivar directamente o pedir otro parte a un médico forense para que realice una nueva inspección al menor. Y eso es lo que hizo el titular del juzgado de Instrucción número 3 de Las Palmas de Gran Canaria cuando el 17 de enero recibió el parte con las lesiones del bebé de Anabel y David. Tres días después abrió la investigación y solicitó ese nuevo informe a los forenses del Ins-



El día que Anabel y su pareja abandonaron el hospital con su hija en brazos, ya eran conocedores de que la información sobre la investigación era del dominio de algunos periodistas de Canarias.

tituto de Medicina Legal de Las Palmas que se trasladaron al hospital y examinaron a la bebé. El nuevo parte ratificó el anterior de sus compañeros y dictaminó, nuevamente, que las lesiones detectadas a la pequeña y que provocó su ingreso en el hospital, pudieron haber sido causadas presuntamente por alguien, tanto por sus progenitores o por una tercera persona. Con esos dos informes sobre la mesa, el magistrado citó a declarar a los padres el 27 de enero. Comparecieron por separado. Ella estuvo cuatro horas; él dos. Ambos explicaron todo lo que hicieron las horas previas a la visita al primer centro médico y negaron haber maltratado a su hija. Unas expli-

caciones que debieron convencer tanto al magistrado como al fiscal que no solicitó ninguna medida cautelar. El juez dejó a los padres regresar con su hija al hospital. Pero les advirtió de que la investigación seguía abierta y que debían estar localizables. La propia Anabel en ese vídeo grabado con su hija ya en casa, aseguraba que colaboraba y colaboraría en todo lo que fuera necesario.

### CON SU NIÑA EN CASA

En cualquier caso, hay un dato en esta historia que no se le escapa a ninguno de los especialistas en la lacra de los malos tratos infantiles. Y es que, tras esa declaración judicial, Anabel y David regresaron con su



# ENTRADA

**Dieciocho días de preocupación y angustia**

En esta imagen, tomada a las siete de la mañana, Anabel y su pareja, David Fernández, entraban en el hospital tras descansar unas horas durante la noche. En dos semanas no se separaron de su niña.



hija al hospital y pudieron llevársela días después a casa, donde siguen pendientes de ella. Es impensable que el juez hubiera permitido que la bebé siguiera bajo la tutela de sus progenitores si el magistrado o el fiscal tuvieran sospechas de malos tratos o negligencia en su actuación.

## INDICADORES DE SOSPECHA

Las abogadas de la pareja, Irene Sorribas y Mercedes Ruiz Rico, expertas en derecho al honor y la intimidad, aseguraron a la revista Hola que “las informaciones que se están publicando son inadmisibles. Hay que proteger, sobre todo, el interés de una menor”. En su vídeo, Anabel aseguró haber recibido el apoyo de mu-

## El juzgado ha solicitado los vídeos de las cámaras del centro comercial en el que estuvieron el día que la bebé se encontró mal

chos padres que habían pasado por la misma situación judicial que ellos.

Los hospitales aplican un protocolo de actuación del Ministerio de Sanidad que lleva por nombre “Algoritmo de actuación sanitaria frente a la violencia en la infancia y adolescencia”, elaborado en el 2023. La detección de una posible

situación de violencia hacia el menor se hace con unos “indicadores de sospecha”. El documento señala que identificar una posible situación de maltrato “no siempre es fácil” y alude a la posibilidad de que “las lesiones compatibles con maltrato pueden deberse a otras causas que conviene descartar mediante un adecuado diagnóstico diferencial”. La notificación, según el procedimiento de Sanidad, debe hacerse al “juzgado, fiscalía o forense” con un “parte de lesiones”, como el citado en el comunicado del Tribunal Superior de Justicia de Gran Canaria. Desde la consejería de Sanidad del gobierno canario advierten también de que el protocolo coordinado tanto sanita-

ria como institucionalmente se activa únicamente cuando hay presencia de indicadores, signos, síntomas o indicios de situaciones “que pudieran sugerir algún tipo de violencia”. Ahora, el juzgado de la capital grancanaria se ha inhibido a uno del partido judicial de San Bartolomé de Tirajana, donde se habrían producido los presuntos hechos que se siguen investigando. La última diligencia solicitada por el juzgado ha sido solicitar el visionado de las cámaras de seguridad del centro comercial de la isla en el que estuvo la pareja, con la niña, la tarde en la que la bebé empezó a encontrarse mal.

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



**MANIOBRAS  
A BORDO**

# Leonor, su ajetreado día a día en altamar

La princesa navega  
rumbo a Brasil en  
el Juan Sebastián  
de Elcano, donde  
cumple con sus tareas  
a bordo como una  
guardiamarina más


Leonor (19) subiendo a una de  
las velas del Juan Sebastián de  
Elcano. El próximo 14 de febrero,  
el buque escuela atracará en  
Salvador de Bahía (Brasil). El  
viaje de Leonor terminará en  
Cádiz el 21 de julio.





**D**espués de zarpar del puerto de Las Palmas de Gran Canaria, la princesa Leonor navega ya por aguas internacionales rumbo a Salvador de Bahía (Brasil) donde el buque escuela Juan Sebastián de Elcano atracará el próximo 14 de febrero. Una larga travesía en la que Leonor comparte el día a día con sus 75 compañeros guardiamarinas realizando todo tipo de tareas a bordo.

### EL MANTENIMIENTO DEL BUQUE

La Casa Real ha compartido imágenes del día a día de la princesa en las que la vemos subida a palos, aferrando velas y realizando el mantenimiento del buque. Leonor, que sigue también recibiendo clases teóricas y participando en almuerzos y cenas con sus compañeros, comparte camarote con otras dos compañeras, un espacio reducido con una litera de tres niveles. 

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Casa Real.



La princesa aferrando una de las velas del buque a una considerable altura.



Igual que sus compañeros, Leonor se encarga de las tareas de mantenimiento del buque.



La princesa utilizando un sextante, un instrumento que sirve para determinar la posición del barco en el océano.



Una persona que las conoce a ambas revela: “Cuando están juntas la tensión se puede cortar con un cuchillo... Cristina está acostumbrada a disimular, pero a Letizia se le nota todo”.

Letizia piensa que Cristina está detrás de muchos de los infundios que corren sobre ella

Y Cristina cree que fue Letizia quien convenció a Felipe de que le quitaran el título de duquesa

**DE ÍNTIMAS AMIGAS**  
**A NO SOPORTARSE**

# Letizia y Cristina, un odio insalvable

El caso Nóos y la cercanía de Cristina con su padre dinamitaron la relación entre la Reina y su cuñada. Ahora, la situación se ha vuelto muy incómoda porque Felipe ha vuelto a acercarse a su hermana



# No es por maldad



por Pilar Eyre

**D**os mil doscientos diez. Son los días que llevan Letizia y su cuñada Cristina sin posar juntas para una foto. La última vez fue en el 80 cumpleaños de la reina Sofía, el 2 de noviembre de 2018, pero, aun así, Letizia accedió a estar en el grupo a requerimiento de su marido, pero no saludó a Cristina ni intercambió palabra con nadie. Cuando el fotógrafo acabó su trabajo, Letizia desapareció sin asistir a la comida de aniversario.

## DISTANCIA GLACIAL

Pese al deseo de Letizia de no encontrarse con su cuñada, ambas no han tenido más remedio que coincidir en el funeral de Constantino en Atenas y en el de la infanta Pilar en Madrid. En este último fue tan evidente que **Letizia rehuyó a su cuñada e impidió que su marido se acercara a ella poniéndose en medio**, que Juan Carlos se mostró atónito primero, e indignado después. Cristina no fue invitada a la mayoría de edad de Leonor, como nadie de su familia por otra parte, y tampoco ha asistido nunca a ningún acto relacionado con sus sobrinas. El año pasado, sin embargo, a Letizia, que atravesaba un momento personal muy delicado, se le aconsejó asistir al

La infanta Cristina, tras unos años alejada de su hermano Felipe, protagoniza cada vez más apariciones públicas junto al Rey.





Letizia se niega a posar con Cristina desde hace más de seis años y, cuando coinciden, la rehúye

Cristina no ha asistido a la mayoría de edad de Leonor ni ningún acto relacionado con sus sobrinas

Letizia asistió por sorpresa al 60 cumpleaños de la infanta Elena en 2023. Se le recomendó que fuera para demostrar que la Familia Real la apoyaba durante una crisis de imagen. Ella aceptó pero no consintió que se filtrara ninguna foto, aparte de su llegada junto a Felipe.

## Hace dos años, Cristina reprochó a Letizia que fuera a comer en mallas en Mallorca y acabaron a gritos

60 cumpleaños de su cuñada Elena y se presentó con su marido en el restaurante ante la sorpresa de todos, que no la esperaban. **La finalidad del encuentro era mostrar que la familia real estaba con ella**, pero aun así no consintió que se filtrara ninguna foto. Solo se la vio llegando y yéndose con su marido en solitario, muy delgada y desmejorada pero mucho más sonriente y afable de lo acostumbrado.

### LETIZIA, ENFURRUÑADA

¿De dónde viene esta animadversión entre Cristina y Letizia, que tan amigas habían sido? Precisamente porque fueron tan amigas la antipatía entre ellas es mayor que en el caso de Elena, con la que Letizia nunca llegó a intimar. El kilómetro cero fue en 2005, lo conté en mi libro 'Secretos y mentiras'. **Para el bautizo de Irene, que se celebró en Zarzuela, Cristina le pidió a Letizia que alojara en su casa a sus suegros, a lo que Letizia se negó.** Su relación fue deteriorándose y tres años después, en el 40 cumpleaños de Iñaki en Barcelona, un miembro del catering me contó que Letizia había estado toda la fiesta enfurruñada en un rincón sin hablar con nadie y había salido a posar con sus cuñados protestando del frío que hacía y con rostro enfadado. Después llegó el caso Nóos y Letizia aconsejó a su marido que una de las primeras decisiones que debía tomar como rey era desposeer a su hermana de título y privilegios, apartándola al mismo tiempo de





### El origen de la enemistad entre cuñadas

la familia, eso cree Cristina al menos, incapaz de atribuir a su adorado hermano un comportamiento tan duro. De la misma forma, Letizia piensa que Cristina está detrás de muchos de los infundios que corren sobre ella. Hace un par de años, en verano, en Marivent, Cristina retrasó su marcha y se encontró con su cuñada. Y se supo de una bronca monumental entre las dos, al parecer Letizia había ido a comer con mallas de gimnasia y Cristina le afeó su atuendo. Hubo gritos y palabras gruesas, la reina **Sofía tuvo que intermediar entre lágrimas y esa misma tarde Cristina y sus hijos se vieron obligados a marcharse.** Una persona que las conoce me dijo hace unos años, “cuando están juntas la tensión se puede cortar con un cuchillo... Cristina está acostumbrada a disimular, pero a Letizia se le nota todo”.

#### ACERCAMIENTO POLÉMICO

En un principio Felipe se puso al lado de su mujer y en contra de Cristina. Pero en estos últimos tiempos, en los que el matrimonio lleva vidas autónomas en lo privado, Felipe ha reanudado tranquilamente las relaciones con su hermana, su favorita, la depositaria

Eran muy amigas y todo empezó a torcerse en 2005, cuando Cristina le pidió a Letizia que alojara en su casa a los padres de Iñaki Urdangarín para el bautizo de su hija Irene y esta se negó.

de todos sus secretos, su cómplice. **Fue con ella de pareja a la boda de su ahijada Victoria López Quesada y también al funeral de su primo lejano Fernando de Borbón Medina,** en la iglesia de María Magdalena de Sevilla. Cuando Felipe se encontró con Cristina, ya que llegaron por separado, la abrazó cariñosamente ante la mirada complacida de Sofía. ¡Como en los viejos tiempos, los tres hermanos con su madre! Pese a que es evidente que el matrimonio no comparte planes personales, y más si está Cristina por en medio, hay quien

dice que Letizia no fue a este funeral porque no le gusta el ambiente pijo que rodea a su marido. Nada más lejos de la realidad, Fernando de Borbón trabajó toda su vida, estaba casado con una periodista y formaban una pareja sencilla muy querida en todas las capas sociales sevillanas.

#### EL PAPEL DEL EMÉRITO

El remate ha sido la cercanía de Cristina con su padre, la auténtica bestia negra de Zarzuela. Y en estos momentos en los que la popularidad de Letizia está por las nubes, se siente lo suficientemente empode-



Cristina y la reina Sofía en el cumpleaños de la infanta Elena de 2023, donde se encontraron por sorpresa –no la esperaban– con Letizia.

rada como para no necesitar el apoyo de nadie. Por su forma de ser, las causas que defiende y su feminismo, se ha atraído la admiración de la izquierda, que llega a decir que ha salvado la corona. **Aunque también atrae la aversión de la derecha más recalcitrante, que la tildan incluso de “reina roja”.** Lo que sí es cierto es que Letizia y Felipe han conseguido la cuadratura del círculo, el no va más: él es de derechas y ella de izquierdas y forman, como reyes, el tándem perfecto.

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



**CENAN EN MADRID**

# Broncano y Alejandro Sanz, cita con sus parejas

El presentador y el cantante, que suelen jugar al tenis juntos, salen con las actrices Silvia Alonso y Candela Márquez

David Broncano (40), junto con la actriz Silvia Alonso (35), su pareja desde hace cuatro años. Preguntado por una posible boda, David tiró de humor: "Yo creo que sí, el 25 de agosto", dijo en tono de broma mientras ella se reía.





La relación entre Alejandro Sanz y David Broncano va más allá de la de entrevistador y entrevistado. A base de coincidir en platós, primero en ‘La Resistencia’ y ahora en ‘La Revuelta’, se ha forjado entre ellos algo parecido a una amistad. Tanto es así que quedan de vez en cuando para jugar al tenis – la gran pasión de Broncano – y, estos días, han llevado su relación más allá para compartir una cita doble con sus respectivas parejas.

### UNA CENA EXCLUSIVA

La cita tuvo lugar tras la reciente visita de Alejandro Sanz a ‘La Revuelta’. Al acabar la grabación, el cantante salió del teatro junto a su pareja, la actriz valenciana Candela Márquez, y su hija mayor, Manuela, junto a David Broncano y su novia, la también actriz Silvia Alonso. Juntos se dirigieron al restaurante La Lonja del Mar, uno de los más exclusivos de Madrid.

Alejandro Sanz (56) y Candela Márquez (36) empezaron a salir hace un año. Es su primera relación tras su ruptura con la artista cubana Rachel Valdés.



“Con Candela estoy muy bien, muy feliz”, reconocía Alejandro a la salida del restaurante

La actriz es natural de Valencia pero ha hecho carrera en telenovelas mexicanas



Silvia Alonso, a la izquierda, con Manuela, la hija de Alejandro Sanz. A la derecha, el presentador y el cantante se abrazan en presencia de Candela Márquez.





**“Alejandro ha hecho de mediador entre Pablo Motos y yo, le gusta pacificar”, dice Broncano**

**“Tú sabes que juego al tenis con David de vez en cuando y está muy triste porque le gustaría que os llevarais bien”, le comentó Alejandro a Motos**

David recibió en ‘La Revuelta’ un mensaje de Pablo Motos que le sonsacó en una visita anterior a ‘El hormiguero’. Los dos presentadores se han emplazado a verse para rebajar la tensión.

Allí es habitual, por ejemplo, ver comer a los Reyes, Felipe y Letizia. Llamó la atención la complicidad entre Silvia y Candela, compañeras de profesión que nunca han trabajado juntas. Pese a ser valenciana, Candela hasta ahora ha desarrollado su carrera principalmente en México y EE UU.

### LA FELICIDAD DE ALEJANDRO

Alejandro Sanz está tratando de mediar entre David Broncano y Pablo Motos, de quien también es amigo. Así lo reconocía Broncano a la salida del restaurante: “Ha hecho la labor de mediador, le gusta pacificar”. Silvia nos comentaba, por su parte, que ser novia del presentador de moda tiene su parte buena y su parte mala, por la exposición a la que están sometidos: “Lo recomiendo y a la vez no”, bromeaba. Alejandro Sanz, a su vez, reconocía estar “muy feliz” con Candela. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Europa Press.



Manuela Sánchez Michel (23) es la hija que Alejandro tuvo con Jaydy Michel.





La conexión entre Silvia Alonso y Candela Márquez fue evidente en esta velada conjunta.

**Dos actrices muy cómplices entre ellas**



Silvia acaba de protagonizar la película 'Sin instrucciones' con Paco León, mientras que Candela tiene pendiente de estreno la serie 'La encrucijada', con Silvia Marsó.



Aparte de Manuela y Alexander, que ha seguido sus pasos en la música, Alejandro tiene otros dos menores de edad con Raquel Perera, de la que se divorció en 2019.





Salma, que protagoniza con sus padres y su hermana el reality 'El capitán en América' de Antena 3, desfiló en Sevilla con un vestido de la diseñadora Sara Benítez.



Joaquín (43) con su mujer Susana Saborido (48) y su hija mayor, Daniela (18), orgullosos de Salma.

**SALMA TIENE 14 AÑOS**

# La hija de Joaquín, estrella de la moda flamenca

La joven debutó como modelo en la pasarela con sus padres y su hermana en primera fila apoyándola





**Lourdes contó con el apoyo de Fran Rivera**

Lourdes Montes (41), que presentó en SIMOF la colección de su firma Mi Abril, contó con el apoyo de su marido, Fran Rivera (51), con quien se fundió en un apasionado beso. La pareja espera su tercer hijo para abril.



Isa Pantoja (29) no quiso perderse la gran cita de la moda flamenca. La hija de Isabel Pantoja presumió de embarazo con una falda plisada negra. Isa espera para la próxima primavera su primer hijo en común con Asraf Beno (29).

**P**isando fuerte, decidida y con sus padres y su hermana en primera fila para no perder detalle. Así desfiló Salma Sánchez, la hija pequeña de Joaquín, en la Semana Internacional de la Moda Flamenca que se celebra en Sevilla. La joven, que tiene solo 14 años, debutaba como modelo en la pasarela y no defraudó. Desfiló con un traje amarillo de lunares morados de la firma Sara Benítez y demostró que se desenvuelve perfectamente ante las cámaras. Algo que ya sabíamos gracias a 'El capitán en América', un reality que protagoniza junto al resto de la familia en Antena 3 y en el que Salma se muestra como digna heredera del carácter espontáneo y divertido de su famoso padre. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.



Cayetana Rivera (25) disfrutó de los desfiles junto a su novio Manuel Vega (36). La pareja lleva más de tres años de relación.



JENNIFER HERMOSO EN EL  
JUICIO CONTRA LUIS RUBIALES

# “Me estaba besando mi jefe y eso no debe ocurrir”

La futbolista declara contra el exdirigente, que se enfrenta a dos años y medio de cárcel por agresión sexual y coacciones



“Se nos robó el tiempo de disfrutarlo”



Jennifer Hermoso (34), a su llegada al juicio. “Me pidió, por favor, que lo hiciera por sus dos hijas que estaban atrás en el avión llorando, y yo le dije que lo sentía, pero que no iba a hacerlo”, dijo sobre las presiones de Rubiales para que ella le exculpara del beso.

El beso se produjo tras la victoria de España en el Mundial de 2023. “Se nos robó el tiempo de disfrutarlo”, dice Jenny sobre cómo la polémica enturbió aquel hito.



Jennifer Hermoso fue la primera en declarar en el juicio. Se emocionó al recordar la tensión tras el beso. “La situación era agobiante”, dijo.

**E**l beso no consentido de Luis Rubiales a Jennifer Hermoso en la final del Mundial de fútbol femenino de 2023 ha llegado a juicio. Y el expresidente de la Federación Española de Fútbol, que ya perdió el cargo por este escándalo, se enfrenta ahora a dos años y medio de cárcel, acusado de los delitos de agresión sexual y coacciones. La futbolista ha relatado al tribunal cómo se sintió ante el beso y las presiones posteriores que recibió de Rubiales y de su entorno para que tratara de minimizar la situación con un comunicado exculpatorio.

### EFUSIVIDAD Y PRESIONES

En su declaración, Jennifer Hermoso se ha mantenido firme. “Cuando él me agarra de las orejas, no oigo ni veo, y lo siguiente es el beso. Ese beso me dio asco”, relató sobre el momento del contacto físico con Rubiales. La jugadora ha remarcado que el exmandamás del fútbol español le “cogió la cabeza con efusividad sin yo poder responder en ningún momento”. Preguntada por lo que sintió, no ha duda-

do. “Sentí que estaba fuera de contexto totalmente. Sabía que me estaba besando mi jefe. Y eso no ocurre, ni debe ocurrir, en ningún ámbito social”, sentenció. Aparte de Rubiales, en el juicio se procesan también al exdirector deportivo de la selección, Albert Luque, al exentrenador de Jenny, Jorge Vilda, y al exresponsable de marketing de la Federación, Rubén Rivera, a los que la Fiscalía pide un año y medio de cárcel por coaccionar a la jugadora. Jenny ha revelado que la presionaron para que grabara un vídeo quitándole hierro a la situación.

### SE SOMETIÓ A TERAPIA

Jenny ha confesado a preguntas de la Fiscalía que se sometió a terapia psicológica para sobrellevar el escándalo. Ante las preguntas de la abogada de Rubiales, que cuestionaba su relato por su actitud eufórica en la celebración posterior al beso, ha dicho: “No tengo que estar llorando en una habitación ni tirarme al suelo para hacer ver que eso no me gustó”. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



El juez de la sala se vio obligado a interrumpir la declaración de Jennifer Hermoso para llamar la atención a Luis Rubiales, que no dejó de susurrar durante la vista, llegando a decir: “¡Qué mentirosa!”.

**“Qué mentirosa”, dice Rubiales**





Karla Sofía Gascón (52) borró su cuenta de X, antes Twitter, en cuanto empezaron a viralizarse sus viejos mensajes. Pero ya era tarde. Los responsables de 'Emilia Pérez' han tratado de contenerla tras la polémica, pero ella quiere seguir defendiéndose.

**ALLANA EL CAMINO  
DE DEMI MOORE**

# Karla Sofía hunde sus opciones en los Oscar

La española se enfanga en una crisis de imagen tras salir a la luz varios mensajes racistas en sus redes sociales. "Es una campaña de odio", se defiende, sin éxito

**"Me entristece, no lo apoyo", dice Zoe Saldaña sobre los mensajes**

Los mensajes de la polémica ponen en riesgo todas las candidaturas de 'Emilia Pérez', no solo la de Karla. Zoe Saldaña, su compañera en la película, se ha desmarcado: "Me entristece mucho porque no lo apoyo y no tolero ninguna retórica negativa hacia las personas de cualquier grupo o comunidad".





**A**penas una semana después de hacer historia con su nominación al Oscar, Karla Sofía Gascón ha pulverizado sus posibilidades de ganar el premio enfangándose en una crisis reputacional de las que marcan época. La salida a la luz pública de unos tuits de mal gusto publicados por la actriz en el pasado, con mensajes racistas e insultantes de todo tipo, ponen su hasta ahora pujante carrera al borde del precipicio. Mientras tanto, Demi Moore, la gran favorita al Oscar, ve cómo sus opciones no dejan de crecer.

### TUITS ERRÁTICOS


El descenso a los infiernos de Karla Sofía empezó cuando en las redes empezaron a reflotar mensajes antiguos de su cuenta de Twitter. En ellos se podían leer lindezas como: “Cuántas veces más la historia tendrá que expulsar a los moros de España...”, o: “Cada vez que voy a recoger a mi hija al colegio hay más hembras con el pelo tapado y el faldón hasta los talones”. También había críticas a la diversidad de los Oscar (comparó la gala con “un festival afrocoreano”), un insulto hacia Selena Gómez publicado años antes de que trabajaran juntas en ‘Emilia Pérez’ (“es una rata rica que se hace la pobre desgraciada siempre que puede y nunca dejará de fastidiar a su exnovio y a su esposa”) o burlas hacia George Floyd, el hombre cuyo asesinato a manos de la policía en EE UU inspiró una ola de protestas contra el racismo (“era un estafador drogadicto”).

### RENIEGAN DE ELLA

En Hollywood nadie se puede creer que en el equipo de ‘Emilia Pérez’ no hubiera revisado esos tuits antes de empezar la campaña. Pero, sobre todo, nadie se puede creer que Karla

**“Cuántas veces habrá que expulsar a los moros de España”, escribió Karla**

**“Cada vez que voy a recoger a mi hija al colegio hay más hembras con el pelo tapado”**

Sofía Gascón, quien emocionó en los Globos de Oro diciéndolo “la luz siempre gana a la oscuridad”, predicase tan poco con el ejemplo. La respuesta de la actriz no ha mejorado las cosas. Primero emitió un comunicado atribuyendo la polémica a una “campaña de odio y desinformación”. Después, se sometió a una estrambótica entrevista en la CNN donde, entre lágrimas, dijo cosas como que sus tuits contra el islam estaban inspirados por su recuerdo del 11-M. También intervino en ‘TardeAR’, donde volvió a mostrarse como víctima de un complot. “No es normal esta gentuza, quieren quitarme el Oscar”. Netflix, distribuidora de ‘Emilia Pérez’ en EE UU, se ha desmarcado de estas entrevistas, asegurando que ellos no las han autorizado. Y su compañera Zoe Saldaña, nominada a mejor actriz de reparto, ha dicho: “No tolero ninguna retórica negativa hacia personas de ningún grupo”. Karla lamenta que “me han dejado muy sola” en una nueva entrevista a El País, donde critica que desde el equipo de su película le hayan pedido silencio. “Me han dejado sin respiración, diciéndome que me callara”, lamenta. Y advierte: “Si no batallo por el Oscar, significa que lo tiro todo. No voy a permitirle ese lujo a quienes odian”. 

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



Demi Moore (62) es la principal favorita a ganar el Oscar a mejor actriz tras la inmolación pública de Karla Sofía Gascón. La actriz de ‘La sustancia’ ya le ganó la partida a la española en los Globos de Oro.



**MARÍA LUISA MERLO  
NO SE BAJA  
DE LOS ESCENARIOS  
A LOS 83 AÑOS**

# **“Caí en el pozo de la depresión pero salí, dejé de analizarlo todo”**

La actriz, que salió de su bache “mucho más arriba”, atribuye su vitalidad a su disciplina en su día a día, aunque nos confiesa: “Por la noche, me tomo mis porquerías, que es lo que me gusta, chocolate y patatas fritas”

María Luisa Merlo (83) es hija y nieta de actores y, a su vez, madre de Luis Merlo y Amparo Larrañaga, que han seguido también sus pasos.



**A**sus 83 años María Luisa Merlo conserva un talento, ingenio y humildad que ya quisieran muchas actrices del momento. La intérprete sigue siendo una amante del teatro y ahora estrena en Madrid la obra 'Mentiras inteligentes', en la que comparte cartel con Ana Escribano, que también estuvo casada con Carlos Larrañaga.

► **En 'Mentiras inteligentes' trabajas con Ana Escribano, con la que te llevas fenomenal. Y eso que las dos estuvisteis casadas con el mismo hombre.**

-Pues sí, me llevo muy bien con ella. Es que yo, realmen-

**“Siempre estoy contenta. Hago ejercicio, leo... La meditación me ha servido de mucho. Estoy muy bien, pero es que me cuido”**

te, con Carlos Larrañaga después de que nos separamos teníamos mejor relación. Porque casados nos peleábamos muchísimo porque yo era muy rebelde. Y, sin embargo, como amigos, cuando ya nos separamos, nos llevábamos de maravilla. Cuando él conoció a Ana y se quedó embarazada, yo estaba con ellos. La niña que tiene Ana es hermana de mis hijos. Luego hay una relación estupenda porque ella es estupenda. Tenemos muy presente a Carlos, hablamos mucho de él.

► **¿Cuál es el secreto para mantener siempre esa sonrisa con tanta vitalidad?**

-Es sin querer, es que yo siempre estoy contenta, eso es lo que me mantiene bien. Apar-

te de eso, hago una disciplina de vida tremenda. Hago ejercicio, leo, medito. Sobre todo, la meditación me ha servido mucho. Así que estoy muy bien, pero es porque me cuido.

► **¿Sigues alguna pauta en concreto?**

-Soy inapetente totalmente. Entonces, me da igual una cosa que otra para alimentarme. A la hora de la comida como sanísimo, como ver-

duras y de todo, pero no en mucha cantidad porque no la tolero. Luego, por la noche, me tomo mis porquerías, que es lo que me gusta: chocolate y patatas fritas.

► **Vienes de una saga de artistas increíbles, tu padre, sobre todo.**

-Mis abuelos eran unos primerísimos actores de teatro en Valencia, eran conocidísimos allí. Mi padre [Ismael Merlo] sale de Valencia, se

instala en Madrid y empieza a hacer cine y televisión. Era un estupendísimo actor del que aprendí mucho.

► **Creo que tu hijo Luis se le parece mucho.**

-Muchísimo. Es increíble. Él vivió con él una temporada, los últimos días de mi padre. Aprendió mucho, pero es que se parecen incluso físicamente. Se parecen también en la forma de actuar.

► **¿Amparo se parece más a ti?**



**Dos actrices unidas por un mismo hombre**

María Luisa estuvo casada con Carlos Larrañaga entre 1959 y 1975. Ana Escribano fue la última esposa del actor, fallecido en 2012. Ahora actúan juntas en 'Mentiras inteligentes', en el Teatro Luchana hasta el 23 de febrero. "Me llevo muy bien con Ana. Hablamos mucho de Carlos", nos cuenta.





María Luisa Merlo y Carlos Larrañaga tuvieron tres hijos juntos. Él tenía otro hijo, Kako, de una relación anterior. María Luisa se refiere a él como hijo suyo.



María Luisa y Carlos con sus hijos: Pedro, Luis, Kako y Amparo.

## “Con Carlos me peleaba cuando estábamos casados, pero luego, ya separados, fuimos amigos”

-Cuando trabajas con ellos lo haces porque disfrutas. Nos olvidamos de que somos familia para no estar tensos.

► **Tu primer amor fue Gary Cooper...**

-Estaba muy enamorada de él cuando era niña.

► **¿Has tenido algún flechazo con algún actor ahora?**

-Tengo un cantante de ópera, es un tenor maravilloso, mundialmente aclamado: Jonas Kaufmann.

► **¿Le has visto en directo?**

-Sí. He ido al Teatro Real a una actuación suya. Le conocí en persona y era encantador. Hablamos un rato.

► **Empezaste tu carrera con el baile, ¿sigue presente en tu vida?**

-Sigue presente porque nunca he dejado la disciplina, que es lo que puede a los bailarines. La disciplina es importantísima, yo nunca he dejado de ser bailarina, lo tengo en la cabeza.

► **Fuiste muy valiente y hablaste de que pasaste una depresión, ¿qué te ayudó a ti?**

-Me dieron fuerzas muchas cosas. Me dio fuerza soltar la cabeza porque, cuando estás en la mente analizando... hay un dicho: “Si quieres ser feliz como me dices, no analices muchacho, no analices”. Tengo la sensación de analizarlo todo, entonces caí totalmente en un pozo, pero afortunadamente salí. Salí para mucho más arriba.

► **¿Tus nietos fueron un aliado también?**

-Mis nietos son divinos, me adoran y yo les adoro a ellos. **L**

-Es única, tiene una personalidad muy clara, tiene mucha clase y saber estar. Ahora mismo está llenando con una función de teatro y Luis también. Tengo a mi hijo Pedro, que es un productor magnífico, y mi hijo Kako, que es un actor estupendo. Y mi nuera, que es Maribel Verdú [esposa de Pedro]. Cuando nos juntamos, no hablamos de teatro,

hablamos de nuestras cosas.

► **Ninguno de tus nietos ha querido seguir por la vía de la interpretación, ¿no os da rabia?**

-No, porque son unos productores estupendos, han aprendido de su tío Pedro a ser buenos productores.

► **¿La faceta de abuela te llena?**

-Mucho. Me llena, estoy enamorada de ellos, son cariñosí-

simos conmigo y funcionan de maravilla en el teatro.

► **¿Soléis daros consejos a la hora de aceptar trabajos? Con tus hijos, sobre todo.**

-No. Lo hacemos cada uno a nuestro aire. Sería muy pesado estar pendientes de todos.

► **Cuando una madre trabaja con los hijos, algo que tú has hecho, ¿lo disfruta o tiene el doble de presión?**





María Luisa empezó su carrera como bailarina. "La disciplina es importantísima, nunca he dejado de ser bailarina, lo tengo en la cabeza", nos cuenta.



Con Luis, su hijo, ha trabajado varias veces. Hizo de su madre en 'Aquí no hay quien viva'.

**"Disfruto al trabajar con mis hijos"**



Carlos Larrañaga con sus hijos, Luis y Amparo, y Ana Diosdado, su esposa entre 1979 y 1999. María Luisa se llevaba bien con Ana. "Fue una segunda madre para mis hijos", dijo.



"Amparo tiene mucha clase", dice María Luisa sobre su hija.



Maxi Iglesias (33) se encuentra grabando en Cádiz su nueva serie, 'Ella, maldita alma', donde da vida a un sacerdote inmerso en un triángulo amoroso. El 14 de febrero estrenará la cuarta temporada de 'Valeria'.

**“Estoy enamorado, sí. No lo voy a ocultar. Estoy contento, lo reconozco”, así confirmó Maxi su relación hace unos días**

**Ione se incorporó a la empresa familiar con solo 27 años como directora de comunicación, fue la primera mujer en la directiva**

**UNA JOVEN VASCA  
LLAMADA IONE ASTONDOA**

# Así es la novia de Maxi Iglesias, heredera de un imperio naval

La joven es la cara visible de la empresa familiar, el astillero de yates de lujo más antiguo de España

**E**stoy enamorado, sí, no lo voy a ocultar. Estoy contento, lo reconozco”. Así confirmaba hace unos días Maxi Iglesias un rumor que le persigue desde hace meses, sobre todo desde el vídeo que compartió para felicitar el Año Nuevo en el que aparecía a punto de besarse con una chica. Ella se llama Ione Astondoa, es original de Vizcaya y es la cuarta generación de la familia Astondoa, propietarios del astillero de yates de lujo más antiguo del país, fundado hace más de cien años.

## **PIONERA EN SU EMPRESA**

Ione se incorporó como directora del área de comunicación de la empresa familiar en 2021 después de estar tres años formándose en los diferentes sectores de la compañía. Con solo 27 años –ahora tiene 32–, se convirtió en



**Juntos desde el año pasado**

**Maxi felicitó el Año Nuevo con un vídeo en el que aparecía esta imagen con Ione, lo que hizo saltar los rumores.**

**Ione Astondoa (32)** es de Vizcaya y estudió doble grado de Turismo y Administración de Empresas. Se ha encargado de actualizar la imagen de la empresa familiar, que tiene más de cien años.

la primera mujer en formar parte del equipo directivo. Su padre, Jesús Astondoa, es en la actualidad el CEO de la sociedad Astilleros Astondoa. Ione ha sido la cara visible y quien le ha dado un toque actual a la compañía. Actualmente ocupa el puesto de directora de Operaciones. Desde la web de la empresa, destacan su papel: “Por ser mujer tuvo que romper barreras cuando llegó a la empresa familiar, esforzarse para que la escucharan y para que sus propuestas se tuvieran en cuenta, pero con el tiempo y, sobre todo, analizando los resultados de sus ideas en la práctica, su voz tiene hoy el papel que le corresponde en el equipo de dirección”.

### TRABAJAR EN FAMILIA

Para Ione, trabajar en el imperio naval que fundó su bisabuelo es algo natural. “Quizás se vea como algo especial, pero para mí significa simplemente mi hogar. Siempre he estado rodeada de barcos, de sus diseños, de sus materiales, de sus propietarios”, explicaba en Forbes en

2022. La empresaria reconoce que durante su adolescencia no se planteó seguir el legado, pero que cuando llegó a la edad adulta y concluyó la universidad, donde estudió un doble grado en Turismo y ADE, comprendió que ahí estaba su lugar. En esa entrevista hablaba sobre cómo es trabajar en una empresa junto a su familia: “Diría que hay momentos difíciles, pero hay otros muy especiales, emocionantes, entrañables. Tiene su parte complicada, como el no desconectar nunca porque en casa solemos hablar de barcos hasta en la sobremesa”. En las últimas cuentas presentadas, la compañía ha facturado 21 millones de euros y suma un activo total de 34,3 millones. La empresa de Ione tiene una vinculación especial con el cine, concretamente con el Festival de Cannes, ya que sus barcos son los encargados de transportar a los invitados desde hace algunos años. **L**

Por Noelia Zazo. Fotos: Agencias/Redes.

**La empresa factura más de 21 millones**

La empresa de Ione fue fundada por su bisabuelo en Portugalete.





Adriana Dorronsoro es una de las grandes amigas y compañeras de Leticia y no quiso perderse este día tan especial para la colaboradora.

EL CUMPLEAÑOS  
DE LETICIA REQUEJO

# El último plan de Ana Rosa antes de saltar a la mañana

La presentadora y parte de su equipo acompañaron a la colaboradora, que sopló las velas de su 35 cumpleaños

Ana Rosa posó a las puertas del restaurante con una feliz Leticia Requejo, una colaboradora de 'TardeAR' muy especial para la presentadora. "Es la alegría del programa, siempre está contenta", dijo.






Miguel Ángel Nicolás a su llegada al restaurante donde se celebró la fiesta.



La colaboradora con Xelo Montesinos, mano derecha de Ana Rosa Quintana, CEO y socia de la productora Unicorn.



Boris Izaguirre fue otro de los invitados VIP de la fiesta.

El sábado, dos días antes de volverse a poner al frente de 'El programa de Ana Rosa' por las mañanas, Ana Rosa Quintana disfrutó de un divertido plan con parte de su equipo. La presentadora, que ha dejado ya las tardes de Telecinco, acompañó a su colaboradora y amiga Leticia Requejo en un día muy especial. La colaboradora de 'TardeAR' celebró su 35 cumpleaños en un conocido local madrileño y su jefa quiso ver cómo soplaban las velas de su pastel de cumpleaños. "Leticia fue un gran fichaje, es la alegría del programa, siempre está contenta", dijo Ana Rosa hablando de su amiga. "Mi suerte es mi gente", escribió Leticia el día después de la celebración. 

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Gtres.



Leticia con su madre, María Antonia, de la que asegura que ha heredado la pasión por el periodismo.



"Gracias por el día de ayer, porque confirmé que mi suerte es mi gente", escribió Leticia en sus redes el día siguiente de su fiesta.



Leticia con Juan Serrano, productor ejecutivo de Unicorn.



Carmen Borrego, que colabora en 'Vamos a ver' y en las galas de 'GH VIP', ve con buenos ojos cómo avanza el romance de su hijo con María la Jerezana en Guadalix.

**SU HIJO ESTÁ EN 'GH VIP'**

# Carmen ejerce de abuela pero no se cruza con su exnuera

Paola Olmedo, la exmujer de José María Almoguera, no estaba en casa cuando Carmen devolvió a su nieto

Carmen y su hijo han estado más de un año distanciados, lo que hizo que la colaboradora no pudiera ver a su nieto en sus primeros meses de vida

El marido de Carmen, también disfruta de su nieto

José Carlos Bernal ha sido el gran apoyo de Carmen durante el distanciamiento de ella y su hijo, y ahora también puede disfrutar de su nieto.





Carmen y su marido no pasaron del portal de la casa de Paola, pero no fue ella quien recogió al niño, sino que llegó unos minutos más tarde.

Paola Olmedo (37) con su nueva ilusión. Se casó con José María Almoguera en mayo de 2022 y en junio de 2023 dieron la bienvenida a su hijo. Se separaron en marzo de 2024.

Las aguas parecen más calmadas en casa de Carmen Borrego. Tras un año durísimo alejada de su hijo José María y por extensión de su primer nieto, Carmen ya ha cumplido su sueño de ejercer de abuela y disfruta de algunas jornadas con el pequeño.

### PASOS FIRMES

Prueba de ello son las imágenes de este reportaje, donde se puede ver a Carmen y su marido, José Carlos Bernal, llevando a su nieto a casa de Paola Olmedo, la madre del niño y exes-

**“Nuestra relación desde que le permití ejercer de abuela va hacia arriba”, dijo José María a Lecturas**

posa de José María. Carmen y su marido no pasaron del portal, pero no fue Paola quien recogió al niño, ya que ella llegó a su casa cuando Carmen ya se había marchado, por lo que no llegaron a verse. Aun así, a su llegada, Paola aseguró que la relación con su exsuegra es correcta: “Hay buena relación, es la abuela. Todo bien. Puede verlo siempre”. Estos son pasos firmes hacia la reconciliación definitiva entre Carmen y José María. Poco antes de entrar en ‘GH VIP’, este último explicaba a LECTURAS en qué punto se encontraban él y su madre: “Nuestra relación desde que le permití ejercer de abuela de mi hijo va hacia arriba, no hacia abajo, pero es pronto para decir: ‘Estamos curados, va todo genial’”. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Gtres/Europa.

**“ES MUY GUAPO Y MUY CURRANTE”**

## Y PAOLA CON UNA NUEVA ILUSIÓN

Mientras José María disfruta de la compañía de María Sánchez, conocida como María la jerezana, en ‘GH VIP’, Paola también tiene una nueva ilusión. Lo confirmó ella misma en ‘TardeAR’ tras la emisión de unas imágenes con su nuevo amor. La exnuera de Carmen Borrego se mostraba de lo más feliz y explicó que se conocieron en reuniones de amigos que tienen en común, y especificó que nada tienen que ver con los amigos que compartía con José María. Paola se deshace en halagos hacia su enamorado: “Es un buen chico. Es muy guapo. Me encanta. Es muy currante”.



En el momento de hacer esta entrevista, Jesús Calleja (59) aún no sabía la fecha exacta de su viaje, pues depende de varios factores climatológicos. Solo se sabe que partirá desde Texas, previsiblemente este febrero, y que se verá en España sobre el mediodía.

Un intenso  
entrenamiento  
físico y mental



El entrenamiento de Jesús Calleja puede verse en la docuserie de cuatro capítulos 'Calleja en el espacio', cuyas dos primeras partes ya están disponibles en Prime Video. El lanzamiento como tal será retransmitido en Telecinco por Carlos Franganillo.

JESÚS CALLEJA

# “Mi madre teme que vuelva del espacio mal de la cabeza”

El aventurero será el tercer español en viajar al espacio en un lanzamiento retransmitido en directo

El tercer español en viajar al espacio tras Miguel López Alegría y Pedro Duque se llama Jesús Calleja. El leonés ha conseguido este estatus gracias a una colaboración entre Mediaset y Prime Video. Telecinco emitirá en directo su despegue, a bordo del cohete New Shepard, de Blue Origin, y en Prime Video se puede ver ya la docuserie 'Calleja en el espacio', en la que se muestra su entrenamiento. Antes de partir, nos cuenta sus impresiones.

## ►¿Emocionado?

-Yo quería ser astronauta desde niño. Siempre jugaba a ser





Un viaje  
de 20 minutos  
haciendo  
historia



Calleja despegará de la atmósfera terrestre en el cohete suborbital New Shepard, de la empresa Blue Origin, propiedad de Jeff Bezos.



El presentador viajará junto a otros cinco acompañantes en la cúpula del cohete, que una vez ascienda, se desprenderá del propulsor (el tronco). Luego la cúpula volverá a Tierra en paracaídas.

astronauta. Me he criado en un molino, en las afueras del pueblo, y para mí era una estación espacial en mitad de un planeta. Hasta tal punto me metía en el papel, cerrando escotillas y cosas así, que mi madre me llevó a un psicólogo para ver si estaba bien. Y recuerdo que el psicólogo en aquella época me dijo que, si volvía a dar un disgusto a mis padres, me daba un tortazo. Espero que lo vea porque se va a cumplir.

► **¿Cuánto durará el vuelo? ¿Se podrá ver todo?**

-El vuelo alcanza los 106.000 metros de altura en cinco minutos o algo menos, luego es-

**“Los psicólogos te preparan. Al despegar solo ves llamas y piensas que has muerto”**

tás en ingravidez otros tantos minutos, a lo que hay que sumar el descenso... En total, unos veinte minutos. Tiene que ser breve porque la tierra gira a 1.600 kilómetros por hora y, si me entretengo, me salgo. Lo pienso, sobre todo, por mi madre, que me preocupó más por ella que por mí.

► **¿Sufre tu madre con todas tus aventuras?**

-Sí, sufre mucho... De hecho,

me dijo una vez que hubiera preferido que hubiera sido torero. Con esto de ir al espacio, cuando le pregunto qué es lo que más le preocupa, me dice que la posibilidad de que vuelva mal de la cabeza y de repente diga cosas raras.

► **¿Tienes miedo?**

-Yo estoy muy entrenado para gestionar el miedo. Otra cosa es el pánico: ahí ya la has liado. Cuando me lean mis constantes vitales, quiero que mi corazón esté en mi sitio, que no se me dispare. En el momento del despegue solo ves llamas y puedes pensar que te has muerto. Te preparan psicólogos y te adiestran para

que entiendas todas las fases del vuelo.

► **¿Qué cosas te vas a llevar a la cápsula?**

-Hay una especie de maletero donde puedes llevar cosas personales. Tengo que hacer la lista, pero voy a llevarme unos collares que me han acompañado siempre en todas mis expediciones y que me dio un monje tibetano cuando fui por primera vez al Himalaya. Hice mucha amistad con él; los collares son lo más valioso que tienen en esa cultura. Siempre que lo he tenido tengo la sensación de estar protegido, me da buen rollo. **L**

Por L. Martín. Fotos: P. Pernía/Prime Video.



**ASÍ ES MELODY, LA REPRESENTANTE  
DE ESPAÑA EN EUROVISIÓN**

# Madrey enamorada de su entrenador personal

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



La cantante, que fue una niña prodigio mundialmente famosa por 'El baile del gorila', vive con su entrenador, con el que tiene un hijo que pronto cumplirá un año

**Su hijo la  
acompaña a  
todas partes**



Melody vive volcada en su hijo desde que nació, el 15 de febrero de 2024. "Iluminas mi corazón", le ha escrito en las redes.





**Ignacio Batallán,  
su amor y padre  
de su hijo**

Melody conoció a Ignacio Batallán en 2021 en el gimnasio que él tiene en Fuengirola. “Nos fuimos conociendo poco a poco. Fue muy bonito”, dice.



**E**ra la segunda vez que lo intentaba –se presentó ya en 2009– y al fin su sueño se ha cumplido. Melody ha ganado el Benidorm Fest 2025 con su tema ‘Es diva’ y representará a España en mayo en el Festival de Eurovisión que se celebra en Basilea (Suiza).

#### EL FARY FUE SU MENTOR

Este triunfo supone el reconocimiento a una larga carrera en el mundo de la música que Melodía Ruiz Gutiérrez, Melody, inició de niña. Con El Fary como mentor, a los 10 años se convertía en toda una estrella con ‘El baile del gorila’, un tema que dio la vuelta al mundo y que la encumbró como niña prodigio. “Aquello fue un cambio brutal en mi vida”, ha recordado la cantante, que aprendió pronto a convivir con la fama. “La fama no es algo que a mí me interese”, asegura hoy. Desde aquel primer éxito, Melody no se ha apartado nunca de los escenarios. Ha publicado seis álbumes de estudio, ha colaborado con artistas como Pastora Soler y Malú, concursó en ‘Tu cara me suena’, dio

#### Ignacio Batallán es argentino, exjugador de vóley. Tiene 40 años y le conocen con el apodo de Hércules

vida a Carmen Sevilla en la serie ‘Arde Madrid’ y ha hecho realidad otro de sus grandes sueños, ser mamá. La sevillana dio a luz en febrero de 2024 a un niño fruto de su relación con Ignacio Batallán. Se trata de un entrenador personal argentino que llegó a la vida de Melody tras la ruptura en 2021 de la cantante con el actor venezolano Gabriel Coronel, con el que estuvo tres años.

#### UN AMOR A FUEGO LENTO

Melody e Ignacio se conocieron en el centro de entrenamiento y nutrición Trainme Studio, que Ignacio tiene en Fuengirola. “No fue conocernos y empezar una relación. Nos fuimos conociendo y fue muy bonito”, ha contado Melody. Ignacio, que tiene 40 años y fue jugador profesional de voleibol y preparador físico de la selección española de baloncesto, es actualmente

presidente del Club Voleibol Fuengirola. Su espectacular y musculado físico –mide 1,93 m– le valió durante su etapa de jugador el apodo de Hércules y le permitió desarrollar también una faceta como modelo. Hoy, Ignacio es, por supuesto, el entrenador personal de Melody, a la que acompaña a todas sus giras. “Me siento ansioso de ver plasmado tanto trabajo. Éxitos, Melody”, le escribía Ignacio en sus redes a su chica poco antes de que la cantante se subiera al escenario del Benidorm Fest.

#### UN BONITO HOGAR EN MÁLAGA

Al lado de Ignacio y de su bebé, Melody ha formado una bonita familia. Viven en Málaga, en una preciosa casa con jardín y piscina y, desde que nació su pequeño, Melody le lleva siempre que puede con ella. “Tengo un entorno de trabajo superbonito y quiero que mi hijo vea todo eso, que se empape de lo que es el arte de la música”, dice la cantante, ansiosa por ver a su niño bailar ‘El baile del gorila’. “En cuanto dé dos pasitos se lo enseño”, ha prometido. **■**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Getty/Redes.

Melody (34), que empezó su carrera musical con 10 años, se alzó con el micrófono de bronce del Benidorm Fest con el tema ‘Es diva’. En mayo viajará a Suiza para representar a España en el Festival de Eurovisión.



# El diario de Jorge Javier

“Yo no le auguraba ningún futuro a Melody. Pensaba que sería devorada por la industria. Me equivoqué. No contaba con su tesón, su esfuerzo, su dedicación”.



Vuelvo a pasar el fin de semana en Badalona. La relación con mi madre se complica cada vez más. Creo que con el tiempo nos estamos convirtiendo en compañeros de piso dispuestos a la gresca. Me meto en la ducha y cuando me estoy secando arrullado por la voz de María Dolores Pradera creo que escucho cómo aporrean la puerta. Pero descarto al instante la idea. Craso error porque vuelven a aparecer los golpes. Abro la puerta contrariado, estaba yo vibrando con ‘La flor de la canela’, qué poca delicadeza interrumpir semejante goce.

## UN CARÍÑO ESPECIAL

Mi madre, que le dé la toalla de mano porque va a poner la lavadora. “¿Pero no te puedes esperar cinco minutos?”. No. No solo no puede esperar sino que ha empezado a trajar en mi habitación, y eso que le pedí que no me tocara nada hasta que me fuera. “Qué carácter tie-

“Melody ya era de niña una gran profesional”

Triunfó con ‘El baile del gorila’, en 2001





nes”, me recrimina. Y eso que por mucho que me queje no se achanta. **Almuerzo solo, porque después de ponerme un plato de judías verdes con patatas ha vuelto a la cocina a prepararme la carne. Casi tengo que obligarle a que se siente conmigo un rato.** Vuelve a la carga: “Pues tú bien que te has ido esta mañana a pasear a

**“Como artista es un auténtico huracán, tiene tablas para aburrir y disfruta sobre el escenario”**

Barcelona”. Cuando advierte que va perdiendo el relato tira del reprochito, que nunca le sale del todo bien porque ya le tengo muy pillado el paso. Esta vez pretendía que volviera a Madrid con una caja de cerezas. No lo ha conseguido. Otras veces me ha ofrecido piñas o paquetes de jamón serrano envasado al vacío. Yo le digo que a ver si se piensa que en Madrid no hay nada de eso pero las cosas, como son: todo lo que compran las madres siempre está más bueno que lo que compras tú. Debe ser una cosa genética. **Me enteré de la victoria de Melody en el Benidorm Fest el domingo por la mañana porque el sábado ya estaba en el sobre a las nueve de la noche.** Cuando se lo conté a mi madre exclamó: “Me alegro”. Yo creo que se ha alegrado toda España. A Melody le tengo un cariño especial porque sacó ‘El baile del gorila’ cuando yo estaba presentando ‘Rumore Rumore’ en Antena 3 –allá por el 2001– y me la llevaron como sorpresa un montón de veces.

### ME EQUIVOQUÉ CON MELODY

El temita sonaba a todas horas y más durante el verano, que fue cuando se emitió el programa. Se me quedó grabada esta anécdota que voy a relatar a continuación. Una vez que me la llevaron a ‘Rumore Rumore’ –como sorpresa, claro– la cogí en brazos y la senté en la mesa. **A mí me pareció que no le hizo ninguna gracia porque era un gesto que la infantilizaba, y eso que tenía once años.** No se quejó porque ya de muy pequeña hacía gala de una profesionalidad impropia de su edad. Me sorprendió mucho ese detalle. Estaba tan acostumbrada a trabajar –la promoción de ‘El baile del gorila’ y luego de ‘De pata negra’ debió ser extenuante– que no se sentía una niña. **Recuerdo que siempre iba acompañada de su padre. Un padre, por cierto, nada pesado. Cuidaba de su hija con esmero y facilitaba mucho el trabajo.** Supongo que por aquella época yo no le auguraba ningún futuro a Melody. Pensaba que sería devorada por la industria. Me equivoqué. No contaba con su tesón, su esfuerzo, su dedicación. A lo largo de los años he coincidido varias veces con ella. Como entrevistada es de diez porque juega muy bien las entrevistas. Y como artista es un auténtico huracán. Vino varias veces al Mediafest y nos dejó anonadados. Tiene tablas para aburrir. Controla el escenario como pocas y lo disfruta. Esta mañana iba en un taxi escuchando a Borja Terán en ‘Julia en la Onda’ y hacía hincapié en una de sus grandes virtudes: siempre que surge un problema en el escenario –un fallo de sonido o lo que sea– no se queja.

**“Karla Sofía Gascón tiene serias dificultades a la hora de expresarse y su discurso es ramplón, pobre. Pretendidamente militante pero intelectualmente nulo”.**

Resuelve y sigue para adelante. Y eso solo son capaces de hacerlo las que llevan muchas horas de trabajo a sus espaldas. Todos nos hemos alegrado por Melody porque lleva años dejándose la piel. Es el triunfo del trabajo. De picar y picar piedra sin descanso. Pero Melody, como tantas otras grandes voces de nuestro país, se enfrenta a un grave problema: el repertorio. Como escribe Héctor Llanos en El País, artistas como ella, Ruth Lorenzo, Soraya Arnelas o Angie Fernández “no encuentran a los Manuel Alejandro, Juan Carlos Calderón o Augusto Algueró del siglo XXI”. Son voces en busca de autor. **La canción de Melody para Eurovisión, ‘Esa diva’, me resulta complicada para un certamen.** Otro asunto que hay que tratar es el bajo nivel de este año. Muchos críticos han alertado sobre la precariedad de las ofertas. No se entiende. Tienen un año para escoger a los participantes.

### KARLA ABUSA DEL VICTIMISMO

El fin de semana ha sido exultante para Melody y tenebroso para Karla Sofía Gascón. Han recopilado una serie de tuits escritos años atrás que la dejan en bastante mal lugar. Se veía venir. Vi ‘Emilia Pérez’ y me encantó. **Luego me puse a ver entrevistas de Gascón y me quedé bastante horripilado porque se maneja entre mal y peor imposible.** Tiene serias dificultades a la hora de expresarse y su discurso es ramplón, pobre. Pretendidamente militante pero intelectualmente nulo. En México intenta copiar el acento mexicano y pasas bastante vergüenza ajena cuando la ves en los programas de televisión en los que ha participado. Su jefa de prensa ha cometido un serio error dejándola hablar tanto durante la promoción de ‘Emilia Pérez’. Se mete en charcos estériles y abusa del victimismo. Por todas las razones que acabo de exponer aseguro categóricamente que sería una extraordinaria concursante de realities.

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



Miki Núñez (29) se dio a conocer en 2018 como concursante de la décima edición de 'Operación Triunfo'. El cantante ha seguido su carrera musical y ha publicado cuatro álbumes.

**MIKI NÚÑEZ, REPRESENTANTE DE ESPAÑA EN EUROVISIÓN EN 2019**

# “Me veía en el espejo y sentía asco. Dejaba de comer”

El cantante revela el infierno que ha vivido en silencio desde niño. No aceptar su cuerpo le llevó a pensar en “dejar de sufrir a cualquier precio”

**D**esde su paso por 'OT 2018', la música ha seguido siendo el motor de la vida de Miki Núñez, que se ha sabido hacer también un hueco como presentador en la televisión catalana donde hace unos días, entre lágrimas, revelaba que lleva toda la vida sufriendo por la relación tóxica que tiene con la comida.

## NUNCA LO CONTÓ

“Todos los problemas que he tenido en mi vida están relacionados con la no aceptación de cómo soy, del cuerpo que tengo”, ha contado en un espacio en el que se hablaba de los trastornos alimentarios. “Cada vez que me veía en el espejo lo único que sentía era asco, me insultaba. Me decía: ‘Nadie te querrá así, eres un gordo’. Y hablo en pasado, pero podría hablar en presente. Siempre he tenido problemas con la comida. Comía poco, tiraba la comida, si comía intentaba vomitar. Constantemente miraba si me había adelgazado o engordado”, explicó Miki, que empezó con sus problemas de niño. “Tenía siete u ocho años, o incluso menos. Los recuerdos que tengo de niño son siempre malos. Re-

**Cantó 'La venda' en el Festival de Eurovisión**

En mayo de 2019 Miki representó a España en Eurovisión con 'La venda' en una gala celebrada en Tel Aviv (Israel). Quedó en el puesto 22.





## “He llegado a estar en la cocina con un cuchillo intentando cortar un trozo de carne de mi propio cuerpo”

cuerto que llegó un momento en que me mareaba, me desmayaba, me caía, me hacía muchos esguinces... Yo le decía a mi madre que me pasaba porque era muy nervioso, pero realmente era porque no comía”, reveló el cantante, que escondió siempre lo que le ocurría. “Es algo que nunca he hablado con mis amigos. Recuerdo que íbamos a la playa y yo era el único que no se bañaba, no me quitaba la camiseta y en agosto, a cuarenta grados me ponía encima la toalla y decía que tenía frío. Lo he vivido todo en el más absoluto de los silencios”, lamentó.

El cantante reconoció emocionado haber llegado al límite en más de una ocasión. “No he pensado nunca en quitarme la vida, pero sí en dejar de sufrir a cualquier precio. He llegado a encontrarme en la cocina con un cuchillo intentando cortar un trozo de carne de

mi propio cuerpo, o pensando: ‘Si ahora me doy un golpe fuerte en la cabeza, seguramente me desmayaré y dejaré de sufrir’, recordó Miki, que reconoce que las cosas han cambiado, pero no ha logrado superar su problema. “Mi relación con el espejo fluctúa. Cuando estoy en un plató o en el escenario, una parte de mi cerebro piensa en todo momento en si se me verá gordo. La presión estética para mí sigue siendo la misma”, asegura.

### UN FUTURO INCIERTO

El futuro es también algo que preocupa al exconcurante de ‘OT’. “Tengo 29 años y sé que para controlar parte de la enfermedad puedo hacer deporte, comer sano... Pero pienso que cuando tenga 40 o 50 años quizás mi cuerpo ya no tenga lo que necesite para estar fuerte. Me pregunto: ‘¿Qué pasará? ¿Me aceptaré? ¿O realmente el problema será más grande porque no podré conseguirlo ni poniendo parches. Creo que mi relación con el espejo nunca será buena”, explicó. **L**

Por S.Q. Fotos: Garófano/Getty/Redes.

Miki mantiene una relación con la cantante catalana Sara Roy (27) desde hace más de cinco años.



Pareja de Fin de Año de Laura Escanes



En 2023 y 2024, el cantante presentó junto a Laura Escanes las Campanadas de Fin de Año de la cadena autonómica catalana, donde Miki se ha hecho muy popular presentando ‘Eufòria’, un talent show de cantantes que ha arrasado en audiencias.



**TRIUNFA EN LA NOCHE  
DE SU 48 CUMPLEAÑOS**

# Shakira saca las garras en los Grammy

La cantante ganó  
el cuarto Grammy  
de su carrera y plantó  
cara a las  
deportaciones de  
Donald Trump con  
un discurso a favor  
de los inmigrantes.

“Lucharé  
por vosotros”, dijo





**“Estamos orgullosos de nuestra madre”**

Los hijos de Shakira y Gerard Piqué, de 11 y 9 años, la arroparon en la gala. “Estamos orgullosos de ella. Ha robado el show”, dijo el mayor.



**Beyoncé, también presumió de hija**

Beyoncé (43) ganó por primera vez en su vida el Grammy al mejor álbum del año. Blue Ivy (13), que canta en el disco, lo recogió con ella.



En su gran noche, Beyoncé lució un traje bañado de pedrería de Schiaparelli. Le entregaron el Grammy miembros del cuerpo de bomberos de Los Ángeles, que tuvieron mucho protagonismo en la gala para rendir homenaje a las víctimas de los incendios.





Jennifer López (55) lució un conjunto de Stéphane Rolland. La cantante viene de cerrar un acuerdo de divorcio con Ben Affleck según el cual cada uno se quedará con lo que ha ganado de forma individual durante su matrimonio.



Jennifer López entregó el Grammy a Shakira y se reencontró con ella 5 años después de su histórica actuación en la Super Bowl, la más vista de todos los tiempos

Diana Ross (80) reapareció para entregar el Grammy a mejor canción del año a Kendrick Lamar.



La 67ª edición de los Premios Grammy fue histórica para Beyoncé, que después de 99 nominaciones se llevó por primera vez el premio más importante, el de mejor álbum. Pero la de Houston se vio eclipsada en su gran noche por un discurso vibrante e inesperado: el de Shakira.

#### NOCHE REIVINDICATIVA

Cuando la colombiana, que esa noche cumplía 48 años, subió al escenario para recoger el Grammy a mejor álbum de pop latino, puso en pie al







**Miley Cyrus (32) deslumbró con un vestido negro de escote frontal de Saint Laurent.**



**Lady Gaga (38) y Bruno Mars (39) interpretaron una versión de 'California Dreamin', de The Mamas and The Papas, como parte de los homenajes por los incendios de Los Ángeles.**



**Taylor Swift (35) fue la gran derrotada de la noche al no llevarse ninguno de los seis premios a los que optaba por 'The Tortured Poets Department'.**

auditorio con un discurso rabioso y emotivo contra Donald Trump. “Dedicado a los hermanos y hermanas inmigrantes. Sois queridos en este país y yo siempre voy a luchar por vosotros”, dijo. Lo hizo días después de que Trump lanzara una oleada de redadas y deportaciones masivas. No fue la única reivindicación de la noche. Lady Gaga defendió que “las personas trans no son invisibles” y Alicia Keys hizo un canto a “la diversidad, la equidad y la inclusión”. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



**Kanye West tiñó de polémica la alfombra roja**

**Kanye West (47) y su novia, Bianca Censori (30), con un modelo totalmente transparente. Se dijo que los habían echado, pero la organización aclaró que se fueron por su propio pie.**



**UNA EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA  
DE LOS 10 AÑOS DE REINADO**

# Letizia y Felipe, sus momentos más espontáneos

Paseando en pareja, tocando un cajón o haciéndose selfies con la gente, así vemos a los Reyes en las imágenes que la agencia Gtres expone en Madrid

En junio de 2017, los Reyes participaron en un encuentro con el programa escolar 'El arte de educar' en el Museo Nacional del Prado. El fotógrafo les captó muy cariñosos con los niños.





Coincidiendo con el 57 cumpleaños del rey Felipe –el 30 de enero– se inauguró en Madrid la exposición fotográfica ‘Crónica de diez años de reinado’, un recorrido por la última década de Don Felipe y Doña Letizia con imágenes de la agencia Gtres. Veinticinco fotografías que reflejan la evolución de los Reyes y sus hijas, que puede verse en el Centro Mira de Pozuelo de Alarcón hasta el 23 de febrero.

### IMÁGENES CON MAGIA

“Se mezclan fotos institucionales con otras de facetas más personales. Ese Rey que, a lo largo de los años, ha ido ganando en espontaneidad, en cercanía, en naturalidad. Hay fotos de hasta cuando ellos se hacen selfies con la gente”, nos cuenta Sandra Aladro, directora de Gtres. Algunas de esas muestras de espontaneidad son las imágenes de los Reyes tocando el cajón en Cádiz o departiendo con los niños en el Museo del Prado. Una imagen cargada de emoción es la de Felipe cogiendo la mano de su hija en los Premios Princesa de Asturias. **L**

Por Laura Martín. Fotos: Gtres/Pedro Pernía.



Felipe felicitando a Leonor en 2019 tras su primer discurso en los Premios Princesa de Asturias. Leonor tenía solo 13 años.



En marzo de 2023 Felipe y Letizia se unieron a una cajonada a las puertas del Teatro Falla de Cádiz antes de disfrutar de un concierto.



Sandra Aladro, directora de la agencia Gtres, en la inauguración de la exposición.



Gente

**SIGUE LAS OBRAS****CRISTINA  
REFORMA  
TOTALMENTE  
SU NUEVO  
PISO EN  
BARCELONA**

**Cristina (59)** supervisa las obras del piso, por el que ha pagado dos millones de euros y que está en la misma finca en que vivió hace años con Iñaki. La infanta está tirando paredes y remodelando cocina y baños.

A pesar de que se dijo que Cristina realizaba una pequeña reforma en el piso que se compró en Barcelona, LECTURAS ha podido saber que se trata de una reforma integral. Los operarios llevan días sacando escombros del piso, de unos 300m<sup>2</sup>, situado en la misma finca en la que Cristina vivió sus primeros años con Iñaki. La infanta estaría tirando paredes y remodelando cocina y baños.



**Los operarios  
llevan días sacando  
escombros**





## DESCUBRE A LA MUJER DETRÁS DEL MITO

### La intensa vida de novela de María Callas, la gran diva de la ópera

La revista Historia National Geographic rinde homenaje a Maria Callas (1923-1977) en un número especial de su colección Grandes Mujeres. La diva griega-estadounidense revolucionó la ópera del siglo XX y tuvo una vida digna de novela: su matrimonio con Giovanni Battista Meneghini y



## ANGELINA JOLIE

### “SENTÍ TODA LA SOLEDAD DE MARÍA CALLAS. LLORE COMO NUNCA”

En la promoción del biopic sobre Maria Callas, Angelina Jolie se está mostrando más vulnerable y sincera que nunca. La actriz, que da vida a la gran diva de la ópera en la película que se estrena esta semana,

reconoce que se ha sentido muy cercana a la célebre soprano: “Quizás nuestra mayor cosa en común es la soledad. Ambas nos hemos sentido solas muchas veces”. La actriz ha reconocido que ha

llorado como nunca rodando esta película, lo que ha sido terapéutico para ella, aunque fue un shock para sus hijos Maddox y Pax, que trabajaron en el set: “Mis hijos nunca me habían visto llorar así”.

su intenso romance con Aristóteles Onassis marcaron su historia. Coincidiendo con el estreno del biopic sobre ella en cines –este viernes 7 de febrero– protagonizado por Angelina Jolie, ahora puedes descubrir con este especial a la mujer tras el mito. ¡Te encantará! Ya puedes encontrarlo en tu quiosco y en la tienda rba.es.





## FIESTA EN FAMILIA

## FABIOLA Y BERTÍN CELEBRAN LA MAYORÍA DE EDAD DE KIKE

“Llegaste al mundo haciendo ruido y así sigues. Te amo mi gran maestro de vida. Que Dios te bendiga”, así felicitaba Fabiola (52) a su hijo mayor en sus redes. Kike Osborne cumplió 18 años el pasado 31 de enero y sus padres le prepararon una gran celebración familiar. Bertín (70) y Fabiola se reunieron en casa de la modelo para compartir con su hijo mayor, que nació con parálisis cerebral, este día tan especial. El joven sopló las velas de su pastel de cumpleaños arropado por sus padres, que hace tan solo dos meses decidieron poner el nombre de Kike a la fundación que crearon para apoyar a las familias de hijos con parálisis cerebral. “Kike es el mejor regalo que me ha hecho la vida. Él nos ha enseñado que hay otra manera de vivir la vida”, ha dicho Fabiola. La modelo y Bertín tienen otro hijo en común de 17 años.

## Muere Ruphert, el peluquero de las estrellas

Ruphert, el peluquero de las estrellas, murió el pasado 1 de febrero en Valencia a los 87 años. Lola Flores, Grace Kelly, Rocío Jurado y María Callas fueron algunas de las famosas a las que peinó.



## Beatriz de York da a luz a su segunda hija

Beatriz de York (36) y Edoardo Mapelli (41) dieron la bienvenida el 22 de enero a su segunda hija, Athena, que nació prematura con menos de dos kilos de peso. “Es pequeña pero absolutamente perfecta”, dijo Mapelli.





**VIAJES**  **NATIONAL  
GEOGRAPHIC**

# **PREMIOS<sup>DE</sup> LECTORES**

**2025**

**Elige tus destinos  
favoritos y gana un  
fantástico regalo**



Entra en [www.viajesng.es](http://www.viajesng.es),  
vota y participa en el sorteo de 10  
maletas Samsonite Upscape Spinner



► Tienes tiempo para votar hasta el viernes 21 de febrero





## TIENE 36 AÑOS Y ES SU TERCERA ESPOSA

### Andrés Calamaro se casa con una modelo

El músico Andrés Calamaro (63) ha contraído matrimonio en Buenos Aires con la modelo Natalí Franco (36) tras dos años y medio de relación. Fue una ceremonia civil. Esta es la terce-

ra boda para Calamaro, que antes estuvo casado con la trabajadora del sector discográfico Mónica García y la actriz argentina Julieta Cardinali (madre de su única hija, Charo, de 18 años).

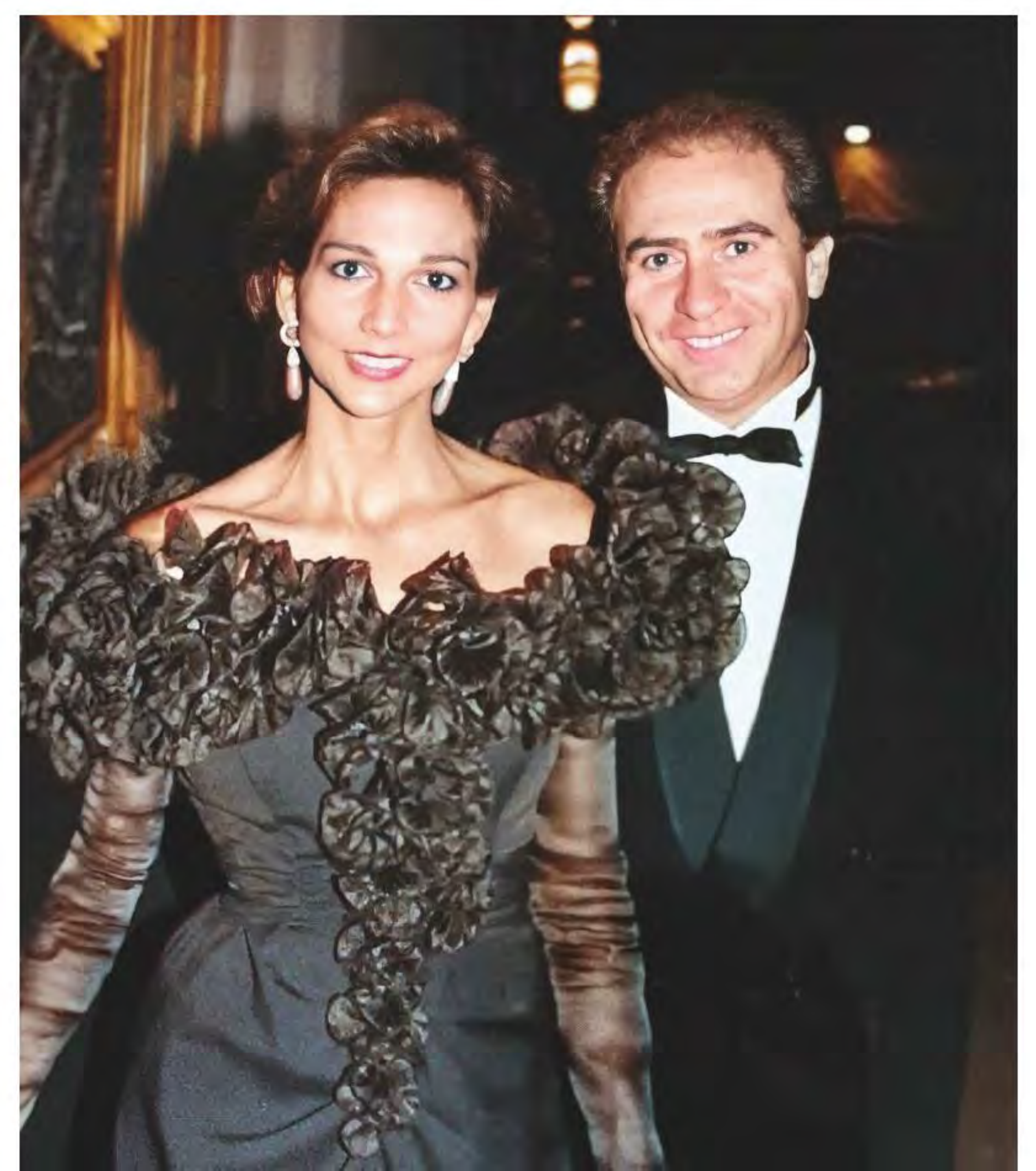


## FUE REPRESENTANTE DE ISABEL PANTOJA, LOLA FLORES Y CARMINA ORDÓÑEZ

### Adiós a Tony Caravaca, exmarido de Charo Vega

“Hoy se ha ido el que fue mi marido durante 22 años. Tony Caravaca, el padre de mis hijos”. Con estas palabras anunciaba Charo Vega el fallecimiento de su ex. Tenía 76 años.

Pese a que estaban divorciados desde el 2000, Charo y él mantenían la amistad. Tony fue manager de Isabel Pantoja, Lola Flores o Carmina Ordóñez, entre otras.



## LA PAREJA INMERSA EN UNA PROFUNDA CRISIS

### ÁGATHA RUIZ DE LA PRADA Y PATÓN AL BORDE DE LA RUPTURA

Aunque Ágatha Ruiz de la Prada (64) no entra a confirmar ni desmentir la noticia, todo apunta a que la recién estrenada colaboradora de ‘TardeAR’, está al borde de la ruputa con José Manuel Díaz-Patón (68). La polémica originada por las palabras de Ágatha que ofendieron a la comunidad gi-

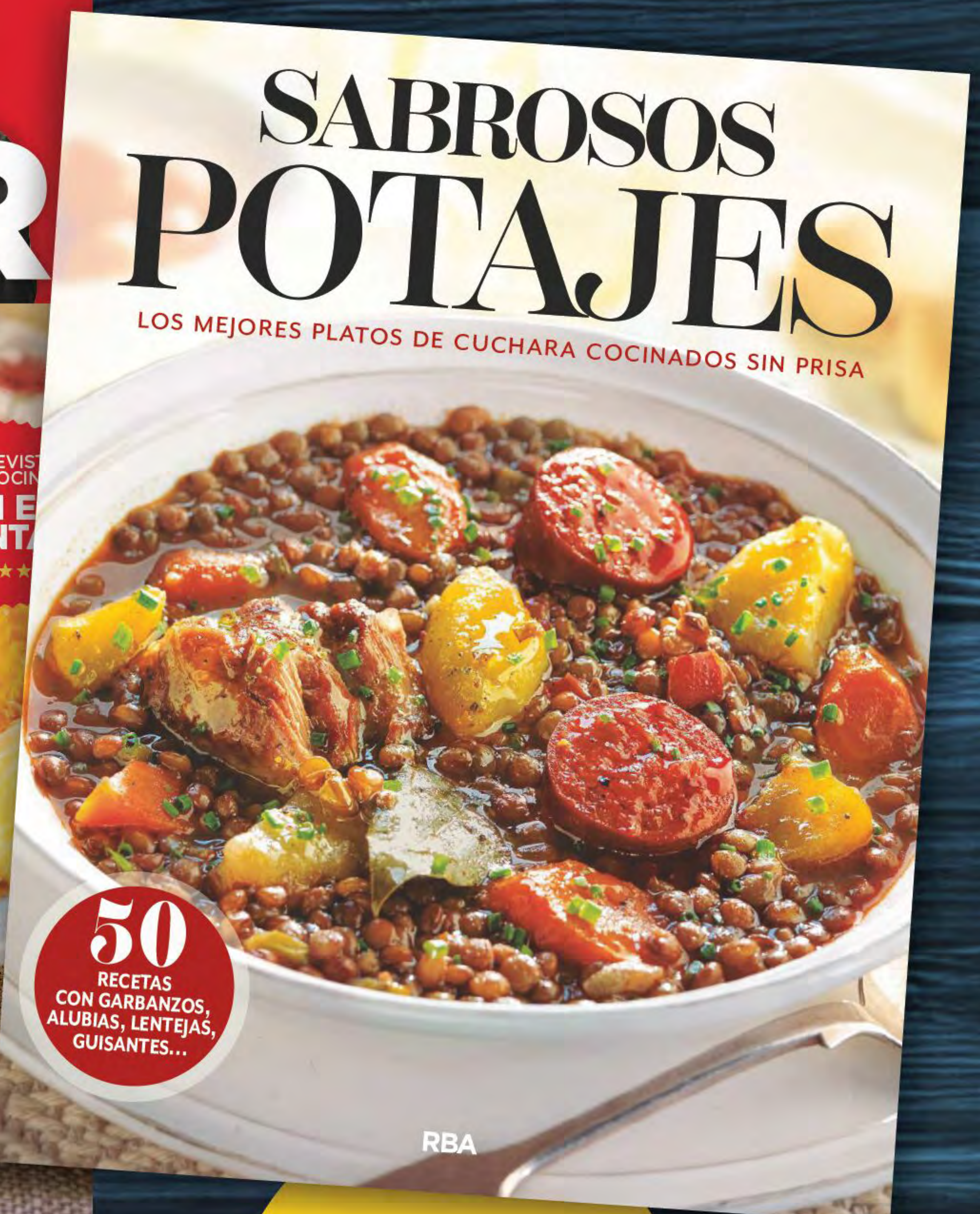
tana y que la enfrentaron con Lolita ha acabado por afectar a la pareja. La exposición del abogado en los medios defendiendo a Ágatha no habría gustado a la diseñadora. “Ágatha es la protagonista. Aunque deberíamos hablar los dos”, ha dicho Patón sin confirmar la ruptura.



ESTE MES CON LA REVISTA **SABER COCINAR**

# POTAJES CASEROS

RECETAS DELICIOSAS  
COCINADAS A FUEGO LENTO



YA EN TU QUIOSCO

RBA



# Nuestras Series

## UNA SÁTIRA SOBRE LA PRESIÓN ESTÉTICA EN LAS MUJERES

### ‘La sustancia’, el retorno triunfal de Demi Moore

Poco antes de despedirla de su trabajo en un programa de aeróbic, a Elisabeth Sparkle, la protagonista de ‘La sustancia’, le dicen una frase que resuena en toda la película: “En Hollywood, las mujeres a partir de los 50 dejan de existir”. Es entonces cuando el personaje interpretado por Demi Moore se somete a un tratamiento que le permite dividir su existencia con una versión rejuvenecida de sí misma. La única

regla es que ambas mitades, la mayor y la joven, deben repartirse el tiempo: una semana una y una semana la otra. ‘La sustancia’ retrata desde la comedia y el terror el machismo de Hollywood, al tiempo que parodia los tratamientos estéticos de moda. Demi aspira a su primer Oscar por un papel que nadie como ella –que fue la actriz mejor pagada por ‘Striptease’– habría bordado.

► Filmin y Movistar+




Margaret Qualley encarna la versión joven de Demi Moore



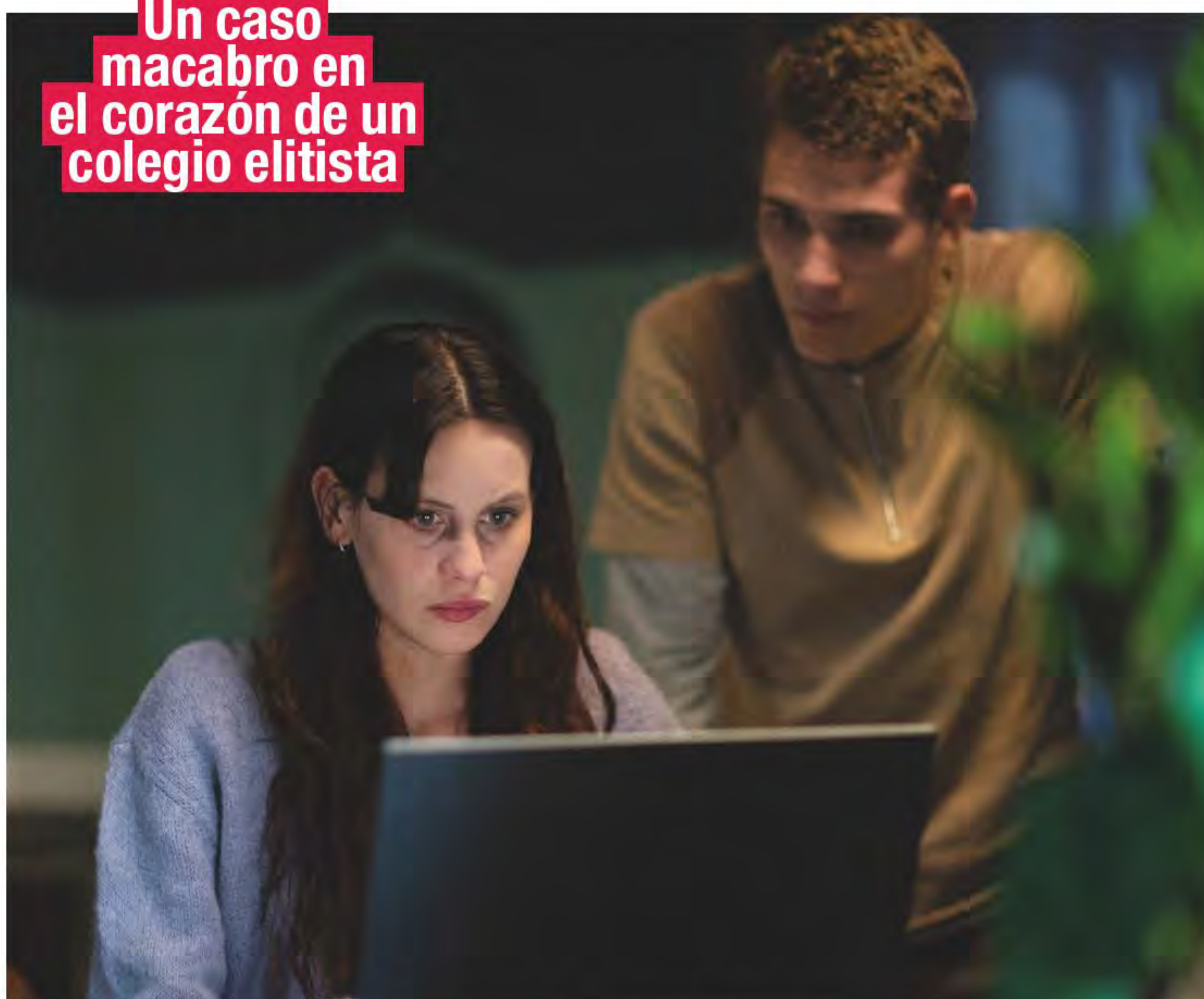
## EL GRAN PAPEL PROTAGONISTA DE MILENA SMIT

### ‘La chica de nieve’ se acerca al terror en su regreso

Tras el éxito de la primera temporada, ‘La chica de nieve’ regresa adaptando la segunda novela de la serie ‘El juego del alma’. Esta vez, la periodista Miren Rojo (de nuevo, Milena Smit) investigará un colegio de niños ricos que parece estar involucrado en la desaparición y el asesinato de dos jóvenes. En este nuevo caso, la serie mezcla elementos de terror ritual –el colegio es religioso– con el fenómeno de los retos virales a los que se someten hoy los adolescentes por redes sociales, pero dándole un toque macabro y sádico. 

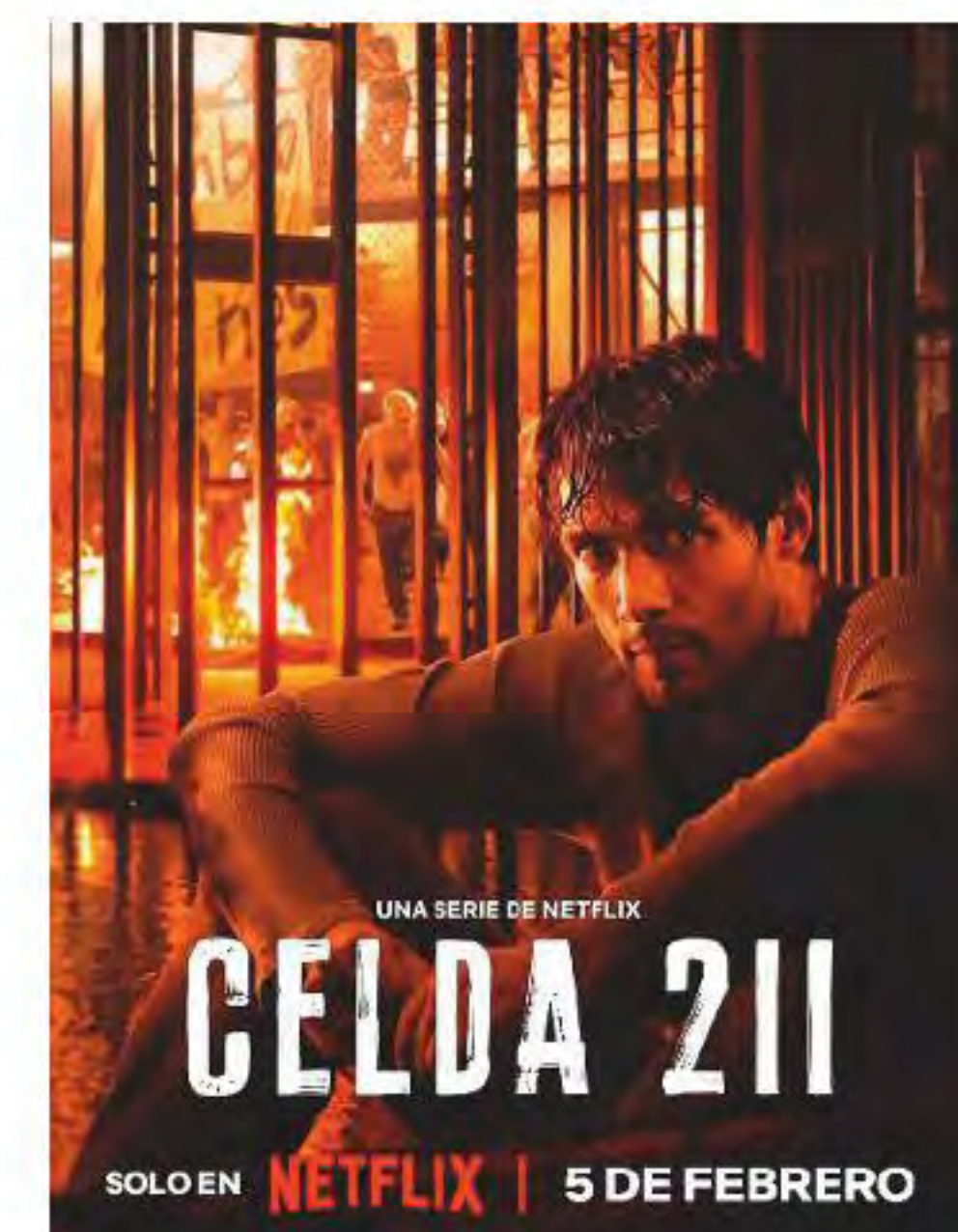
► Netflix

### Un caso macabro en el corazón de un colegio elitista



En la primera temporada, Miren (Milena Smit) era una periodista en prácticas. Ahora ya es una reportera de investigación consagrada que deberá desmontar una trama de rituales escabrosos entre adolescentes.

## LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



**1** CELDA 211. La novela que dio lugar a la película de Luis Tosar se adapta ahora en formato serie para México. Netflix, 5/2



**2** A MUERTE. Comedia romántica sobre un chico enfermo de cáncer y una mujer soltera embarazada (Verónica Echegui). Apple TV, 5/2



**3** LA AGENCIA. Thriller de espías y dobles identidades con Michael Fassbender y Richard Gere. 10 episodios. SkyShowtime, 10/2



# LEYENDAS DE LA MODA

UNA COLECCIÓN DE LIBROS  
ILUSTRADOS PARA AMANTES  
DE LA MODA

PRIMER LIBRO  
**CHANEL**

€  
**2,99**



**RBA**

[WWW.LEYENDASMODARBA.COM](http://WWW.LEYENDASMODARBA.COM)



CON MUCHO ESTILO

## Inspírate en los iconos de la moda

Hemos seleccionado para ti prendas que recrean el estilo de Dior, Chanel, YSL y Gucci, y una nueva colección de libros, 'Leyendas de la moda', que descubre los secretos de las grandes marcas



**Guess.**  
Chaqueta de tweed. 160 €.



**Tous.** Bolso con cadena. 139 €.



**Pedro Miralles.**  
Zapato bicolor. 83,30 €.



### CHANEL: ENTRE PERLAS Y CAMELIAS

Chanel amaba las perlas y puso de moda las de bisutería. En la camelia veía la esencia femenina: aspecto delicado y fuerza interior. Su bolso 2.55 aportó comodidad (se podía colgar) y la punta negra de sus zapatos estilizaba el pie.

**Dime que me quieres.**  
Colgante. 87,50 €.



**Bimba y Lola.**  
Collar. 62,50 €.



**Kaia Gerber (23).**  
Chanel usó el tweed, resistente tejido rústico, en sus refinados trajes femeninos para hacerlos cómodos y todoterreno. Por eso acortó también faldas y chaquetas. En la foto, traje bicolor con aplicaciones florales.



**Norma Kamali para Zalando.**  
Chaqueta con cinturón.  
289,95 €.



**José Luis Joyerías.**  
Pendientes.  
34,90 €.



## DIOR: LA SILUETA RELOJ DE ARENA

Americana con cintura de avispa y hombros redondos con falda amplia de vuelo: así combatió Dior la austera moda militarizada del final de la Segunda Guerra Mundial. Otro de sus iconos, el bolso acolchado Lady Dior, creado en honor de Lady Di.

**In Wear.** Falda de vuelo. 159,95 €.



**Morgan.**  
Guantes de cuero.  
19,50 €.



**Roberto Verino.**  
Bolso acolchado.  
216 €.

**Woman para El Corte Inglés.** Falda de tubo.  
39,99 €.



**Guess.**  
Salón de charol.  
155 €.



**Alex Rivière (34).**  
Christian Dior adoptó la pata de gallo y la elevó a símbolo de elegancia y de la fusión entre tradición y modernidad. La influencer la luce aquí en la chaqueta de un look clásico con falda lápiz y stiletos de la firma francesa.



# Moda iconos



**Luxenter.**  
Pendientes  
dorados y rojos.  
29,90 €.

**Mango.**  
Chaqueta  
de esmoquin  
negra.  
250 €.



**El Corte Inglés.**  
Chaqueta de  
esmoquin bicolor.  
230 €.



## YSL: EL ESMOQUIN EN FEMENINO

Yves Saint Laurent revolucionó la ropa de noche para la mujer en 1966, reinterpretando con delicadeza el esmoquin masculino. Impulsó el traje pantalón femenino también en el día a día para reivindicar la igualdad de sexos.



**Zara.**  
Pantalón tipo  
esmoquin.  
29,95 €.



**Tous.**  
Brazaletes.  
297 €.



**Pinko.** Americana  
blanca. 348 €.



**Lauren Ralph Lauren.**  
Cinturón. 89 €.



**Hugo Boss.**  
Sandalia  
con pulsera.  
229 €.



**Misako.**  
Bolso. 26,99 €.



**Elle Fanning (26).**  
El esmoquin de Yves Saint Laurent se lleva sin camisa, para un look muy sensual, como hace la actriz. Si quisieras combinar tu traje pantalón con una blusa al estilo Yves, escógela muy vaporosa y con lazo.



# Moda iconos

**Radiant,**  
Pulsera. 32,13 €.

**H&M.** Vestido  
de encaje.  
79,99 €.

**Hotsquash  
para Zalando.**  
Vestido con  
cuerpo floral.  
206,55 €.



## GUCCI: REFINADA ODA FLORAL

Tres elementos son icónicos en Gucci: el monograma de la doble G en su marroquinería, la banda verde y roja, y las flores de sus tejidos. También es un clásico su bolso bamboo, con el cuerpo que evoca una silla de montar y asa y cierre giratorio de bambú.

**Swarovski.**  
Pulsera flor.  
230 €.

**Guess.**  
Bolso con  
asa. 135 €.

**Pitillos.**  
Zapato bicolor.  
52,47 €.

**The Kooples.**  
Vestido de seda.  
262,50 €.



**Jennifer Lopez.**  
(39). La actriz luce en esta imagen uno de los vestidos más románticos de Gucci de los últimos años. También de flores, pero en este caso de fino encaje en color lila. Lo combina con unas plataformas de Valentino.

Estilismo: Lolitz.



# TEST DE ELASTICIDAD

## Descubre si tu cabello está sano

Con una sencilla prueba puedes saber si le faltan nutrientes o hidratación y así darle los cuidados que necesita

Blake Lively (37)

La prueba es muy sencilla y puedes hacerla tú misma en casa para conocer el estado actual de tu cabello y descubrir sus necesidades específicas. Consiste en comprobar su elasticidad, es decir, su capacidad de estirarse y después contraerse hasta volver a su longitud natural. Si la elasticidad es alta, estará sano.

### CÓMO SE HACE

M<sup>a</sup> José Llata, presidenta de Intercoiffure España y directora de Peluquería Llata Carreira, nos explica en qué consiste esta prueba.

• **Con el pelo húmedo**, estira un mechón pequeño. Si

### ¿NUTRICIÓN O HIDRATACIÓN?

No es lo mismo. Si el cabello está deshidratado, necesita agua. La falta de nutrición es porque tiene pocas proteínas.



'Bond Repair'. 5,99 €. Elvive



'Protein'. Gel para el cabello. 32,50 €. L.C.O.N.



'Protective Repair Mask'. 41,50 €. La Biosthetique

se estira y vuelve a su forma original, está sano; si se rompe fácilmente, necesita hidratación; si se estira en exceso y no recupera su forma, requiere proteínas.

• **Esta prueba es clave** para identificar desequilibrios y aplicar los tratamientos adecuados. Que tu cabello sea más o menos elástico ahora no significa que se vaya a mantener así para siempre, ya que puede cambiar con el tiempo.

Estos productos mejoran la fuerza y elasticidad del cabello.

### LA SOLUCIÓN EN CADA CASO

Utiliza productos capilares que traten la estruc-

tura interna del cabello una vez sepas si le falta hidratación o nutrición. La experta recomienda:

• **Si el pelo está deshidratado** necesita toneladas de hidratación. Conviene que le apliques productos que contengan ingredientes humectantes como aloe vera, glicerina y ácido hialurónico o aceites naturales, acompañados de acondicionadores y mascarillas hidratantes.

• **Si necesita proteínas.** Utiliza productos ricos en queratina, colágeno o aminoácidos, como mascarillas reparadoras o tratamientos intensivos con proteínas. **L**

Por Lluïsa Sanmartín





'Lotus Leaf'.  
Tónico.  
48 €.  
Boutijour

## REGLA COREANA

### Aplicar el tónico antes de 10 segundos

**Cuando se lavan** la cara, las coreanas siguen esta regla: antes de que pasen 10 segundos tras el lavado, se aplican esencia (o tónico). ¿Por qué? **"Esos 10 segundos** son oro, después, la piel comienza a deshidratarse", explica Patricia Garín, directora de dermatocosmética en Boutijour. La esencia es uno de los productos coreanos menos conocidos en Occidente. Ayuda a sellar la hidratación en la piel y es un cosmético concentrado. Si no tienes esencia, puedes usar tónico para el mismo fin.

## DESVÍA LA ATENCIÓN

### No escondas las arrugas... destaca tus puntos fuertes

**Aplicar una cantidad** excesiva de maquillaje en el rostro con la intención de ocultar las arrugas es un error, pues tiende a acentuarlas más. Lo mejor es aplicar una base ligera e hidratante que aporte luminosidad, pero sin ponerla encima de las arrugas. Y cuanto menos cantidad, mejor.

**Usa el maquillaje** para desviar la atención hacia otra parte del rostro. Por ejemplo, si tienes patas de gallo, en vez de taparlas bajo capas de productos, aprovecha para realzar tus labios con un bonito lápiz labial. Esto llamará la atención sobre tu boca y no solo sobre tus ojos.



## TRUCO

Nunca olvides hidratar la piel del cutis antes de maquillarte; así quedará más natural.

## LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY  
MAKE-UP  
Maquilladora  
y experta en  
belleza

### Qué protector solar usar si te maquillas

El protector solar en textura crema puede arruinar tu maquillaje. El formato ideal es en spray, ya que brinda una capa ligera y transparente de protección sin afectar al maquillaje.

### Ingredientes estrella de una mascarilla

Miel, yogur y avena son los mejores ingredientes naturales para elaborar una mascarilla facial casera. Ayudan a hidratar, calmar y exfoliar suavemente la piel.

### Corregir el exceso de colorete

Si aplicas demasiado colorete, puedes corregirlo rápidamente con la misma brocha que usaste para la base. Al pasarla suavemente sobre el exceso ayudas a reducir la intensidad del color y a integrarlo con el resto del maquillaje, logrando un acabado más suave y equilibrado.



## EL TRUCO DEL SECADO

### Cómo dar volumen a un recogido

**Solo tienes que** separar dos mechones en la zona superior de la melena (en la coronilla) y con un cepillo redondo o bien dos rulos grandes envolver el pelo alrededor y secarlo con el secador.

**Cuanto más ancho** sea el cepillo (o el rulo), más volumen conseguirás. Empieza con aire caliente y luego frío antes de soltar el mechón. Esto te ayudará a fijar el pelo y a proporcionarle un brillo extra.

**Utilizar productos** de peinado antes del secado, como una espuma o spray voluminizador, también ayuda. ¿Resultado? Verás que cuanto más se levanta el pelo de la coronilla, más se estiliza el rostro.

Kaia  
Gerber  
(23)





MUY EFICAZ

## La dieta que ayuda a controlar la hipertensión

¿Sabías que esta sube más en invierno? Te explicamos por qué y cómo evitar con tus menús que se dispare

**L**a presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias cuando circula a través de ellas. En invierno tiende a subir porque las bajas temperaturas hacen que los vasos sanguíneos se estrechen y, por tanto, se necesita más presión para posibilitar la circulación de la sangre. Así que, si la tuya se eleva fácilmente, controla ahora aún más tu dieta.

### LAS TRES CLAVES

● **Menos sal.** El exceso de sodio (la sal se compone de sodio y cloruro) eleva la presión arterial porque atrae el agua de los alimentos y aumenta el volumen

de la sangre. El problema es que es fácil superar los 2 gramos de consumo al día que recomienda la OMS porque un montón de alimentos en los lineales de los supermercados llevan sal incorporada. Por eso, compara los etiquetados de los productos de la misma categoría antes de comprarlos y no superes en un día la que te cabe en la punta de una cucharilla de café cuando la agregues a tus platos. Recuerda que hay un sinfín de especias y hierbas aromáticas con la que puedes sustituirla. Además, cuando prepares un guiso, puedes practicar la doble cocción: cambia el agua a mitad de la misma tras haber salado, de esta forma el sodio ya disuelto se queda en el líquido desechado.

● **Más potasio.** Este es imprescindible pues equilibra la cantidad de sodio en las células y favorece su eliminación. Por eso hemos incluido en nuestro menú alimentos ricos en él: lechuga, calabacín, guisantes, espárragos, plátano, uva...

**Compara las etiquetas de los productos de la misma categoría y escoge siempre el que lleve menos cantidad de sal**



LILY

COLLINS (35)

### ALGUNOS ALIMENTOS EFICACES

Además de seguir nuestras recomendaciones generales, añade a tus menús estos alimentos, que tienen sustancias que bajan la tensión.

**Ajo:** intenta tomar uno o dos dientes crudos al día.

**Apio:** para que haga efecto sobre la presión arterial, se deben tomar 4 tallos diarios. Añádelos a las ensaladas.

**Cacao:** la ingesta habitual de alimentos con cacao desgrasado reduce el riesgo cardiovascular por sus polifenoles, que bajan la tensión.



**Tomate:** asegúrate su ácido gamma-aminobutírico tomándolo en ensalada, zumos o como guarnición.

● **Más calcio.** Varios estudios han mostrado que el aumento en la ingesta de calcio disminuye la presión arterial incluso cuando esta es normal. El efecto es mayor con dosis superiores a 1 000 mg diarios, lo que equivale a dos yogures. Sardinas y boquerones aportan hasta 2 200 mg por cada 100 gramos. **L**





# Menú sabroso con poca sal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Desayuno</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Leche</li><li>• 2 tostadas integrales sin sal con pavo bajo en sal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja</li><li>• Yogur desnatado con muesli y miel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leche desnatada con cereales integrales</li><li>• 1 pera</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Café descafeinado</li><li>• Pan integral con queso fresco y dulce de membrillo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pan integral sin sal con ajo, tomate y aceite</li><li>• Leche desnatada</li></ul>
<b>Tentempié</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Plátano</li><li>• Yogur desnatado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pan integral sin sal con tomate</li><li>• Jamón cocido bajo en sal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Infusión de espinaco blanco</li><li>• Bocadillo de pavo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Infusión de hojas de olivo</li><li>• Uvas</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja</li><li>• 25 g de almendras sin sal</li></ul>
<b>Comida</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada de rúcula y frutos secos</li><li>• Conejo con alcachofas y tomillo</li><li>• 3 mandarinas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de ajo y romero con pan tostado</li><li>• Lentejas guisadas con arroz</li><li>• Yogur desnatado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Champiñones al ajillo</li><li>• Espaguetis con tomate y albahaca</li><li>• Yogur desnatado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Escarola con nueces y queso mozzarella</li><li>• Arroz con verduritas</li><li>• Brocheta de pera y plátano</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Caldo de pollo con fideos</li><li>• Alubias con almejas</li><li>• Yogur desnatado</li></ul>
<b>Merienda</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Infusión de melisa</li><li>• 4 orejones</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Macedonia de naranja, manzana y plátano</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de tomate y yogur desnatado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Infusión de cola de caballo</li><li>• 4 galletas integrales sin sal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Requesón con miel</li></ul>
<b>Cena</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Patatas viudas</li><li>• Tortilla de champiñones y cebolla</li><li>• 1 caqui</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Espinacas con besamel ligera</li><li>• Filetes de salmón con patatitas asadas y cebolla</li><li>• Kiwi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verduras al horno</li><li>• Filete de gallo empanado y ensalada</li><li>• Manzana al horno</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Caldo de verduras</li><li>• Pechuga de pavo asada con champiñones y salsa de ciruelas</li><li>• Yogur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Budín de verduras</li><li>• Pez espada a la plancha</li><li>• 1 pera</li></ul>

## No olvides

Los 2 g de sodio máximo que se pueden tomar al día equivalen a 5 g de sal.

## FIN DE SEMANA

### SÁBADO

**Comida:** ensalada de espinacas, zanahoria y pasas + lomo de cerdo al orégano + crema al limón **Cena:** sopa de pasta y verduras + gallineta al tomillo + 1 manzana

### DOMINGO

**Comida:** ensalada de arroz integral al curry + timbal de pavo con verduras + crepes rellenas de dátiles y almendras **Cena:** col guisada + huevo escalfado + 1 pera





# Ideas ahorro

## CAMBIO EN LA LEY

### ¿Te conviene rescatar ahora tu plan de pensiones?

Desde el pasado 1 de enero, cualquiera puede rescatar el dinero de su plan de pensiones (solo las aportaciones con 10 años de antigüedad o más) antes de jubilarse.

- **Es fácil que los bancos**, que no son oenegés y tienen intereses propios, aconsejen no hacerlo para poder seguir operando con ese dinero.

- **La realidad** es que depende de la situación de cada uno. Así que merece la pena pagar una consulta con un asesor financiero independiente para no llevarte sorpresas al hacer la declaración de la renta.



## EFICIENCIA ENERGÉTICA

### Termostatos inteligentes para ahorrar en calefacción

**La calefacción** es el principal gasto energético de nuestros hogares en invierno y, según OCU, en 2025 se incrementará un 13 % en las viviendas con caldera de gas por el aumento del precio de este combustible en el mercado regulado. Los termostatos inteligentes son una buena herramienta para contrarrestarlo.

**Estos termostatos** permiten adaptar la temperatura del hogar a las necesidades reales: pueden programarse, incluso a distancia, por horas y días y, si se combinan con válvulas termostáticas, también por habitaciones. Cuestan unos 200 euros que se amortizan pronto, pues rebajan la factura energética de un 20 a un 40 %, calcula OCU.



## A PLAZOS

### Si pagas a menudo con tarjeta de crédito...

- **Lo que te interesa a ti** es el pago aplazado con cuota fija: todos los meses pagas lo mismo.
- **Lo que prefieren los bancos** es la cuota porcentual: cada mes pagas un porcentaje diferente de la deuda que va de más a menos, con lo que la cuota final es mínima. Esto alarga los plazos e incrementa los intereses. Suele aplicarse por defecto si no exiges la primera opción.

## EN QUÉ CONSISTE

### El rentable truco de la deuda saldada

Ante cualquier deuda (la hipoteca, la letra del coche...), la mejor forma de ahorrar es saldarla lo antes posible para pagar menos intereses, guardando solo un colchón financiero mínimo para imprevistos (se estima en lo necesario para cubrir 6 meses de gastos corrientes).

- **Una vez la deuda ya pagada**, una buena forma de ahorrar es guardar sistemáticamente el importe de sus antiguas cuotas en otra cuenta. Si antes podíamos asumir las, luego podemos asumir ahorrarlas.

## MUCHO CUIDADO

### La estafa de la falsa multa

**Suplantando a la DGT.** Una de las más recientes alertas del Instituto Nacional de Ciberseguridad es la suplantación, por parte de sofisticados ciberdelincuentes, de la Dirección General de Tráfico (DGT). Consiguen replicar con total precisión la imagen y los métodos utilizados por la DGT para cobrar las multas, con la diferencia de que estas son falsas.

**En qué consiste.** Por sms o correo electrónico, se notifica a los conductores una multa de tráfico pendiente de pago. Si la víctima clicca, se le abre un formulario en el que se le pide DNI (incluso la foto de este), datos bancarios... todo en una interfaz idéntica a la oficial. Si te llega, llama tú a Tráfico para confirmar si realmente te han multado o no.







## DOS ESTRATEGIAS QUE FUNCIONAN

# Consejos para evitar las compras compulsivas

Si te cuesta hacerlo, prueba con estas estrategias antes de poner en jaque tu economía.

**1. Fija un presupuesto mensual para caprichos.** Reservarlo en efectivo en un monedero aparte ayuda a no saltárselo. Si pagas con tarjeta porque compras por internet, restituye luego el dinero del efectivo reservado.

**2. Sigue la regla de las 24 horas.** Cuando veas algo que te apetece mucho comprar, piénsatelo al menos durante un día. Si después aún crees que debes adquirirlo, es que la compra no era tan compulsiva.



## ES FÁCIL

# Así puedes lograr que tu nevera gaste menos

Ponla a unos 15 cm de la pared y lejos de fuentes de calor. Lo ideal es mantenerla a unos 4°, con el congelador a -18°. Revisa a menudo las gomas y cámbialas si hay fugas. Descongélala si observas que acumula más de 5 mm de hielo y, dos veces al año, desconéctala y aspira su traseña (el condensador).

## TE INTERESA

# ¿Conoces el semáforo de riesgo financiero?

Los bancos nos tientan a menudo con las supuestas ventajas que tendrían para nosotros algunos productos financieros: depósitos, fondos de inversión... Si alguna vez te animas, fíjate antes en el semáforo financiero.

● **Qué es.** Se trata de una herramienta que indica el riesgo que hay de perder el dinero invertido.

● **Cómo funciona.** No usa colores, sino fracciones: de 1/6 a 6/6, siendo 1/6 el riesgo menor (no puedes perder tu dinero) y 6/6 el riesgo mayor (puedes perderlo todo).

# Es nuevo

## ESTÉTICA AURORA DESCUBRE EL MASAJE QUE VUELVE LOCOS A LOS FAMOSOS

En el centro de estética Aurora realizan el MASAJE RDR (reduce, drena y relaja), un método revolucionario y único creado por la fundadora Juci Da Silva y Patricia Cosme que vuelve locos a los famosos de Madrid y Barcelona. Ofrecemúltiples beneficios para la salud y la estética (elimina grasa localizada y celulitis, alivia las piernas cansadas, tonifica...). Es totalmente manual y con resultados visibles desde la primera sesión.

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



## ZIAJA

## DELICIOUS SKIN

Celebra San Valentín con Delicious Skin, la línea de Ziaja con diferentes texturas, aromas y sensaciones, ideal para limpiar y cuidar la piel delicada.

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



## CENA EN PAREJA EN AKANEYA

En los sumibiyaki Carlota Akaneya (Barcelona) y Pilar Akaneya (Madrid), podrás vivir una velada romántica en San Valentín y disfrutar de los sabores de la barbacoa japonesa tradicional. [www.akaneyagroup.com](http://www.akaneyagroup.com)



## RELLENADOR DE ARRUGAS CON EFECTO BÓTOX DE KUKA & CHIC

El nuevo rellenable de arrugas Efecto Bótox Intensivo mejora la elasticidad de la piel y reduce las líneas de expresión al instante. Contiene argireline, que imita el efecto del bótox. [www.kukachic.com](http://www.kukachic.com)

## LECORD BY NICOLE COLECCIÓN DE BOLSOS PARÍS

La colección París es un homenaje a la ciudad que inspiró a la diseñadora Nicole Cobos desde el inicio. Cada bolso está inspirado en una calle emblemática de París, seleccionada por su conexión con la elegancia y la moda. <https://lecordbynicole.com>





## PLATOS DE CUCHARA

# Los mejores guisos con legumbres

Cinco recetas reconfortantes muy ricas en nutrientes que sacian y te llenan de energía, y que son ideales para los meses más fríos



### COCIDO DE JUDÍAS PINTAS

II 4 ⌚ 3 horas

- 250 g de judías pintas
- ¼ de repollo, 3 zanahorias
- 2 patatas, 1 cebolla, 3 ajos
- 100 g de chorizo
- 2 cdas. de aceite, laurel
- 1 cdta. de pimentón de la Vera, sal

**Deja las judías** en remojo la víspera. Pela y trocea las patatas. Corta el repollo en dos. Pela la zanahoria y haz rodajas. Corta el chorizo también en rodajas. Pica la mitad de la cebolla. Pela y pica los ajos.

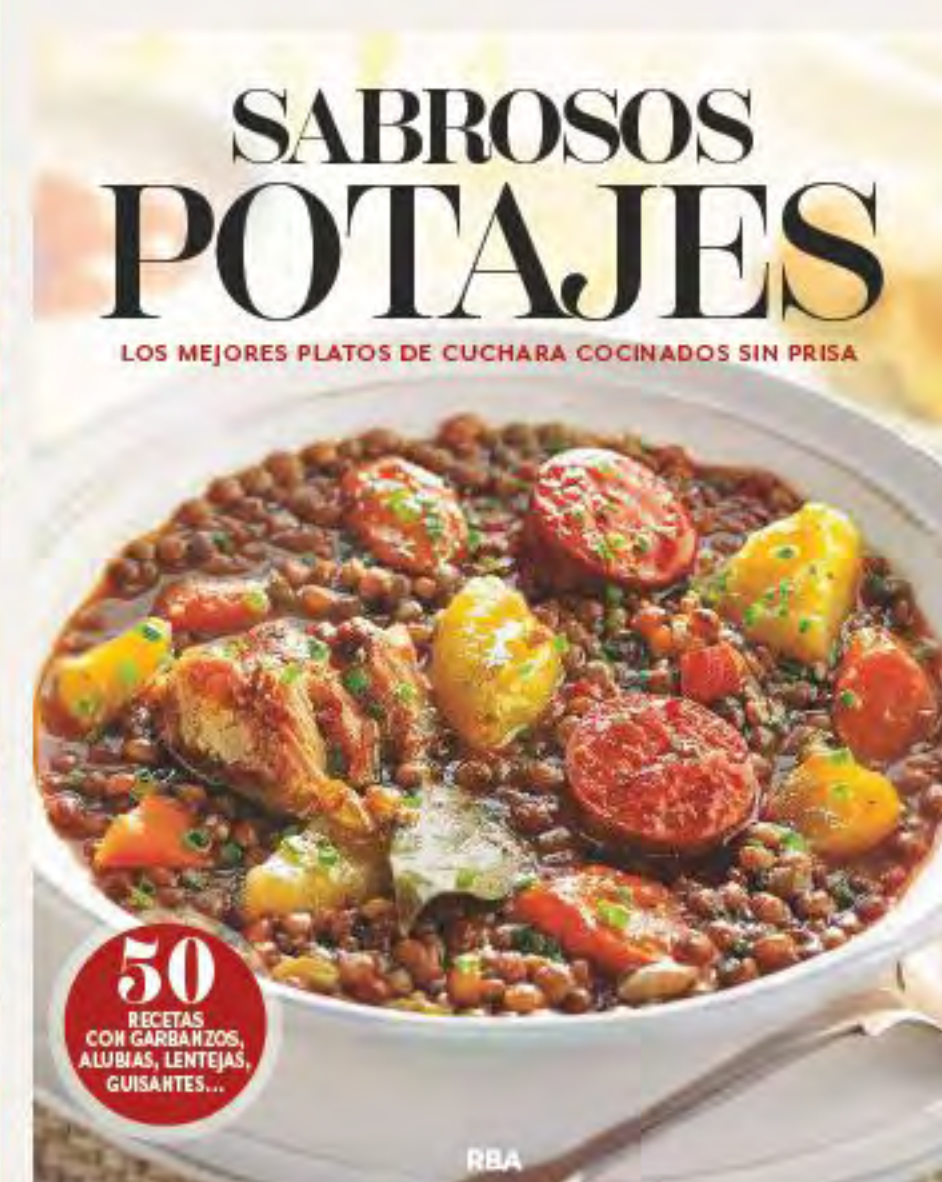
**Cubre las judías** con agua fría y cuécelas junto con la media cebolla sin picar, los ajos y una hoja de laurel 2 horas. En cuanto arranque el hervor, añade un poco de agua fría para interrumpirlo. Hazlo dos veces más.

**Tras 2 horas** de cocción, agrega el repollo troceado, la zanahoria y una cucharadita de sal, y cuece 45 minutos. Agrega las patatas troceadas y cuece todo 25 minutos.

**Rehoga la cebolla** picada en una sartén con un poco de aceite. Añádele el pimentón en el último momento e incorpora este refrito al guiso. Cuece 10 minutos y retira del fuego.

### SABER COCINAR TE OFRECE EL LIBRO 'SABROSOS POTAJES'

Un libro con las mejores recetas de potajes hechas con cariño, a fuego lento, con ingredientes nutritivos y económicos. Contiene recetas de toda la vida y propuestas innovadoras en las que las legumbres son protagonistas junto a carnes, pescados, patatas o verduras. Ya en tu quiosco revista y libro ipor solo 8 €!





## DE LENTEJAS CON BACALAO Y VERDURITAS

II 4 ⌚ 30 min

- 200 g de lentejas
- 4 trozos de bacalao
- 1 hoja de laurel, 1 guindilla
- 2 zanahorias, 1 cebolla
- ½ pimiento rojo
- 6 dientes de ajo
- 2 cdas. de miel
- Unas almendras
- Pimentón dulce
- Aceite, sal, perejil

**Deja las lentejas** en remojo la víspera. Pela la cebolla y la zanahoria, y limpia el pimiento. Pícalos y rehógalos en un fondo de aceite hasta que estén tiernos. Añade una cucharadita de pimentón, el laurel y

las lentejas escurridas. Cubre todo con agua, sazona y cuece 20 minutos en la olla a presión.

**Pela los ajos**, pártelos en láminas y sofríelos con un fondo de aceite. Añade la guindilla y unas almendras troceadas, remueve y deja cocer hasta que estas se doren ligeramente. Retira y añade más aceite.

**Agrega el bacalao** lavado y deja cocer a fuego lento para que se confite. Dispón en un mortero el sofrito de ajos y almendras, la miel, un chorrito de aceite, sal y unas ramitas de perejil lavadas. Machaca todo hasta obtener una pasta homogénea.

**Reparte las lentejas** en 4 platos hondos, añade el bacalao y el majado de miel y almendras, y sírvelos enseguida.



### TRUCO

Será más suave si eliges lenteja rubia, que solo necesita dos horas de remojo.

## DE COSTILLAS CON PATATAS Y GARBANZOS

II 4 ⌚ 25 min

- 4 patatas
- 2 dientes de ajos
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 200 g de garbanzos cocidos
- 300 g de costillas adobadas troceadas
- 1 pimiento choricero
- Laurel
- Aceite de oliva
- Sal

**Pela y pica** los dos dientes de ajos y la cebolla finamente. Limpia, lava y pica también el pimiento rojo a dados pequeños. A continuación, sofríe el ajo picado en una sartén con un fondo de

aceite de oliva hasta que veas que empieza a tomar un color doradito, vigilando que no se queme.

**Añade el pimiento** y la cebolla y, cuando estén blanditos, incorpora las costillas adobadas troceadas.

**Agrega las patatas** una vez peladas, lavadas y cortadas en trozos grandes dos minutos después. Añade también agua y la carne del pimiento choricero previamente hidratado en agua y 1 hoja de laurel lavada.

**Sazona y cuece** a fuego suave durante 10 minutos. Pasado este tiempo, incorpora los garbanzos previamente enjuagados y escurridos, deja cocer todo junto durante otros 5 minutos y sirve.





# Cocina fácil



## SOPA MINISTRONE CON JUDÍAS PINTAS Y FIDEOS

⌚ 4 🕒 45 min

- 1 cebolla
- 2 tallos de apio
- 2 zanahorias
- 50 g de judías verdes
- 2 dientes de ajo
- 200 g de judías pintas en conserva
- 50 g de fideos
- 200 g de tomate triturado natural en conserva
- 1 l de caldo de pollo
- 50 g de queso parmesano rallado
- 2 ramitas de albahaca
- Orégano fresco
- Sal, pimienta
- Aceite de oliva

**Pela y pica** la cebolla. Raspa, lava y corta en dados las zanahorias. Despunta las judías verdes, lávalas y córtalas en trocitos de aproximadamente un centímetro.

**Limpia, lava** y trocea igual el apio. Rehoga todo en 2 cucharadas de aceite durante 3 minutos. Añade los ajos pelados y picados, rehoga durante 1 minuto y vierte el tomate triturado.

**Remueve, añade** el caldo de pollo y lleva a ebullición. Espuma la superficie y cuece durante 10 minutos.

**Añade los fideos** y las judías, y cuece 10 minutos más. Salpimienta, agrega albahaca y orégano, y deja reposar 5 minutos. Sirve caliente con el queso rallado por encima.



### TRUCO

¿Garbanzos más tiernos? Empieza a cocerlos con agua caliente, ni fría ni hirviendo.

## PUCHERO VALENCIANO CON GARBANZOS

⌚ 4 🕒 2 horas 30 min

- 120 g de garbanzos secos
- 1 cebolla, 2 ajos, perejil
- 400 g de carne picada mixta
- 1 huevo, 1 hoja de laurel
- 1 cdta. de canela molida
- 20 g de piñones tostados
- 2 cdas. de pan rallado, harina
- 1 l de caldo de cocido
- 100 g de fideos cortos
- ½ col, 2 patatas, 1 zanahoria
- 1 nabo, 1 chirivía, aceite, sal

**Deja los garbanzos** en remojo la noche previa. Enjuaga y ponlos en una olla con la cebolla pelada y troceada, y con el laurel. Cubre con agua, sazona y cuece 2 horas a fuego medio-bajo.

**Pela los ajos**, lava el perejil y pícalos. Mézclalos en un bol con la carne picada, el huevo, la canela, los piñones picados, el pan rallado y sal. Amasa.

**Coge porciones** de la masa con las manos untadas con aceite y dales forma de albóndigas. Luego, pásalas por harina, sacude el exceso y reserva.

**Pela patatas, zanahoria**, nabo y chirivía, y trocea todo. Limpia, lava y trocea también la col. Rehoga 2 minutos.

**Añade las albóndigas** y fríelas hasta que se doren por todos los lados. Vierte el caldo caliente, rectifica de sal y cuece a fuego lento 25 minutos.

**Pon los fideos** y los garbanzos, y cuece 10 minutos. Retira y deja reposar 5 minutos. Sirve con más perejil picado.



COLECCIONABLE

# LA COCINA DE LA ABUELA

PATATAS CON HUEVO Y SEPIA



PESCADILLA CON VERDURAS



POLLO RELLENO DE FRUTOS SECOS



TULIPA CON CREMA Y FRUTAS





## COLECCIONABLE

PESCADILLA  
CON VERDURAS

II 4 1 hora

- 4 filetes de pescadilla
- 1 pimiento rojo, 1 cebolla
- 1 pimiento verde, aceite
- 1 berenjena, 1 calabacín
- ½ manojo de espárragos verdes, ¼ de romanesco
- 1 ramillete de coliflor
- 1 ramillete de brócoli
- Albahaca, pimienta, sal
- 300 g de tomate frito
- Salsa de soja

**Despunta berenjena** y calabacín, lava y pela en tiras. Pela la cebolla y limpia los pimientos. Trocea en dados y reserva algunos de pimiento rojo. Pocha las hortalizas,



añade el tomate frito, cocina 5 minutos y salpimienta. **Cuece el brócoli** en arbolitos, la coliflor y el romanesco en agua con sal 5 minutos. Añade los espárragos troceados sin la base dura. Cuece 5 minutos. Escurre y saltea con el pimiento reservado. Adereza con un poco de soja batida con aceite de oliva. **Dora el pescado** salpimentado. Agrega un chorrito de aceite, baja el fuego, tapa y deja que se haga por dentro 5 minutos. Sirve con el pisto, las verduras y hojitas de albahaca fresca.

PATATAS CON  
HUEVO Y SEPIA

II 4 55 min

- 600 g de patatas
- 4 huevos, 1 cebolla, 2 ajos
- 250 g de sepia limpia troceada, ½ l de fumet
- 250 g de guisantes congelados
- 100 ml de vino blanco
- 40 g de harina
- 3 ramitas de perejil
- Aceite, sal, pimienta

**Haz una salsa.** Pela y pica cebolla y ajos. Saltea la sepia en aceite caliente y reserva. Sofríe 5 minutos la cebolla y los ajos, agrega la harina, tuéstala y añade 150 ml de fumet, removiendo, y el perejil picado.



**Guisa las patatas.** Vierte el vino blanco y 150 ml más de fumet y salpimienta. Pela, lava y trocea las patatas; añádelas a la cazuela y deja que se cuezan 25-30 minutos. Ve añadiendo más fumet caliente, si se consume mucho el caldo.

**Cuece los huevos** durante 10 minutos en agua con sal. Refréscalos, pélalos y córtalos por la mitad. Agrega al guiso la sepia y los guisantes, rectifica de sal y cuece otros 10 minutos. Añade los huevos, deja que den un hervor y sirve.

TULIPA CON  
CREMA Y FRUTAS

II 4 45 min

- 8 láminas de pasta brick
- 750 ml de leche, 1 limón
- 1 rama de canela
- Granos de cardamomo
- 45 g de maicena, 6 yemas
- 100 g de azúcar + azúcar para quemar + azúcar glas
- 75 g de mantequilla
- 1 manzana, 1 naranja
- Hierbas frescas

**Calienta 600 ml** de leche con la piel del limón, canela y cardamomo. Cuando vaya a hervir, apaga el fuego, deja infundir y cuela.

**Disuelve la maicena** y los 100 gramos de azúcar en la leche fría y añade a la ante-



rior. Calienta removiendo y, cuando espese, apaga y retira. Agrega las yemas removiendo para que no cuajen. Añade 25 gramos de mantequilla, mezcla y deja templar. **Unta una lámina** de pasta con mantequilla y forra con ella un molde de unos 15 cm. Unta otra, ponla encima y recorta el sobrante. Repite con el resto. Dora a 180°. **Rellena las tulipas** ya frías con la crema, espolvorea con azúcar y quema con el soplete. Decora con gajos de manzana regada con limón y de naranja con piel, aromáticas y azúcar glas.

POLLO CON  
FRUTOS SECOS

II 4 1 hora 15 min

- 3 pechugas de pollo
- 40 g de orejones
- 40 g de nueces, 3 naranjas
- 1 manzana roja, pimienta
- 200 ml de caldo de carne
- 1 cda. de maicena, aceite
- Tomillo, romero, sal

**Saltea las nueces** y los orejones picados con la manzana en daditos. Vierte sobre ellos la mitad del zumo de una naranja colado y cuece hasta evaporarlo. Salpimienta, agrega tomillo y reserva. **Abre las pechugas** limpias como un libro. Ponlas juntas sobre papel de horno formando un rectángulo y sal-



pimienta. Coloca el salteado anterior en un extremo, enrolla con ayuda del papel, brida y salpimienta.

**Pela el resto** de naranjas a lo vivo, corta una en rodajas y saca los gajos de la otra. Coloca las rodajas en el fondo de una fuente refractaria, espolvorea con romero y pon encima el rollo.

**Unta con aceite** y hornea 45 minutos a 180°. Diluye la maicena en el resto del zumo, mezcla con el caldo y los jugos del asado y hierva hasta espesar. Sirve el rollo en medallones, con la salsa y los gajos de naranja.







# Pasatiempos

Autodefinido por Olissip

Muchedumbre ruidosa	Escuchar el sermón	Sorpresa o contrariedad	El símbolo del metal más noble	Autobús familiar	Honor, estima o gloria	La dueña de la casa
Vanidosa, orgullosa	Líquido anestésico	Un par y no más	Consumidora pública	Sosegar o calmar	Planta comestible	El mejor caviar
			Percha que caza perdices			
En un tiempo pasado				Ella es Núria...		
Levanté hacia arriba				Planta con rizomas		
		Y dinero y amor			Levantar la bandera	
		Relativa a la galaxia			De todo solo la mitad	
Ergio, en confianza			Valiente cría de jabalí			Negación al noroeste
Sociedad limitada			Voluntad de algo			Nos chupa la sangre
		Que predice desdichas			Exento de alcohol	
		Pasada de kilos			Cualidad poco agraciada	
Como un capote con mangas	Se rompe en la playa				Cuarta nota musical	Cierra la ventana
	Al menos, entretenido				Chica, tú sí que vales	Ruedo de la plaza de toros
						Un lugar lleno de huesos
Lugar de peregrinación					Prefijo campestre	
Examen a cara o cruz			Pañuelo a modo de bufanda		Música afro-americana	
Estilo artístico					Dinamarca sin marca	
Quieto, caballo					Escondite de una aguja	
		Cobre en el laboratorio				
		Convenio entre Estados				
Preposición que sabe multiplicar	De esta manera		Figura de diversión	Embarcación esquimal	La cabeza del duende	Vocal latina
	Larva en procesión		La inicial del burro	Una cama muy ligera	Delimitan el ruedo	Evacuar el vientre
		Verter el cántaro				
		Moneda europea			Resuena en la montaña	
Desgastar por el uso			Guante sin dedos		El B no siempre funciona	
Falda corta de bailarina			Nunca tiene suficiente			Capicúa que todo lo observa
			Motocicleta corta		Pantano o embalse	
			La segunda en música		Opinión de la oveja	
Entra sin pagar				Calamar rebozado		Dentro de la caja
Un poco de jarabe				Cruz de los cristianos		Peine de tres púas
		El lejano punto cardinal			El mes que más cuesta	



SUDOKUS
 ★★ medio

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

★★★ difícil

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 animales mamíferos, la gran mayoría de los cuales son vivíparos y alimentan a sus crías con su leche.

- Ardilla  
 • Cabra  
 • Canguro  
 • Ciervo  
 • Erizo
- Foca  
 • Gacela  
 • Hiena  
 • Jirafa  
 • Liebre
- Mofeta  
 • Oveja  
 • Perro  
 • Ratón  
 • Tigre

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

Por Olissip

WORDOKUS

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

				I	B	A		C
N					C	T		
			N			L	I	
E		B			L	C		I
L		C	I			O		N
	T	N			O			
		L	C					A
O		E	L	A				

Pista: Que no se puede tocar por nada del mundo.

							A	
L		O	G					I
						I	P	G
	G		P			S		L
S		I			O		E	
I	S	L	R					
P					L	O		G
	R							

Pista: Aquella cosa que tiene cierto riesgo.

Por Olissip



# Pasatiempos

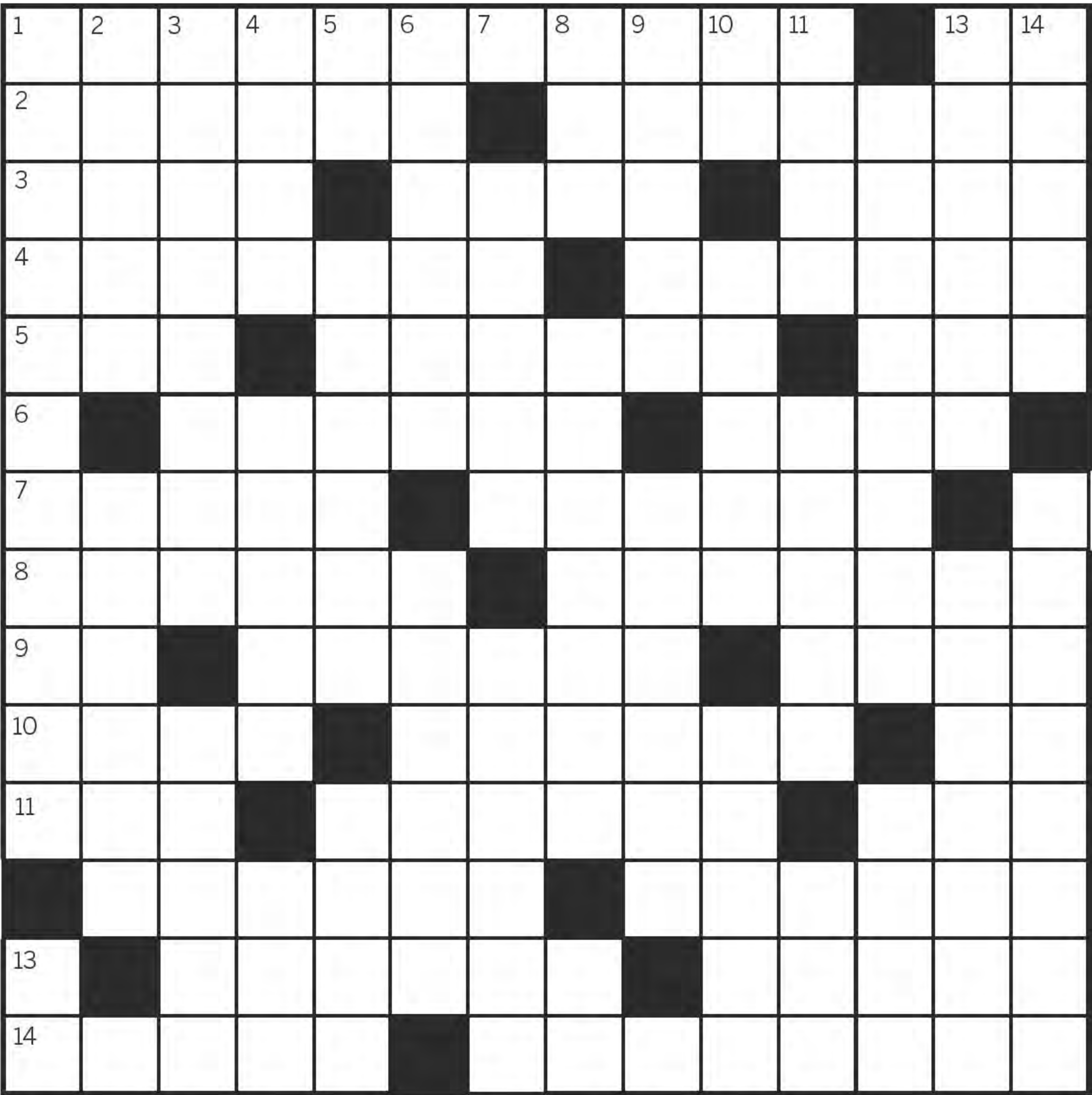
## CRUCIGRAMA

### Horizontales

- 1.** Separabais, apartabais. Símbolo del bario. **2.** Provoca ira. Proponed alguna cosa. **3.** Enrollas. Oración musulmana. En aquel lugar. **4.** Entumecer. Mujer de nariz grande. **5.** Nave. Levantaban en brazos. Tasca. **6.** Cien romanos. Pasta fina para sopa. Coger, agarrar. **7.** Imagen religiosa. Vainas del frijol. Símbolo del argón. **8.** Viento del sur. Plantas acantáceas. **9.** Conozco. Rasurase. Información sobre un hecho. **10.** Arroje. Producía olas. Lengua provenzal. **11.** Nueva. Árbol oleáceo. Juego del escondite. **12.** Húrtate, róbate. Planta urticácea. **13.** Quinientos romanos. Tenaz y porfiado en una idea. Extrañas. **14.** Herrumbra. Embolsaré.

### Verticales

- 1.** Callasen. Nota musical. **2.** Instrumento de cirugía. Hierves. Diez romanos. **3.** Molestos, pesados. Isla de Las Antillas. **4.** Carcajada. Preposición. Ansia de beber. **5.** Ejército de Tierra. Corre un rumor. Popularidad. **6.** Conejo joven. Ciudad de Portugal. **7.** Primera vocal. Lábrale. Mézclese metales. **8.** Ponchera. Descendieses. Tecla de encendido. **9.** Trabaja con empeño. Mar. Letra con curvas. **10.** Acudir. Impuesto eclesiástico. Elimina. **11.** Existas. Camino. Tomografía axial computarizada. **12.** Socio de un club. Escuchará. **13.** Aventar el grano. Consentir, conceder. **14.** Fijar día. Agrupase, aliase.

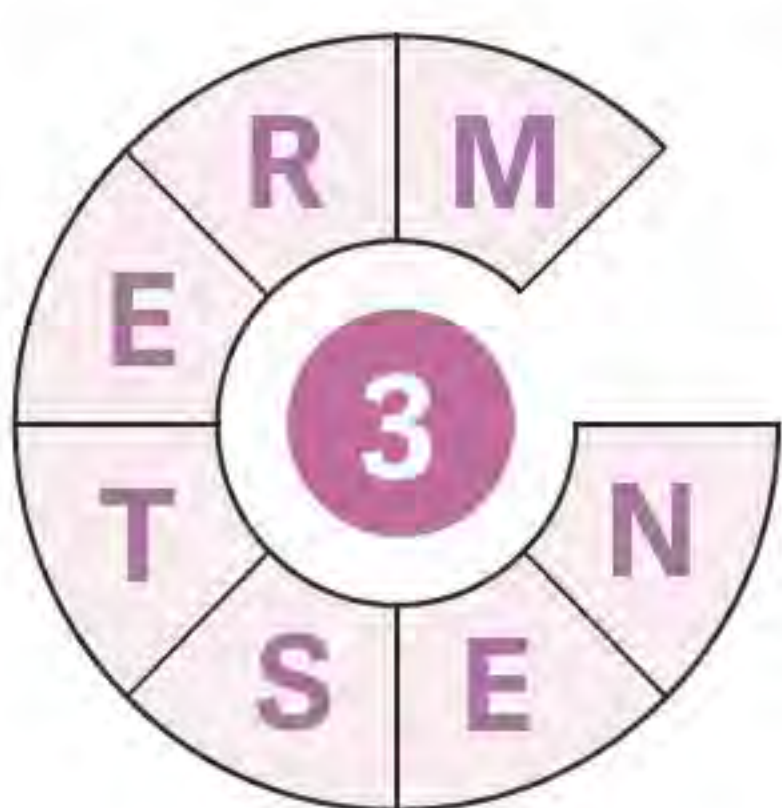


## PALABRAS ENROSCADAS

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



MARCIANO



## SOLUCIONES

**MARCIANO**

1. MARCIANO

**AMONÍACO**

2. AMONÍACO

**MENESTER**

3. MENESTER

**PALPIRAR**

4. PALPIRAR

**ESCUADRA**

5. ESCUADRA

**PEGATINA**

6. PEGATINA

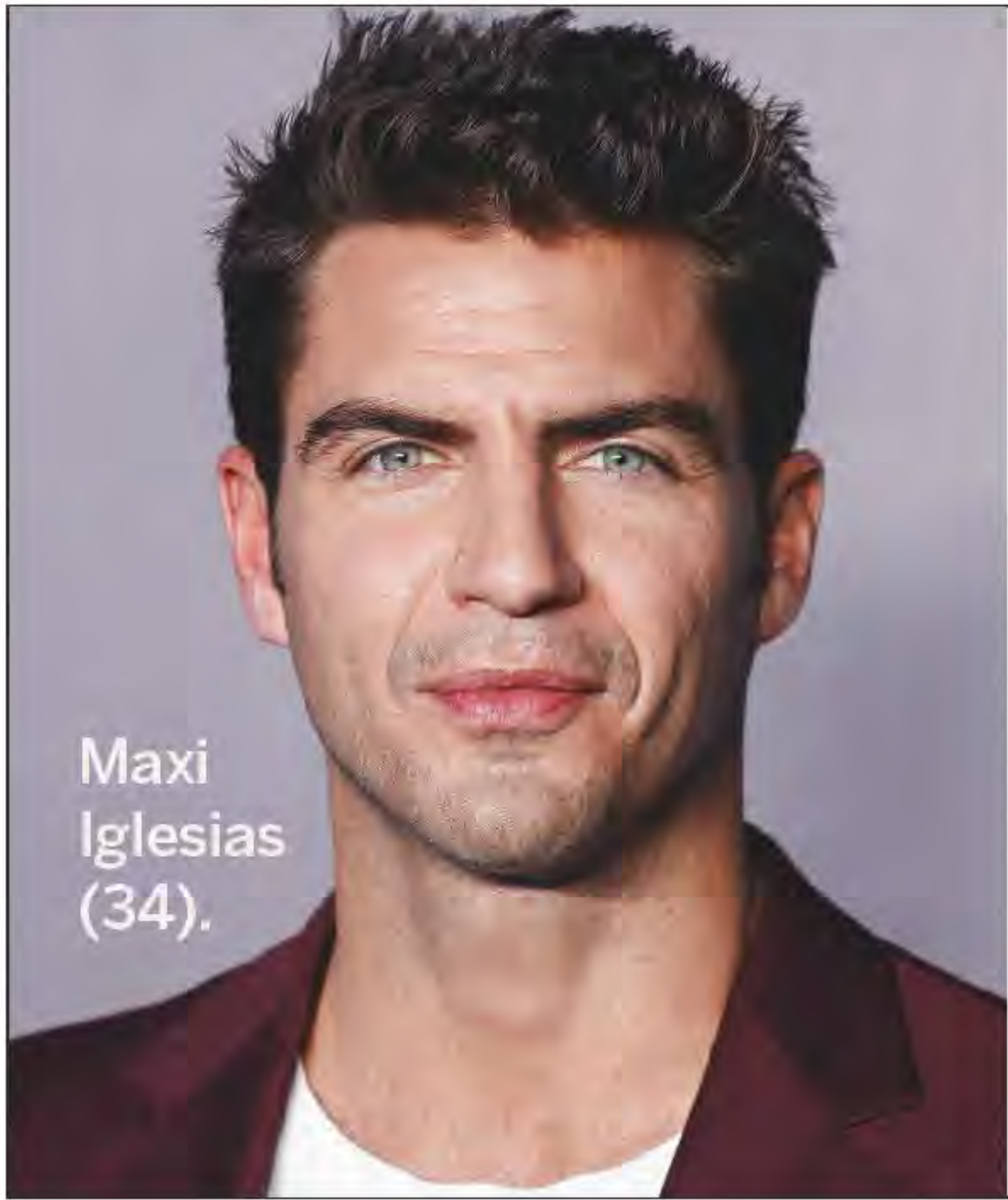
**Horizontales:**

1. Segregabais. Ba. 2. Irta. 3. Lías. Zala. Allí. 4. Envarar. Nasuda. 5. Nao. 6. C. Sémola. 7. Icono. Ejotes. 8. Asir. 9. Se. 10. Eche. Rapase. Dato. 11. Nea. Fresno. Oleaba. Oc. 12. Sísate. Ortiga. 13. D. Ori. 14. Oxida. Temoso. Raras. 15. Oxida. Ensacare. Verticales:

1. Silenciases. Do. 2. Erina. Cueces. X. 3. Gravosos. Ahiti. 4. Risa. Entre. Sed. 5. Ete. Rumora. Fama. 6. Gazapo. Oporto. 7. A. Arale. Aléese. 8. Bol. Bajases. On. 9. Afana. Océano. S. 10. Ir. Anata. Borra. 11. Seas. Senda. Tac. 12. Clubista. Oirá. 13. Beldar. Otorgar. 14. Adiar. Asociase.



# Horóscopo



Maxi Iglesias (34).

## ACUARIO

21 enero-19 febrero

Adáptate con rapidez a las nuevas situaciones que se te presenten y busca la forma de beneficiarte de ellas. Intenta convertir lo que en principio pueden parecer obstáculos en oportunidades para ti. Tienes capacidad para lograrlo. **Sabes cazar al vuelo las ocasiones y ahora es el momento de utilizar este fino olfato** que te caracteriza para mejorar tu situación. Busca también tiempo para cuidar más de ti misma. Mímate un poquito.

## ARIES

21 marzo-19 abril

Estos días tendrás oportunidades profesionales. No temas no cumplir bien con tu cometido porque lo harás divinamente. **Entras en una etapa de prosperidad que perdurará un tiempo.** Avanza en este aspecto y en el sentimental: si estás en una relación, ya es hora de dar un paso adelante.

## TAURO

20 abril-20 mayo

La Luna iniciando su cuarto creciente transitará el día 6 por tu signo, otorgándote claridad mental y relajación. **Detectarás ahora aspectos importantes que te habían pasado desapercibidos** y que tendrán gran trascendencia en tu futuro. Aprende a interpretar las señales del Universo.

## GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Entras en una etapa de novedades favorables, especialmente en el trabajo: **tu prestigio aumentará y ganarás seguridad en ti misma.** En el amor, te ilusionarás con alguien que aparecerá en tu vida, pero pisa en suelo firme, sobre todo si tu corazón está ya ocupado por otra persona.

## CÁNCER

21 junio-22 julio

**Estrecharás muchos lazos que te proporcionarán beneficios** materiales y emocionales. En lo sentimental, tu relación acusa los efectos de la rutina y recuerdas con nostalgia la pasión de los comienzos. Está en tu mano recuperar lo positivo. Hazlo y todo recobrará una nueva energía.

## LEO

23 julio-22 agosto

**Déjate guiar por tu buen olfato en los negocios** y descarta cierta propuesta que parece brillante pero no lo es tanto. Si te sientes atraída personalmente por quien la hace, intenta separar ambos ámbitos. Quizá en el terreno sentimental esta relación sí que podría darte satisfacciones.

## VIRGO

23 agosto-22 sept

Desconfía de las apariencias o puedes equivocarte. Alguien tratará de embaucarte para participar en un tema que no está bien aspectado, rechaza la propuesta. **El amor será tu punto débil y tendrás que batallar con algunos contratiempos.** Tómalo con calma y deja que todo fluya.

## LIBRA

23 sept-22 octubre

Aprende a distinguir muy bien amor de enamoramiento y no te apasiones con personas que a la larga no podrían hacerte feliz. Los astros están ahora de tu parte y tu signo se halla bajo el influjo de excelentes vibraciones que te proporcionarán **suerte y buena fortuna en numerosos aspectos.**

## ESCORPIO

23 oct-21 nov

No te alteres porque te exigen mucho pues esto significa que tienen una gran confianza en tu capacidad. **Estás progresando y te queda camino por recorrer.** Esfúezate en ello porque la recompensa merece la pena. En el amor, cuida de no caer en juegos tóxicos que al principio parecen inocentes.

## SAGITARIO

22 nov-20 dic

La lenta marcha de tu relación te tiene en ascuas. Tu pareja no parece interesarse en avanzar. Deja de presionarle y adopta la estrategia opuesta. Pasa un poco del tema y conseguirás una reacción positiva. A partir del viernes, **te llegarán noticias sobre algo que esperas y que te beneficiará.**

## CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Ahora que te sentirás más fuerte y con energía suficiente, deberías plantearte poner punto final a una relación que te causa más pesares que alegrías. Si lo haces te sentirás liberada. **Estás en un momento positivo, todo te viene de cara,** pero gestiona bien tus posibilidades y tus emociones.

## PISCIS

20 febrero-20 marzo

No podrás solucionar el mal momento que atraviesas en tu relación haciendo como que no te das cuenta. En lugar de cerrar los ojos a la realidad, **utiliza tu imaginación y busca posibles soluciones.** Si aciertas en la táctica, este amor perdurará a lo largo del tiempo y será de los más sólidos.

## PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



80

MIA FARROW



45

CHRISTINA RICCI



41

KIKO RIVERA



56

JENNIFER ANISTON



47

ASHTON KUTCHER

TAROT ORULA

**Luz**

Para aclarar tus inquietudes y tomar decisiones acertadas

**10 minutos x 1€**  
en 1ª consulta

Lecturas rápidas, fiables y llenas de claridad.  
+20 años de experiencia en el sector  
con 99% de satisfacción

**911 983 300**  
**806 516 375**

Coste Max. Servicio: 1,21 €/min red fija, 1,57 €/min red móvil (IVA Incl.) Orula SL Apdo 043, 08195. Barcelona +18 años

[www.tarotorula.com](http://www.tarotorula.com)

Tarot

ALICIA GALVÁN

PREDICCIONES

2025

La MAGIA COMIENZA CONTIGO

**922 679 362**  
**806 514 514**

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



# Feliz cumpleaños



En 1995  
debutó con  
'Salto al vacío'



Compaginó su  
éxito en el cine  
con la música

En 1995 debutó en el cine de la mano del que sería su marido, Daniel Calparsoro, en 'Salto al vacío'. A finales de los 90 también fundó su exitoso grupo Najwajeán.



## NAJWA NIMRI

### CUMPLE 53 ENAMORADA DE UN DJ Y LLENA DE PROYECTOS

La actriz celebra 30 años del inicio de su exitosa carrera en el cine y la tele, que interrumpió unos años para cuidar de su hijo

Este año se cumplen treinta del debut de Najwa Nimri en el cine, fue con 'Salto al vacío', la película donde conoció al que sería su marido entre 1995 y 2000, Daniel Calparsoro. En los 90, Najwa, que nació en Pamplona el 14 de febrero de 1972 y tiene raíces jordanas, encadenó éxitos hasta que en 2007 apartó su carrera para dedicarse a su hijo, de quien nunca ha revelado la identidad del padre. Volvió a lo grande con 'Vis a vis' en 2015 y ya no ha parado de trabajar. Actualmente, sale con José Mendes Viera, un dj y modelo de 27 años. ■

Su último éxito en el cine ha sido 'La Virgen Roja', por la que estuvo nominada a los Feroz, basada en la historia real de la parricida más famosa de nuestro país, Aurora Carballera.





**Manos Unidas**  
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

**COMPARTIR**  
es nuestra  
mayor riqueza

#EnriqueceSuVida  
Únete y colabora  
900811888 - bizum 33439 - [manosunidas.org](https://manosunidas.org)





# AIRE

COLECCIÓN 2025