

NUEVO
COLECCIONABLE

www.semana.es

SEMANA

TE REGALA*

Un nuevo coleccionable de cocina
con recetas mediterráneas
de ayer y hoy, saludables y ricas

FASCÍCULO
3

www.semana.es
SEMANA

COCINA

Mediterránea



LAS RECETAS DE LA SEMANA:

- Muslos de pollo con aceitunas y salvia
- Ensalada de remolacha y espinacas
- Garbanzos con verdura y pescado
- Bacalao a la Vizcaína
- Costillar de cordero con ruibarbo
- Tarta de frutas de invierno

*Come
sano,
come
bien*

*no está disponible en el formato POCKET ni EDICION ESPECIAL (venta con periódicos)

PRÓXIMA SEMANA FASCÍCULO 3

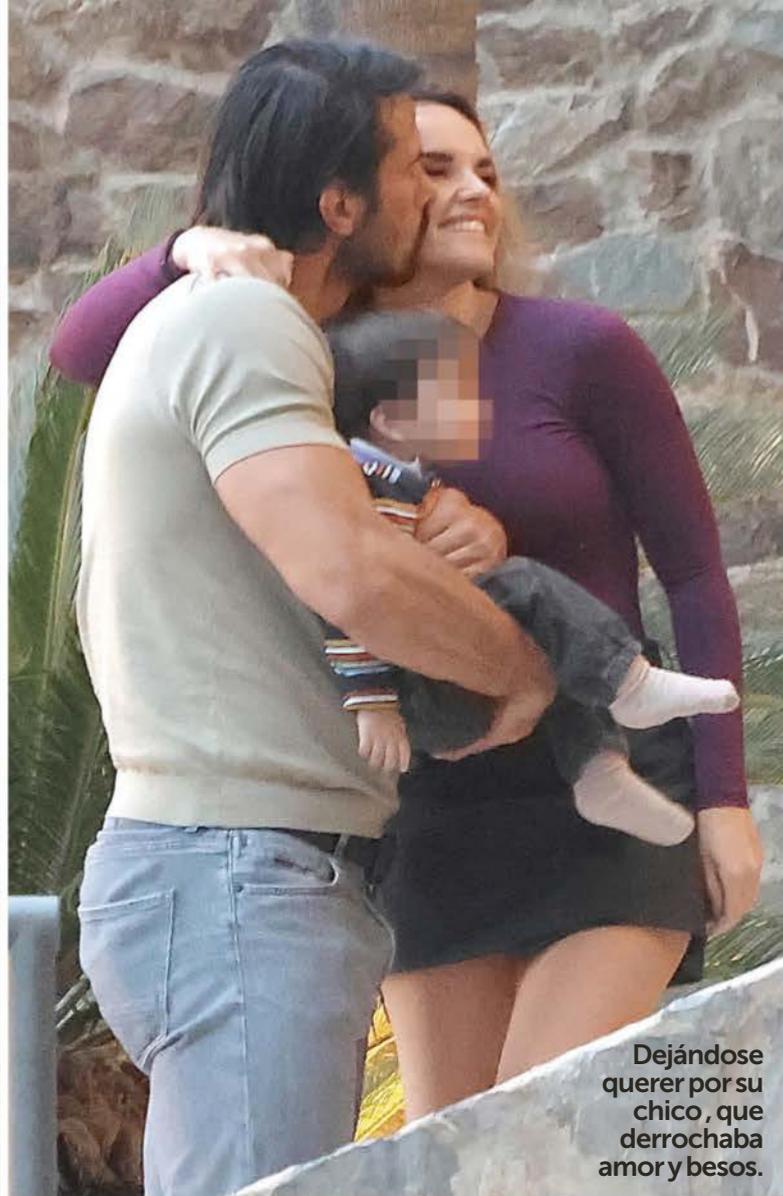
MAMÁ ORGULLOSA

Una familia feliz este pasado fin de semana: Melody con su pareja, Ignacio Batallán, y el pequeño Cairo.

EXCLUSIVA

Melody: el lado más tierno de una diva poderosa

La mujer de la que todo el mundo habla celebró en familia, y con su pareja, el primer cumpleaños de su hijo, Cairo



Dejándose
querer por su
chico, que
derrochaba
amor y besos.



Ignacio es un
empresario de
origen argentino
que tiene un
centro de
entrenamiento en
Fuengirola.

MELODY vive un momento mágico en su vida. Y por partida doble, a nivel personal y profesional. Tras ganar el Benidorm Fest y confirmarse como la próxima representante de España en Eurovisión, la sevillana no solo es una artista sino, sobre todo, una madre enamorada de su hijo, Cairo, que acaba de cumplir un añito.

Melody está recogiendo por fin los frutos de años de trabajo, pero no hay mejor premio para ella que pasar tiempo de calidad con su familia. Y eso hizo el pasado fin de semana cuando celebró en Marbella el cumpleaños del rey de la casa.

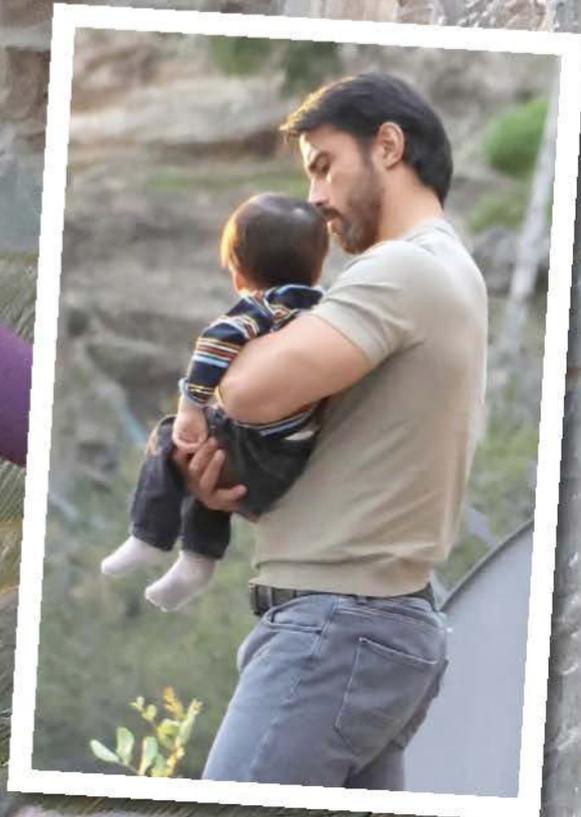
En estas imágenes, del domingo

Cumpliendo un sueño, el próximo 17 de mayo, representará a España en el Festival de Eurovisión 2025

16 de febrero, y que SEMANA publica en exclusiva, vemos a Melody pasando el día con su chico y el hijo de ambos, luciendo la mejor de sus sonrisas y reflejando la magnífica etapa vital que atraviesa.

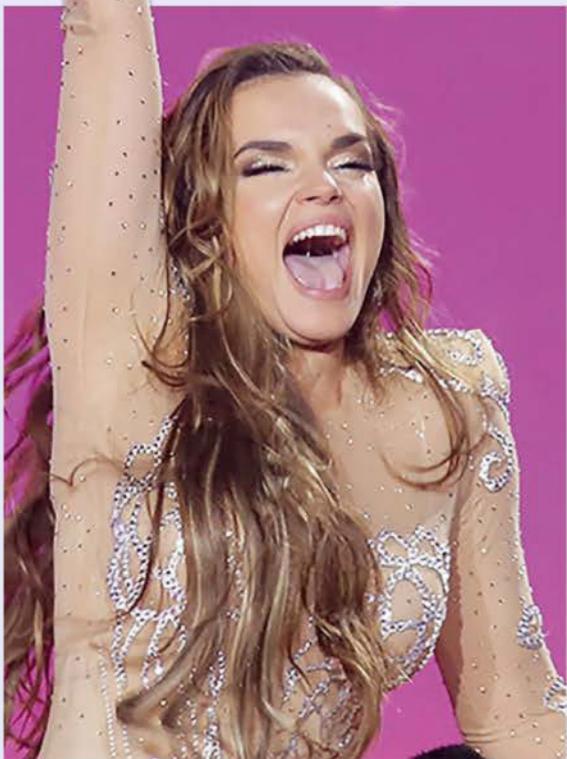
Melody al natural

Un reportaje muy especial porque por primera vez podemos ver el lado más tierno y desconocido de la artista. Ella, un terremoto sobre los escenarios, se convierte en la mujer más dulce del mundo en cuanto se baja ▶▶▶



Ignacio es un apoyo fundamental en la carrera de Melody, aunque se mantiene en un discreto segundo plano.

DE NIÑA PRODIGIO A ARTISTA INCOMBUSTIBLE



Melody lleva el arte en la sangre. Con solo seis años ya hacía sus pinitos bailando y cantando y poco después fue descubierta por El Fary, que se convirtió en su padrino artístico. En junio de 2001, con 10 añitos, sacó *De pata negra*, que fue doble disco de platino.

Desde entonces no ha parado de trabajar buscando su lugar en la música. Fan de Eurovisión, se presentó como candidata en 2009, pero perdió frente a Soraya. Este año se volvió a presentar y partía como una de las favoritas. Su actuación conquistó al público y se alzó con la victoria.



de los tacones, cambiando los aplausos del público por los besos de su pareja y las carantoñas a su niño.

Una Melody como nunca habíamos visto antes, pero que refleja a la perfección el espíritu de la canción que llevará en mayo a Eurovisión. Porque cuando canta "Una diva es sencilla como un simple mortal. Es la madre que madruga...", habla de ella, capaz de actuar en cualquier lugar y regresar corriendo a casa para estar con los amores de su vida.

Solo hay que ver los gestos de amor que se intercambiaba con su chico, o la mirada de adoración que le dedicaba a su hijo para darse cuenta de que ellos son lo que de verdad importa.

Enamorada

Melody, cuyo nombre completo es Melodía Ruiz Gutiérrez, dio a luz a su primogénito el 15 de febrero de 2024, un mes antes de lo esperado. El bebé es fruto de su relación sentimental con el deportista y empresario argentino Ignacio Batallán (39), el hombre que la apoya y con el que comparte su vida desde que se conocieron, hace cuatro años, en el centro de entrenamiento del que él es propietario en Fuengirola, donde ha tenido un equipo de voleibol.

La intérprete de *Esa Diva* está asimilándolo todo, mientras se prepara para volver a subirse el próximo 17 de mayo al escenario en Basilea (Suiza) y brillar. Un momento para el que lleva preparándose toda la vida.

Ya estuvo a punto de representarnos en Eurovisión 2009, cuando se presentó con Los Vivancos. Ese año le arrebató el micrófono de bronce Soraya. Ahora Melody se ha desquitado y ha cumplido su sueño. ■

La sevillana reconoce que ser madre es lo mejor que le ha pasado en la vida, junto con la música



A Lorenzo Ruiz, padre de Melody, y también cantante, se le cae la baba con su nieto.

Anabel Pantoja y David Rodríguez, unidos ante la adversidad

Solo ellos saben lo que están sufriendo y no podrían sobrellevar la investigación de la que están siendo objeto si no se tuvieran el uno al otro

S hay algo que se ha puesto de manifiesto en estas últimas semanas es que tanto Anabel Pantoja (38) como su pareja, David Rodríguez (26), cuentan con un gran apoyo por parte de familiares y amigos. Ayuda bien recibida, pero que no sería suficiente para sobrellevar la investigación de la que están siendo objeto por "presunto maltrato infantil", tal y como informó en su momento el Tribunal Superior de Justicia de Canarias, si no se tuvieran el uno al otro. Y es que solo ellos saben realmente el inmenso dolor que están padeciendo como padres.

Se necesitan

Aunque la tensión que están viviendo no les deje disfrutar de su amor como les gustaría, se necesitan y se echan mucho de menos cuando no están juntos. Así lo demos-

traron hace unos días, cuando el fisioterapeuta se tuvo que marchar a Córdoba para ocuparse de sus compromisos profesionales, mientras que Anabel se quedaba en Gran Canaria. Durante este tiempo, las llamadas de teléfono y los mensajes fueron constantes para darse apoyo y cariño, contando los días para volverse a ver.

Y el reencuentro llegó haciendo Anabel partícipes a sus seguidores al compartir un desayuno en su terraza junto con un significativo "Por fin", acompañado con la romántica canción de Pablo Alborán con dicho título.

Curiosamente, al día siguiente era San Valentín y la *influencer* también mostró el detalle que había tenido su chico obsequiándola con otro rico desayuno y tres rosas blancas como muestra de su amor. Tras el fin de semana, David debía volver





David obsequió a Anabel con un desayuno y tres rosas blancas en San Valentín.



Anabel ha echado mucho de menos a David durante los días que han estado separados.

a Córdoba por motivos de trabajo, pero retrasó el viaje para estar unos días más con Anabel, que lo necesita más que nunca.

Fase de instrucción

Y es así como ambos afrontan juntos la investigación, que podría llegar a durar seis meses y que actualmente se encuentra en la primera fase de instrucción. En la misma, además de las declaraciones de los padres, la jueza encargada del proceso ya tiene en su poder las imágenes del parking del centro comercial donde ocurrieron hechos importantes en el caso, y se espera que a lo largo de estos días acudan a declarar facultativos y allegados a la familia que puedan arrojar luz sobre lo sucedido. De todo ello dependerá que finalmente el caso sea archivado o bien que acabe en un juicio oral. ■

DENUNCIA



UN PADRE AUSENTE

Pareja-Obregón nunca ha mostrado interés en conocer a su hija. "Eso es lo que más me duele", dice ella.

EXCLUSIVA

La hija de Martín Pareja-Obregón estalla contra él: "Es un sinvergüenza"

Alejandra es fruto del breve romance (apenas tres meses) del torero y su madre: "Ella recibe amenazas por teléfono para que esta historia no vea la luz".

Alejandra fue reconocida en 2009 como hija legítima del diestro, que ahora ha sido condenado por abandono de familia

HACE unos días, una sentencia judicial reconocía legalmente a Bertín Osborne como el padre del hijo de Gabriela Guillén. Una historia que tiene muchos puntos en común con esta que contamos ahora y que tiene como protagonista precisamente a un gran amigo de Bertín, Martín Pareja-Obregón. En su caso es una chica de 19 años, que ahora cuenta su historia. Se llama Alejandra y es hija de Judith Rey y de Martín Pareja-Obregón, pero hasta 2009 la Audiencia Provincial de Sevilla no reconoció al torero, que no quiso hacerse las pruebas genéticas, como su padre biológico.

Ahora Alejandra ha decidido contar, por primera vez y en exclusiva para SEMANA, su historia. Y lo hace después de que su padre haya sido condenado por un delito de abandono de familia y deba pagarle la pensión que le debe desde 2018.

Alejandra, ¿cuándo y cómo te enteraste de quién eras hija?

Fue cuando tenía unos 12 años y mi madre me cambió de colegio. Un día, una profesora empezó a pasar lista en clase, vio que me apellidaba Pareja-Obregón y me preguntó si era familia del músico o del torero. Me quedé un poco en *shock*, porque no sabía de lo que me estaba hablando esa mujer. Pero cuando llegué a casa ya empecé a mirar en internet y ahí leí la historia de mi padre y de mi madre. Ese día tuve una discusión bastante grande con mi familia porque este tema siempre ha sido tabú en mi casa, y cuando cumplí 17 años me enteré bien de todo.

¿Qué explicación te dio tu madre?

Me contó que ella siempre le propuso a mi padre hacerse las pruebas de paternidad y él siempre dijo que no quería, porque aseguraba que se había hecho una vasectomía. Pero mi madre se enteró que él había tenido otra hija años después y volvió a demandarle. Tras muchos juicios, al final consiguió que un juez me reconociera como la hija de Martín Pareja-Obregón.

¿Cómo cambió tu vida una vez que consigues los apellidos de tu padre?

Me cambiaron de instituto para que nadie me conociera. Recuerdo que los niños se metían conmigo y cuando me decían si era hija de Martín Pareja-Obregón no sabía si decir la verdad o no. Siempre he tenido ese miedo cada vez que me lo preguntan. Mis amigas me llaman *la Obregón*, porque la verdad es que yo siempre me escondo tras mi apellido.

¿Has sido una niña feliz?

No he sido infeliz porque vivía en la ignorancia. Pero apenas he podido ver a mi madre porque siempre estaba trabajando y la veía los fines de semana alternos. Ella se ha tenido que buscar la vida siempre, porque casi no teníamos ni un plato para poder comer. He estado en casa de familiares y de mi abuela porque mi madre tenía que trabajar y he llorado mucho porque la echaba mucho de menos.

¿Tú padre te ha pagado la pensión alimenticia de 200 euros que le marcó el juez?

Al principio sí. Los primeros meses sí que me la pasaba dinero pero al poco ►►►



La joven no supo quién era su padre hasta que cumplió los 12 años.

►►► tiempo dejó de hacerlo. A día de hoy me ingresa unos 30 o 40 euros. Y estas Navidades, por ejemplo, me hizo un ingreso de 60 euros, pero como algo excepcional.

Hace un año te pusiste en contacto con él por tu 18 cumpleaños. ¿Qué pasó?

Nunca había hablado con él hasta ese día, porque me parecía una falta de respeto hacia mi madre. Le escribí al móvil y le puse: "Hola. Soy Alejandra. Mañana es mi cumpleaños. Me gustaría conocerte y tener una conversación contigo. No te tengo odio ni rencor, simplemente quiero conocer a mi padre. Mi madre no vendría. Quiero cumplir mi sueño de conocerte y saber tu versión de todo lo que pasó, por favor". Leyó el mensaje pero no me contestó. A las horas le volví a escribir que solo quería una respuesta de sí o no y que no me enfadaría.

"Mi madre no ha mentido nunca, pero nadie se creía su historia. Quiero defenderla a muerte", dice la joven

¿Qué respondió él?

Al día siguiente me puso: "Buenas tardes Alejandra. Muchas felicidades. Espero que cumplas muchos más y que lo estés pasando muy bien. En estos días hablaremos si Dios quiere". Le dije que gracias por contestarme y días después le escribí: "¿Podríamos tener esa charla de la que me hablabas?". No me respondió. Le pongo unos signos de interrogación y nunca me volvió a contestar. Eso es lo que más daño me hizo. Me dio esperanzas y al final, nada.



"Creo que el no tener padre me ha hecho ser más fuerte", asegura.

¿Cómo imaginabas ese encuentro con tu padre?

Más que conocerle a él, quiero conocer a mi familia paterna. Hago todo esto para que ellos sepan que estoy aquí, porque nadie me conoce. Lo que más me duele es que nunca ha querido ponerse en contacto conmigo. Hay amigos de mi padre que de pequeña me decían que éramos clavados.

¿Sabes que también tienes tres hermanos?

He intentado ponerme en contacto, pero prefiero no hablar de ellos. Mi hermano mayor vive en México. Le escribí por redes sociales, pero no me ha contestado.

¿Por qué has decidido romper tu silencio ahora?

He visto a mi madre muy mal durante mucho tiempo y cómo ha sido tratada públicamente. Nadie se creía su historia y quiero demostrar que ella no ha mentido nunca y que no lo hacía por dinero. Quiero defenderla a muerte.

¿Qué novedades judiciales habéis recibido?

Después de los juicios que mi madre ha tenido durante 19 años, el Juzgado de lo Penal Nº 16 de Sevilla lo condenó el pasado mes de noviembre, a la pena de doce meses de multa con una cuota diaria de seis euros,

como autor responsable de un delito de abandono de familia. Tiene que pagar la manutención que me debe desde 2018 hasta 2022 y los gastos extraescolares. Todo eso asciende a unos 30.000 euros y de no hacerlo podría tener pena de cárcel. Además, tiene la prohibición de aproximarse a mí a menos de 100 metros ni a comunicarse conmigo durante seis meses. Sabemos que él ha recurrido la sentencia para ganar tiempo y porque tiene que pagar todas las costas procesales.

¿Nunca te has cruzado por Sevilla con tu padre?

Mi madre me ha dicho que sí, pero si me cruzo con él,

ahora mismo, no sería capaz de reconocerle.

¿Crees que tu padre se pondrá en contacto contigo después de esta entrevista?

No lo sé, pero mi madre sigue recibiendo amenazas desde teléfonos ocultos para que esta historia no salga a la luz.

¿Ha habido gente cercana a tu padre que se han preocupado por vosotras?

Algunos nos han dado la espalda y otros nos han ayudado, pero no económicamente. Al final, son amigos de él. Al que siempre consideré casi mi padre fue al futbolista José Antonio Reyes; apoyó incondicionalmente a mi madre y su muerte para nosotras fue una auténtica tragedia.

¿Qué te gustaría decirle a Martín Pareja-Obregón?

Que es un sinvergüenza y que ha perdido a una hija que merece la pena tener. Soy una mujer responsable y el orgullo de mi familia. Acabo de cumplir 19 años. Estoy repitiendo 2º de Bachillerato y quiero estudiar Veterinaria. Además, trabajo como camarera en un bar para poder pagarme mis gastos. Y poco a poco, voy cumpliendo mis sueños. Creo que el no tener padre me ha hecho ser más fuerte y al no poder tener a mi madre a mi lado me ha hecho ser como soy.

¿Tú crees que podrás perdonar a tu padre algún día?

Si hubiéramos quedado cuando hablamos, sí que lo hubiera hecho. Pero ahora mismo, no le perdonaría, porque tengo muchas cosas guardadas que algún día contaré.

"He estado en casa de familiares y de mi abuela porque mi madre tenía que trabajar y hellowado mucho porque la echaba mucho de menos", nos cuenta.



MUCHO EN COMÚN
Pareja-Obregón y Bertín Osborne son amigos desde hace muchos años y además de compartir gustos y aficiones tienen otra cosa en común: se negaron en su día a hacerse una prueba de paternidad y decidió la Justicia.

UN MUSICAL, UNA
LYDIA FAIRÉN
TA P
UNA E
LAIA P

Antonio Banderas, con sus dos amores: Nicole y el teatro

Reunió a muchos amigos para el estreno del musical *Gypsy*, que él mismo dirige

El actor y Nicole Kimpel llevan juntos más de una década.

EL actor malagueño disfrutó de una gran noche en Madrid con sus dos grandes amores, su novia, Nicole Kimpel (43), y el teatro, en el que se ha volcado en los últimos años. Antonio Banderas (64) reunió a muchos de sus amigos para el estreno de la obra *Gypsy*, en el madrileño Nuevo Apolo, el cuarto musical que él dirige. Se trata de un clásico de Broadway que gira en torno a una ambiciosa "madre de artistas" que lucha por el éxito de sus hijas mientras, secretamente, anhela el suyo propio.

Desde que sufriera el infarto, en 2017, Banderas decidió replantearse la vida, tal como le contó a Iker Jiménez en su reciente visita a Cuarto Milenio (Cuatro) y en ese nuevo rumbo, el teatro ha ocupado un lugar principal: "Para mí, el teatro es un refugio para la verdad. Tiene algo enorme de so- ▶▶▶



Bertín Osborne (70) y El Turrone (61).

La presentadora de *Espejo Público*, Susanna Griso (55) llegó sola, tras confirmar su ruptura con su última pareja.

ESTRENO GYPSY

MUSICAL, UNA FÁBULA, UNA EXPERIEN

MARTA RIBERA

LAIA PRATS



El matrimonio formado por Carmen Porter (52) e Iker Jiménez (52).

►►► brenatural. Cuando te colocas frente a la muerte, la vida cobra un valor extraordinario. Te das cuenta de la importancia de aprovechar cada segundo. Después de esa experiencia que viví, todas las cosas que no eran importantes se hundieron y quedaron mi hija, mis amigos y el teatro”.

"Después de mi infarto, todas las cosas que no eran importante se hundieron y quedaron mi hija, mis amigos y el teatro”

Acompañando esa noche a Antonio y Nicole vimos a personajes televisivos como Susanna Grisso o Iker Jiménez y Carmen Porter, a su buenos amigos y compañeros de cine Imanol Arias, Loles León y Rossy de Palma, a Bertín Osborne acompañado por el empresario José Luis López El Turroneiro, a Los Javis, a Blas Cantó, a Diana Navarro... Todos disfrutando de una gran noche de teatro entre amigos. ■



El cantante murciano Blas Cantó (33).



Imanol Arias (68), buen amigo de Antonio.



La cantante Diana Navarro (46).



Rossy de Palma (60) y Loles León (74) no se perdieron Gypsy.



Los Javis, Javier Calvo (34) y Javier Ambrosi (40).

La prensa británica se fija en la **Reina Letizia**

La soberana traspasa fronteras: ha llevado a cabo una intensa agenda combinando looks de estreno y de fondo de armario, perfectos para el día a día



Doña Letizia (52), con vestido de &Other Stories (64 € en rebajas), botas de Magrit y su famoso anillo de Coreterno.

LA Reina Letizia ha derrochado estilo en esta última semana. Y no ha pasado inadvertido, no solo en España, sino fuera de nuestras fronteras. "Radiante, chic y en el tono neutral perfecto para el invierno", estas son las palabras que le ha dedicado el diario británico Daily Mail para uno de sus looks.

Su agenda ha vuelto a estar a full, con tres apariciones en las que ha vuelto a demostrar su profesionalidad.

La soberana comenzó entregando unos premios enfocados al joven talento científico femenino, y lo hizo luciendo un vestido verde plisado con estampado 'efecto mármol', de &Other Stories. De los 129€ que costaba pasó a 64€ en rebajas.

"Traje poderoso"

En cambio, en sus siguientes salidas Doña Letizia prefirió su fondo de armario. Para visitar junto al Rey Felipe el Hospital de Paraplégicos de Toledo, por su 50º aniversario, eligió un traje de chaqueta. El mismo diario inglés la definía como "elegante en un poderoso traje burdeos".

Y para presidir un par de audiencias en La Zarzuela, Letizia se enfundó una falda de cuero rojo de Hugo Boss, que estrenó en 2019 en Corea del Sur y que tiene igual Meghan Markle.

Por cierto, en una de estas citas la Reina recibió al diario digital 65YMÁS, dirigido a las personas mayores y encabezado por Fernando Ónega, padre de su querida amiga Sonsoles Ónega.

Al día siguiente, 14 de febrero, Doña Letizia lo tenía libre, y justo su hija Leonor llegaba en barco a Brasil.

Fotos: Robert Smith.



Top de tweed de Uterqüe y falda de cuero de Hugo Boss, junto a Fernando Ónega en La Zarzuela.



Con el Rey en Toledo, con traje de Bleis y pendientes de Pertegaz (21,60 €).

EL REY FELIPE, ESCAPADA A BAQUEIRA



Deporte blanco.

El Rey Felipe aprovechó las buenas condiciones climatológicas para hacer una escapada a la estación de Baqueira Beret, a la que acude desde niño. Y de nuevo sin la Reina Letizia, pero con unos amigos. El monarca llegó a primera hora del pasado sábado y subió hasta las pistas para deslizarse por la nieve. El martes 18 de febrero retomó su agenda oficial.

La Princesa Leonor conquista América

La hija de los Reyes pisa tierra en Salvador de Bahía después de casi un mes navegando a bordo del buque Juan Sebastián de Elcano



La heredera al trono (19), disfrutando de una batucada.





MARCAS
 La alegría de arribar a puerto era inmensa. Y además el 14 de febrero, en pleno San Valentín. Tras haber partido de Las Palmas de Gran Canaria, el buque Elcano tocaba su primera escala americana en Brasil. Fue al saludar cuando descubrimos los moratones en el brazo de Leonor, fruto del devenir entre palos y cordajes.

TRAS 22 días de travesía en alta mar, la Princesa Leonor al fin ponía pie en tierra firme. Ya en América, y en Salvador de Bahía (Brasil), como primera escala de su periplo internacional a bordo del buque escuela Juan Sebastián de Elcano. Toda una experiencia que, como hemos podido observar, ya se ha cobrado sus primeras 'heridas de guerra'.

Y es que poco antes de desembarcar, mientras saludaba desde la cubierta junto a sus otros 75 compañeros guardiamarinas, se podían distinguir algunos moratones en su brazo derecho.

Su vida en el barco

Aunque la Casa Real no ha dado una explicación oficial, lo más probable es que la Princesa se haya lesionado durante sus actividades del día a día. Ya la hemos visto (con total soltura, por cierto)

subir y bajar por las cuerdas de los mástiles, aferrar las velas y cumplir tareas de mantenimiento, por lo que no sería extraño que estas marcas se debieran a ciertas maniobras. Afortunadamente, nada de importancia.

Una batucada

Ya en el puerto, la tripulación del Elcano fue recibida por las autoridades locales y además les ofrecieron una batucada, a cargo del grupo femenino de percusión de la escuela Pracatum.

La Princesa sonreía, muy animada tras superar esta primera parte oceánica en la que, según el capitán de navío Luís Carreras-Presado Campo, todo fue "muy bien, con vientos propicios".

Su próxima escala será Montevideo (Uruguay), donde la Princesa Leonor arribará el próximo 5 de marzo.

Fotos: Casa de S.M. el Rey y Gtres.

SU NUEVA FIGURA DE CERA



El Museo de Cera de Madrid actualiza su figura.

La Princesa Leonor ya tiene su nueva escultura de cera, que sustituye a la anterior, en la que aparecía de niña. Se la retrata cuando juró la Constitución, el 31 de octubre de 2023, al cumplir la mayoría de edad, y con su icónico traje blanco. Tras seis meses de trabajo artesanal, el público ya puede disfrutar de ella.

La infanta Elena, toda una lección de estilo

● La duquesa de Lugo derrochó estilo en la localidad sevillana de Guillena, cuando asistió a la corrida benéfica de Ruiz Muñoz, sobrino nieto de Curro Romero. La Infanta Elena (61) lució un conjunto muy apropiado para la ocasión: una chaqueta corta de cuadros con unos originales pantalones capri, en el color de moda esta temporada, el moka mousse. Completaba el atuendo un sombrero, que es uno de sus complementos preferidos.



Patricia Pardo y Christian Gálvez celebran San Valentín

● A Patricia Pardo (41) este año el Día de los Enamorados la pilló trabajando, pero eso no impidió que su marido, Christian Gálvez (44), la sorprendiera con un ramo de flores que le dieron en directo. Luego, acabado *El programa de*

Ana Rosa, el presentador la esperó a la salida de Telecinco y se fueron a disfrutar de un romántico almuerzo. Este es el cuarto San Valentín de la pareja desde que anunciaron su romance en febrero de 2022.

Terelu Campos salta al teatro

● La mayor de las Campos se atreve con todo. Terelu (59) dará el salto al teatro en poco más de dos meses, ya que será la protagonista de la obra *Santa Lola*, cuyo estreno nacional tendrá lugar en el Teatro Zorrilla de Valladolid el próximo 26 de abril. La obra está producida por su gran amiga Lara Dibildos y Terelu estará acompañada en el escenario por el actor César Lucendo, que es también el director de la obra. Se trata de una comedia, género en el que ya probó suerte con su participación en *Paquita Salas*, la serie de Los Javis.



Rafa Nadal y su nueva vida: "No he vuelto a coger una raqueta"

● El tenista de Manacor recibió un homenaje en Madrid, organizado por el Comité Olímpico Español. Allí, un relajado y sonriente Rafa Nadal (38) confesó cómo es su vida tras su retirada de las pistas el pasado 19 de noviembre.

"No he vuelto a coger una raqueta. Hay que darle su tiempo. Cuando paré de jugar estuve mal del pie un tiempo y eso me hizo que lo dejara. Pero la volveré a coger. Necesito un tiempo de desconexión", explicó.

Ahora Rafa aprovecha para dedicarse a otros deportes: el golf, el fútbol, pero como diversión y como forma de relajarse... Aunque lo que más le gusta es pasar tiempo con su hijo Rafael, para alegría de su mujer, Mery Perelló, que ahora por fin puede disfrutar de su marido, después de años *compartiéndolo* con el mundo del tenis.

Además, se encarga de los diversos negocios que tiene, tanto deportivos como inmobiliarios.

Fedez reapparece en Sanremo

● La 75 edición del Festival de Sanremo que se celebró el pasado fin de semana acabó con el triunfo de Olly, un joven baladista genovés de 23 años. Pero otra de las estrellas de la noche fue Fedez, el rapero y exmarido de Chiara Ferragni. "Hola, tengo que reflexionar. Empecé sin tener el coraje de bajar esas escaleras. Estoy muy contento. Me habéis hecho comprender lo poderosa que es la música y lo mucho que deseo volver a hacer única y exclusivamente música", dijo Fedez al salir al escenario, con unas llamativas lentillas negras que le ocultaban las pupilas. El cantante, por cierto, quedó en cuarto lugar.



Los reyes jordanos, abuelos otra vez

● La Familia Real hachemita está aumentando rápidamente. El pasado 16 de febrero nació la princesa Amina, hija de la princesa Iman (28 años) y su marido, Jameel Alexander Thermiotis (28), convirtiendo en abuelos por segunda vez a los reyes Abdalá II y Rania. Además, hace apenas seis meses nació Imán, hija del heredero, el príncipe Hussein (30), y la princesa Rajwa (30).





Pedro J. Ramírez y Cruz Sánchez de Lara, anfitriones perfectos

● El matrimonio de periodistas fueron los anfitriones de la 12 edición de Gala Las Top 100 Mujeres Líderes que se celebró en el madrileño Teatro Real y que organiza la revista *Magas*, de *El Español*, que Cruz dirige. Al evento acudieron numerosas mujeres destacadas del mundo de la cultura, la empresa, la ciencia, la televisión, la política, el deporte o las artes.

CUMPLEN AÑOS



59 CINDY CRAWFORD
20-2-1966



29 GLORIA CAMILA
21-2-1996



50 ÁLVARO MORTE
23-2-1975



52 JULIO IGLESIAS JR.
25-2-1973

La princesa Inés de Suecia posa con sus tres hermanos

● Los príncipes suecos, Alejandro (8), Gabriel (7) y Julian (3), están emocionados con la llegada a casa de su hermanita Inés, que nació el pasado 7 de febrero. La pequeña es el cuarto hijo, la primera niña, de Carlos Felipe y Sofia, que están a punto de celebrar su décimo aniversario de boda, el próximo 15 de junio. Inés es la octava en la línea de sucesión al Trono pero no tendrá título de Alteza Real.



Tamara Falcó e Íñigo Onieva, ahora en Corea

El matrimonio de Tamara Falcó (43) e Íñigo Onieva (35) no para de viajar. Su última 'escapada' ha sido a la otra punta del mundo, nada menos que a Corea del Sur, de donde regresaron justo para pasar San Valentín en Madrid.



Sofía Cristo debuta como modelo

La hija de Bárbara Rey se animó a desfilarse para el famoso diseñador de mochilas y bolsos Daniel Chong en la pasarela Madrid es Moda. Sofía Cristo (41) se mostró encantada con la experiencia, aunque no va a dejar su profesión de DJ.



Emma Stone y su original vestido 'palomitero'

El 50 aniversario del célebre programa de televisión estadounidense *Saturday Night Live* reunió a grandes estrellas del cine y la música y, entre ellas, no pasó desapercibida Emma Stone (36). La actriz de *La, la, land* llevó un original vestido rojo 'palomitero' diseñado por Louis Vuitton, con los bolsillos preparados para llenarlos de palomitas. Menos mal que estaba a su lado su marido, el también actor Dave McCary (39), para evitar que nadie se las robara...



Shakira y sus problemas de salud

La cantante colombiana no ha empezado bien su gira *Las mujeres ya no lloran*. Shakira (48) tuvo que suspender su concierto en Lima, previsto para el domingo 16, al tener que ser ingresada de urgencia en el hospital tras sufrir una gastritis aguda. La cantante fue dada de alta 24 horas después y durante su estancia en el hospital en la calle se apiñaron cientos de fans para darle su apoyo y cariño a pesar de la tristeza por no poder verla en directo. Shakira está acompañada por sus dos hijos, Milan (12) y Sasha (10).

Ágatha Ruiz de la Prada confirma su ruptura con Díaz-Patón

La diseñadora ha confirmado que ha roto con el abogado José Manuel Díaz-Patón (68), tras tres años de relación. "Yo espero que siga siendo mi abogado y que gane muchos casos, pero la relación ya se ha roto. Espero que sigamos siendo amigos porque yo le quiero mucho", confesó. Por su parte, el abogado cree que Ágatha Ruiz de la Prada (64) no ha llevado bien su salto a la fama, pero ella reconoce también un desgaste de la convivencia:

"Yo no quería que se acabara así, han sido tres años muy bonitos. Si a él le pasa algo, estaré a su lado". "Yo antes estaba muy enamorado de ella, pero ahora es más como un amor quebrado, depende también mucho de lo que ella cuente. A lo mejor estoy dispuesto a pelear por la relación y a lo mejor no, depende del precio que tenga", ha dicho Díaz-Patón, dejando, quizá, la puerta abierta a una posible reconciliación.





Los Alba reciben al Rey Felipe en el Palacio de Liria

El Rey Felipe, con el duque de Alba, Joana Vasconcelos y el resto de familia y autoridades, posando frente al cuadro de la Duquesa de Alba de Goya.

La aristocrática familia contó 'en casa' con el apoyo del monarca para inaugurar su ambiciosa exposición de arte



L A Casa de Alba y la Casa Real española siempre han mantenido una relación muy estrecha a lo largo de los siglos. Con sus altos y bajos, es cierto, pero siempre guiada por la lealtad. Ahora se ha producido un reencontro histórico que hacía años que no veíamos. Y precisamente en el feudo de la más noble familia aristocrática del país, en el Palacio de Liria de Madrid. ▶▶▶



El duque de Alba fue el anfitrión del Rey Felipe, que observó algunos retratos familiares.



Vista de la imponente escalera del Palacio de Liria ocupada por una monumental escultura.



El Rey, frente a unas esculturas cubiertas de croché, contó con las explicaciones de la artista Joana Vasconcelos.



Ante unos zapatos de tacón gigantes realizados con cacerolas.

ARTE MODERNO
 Más de 40 piezas de Joana Vasconcelos se exponen por primera vez en un palacio habitado. Algo con lo que la Casa de Alba regresa a la vanguardia del arte del XXI.

►►► El motivo: la inauguración de la exposición *Flamboyant*, de la artista portuguesa Joana Vasconcelos, en la que dialogan sus vanguardistas obras con los salones y jardines del palacio.

Carlos Fitz-James Stuart, el duque de Alba, ejerció como orgulloso anfitrión, y junto a él sus dos hijos: Fernando, duque de Huéscar, con su esposa, Sofía Palazuelo; y Carlos, conde de Osorno, con Belén Corsini, que espera su segundo hijo.

Ilustre invitado

Se trataba de una cita cultural, pero el hecho de recibir al Rey Felipe la confería de un aire especial. De hecho, este se fijó en las fotos que tenían del rey Alfonso XIII y de sus abuelos Don Juan y Doña María. La Casa de Alba se volcó y juntos recorrieron las estancias, en cuyas paredes cuelgan valiosas piezas privadas de Velázquez, Ru-

El duque de Alba se volcó con Felipe VI, abriendo las puertas de su espectacular residencia

bens, Tiziano y Goya. Justamente la foto de familia se hizo ante el retrato de la icónica Duquesa de Alba.

El Palacio de Liria ha abierto sus puertas al público, pero gracias a esta visita del Rey hemos podido contemplar su esplendor, solo superado por el propio Palacio Real.

Eugenia Martínez de Irujo, Ana de Francia, Pedro de Borbón-Dos Sicilias y Alicia Koplowitz, expareja del duque, también acudieron a este evento, con el que se vuelve a poner de manifiesto el poder de la familia Alba ■



Sofía Palazuelo y Belén Corsini, embarazada de su segundo hijo, ambas de Dior. Por detrás, Alicia Koplowitz.

Eugenia Martínez de Irujo (56), con vestido de Teresa Helbig, y su marido, Narcís Rebollo.

Tana Rivera debuta como diseñadora: "Soy muy clasicona"

La hija de Eugenia Martínez de Irujo ha creado prendas inspiradas en su historia familiar

POR casualidad, Tana Rivera (25) se ha convertido en diseñadora. Fue Claudia Romero, al frente de la firma ERAX, quien la llamó y le propuso lanzarse a la aventura, tras confeccionarle el vestido que lució en los Latin Grammy 2023 celebrados en Sevilla.

Con mucha pasión, la hija de Eugenia Martínez de Irujo ha dado vida a una colección cápsula con ERAX en la que refleja su herencia familiar, tanto por pertenecer a grandes dinastías taurinas, como por el legado artístico de la Casa Alba: "El flamenco, los azulejos de Dueñas, el color albero, en general, Andalucía, ha sido mi inspiración", dice.

En silencio

La joven ha sido muy discreta en el proceso: "Mi madre siempre me apoya, pero esto lo he llevado muy discretamente. No lo sabía nadie en mi casa, solo algo Manuel (su novio)", asegura.

Sobre su estilo es contundente: "Me considero una persona bastante clasicona, en eso me parezco a mi padre. Mi madre es mucho más moderna, tiene un aire hippie que yo no tengo. De hecho, me dice que soy una antigua".



Tana, con su madre, Eugenia, y su tío, Cayetano. Ella fue la 'culpable' de la reconciliación de los hermanos.

De ella ha heredado su gusto por la moda: "La parte artística me viene de mi madre y de mi abuela Cayetana, que era una persona que estaba muy adelantada a su época a la hora de vestir".

Precisamente sus abuelas, Cayetana Alba y Carmina Ordóñez, siempre están con ella: "En mi mano izquierda llevo un anillo de mi abuela materna y en la derecha otro de mi abuela paterna".

Y puestos a soñar sobre su ropa: "Me encantaría vestir a Sara Carbonero y sería un honor a la Reina Letizia".

Sonia Montero



La joven lleva dos años viviendo en Sevilla, donde también reside su novio, el empresario Manuel Vega: "Estoy muy feliz, en un gran momento tanto personal como profesional".

Escanéame

Escanea el código con tu móvil para ir a la página web



#YoLeoSemana

WWW.SEMANA.ES

TODA LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN ESTÉS DONDE ESTÉS



Tik Tok
@semana_revista



Facebook
facebook.com/semana.es



Twitter
@semana_revista



Instagram
@semana_revista

La presentadora asturiana disfruta de su relación con Pedro Durán y de una nueva etapa profesional

Lara Álvarez nos habla por primera vez de su novio: "Quiero dar normalidad a mi relación"

Su gran sonrisa describe a la perfección el gran momento que atraviesa Lara.

EN nuestro último encuentro ocurrido hace poco más de un año, Lara Álvarez (38) nos dijo que cuando conociera a alguien nos lo diría y ha cumplido su promesa. ¿El afortunado? Pedro Durán, un piloto de 46 años que ha conquistado el corazón de la presentadora asturiana por segunda vez. Sí, segunda vez, porque este amor ya había tocado a su puerta muchos años, exactamente 13 años antes. Poco acostumbrados a que nos hable de su faceta más privada, Lara nos abre su corazón en esta nueva etapa de su vida. Le sigue dando cierto pudor, pero su sonrisa de felicidad la delata.

"Ya tengo 38 años. Hay que darle normalidad absoluta a la vida personal de cada uno. Tengo pareja, estoy feliz", nos cuenta la presentadora

Además, Lara, que está a punto de estrenar programa en Televisión Española, nos adelanta cómo esta viviendo esta nueva etapa profesional alejada de los *realities* que tantas alegrías profesionales le dieron durante su larga etapa en Mediaset.

Hablando de amor, ¿cómo es esa sensación de reencontrarse con alguien de tu pasado?

Para mí ha sido una sensación bastante nueva, la verdad. Además, yo siempre os he dicho que en el momento que yo pudiera deciros que estoy bien,

no tendría ningún problema en contarlo y lo he cumplido.

Es la primera vez que te vemos mostrar una relación con tanta naturalidad.

Tengo que confesarte que no llego a sentirme cómoda del todo hablando de esto. Pero es verdad que, por otro lado, ya tengo 38 años. Hay que darle normalidad absoluta a la vida personal de cada uno. Tengo pareja, estoy feliz.

Pero no siempre fue así.

Este cambio se debe más al momento personal mío, que a las personas que han pasado por mi vida. No se puede comparar, no es justo. Pero creo que mi momento sí es diferente y eso ha influido. Lo comparto también porque os lo merecéis, porque siempre me habéis cuidado mucho.

Dicen que las segundas oportunidades nunca fueron buenas...

Ya, pero yo, de momento, estoy muy contenta. Es verdad que he leído en algún titular lo de "segunda oportunidad", pero es que todo es relativo porque depende mucho de las circunstancias, del tiempo... No tiene que ver con que haya pasado nada o que el amor no exista, simplemente que las personas evolucionan en distintas velocidades y caminos. ▶▶▶

"He leído en algún titular lo de "segunda oportunidad", pero es que todo es relativo porque depende mucho de las circunstancias, del tiempo..."



▶▶▶ **¿Habrá anillo?**

¡Por Dios! (risas) Yo no me cierro a nada, pero de momento lo que intento es disfrutar, que para mí también es nuevo, desde esta tranquilidad, que, como digo, influye mucho. Todavía estamos creando. Estamos empezando.

Teníamos muchas ganas de que llegara este gran momento.

Durante mucho tiempo he leído, "¿qué le pasa a Lara Álvarez con los novios?" y dices, bueno, pues quizás, no eran las circunstancias, no era el momento, no dudo que fueran las personas... Ha habido gente maravillosa en mi vida, pero no siempre es fácil establecer un vínculo y una conexión real.

¿Tuvisteis algún plan para San Valentín?

No soy muy de fechas, pero te voy a decir una cursilada: soy de San Valentín todos los días. El amor es mucho más allá de la frivolidad del día a día.

¿Cómo has comenzado este año?

Muy realizada con el giro que ha dado mi vida profesional. Estoy muy contenta porque hace tres años empecé en la docencia, dando cursos de comunicación y ahora me estoy metiendo en un nuevo mundo, el de los directivos y ejecutivos, para dar tips y para que aprendan a manejar a los grandes equipos en el momento de enfrentarse a su público, en este caso a sus propios trabajadores, quitándose el miedo al juicio, al fallo, que todos tenemos todos. Es que la comunicación es maravillosa y me encanta esa sensación de poder abrir camino o ayudar a gente muy potente. Es recon-

"Ha habido gente maravillosa en mi vida, pero no siempre es fácil establecer un vínculo y una conexión real"



Tras más de una década en Mediaset, Lara dejó la cadena para emprender nuevas aventuras profesionales, entre otras, dedicarse a la docencia.

fortante ver que mi experiencia puede ayudar a gente a tener una perspectiva diferente del mundo. Y ellos también me enseñan.

¿Te ves reflejados en ellos?

Me recuerdan a mi época de juventud, a la de estudiante.

¿Te imaginabas cuando estabas en la facultad que llegarías hasta aquí?

La verdad es que no. Cuando estudiaba Periodismo lo que yo quería hacer era radio.

¿Quiénes fueron tus maestros?

Yo tuve la suerte de tener dos maestros como profesores, Nieves Herrero en radio y Jesús Hermida en tele. Y fue Jesús el que me animó a hacer televisión.

"Al dejar Mediaset descubrí que el verdadero éxito para mí reside en la libertad de elegir"

¿Qué nos puedes contar de tu nueva etapa en TVE?

Estamos a la espera de que se emita *La conexión*, un nuevo concurso. Todavía no hay fecha de estreno, pero el programa ya está grabado.

¿Te han hecho contrato de cadena?

No.

¿Y hay más proyectos sobre la mesa?

Estoy totalmente abierta, a escuchar proyectos que me ilusionen y que yo crea que me puedo involucrar en ellos al cien por cien.



MUJER 'COOL'

Lara Álvarez ha presentado en Madrid la nueva colección de calzado y bolsos de la firma Carmela: "Comparto su defensa de la mujer cool pero cómoda, que quiere ser ella misma".

¿Qué más proyectos te gustaría que te propusieran?

Pues hacer entretenimiento. En la tele también creo que estamos en un momento de cambio muy interesante, así que también estoy abierta a traspasar un poco los límites que conocemos.

Tu salida de Mediaset supuso un huracán.

Normal. El cambio de trabajo supuso en su momento muchas noches sin dormir. Fue una cadena en la que he tenido muchas alegrías, un despegue profesional enorme y un aprendizaje personal que ni te cuento. Pero, gracias a Dios, la salida ha sido tan limpia, tan de comprensión mutua... Al final éramos dos empresas, con objetivos diferentes... Pero no dejan de ser negocios y esto es muy largo. El verdadero éxito de esa decisión fue que, tanto por parte de la cadena como por mi parte se entendió de la misma forma. Nos hemos dado lo mejor el tiempo que ha durado. Después de esa

decisión se me ha abierto un nuevo camino profesional que no me esperaba. Ahora tengo mi propio negocio, me dedico a la docencia, tengo proyectos de presentación de eventos...

¿Y qué aprendiste sobre esa decisión? Llevabas una década en la cadena y al frente de grandes formatos.

Yo he descubierto con esta decisión que el verdadero éxito para mí reside en la libertad de elegir.

El mes que viene regresa *Supervivientes*. ¿No lo vas a extrañar?

Me da nostalgia porque recuerdo muchos momentos de los que viví allí. Pero necesitaba también esta evolución. Llevar las riendas de un programa, dar mi sello personal y tener un contacto directo con los concursantes sin los límites que te marca un *reality*.

Iván Reboso

Fotos: Joan Crisol

REUNIÓN FAMILIAR

El torero, muy orgulloso y feliz junto a sus tres hijos: José Fernando, Gloria Camila y José María.

Ortega Cano celebra el cumpleaños de su hijo pequeño

El hijo que el torero tuvo con Ana María Aldón sopló las velas de su 12 cumpleaños junto a su padre y sus dos hermanos

LAS celebraciones son siempre especiales en la familia Ortega Cano. Un momento para disfrutar todos juntos, que se ha vuelto a repetir con el cumpleaños del benjamín de la casa. El hijo de José Ortega Cano y Ana María Aldón sopló las velas de su 12 cumpleaños con su padre y sus hermanos mayores, José Fernando y Gloria Camila.

Todos juntos acudieron a un restaurante cercano al domicilio del torero especializado en carne, donde el pequeño fue el absoluto protagonista. Tras una tranquila y agradable velada, los cuatro salieron muy tranquilos y felices para regresar a casa.

El torero y sus tres hijos comieron en un restaurante cerca del domicilio y después siguieron con la fiesta en casa

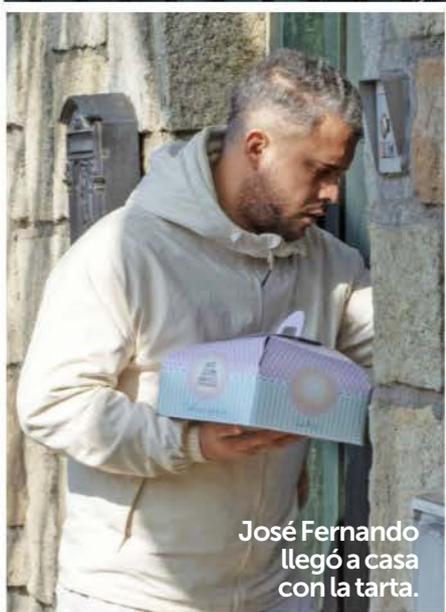
Durante el paseo, José Ortega Cano no escatimó gestos de cariño con su hijo pequeño y posó con él muy orgulloso para los fotógrafos. También se vio la especial complicidad de José María con su hermana, Gloria Camila, quien llenó de besos y mimos a su hermano.

Tarta y regalos

La celebración continuó en casa, donde José María sopló las velas de una tarta que previamente había llevado su hermano, José Fernando, quien también llegó con una gran bolsa con el regalo para el cumpleaños.

Para José Ortega Cano sus tres hijos son su prioridad absoluta e intenta disfrutar junto a ellos del mayor tiempo posible. Hace solo unos

Aunque ya ha toreado su primera vaquilla, la pasión del hijo pequeño de Ortega Cano es el fútbol y juega en las categorías inferiores del Atlético de Madrid



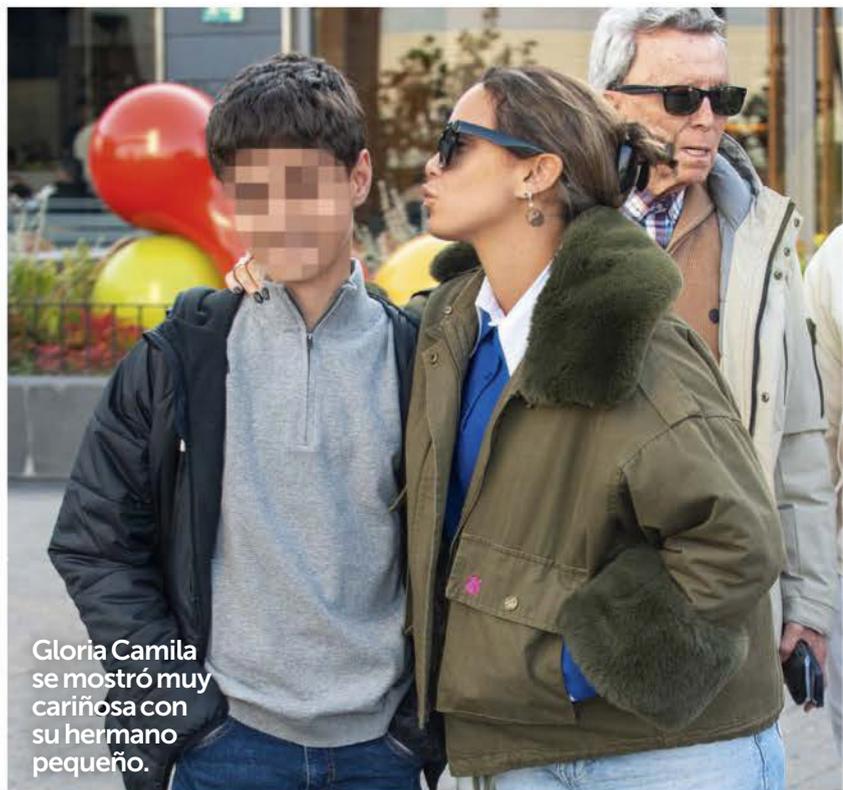
José Fernando llegó a casa con la tarta.



Ortega Cano pasó feliz con su pequeño, que llevaba una cazadora con el escudo de su equipo.

días acudía con Gloria Camila a la presentación del cartel de la Feria de San Isidro, una afición que además de su hija también parece que ha heredado el pequeño de la familia. José María ya ha hecho sus primeros pinitos con la muleta toreando una vaquilla, sin embargo, su pasión es el fútbol, deporte en el que, según su propio padre, es un crack. El pequeño ya está jugando en las categorías inferiores del Atlético de Madrid.

Después de un tiempo turbulento, que incluyó su separación de Ana María Aldón, ahora Ortega Cano lleva una vida mucho más tranquila, centrada en sus hijos y sus negocios.



Gloria Camila se mostró muy cariñosa con su hermano pequeño.

Fotos: Agencias

El actor gallego y la actriz chilena son padres de dos hijos



Luis Tosar y María Luisa Mayol, diez años de mucho amor



La pareja se dio un apasionado beso en medio de la calle.

La pareja de actores se mostró de lo más enamorada y cómplice durante un paseo por el centro de Granada



La pareja acudió a los pasados Premios Goya celebrados en Granada.

TRAS pasear por la alfombra roja de los Premios Goya con sus mejores galas, Luis Tosar (53) y María Luisa Mayol (43) se despojaron de su estatus de estrellas del cine español para dar un romántico paseo por Granada como cualquier pareja de enamorados. Cogidos de la mano, entre sonrisas y, en ocasiones, parándose para darse un apasionado beso, la pareja de actores celebra todos los días su particular San Valentín.

Luis Tosar y María Luisa Mayor llevan diez años juntos y son padres de dos hijos. Se conocieron en Chile, la tierra natal de ella, a la que el actor viajaba con frecuencia por motivos de trabajo y compartían el mismo círculo de amigos, aunque el amor llegó algo más tarde.

Historia de amor

Fue cuando el actor gallego y la actriz chilena coincidieron en el rodaje del videoclip *Hey, hey, hey*, del grupo de chileno

Los Tres. Se enamoraron y ya nunca más se separaron.

Tosar es uno de los actores más reconocidos de nuestro país. Ganador de tres Premios Goya y nominado en ocho ocasiones, la última de ellas por su papel en *La infiltrada*, aunque finalmente se lo arrebató Eduard Fernández por su interpretación en *Marco*.

La pareja de actores ha trabajado junta en varias ocasiones, demostrando que forman tan buen tándem personal como profesional. ■

Itziar Miranda: "Mi marido ha sido fundamental en mi carrera"

La actriz que dio vida a Manolita en 'Amar es para siempre' vuelve ahora en la piel de una profesora de la serie 'Física o Química. La nueva generación'

DURANTE 19 años se ha metido en nuestras casas para acompañarnos cada sobremesa con su inolvidable Manolita, a la que dio vida en *Amar en tiempos revueltos* (TVE), que luego pasó a llamarse *Amar es para siempre* (Antena 3). Una serie mítica que ahora Itziar Miranda (47) ha dejado atrás para embarcarse en la secuela de otra que también marcó época *Física o Química. La nueva generación* (Atresmedia). En la misma, la actriz se mete en la piel de Brianda, la jefa de estudios y profesora del instituto Zurbarán. Charlamos con la querida actriz zaragozana sobre esta nueva etapa que está viviendo.

Vuelves con otra serie, ¿cómo ha sido este regreso?

Impresionante porque acabé una serie mítica con un

personaje como Manolita, muy querido, y lo siguiente que me viene es otra serie también mítica, que cautivó a un público completamente diferente que ya ha crecido pero que está deseando ver esta nueva generación, y con un personaje muy diferente a Manolita. Lo estoy viviendo como otro regalo más que me da mi profesión.

Acostumbrada a una serie diaria, esto te habrá parecido coser y cantar...

Es muy distinto, pero la exigencia aquí era también mucha, porque, aunque no había tanto texto, la hemos rodado en muy pocos meses. Y luego también había mucha exigencia porque el grupo de chavales que trabaja en la serie vino dándolo todo y eso te hacía ponerte las pilas para estar a la altura.

De la anterior serie salió una cantera de actores fantástica, como Andrea Duro, Úrsula Corberó, Maxi Iglesias, Javier Calvo, Angy... ¿Puede ocurrir lo mismo?

Sin duda va a pasar. Para muchos es su primer trabajo y me ha emocionado ver

que no solo vienen preparados a nivel académico, sino que también están dispuestos a dejarse la piel. Además saben que están hablando de cosas importantes y que van a acompañar a muchos adolescentes en los asuntos de salud mental, que son tan complejos, y a los adultos nos van a ayudar a entenderles mejor. Los padres y madres que tenemos hijos adolescentes vamos a agradecer mucho esta serie.

¿Viste la serie original en su momento?

Se estrenó en 2008 y me pilló ya algo mayor, pero no solo la vi sino que además Alberto Manzano, uno de sus guionistas y creadores, era uno de mis mejores amigos y viví la serie muy de cerca y con mucho cariño.

Háblame de Brianda, la jefa de estudios. ¿Empatizas con ella?

Pues fíjate que sí. Es una muy buena profesora de Lengua y Literatura, pero lleva muchos años dando clase y está un poco descreída de lo que los adolescentes pueden llegar a hacer

y por el hecho de que se instalen en la queja en lugar de creer en la meritocracia. Ella siempre les empuja a que se esfuercen y les ata bastante en corto. Pero la entiendo mucho porque, al final, la educación tiene que ver con el amor y los límites.

"Han sido casi 20 años con mis compañeros de 'Amar' y nos vemos mucho. Sobre todo, con Manu Baqueiro"

Después de 19 años dando vida a Manolita en Amar, ¿qué te has quedado de ella?

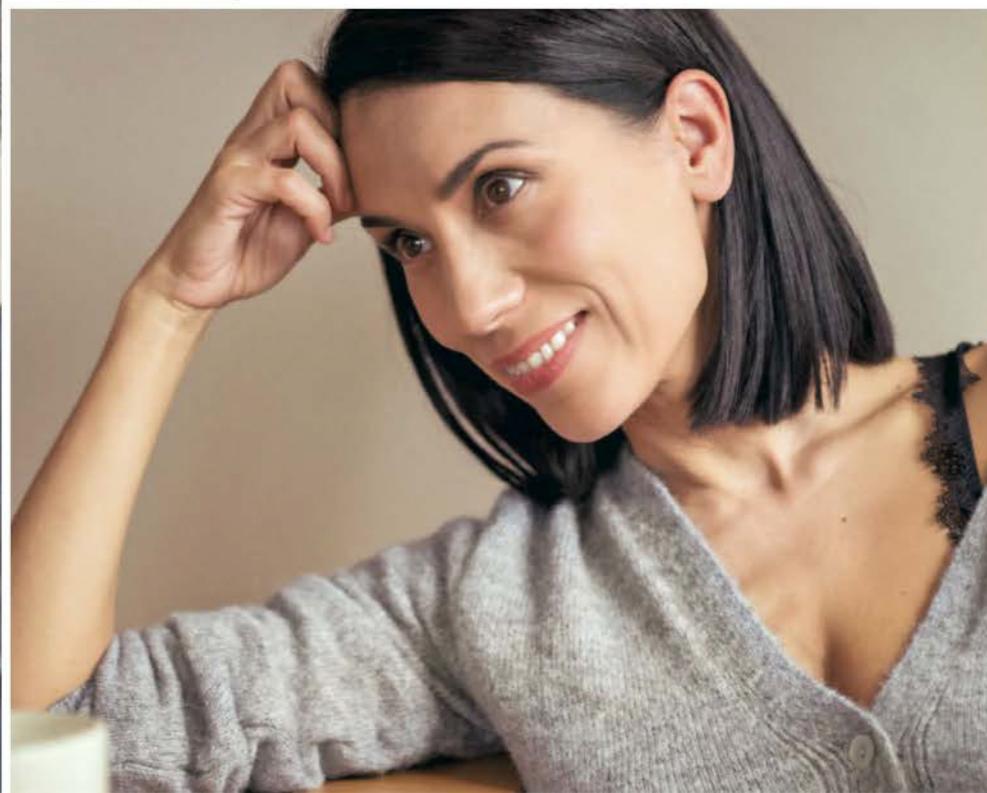
Muchas cosas, sobre todo, su humanidad, su ternura y su empatía.

¿Tras acabar la serie sigues teniendo contacto con tus compañeros?

Sí, evidentemente, son mi familia. Han sido casi 20 años juntos y por supuesto nos vemos mucho. Con Manu Baqueiro, mi marido, Marcelino en la serie, sobre todo, porque somos vecinos, pero en general con todos.

Amar te ha dado mucho, pero también ha tenido que suponer mucho desgaste. ¿Ahora estás disfrutando más de la tranquilidad?

En realidad era más fácil apañarse con la serie diaria para conciliar. Sabes que vas a grabar en un plató que está en Madrid, un horario fijo... He estado muy cómoda estos 20 años en ese sentido, porque además a mí el hecho de estudiar no me asusta porque lo hago con facilidad. Ahora, en cambio, tengo que mirar agenda continuamente para organizarme con las niñas. Un día estoy ▶▶▶



►►► en Almería con mi programa de entrevistas de Aragón TV, otro rodando una película en Teruel y otro grabando *Física o Química* en Madrid. Afortunadamente, me pasa porque tengo mucho trabajo, pero es verdad que se concilia muy bien con una serie diaria.

Has comentado que por el estrés has tenido problemas de alopecia areata, a consecuencia de la cual salen calvas. ¿Cómo lo controlas?

Ya no me pasa porque ayudo mucho identificar cuándo el pico de estrés está por venir. Mi problema es que el umbral del cansancio lo tengo muy alto y nunca me vas a oír decir que estoy agotada, porque me gusta mi trabajo, mi familia, mis amigos... y me pueden las ganas. Lo que ocurre es que de pronto tienes un problema de estómago o se te cae el pelo y es porque estás sufriendo un pico. Ahora, los trato de evitar haciendo deporte, comiendo sano, cuidando mi bienestar y mis momentos de no hacer nada. Antes me llenaba de planes cuando no trabajaba y ahora puedo quedarme en casa tranquila con mi tacita y mi libro.

¿Qué tal la experiencia de *MasterChef Celebrity* (TVE)?

Muy divertida y el trato fue excepcional. Aprendí a cocinar, porque en casa siempre es Nacho, mi marido, el que lo hace, y creé un vínculo con la cocina muy intenso.

Llevas 14 años junto a tu marido, el actor Nacho Rubio. Imagino que ha sido fundamental para que hayas podido llevar a cabo tu trabajo a lo largo de estos años.

Sin duda, cuando me preguntan cómo puedo hacer tantas cosas siempre digo que es porque tengo a Nacho



"El umbral del cansancio lo tengo muy alto y nunca me vas a oír decir que estoy agotada, porque me pueden las ganas"

a mi lado. Sin él, no podría hacer ni la mitad o no podría haber sido madre. Ha sido fundamental. Tendría que haber renunciado a algo y no lo he hecho porque él me pone las cosas muy fáciles.

¿Qué les parece a vuestras niñas vuestro trabajo?

Ya tienen 8 y 10 años y lo han naturalizado mucho desde pequeñas. Las dos estuvieron conmigo en *Amar* sus dos primeros años de vida haciendo de mis hijas. Les encanta el teatro, la música y el cine, pero también tienen otros intereses. Una vez oí a una de ellas decirle a una amiga: "No te recomiendo ser actriz, porque los actores madrugan un montón y luego cuando estudian lloran" (risas).

DE MANOLITA A BRIANDA

Manuela Sanabria, Manolita, su marido, Marcelino (Manu Baqueiro) y su suegro, Pelayo (José Antonio Sayagués) se convirtieron durante 19 años en nuestra otra familia. Itziar asegura que siempre guardará en su corazón a Manolita, esa mujer bondadosa, valiente y luchadora, madre de ocho hijos, que, al igual que tantas otras que nos precedieron, se dedicó a cuidar y proteger a los suyos. "He crecido con ella y me ha enseñado a vivir", cuenta Itziar.

Un personaje muy diferente al de Brianda, la estricta jefa de estudios y profesora del instituto Zurbarán, al que Itziar interpreta en *Física o Química*. La nueva generación estrenada el 16 de febrero en la plataforma Atresplayer. La actriz está encantada de haberse reencontrado con Israel Elejalde, con quien ya había trabajado en *Amar en tiempos revueltos*, y de compartir pantalla con toda una nueva generación de jóvenes actores.

Hace poco has estrenado la película *Tierra baja* con Aitana Sánchez-Gijón. ¿Qué otros proyectos tienes?

En primavera estreno otra película, *Cariñena*, he empezado a grabar la tercera temporada de *Tenía que ser de aquí*, en Aragón TV, y mis libros se están vendiendo muy bien. Por otra parte, hay un proyecto muy gordo que se hará público en breve, pero no puedo contar nada.

Matilde Molinero.

Fotos: Jerónimo Álvarez / Archivo.

estilo y vida

www.semana.es
SEMANA

MODA

El estilo de las colaboradoras de televisión

SALUD

Vitamina D: ¿por qué es tan importante?

TRUCOS

Tips para secar la ropa dentro de casa

Y ADEMÁS

Pasatiempos, ocio, ideas, horóscopo, recetas fáciles...

BELLEZA

LABIOS A SALVO DE GRIETAS

Así debes cuidarlos para que no se sequen



Alba Carrillo

● El estilo de la colaboradora de *Mañaneros* y *D Corazón* hace honor en sus estilismos y su gusto por la moda a su pasada etapa de modelo. Desde looks románticos con botas altas, hasta conjuntos clásicos de tweed, pasando por guiños a la época dosmilera. Lo suyo es jugar con las tendencias sin perder nunca su sello personal.



El estilo de las colaboradoras de la tele

Entre looks perfectamente calculados, tendencias que pasan del plató a la calle y algún que otro momentazo fashion, las colaboradoras de la crónica social saben cómo convertir cada aparición en una pasarela



Alejandra Prat

● Discreta, elegante y con un aire siempre impecable, la colaboradora de *Vamos a ver* domina el arte de la moda sin estridencias. Su apuesta gira en torno a básicos bien elegidos, con cortes limpios, líneas sencillas y la paleta de colores neutros. Lejos de caer en lo predecible, sabe jugar con los detalles: una falda con estructura perfecta, un vestido *midi* que realza la silueta o accesorios que elevan cualquier look.





Beatriz Cortázar

● Lentejuelas, brillos, *aminal print*, pelo... el armario de la colaboradora de *Y ahora Sonsoles* es una oda al exceso.



Marisa Martín Blázquez

● La colaboradora de *Fiesta y TardeAR* apuesta por los colores llamativos, vestidos que definen su figura y complementos llamativos.



Tamara Gorro

● El estilo de la colaboradora de *Y ahora Sonsoles* se mueve entre lo casual y lo glam, pero siempre con un toque atrevido muy personal. Además, no importa el escenario ni la ocasión, Tamara no le teme a los brillos, a los escotes de vértigo o a las transparencias.





Lydia Lozano

● Amante del color y los estampados, el armario de la colaboradora de *Mañaneros* y *Ni que fuéramos shhh* es un reflejo de su energía. Lydia puesta por combinaciones vibrantes, tejidos con movimiento y ese toque de alegría inconfundible.



Gema López

● La colaboradora de *Espejo público* es la reina del estilo boho-chic televisivo. Los vestidos fluidos y las faldas largas estampadas son sus prendas básicas, a las que suma jeans y camisas vaqueras, pantalones de cuero o jerséis oversize de punto. Y como complemento estrella: la botas, especialmente de estilo cowboy.





Patricia Pérez

● El armario de la colaboradora de *De viernes* es sofisticado y desenfadado dependiendo de la ocasión. Sus looks tienen ese equilibrio perfecto, con prendas que realzan su sensualidad. Además, Patricia sabe cómo aportar un toque especial con estampados discretos, volantes o accesorios que suman sin recargar.



Alexia Rivas
● El estilo de la colaboradora de *Fiesta* es fresco, juvenil y con un punto *trendy*. ¿La clave de su éxito? No teme a las tendencias y sabe cómo adaptarlas a su estilo sin que parezcan forzadas.



Escanea este código con tu móvil y sigue informada de las últimas tendencias de moda



escanéame

COCINA

Mediterránea



LAS RECETAS DE LA SEMANA:

- Muslos de pollo con aceitunas y salvia
- Ensalada de remolacha y espinacas
- Garbanzos con verdura y pescado
- Bacalao a la Vizcaína
- Costillar de cordero con ruibarbo
- Tarta de frutas de invierno

Muslos de pollo al vino con aceitunas

Ingredientes

- 4 muslos de pollo con piel
- sal
- pimienta negra molida
- 2 cucharadas de AOVE
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 200 ml de vino tinto seco
- 400 g de tomate triturado
- 90 g de aceitunas negras
- 1 puñado de salvia

Preparación

Precalentar el horno a 180 °C a temperatura superior e inferior. Lava los muslos de pollo, sécalos y sazónalos con sal y pimienta.

Fríe en aceite caliente por todos lados en una fuente para asar. Pela las cebollas y córtalas en aros. Pela el ajo y presiónalo. Agrega ambos a las piernas de pollo y fríe brevemente. Luego vierte el vino tinto, deja que reduzca un poco y agrega el tomate triturado.

Coloca en el horno y guisa durante 30-40 minutos, tapado. Unos 10 minutos antes del final del tiempo de cocción, retire la tapa y encienda el fuego superior, además de escurrir las aceitunas y agregarlas a las aves.

4 raciones / 1 hora

Lava la salvia, agítala para secar y pícala finamente a excepción de dos hojas para la guarnición.

Retira los muslos de pollo del horno, espolvorea con salvia y sírvelos rústicamente sobre una tabla de madera. Sirve con pasta y ensalada al gusto.

Sabías que...



Los olivos y sus derivados, las aceitunas y el aceite, son uno de los alimentos esenciales de la cocina Mediterránea y su cultivo afecta directamente a su economía. Prácticamente, todos los platos se cocinan con AOVE y hay muchas recetas que incorporan directamente las aceitunas, sin olvidar que son un excelente aperitivo.

España, Grecia, Italia, Turquía y Marruecos son los principales países productores aunque el olivo también se cultiva en Portugal, Israel, Egipto, Túnez y Argelia.

Existen más de 250 variedades de aceitunas. En España, las principales son Picual, la más común en Jaén y también extendida por Cór-

doña, Granada y Sevilla; la variedad Arbequina, especialmente cultivada en Cataluña y Aragón; Cornicabra o Cornezuelo, extendida por Toledo y Ciudad Real; Hojiblanca, habitual en Málaga, Córdoba y Sevilla; Manzanilla, de las comarcas de Cáceres y la manzanilla sevillana; Gordal, en Granada, Sevilla y Albacete y Verdial, muy extendida.



Consejo

EN ESTA RECETA, ES IMPORTANTE AÑADIR LA SALVIA, YA QUE LE DA UN TOQUE ESPECIAL. EN GENERAL, LA COCINA MEDITERRÁNEA UTILIZA ABUNDANTES ESPECIAS, APORTANDO SÚTILES AROMAS Y SABORES A LOS PLATOS

Ensalada de remolacha y espinacas

Preparación

1 ración / 15 minutos

Separa las hojas de espinacas, lávalas y sécalas. Corta la remolacha en rodajas y corta el queso feta en dados.

Mezcla la ralladura de limón y su jugo con sal, pimienta y aceite de oliva.

Mezcla las espinacas, la remolacha y el queso feta con el aderezo, colócalos en un plato y sirve.



Ingredientes

- 1 puñado de espinacas tiernas
- 200 g de remolacha cocida
- 50 g de queso feta
- ralladura de limón
- 50 ml de zumo de limón
- pimienta negra molida
- 1 cucharada de AOVE

AL COCINAR LA REMOLACHA PUEDE PERDERSE PARTE DE LA VITAMINA C PERO ALGUNOS NUTRIENTES, COMO LOS ANTIOXIDANTES, RESULTAN MÁS FÁCILES DE ASIMILAR POR EL ORGANISMO. TAMBIÉN CONTIENE FIBRA Y POTASIO



Guiso de garbanzos y pescado

Preparación

4 raciones / 1 hora

En una cazuela grande, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y sofríe hasta que estén tiernos.

Incorpora el pimiento rojo y cocina durante unos minutos hasta que se ablanden. Añade los tomates picados y cocina hasta que se deshagan y formen una salsa.

Añade las patatas y el pimentón dulce y mezcla bien. Vierte el caldo de pescado y añade la hoja de laurel. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que las patatas estén tiernas.

Añade los garbanzos cocidos y escurridos y los trozos de pescado, y cocina a fuego lento hasta que el pescado esté cocido y las gambas estén rosadas. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve el guiso caliente, decorado con perejil fresco picado.

Ingredientes

- 500 g de pescado blanco (merluza, bacalao, etc.) cortado en trozos
- 1 bote de garbanzos cocidos
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- 2 tomates maduros, pelados y picados
- 1 patata grande, pelada y cortada en cubos
- 1 litro de caldo de pescado
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta al gusto
- perejil fresco picado para decorar

LAS LEGUMBRES Y HORTALIZAS ULTRACONGELDAS O ENVASADAS MANTIENEN TODOS LOS BENEFICIOS DEL PRODUCTO Y SUELEN SER MÁS ASEQUIBLES

Bacalao a la Vizcaína

Preparación

4 raciones / 1 hora

Desala el bacalao en agua durante unas 48 horas, cambiando el agua 3 veces y escurrir. Ponerlo en una cazuela, cubrirlo con agua fría, acercarlo al fuego y cuando rompa a hervir, apagarlo y dejarlo enfriar en el agua para que se temple. Quitar las espinas sin romper los lomos.

Salsa: Calentar el aceite en una cazuela, freír los dientes de ajo picados, añadir la cebolla picada y cuando esté tierna, añadir la pulpa de los chorizeros y mezclar. Espolvorear con el perejil picado, el pan rallado y cubrir con 1 vaso de agua.

Cocer durante 10 minutos. Triturar ligeramente la salsa y comprobar el punto, añadir el jamón en dados y dar un hervor con la cazuela destapada. Introducir el bacalao con la piel hacia arriba, cocer unos 2-3 minutos y servir espolvoreado de perejil picado.



Ingredientes

- 600 g de bacalao salado en trozos
- 2 cebollas rojas
- 2 pimientos chorizeros
- 50 g de jamón serrano
- 3 dientes de ajo
- 6 cucharadas de AOVE
- 1 cucharada de pan rallado
- perejil picado
- pimienta negra molida

PUEDES COMPRAR DIRECTAMENTE LA PASTA DE LOS PIMIENTOS CHORICEROS YA PREPARADA. SI LOS HACES TÚ, DEBES DARLES UN HEBVOR PARA QUITAR PARTE DEL AMARGOR

Costillar de cordero con cuscús

Preparación

4 raciones / 1 hora

Precalentar el horno a **130 °C a temperatura superior e inferior**. Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén, fríe el costillar de cordero por todos lados hasta que esté dorado y agrega las ramitas de hierbas. Retira ambos, frota los lomos con sal, Ras el-Hanout y harissa. Asa en el horno el cordero con las ramitas durante 15-20 minutos.

Mientras tanto, hierve el caldo en una cacerola. Viértelo sobre el cuscús en un bol, déjalo en remojo 7-10 minutos y esponja con un tenedor. Pela la cebolla, el ajo y el jengibre y pica todo finamente. Corta el pepino en trozos pequeños.

Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén y sofríe brevemente la cebolla, el ajo y el jengibre. Agrega el ruibarbo cortado en trozos, déjalo hervir a fuego lento durante otros 2 minutos, luego desglasa con el vinagre. Agrega el contenido de la sartén y el pepino al cuscús. Agrega la miel y el aceite restante y sazona todo con sal, pimienta y canela. Pica finamente las hierbas y añade al cuscús.

Deja reposar el costillar de cordero unos 10 min. cubierto con papel de aluminio, luego córtalo en chuletas individuales. Divide el cuscús en platos, coloca las chuletas de cordero encima, salpimienta ligeramente y sirve.



Ingredientes

- 2 costillares de cordero de 400 g cada uno con huesos largos
- 90 ml de aceite de oliva
- 1-2 cucharadas de especias Ras el-Hanout
- 0,5 g cucharadita de salsa picante harissa
- 350 ml de caldo de verduras
- 175 g de cuscús
- 2-3 ramas de ruibarbo de tallo rojo
- 1 cebolla roja
- 1 diente de ajo
- 2 cm de jengibre
- 1 pepino pequeño
- 1-2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de miel
- pimienta negra molida
- 1 pizca de canela en polvo
- hierbas frescas en ramitas: perejil, menta, tomillo y romero

EL CORDERO Y EL CUSCÚS SON DOS PLATOS TÍPICOS DE LA GASTRONOMÍA ÁRABE DEL NORTE DE ÁFRICA

Tarta de frutas y nueces

Preparación

6 raciones / 1 hora

Pela y corta en rodajas las manzanas y las peras. Colócalas en una fuente de porcelana refractaria de unos 24 cm. de diámetro y añade la ralladura de la piel de la naranja y del limón y el zumo de ambos. Espolvorea con azúcar y las nueces picadas. Mete la fuente en el horno a 200° C, unos 20 min. hasta que esté blanda la fruta.

Para cubrir: batir los huevos con el azúcar hasta que estén espumosos. Añadir la mantequilla, la leche y la harina mezclada con la levadura en polvo.

Vierte encima de la fruta cocida y vuelve a introducir en el horno a temperatura más fuerte los 10 primeros minutos y luego algo más suave. Pinchar para comprobar que la aguja sale limpia. Servir fría o templada, espolvoreada de azúcar glas y acompañada (si se quiere) de nata líquida.



Ingredientes

- ½ k de peras
- ½ k de manzanas
- 1 limón
- 1 naranja
- 50 g de nueces peladas y picadas
- 2 cucharadas de azúcar

PARA CUBRIR:

- 2 huevos
- 100 g de mantequilla
- 100 g de azúcar
- 100 g de harina
- 1 cucharadita de levadura

- 2 cucharadas de leche
- nata líquida para acompañar

TAMBIÉN SE PUEDE ACOMPAÑAR CON UNAS NATILLAS LIGERAS O CHOCOLATE FUNDIDO

Reservas de vuelo

Hay semanas concretas, e incluso días y horas, en los que es más aconsejable reservar vuelos

REALMENTE hay momentos en el año en el que es más barato reservar un vuelo y las ofertas son mejores. Podemos encontrar sustanciales diferencias entre comprarlo a primera hora de la mañana o de la tarde, o entre hacerlo un día, un mes u otro. Por ello, el potente buscador de vuelos y hoteles www.jetcost.es ha analizado el precio medio de los vuelos domésticos, europeos y de larga distancia (destinos fuera de Europa) y ha identificado el mes, el día y la hora más baratos para reservar un vuelo y ¡hay grandes diferencias! ¿Cuál es la mejor hora del día para reservar un vuelo? Para vuelos domésticos y con destino a Euro-

pa, la hora más barata para reservar un vuelo es en torno a las 6 de la mañana. Por el contrario, la peor hora es a las 12 de la noche. Por su parte, la mejor hora para comprar un vuelo a un destino fuera de Europa vuelve a ser las 6 de la mañana, mientras que la hora más cara es a las 19:00 h. Y el mejor día, el miércoles.

Por término medio, los precios de los vuelos aumentan en los días anteriores a la salida, y reservar entre 5 y 1 día antes del vuelo cuesta de media más que el precio medio del billete. El ahorro se empieza a notar cuando reservamos con al menos 15 días de antelación, llegando a ser de un 10 % cuando se reserva con dos meses de antelación.

¿Y los mejores meses? entre septiembre y diciembre, siendo julio el mes con los vuelos más caros. www.jetcost.es

EL PRECIO PUEDE SER UN 10 % MENOR CUANDO SE RESERVA CON DOS MESES DE ANTELACIÓN



Las ideas más nuevas

FORTALECE TUS HUESOS El Complejo Inmunidad

● Days Of Confidence es un complemento nutricional especialmente destinado a las mujeres en la etapa de la (peri)menopausia para fortalecer sus huesos y reforzar las defensas. Pvr: 39 € www.daysofconfidence.com



ACEITE FACIAL DE FRESHLY Enriquecido con activos naturales



● Gracias a su fórmula 100% natural con ceramidas bio-ídenticas, el Aceite Barrier Oil Serum fortalece la barrera cutánea reteniendo la hidratación y calmado la piel. El resultado es un rostro más suave, hidratado y equilibrado, protegido de los agentes externos. Pvr: 35,95 € www.freshlycosmetics.com

CENTRO IMR Nuevos tratamientos

● En IMR, centro de dermatología de referencia a nivel internacional, podrás conocer los tratamientos en materia de dermatología, capilar y medicina estética que triunfarán este año. institutomedicoricart.com



MASCARILLA Pantene repara y protege

● La mascarilla protectora de Keratina de Pantene ayuda a fortalecer y nutrir el cabello seco y dañado de la raíz a las puntas gracias a su rica fórmula Pro-V. Pvr: 4,99 € www.pantene.es

Calçots

La estrella del invierno

Estas cebolletas tiernas son muy populares en muchas zonas de Cataluña y en torno a su consumo hay toda una cultura con rutas gastronómicas incluidas



Calçots con salsa romescu

INGREDIENTES

- 30 calçots
- Salsa romescu:**
- 3 tomates pequeños
- 1 cabeza de ajos
- 2 ñoras
- 1 rebanada de pan pequeña
- 1 cucharada de vinagre
- 15 almendras tostadas
- 15 avellanas tostadas
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

Salsa: Freír el pan y las ñoras. Asar los tomates y los ajos durante 15 minutos a 200 °C. Triturarlos con el aceite y las avellanas, las almendras y el vinagre. Salpimentar.

Cortar las raíces a los calçots y el exceso de tallos verdes. Ponerlos sobre la rejilla y hornearlos a 250 °C durante unos 10 minutos, hasta que se

4 RACIONES 45 MIN

doren por fuera. Trascorrido este tiempo, sacarlos, envolverlos en papel absorbente y meterlos en una bolsa de plástico cerrada para que conserven el calor.

Servirlos muy calientes, acompañados de la salsa para mojar y no olvides comerlos con las manos.

DELICIAS CON TRADICIÓN

Emblema local

El calçot es habitual de la zona del Ebro y del Alto Campo, siendo el plato más emblemático de la población de Valls (Tarragona), donde se organizan las tradicionales calçotadas desde enero hasta principios de la primavera.

A la brasa

Los calçots se preparan a la brasa y se comen con las manos mojándolos en salsas como la romescu o la salvitxada. Tras ellos, llega la hora de la carne, las butifarras y otros embutidos de la zona. Al tratarse de brotes de cebolla, comparten con esta sus propiedades, tienen muchas vitaminas y minerales, son diuréticos, digestivos y hasta afrodisíacos.

Calçots en tempura

INGREDIENTES

- 20 calçots
- Para rebozar:
 - 3 cucharadas de preparado de tempura
 - una pizca de sal
 - 1 botellín de cerveza

PREPARACIÓN

Limpiar la tierra a los calçots, quitar las hojas de fuera y dejar parte del tallo. Cocerlos en agua hirviendo con sal, unos 5 minutos, hasta que se ablanden. Escurrirlos y dejar que se sequen.

Pasta: Mezclar el preparado de tempura con la sal y añadir la cerveza. Batir con el tenedor hasta for-

4 RACIONES 45 MIN

mar una pasta de consistencia de papilla, colarla para que no lleve grumos y dejarla reposar.

Mojar los calçots uno a uno en la pasta, agarrándolos por el tallo y dejarlos caer en el aceite caliente hasta que se doren. Escurrirlos sobre papel de cocina y servir calientes con salsa romescu.



EL PAN TUMACA TAMBIÉN SUELE ACOMPAÑAR A ESTE PLATO, JUNTO CON LA BUTIFARRA Y OTROS EMBUTIDOS

Tartaletas de calçots

INGREDIENTES

- 150 g de calçots
- 2 cucharadas de aceite
- sal y pimienta
- 1 lámina de hojaldre
- un puñado de avellanas

PREPARACIÓN

Cortamos los calçots. Si son grandes los picamos finos (como si fueran puerros), si son medianos en trozos de 1 cm aprox. Los salteamos en aceite.

Extendemos la masa de hojaldre muy fina y cortada en cuadrados de 3x3. Los colocamos sobre moldes de tartaletas con los picos hacia fuera, pinchamos

4 RACIONES 30 MIN

con un tenedor y ponemos dentro unos garbanzos para que no suba.

Horneamos los moldes a 200 °C durante 10 minutos o hasta que estén dorados. Picamos las avellanas en trozos pequeños. Rellenamos las tartaletas con los calçots salteados y calientes, espolvoreamos con las avellanas picadas y servimos.



SE LES PUEDE AÑADIR UN PAR DE GOTAS DE ACEITE DE TRUFA

Vitamina D:

¿por qué es tan importante?

¿Menos sol? Más cuidado. En invierno, los niveles de vitamina D pueden desplomarse sin que lo notemos, afectando a nuestra energía y defensas. Toma nota y dale a tu cuerpo lo que necesita para mantenerse fuerte

La vitamina D es ese nutriente estrella que, aunque no lo veamos, juega un papel crucial en nuestra salud. Fortalece los huesos, refuerza el sistema inmunológico y hasta influye en nuestro estado de ánimo. El problema es que la mayoría de la gente no tiene los niveles adecuados sin siquiera saberlo. ¿Pasas poco tiempo al sol? ¿Tu dieta no incluye suficientes fuentes de esta vitamina? Entonces, es hora de prestarle más atención, porque su impacto en el bienestar es mucho mayor de lo que imaginas.

1 Huesos saludables

Cuando hablamos de vitamina D, lo primero que nos viene a la mente es su relación con los huesos, y con razón. Esta vitamina facilita la absorción del calcio y el fósforo en el intestino, lo que significa que, sin ella, estos minerales esenciales no se aprovechan correctamente.

Un déficit de vitamina D puede llevar a huesos frágiles, aumentando el riesgo de osteoporosis en adultos. En otras palabras, sin vitamina D, de nada sirve tomar litros de leche o suplementos de calcio, porque el cuerpo no los usará eficientemente.

2 Defensas fuertes

Si últimamente sientes que cualquier resfriado te tumba más de la cuenta, podría faltarte vitamina D. Este nutriente **tiene un papel fundamental en la activación de las defensas del cuerpo, ayudando a combatir infecciones respiratorias** y reduciendo el riesgo de enfermedades autoinmunes.

3 Adiós depresión

El sol no solo nos da calor y un bronceado bonito, sino que también nos ayuda a sintetizar vitamina D, la cual está estrechamente relacionada con la producción de serotonina, la famosa 'hormona de la felicidad'. **Niveles bajos de vitamina D se han asociado con un mayor riesgo de depresión y cambios de humor,** especialmente en épocas de menos luz solar.

4 Corazón contento

La vitamina D también desempeña un papel en la salud del corazón y la circulación. De hecho, un estudio de la Sociedad Española de Cardiología llegó a la conclusión de

CASI
EL 64% DE LAS
ESPAÑOLAS
DE ENTRE 45 Y 68
AÑOS NO ALCANZAN
LOS NIVELES
ADECUADOS DE
VITAMINA D
Y NO LO
SABEN

que niveles bajos pueden estar relacionados con un mayor riesgo de hipertensión, enfermedades cardiovasculares e inflamación en el cuerpo.

5 Escudo anticáncer

Cada vez hay más investigaciones que relacionan la vitamina D con la prevención de ciertos tipos de cáncer, como el de mama, próstata y colon. Se cree que **su acción en la regulación del crecimiento celular y su efecto antiinflamatorio pueden ser factores protectores.** Aunque no es una solución mágica, asegurarte de tener niveles adecuados podría ser una estrategia de prevención.

¿Sabías que...?

Durante el embarazo, la vitamina D juega un papel crucial en el desarrollo óseo y cerebral del bebé. Aunque también influye en la inmunidad de la madre, ayudándola a combatir infecciones y regulando la respuesta inflamatoria. Además, esta vitamina se ha asociado con un menor riesgo de desarrollar diabetes gestacional.





Cómo obtener vitamina D cuando el sol no es una opción

Tomar el sol unos 30 minutos al día generalmente permiten que el cuerpo produzca una cantidad suficiente de vitamina D. Sin embargo, aunque vivimos en un país con buen clima y soleado, garantizar un aporte adecuado durante los meses más fríos del año es complicado.

Entonces... ¿qué se puede hacer? Una dieta equilibrada y una correcta suplementación alimenticia pueden ser la solución perfecta para proporcionar a nuestro cuerpo la cantidad necesaria de vitamina D en los días de menos sol del año.

Alimentos que no pueden faltarte



Pescados grasos

Salmón, atún, caballa, sardinas... Son una de las mejores fuentes naturales de vitamina D. Un filete de salmón de unos 100 gramos puede aportar más del 50% de la cantidad diaria recomendada.



Queso

No todos los quesos contienen grandes cantidades de vitamina D, pero variedades como el cheddar, el suizo y el gouda tienen pequeñas cantidades que pueden contribuir a tu ingesta diaria.



Yema de huevo

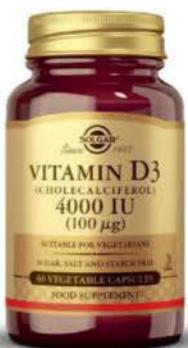
Aunque la mayor parte de la proteína del huevo está en la clara, la vitamina D se encuentra en la yema. Lo ideal es optar por huevos de gallinas criadas al aire libre, ya que puede aportar una cantidad mayor.



Lácteos y bebidas vegetales fortificadas

Muchas leches, yogures y bebidas vegetales (como la de soja o almendra) vienen enriquecidas con vitamina D. Revisa bien las etiquetas para asegurarte que la contienen.

Tus aliados



► Cápsulas Vitamina D3, de Solgar. 17,95€



► Cápsulas VitaHelp Vitamina D, de Marnys. 10,05€

NO TE OLVIDES DE LOS SUPLEMENTOS PARA REFORZAR MEJOR EL ORGANISMO



► Perlas ActiveComplex Vitamina D, de Pharma Nord en El Corte Inglés. 20,30€



Recuerda

✓ Bebe mucha agua

La hidratación empieza desde dentro. Si no bebes suficiente agua, tus labios serán los primeros en delatarte. Así que asegúrate de mantener tu cuerpo bien hidratado para que ellos también se vean saludables.

✓ Ojo a los malos hábitos

Morderse los labios o humedecerlos constantemente con la lengua solo empeora la situación (aunque parezca que los hidrata, en realidad los reseca más).

✓ Sí a la mascarilla nocturna

Aplica una capa generosa de bálsamo o una mascarilla específica antes de dormir y despiértate con labios suaves y renovados.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR



Así debes cuidar los labios

para que no se sequen

El frío, el sol, el viento o incluso algunos hábitos pueden dejar los labios secos y agrietados. Pero con los cuidados adecuados, es fácil mantenerlos hidratados, flexibles y bonitos

LOS labios son una de las zonas más delicadas del rostro y, paradójicamente, de las más expuestas. Sin una barrera natural que los proteja, sufren con el frío, el viento y los cambios bruscos de temperatura, perdiendo hidratación y volviéndose ásperos con facilidad. La sensación de tirantez, las grietas y el

aspecto apagado son señales claras de que los labios necesitan un extra de cuidado. Por eso, en los meses fríos, además de seguir algunos tips claves, es fundamental mimarlos con los productos adecuados. ¡Apunta!

1 Limpieza y desmaquillado

Los labios necesitan una limpieza a conciencia para

mantenerse sanos y suaves. No basta con retirar el labial a la carrera: usa un producto específico que, además de eliminar el color, aporte hidratación.

Un buen truco es aplicar un poco de agua micelar en un disco de algodón y presionarlo suavemente sobre los labios, primero en el inferior y luego en el superior. Para un extra de limpieza, masajea con la

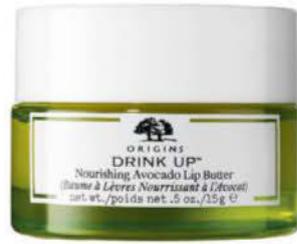
yema de los dedos en movimientos circulares. Así te asegurarás de eliminar hasta el último resto sin agredir la piel.

2 Exfoliación

Aunque los labios no acumulan células muertas como el resto de la piel, pueden llenarse de pequeñas 'pielecitas' que les dan un aspecto descuidado. ¿La solución? Una buena



► Lip Sugar Scrub, de Dior en El Corte Inglés. 47,50€



► Mascarilla Labial Drink Up Nourishing Avocado Lip Butter, de Origins. 25€



► Protector Labial SPF30 HV, de Isdin. 10,50€

TEN CUIDADO CON LOS LABIALES DE LARGA DURACIÓN, PORQUE SUELEN RESECAR

► Dermosthétique Redefining Lip Balm, de La Bioesthétique. 31,50€



► Bálsamo de Labios Firming Lip Booster, de Babor. 52,90€

exfoliación. **Usa un producto específico, o mezcla aceite con un poco de azúcar para crear un exfoliante casero.** Masajea siempre con movimientos circulares pero con mucha suavidad, para no irritarlos. Con una vez a la semana es suficiente, pero si los notas muy resacos, puedes hacerlo dos veces. ¿El resultado? Labios como la seda.

3 Hidratación No basta con aplicar un bálsamo de vez en cuando, los labios y su contorno necesitan hidratación constante para mantenerse flexibles y con buen aspecto. Opta por productos que no solo nutran, sino que también reparen y suavicen la piel.

Ingredientes como **el aloe vera, la caléndula o el aceite de oliva te sumarán un extra de suavidad y alivio.** También el ácido hialurónico, el colágeno y la elastina te ayudarán a redensificar e hidratar en profundidad.

4 Protección Los labios sufren los efectos del sol también en invierno, y protegerlos del fotoenvejecimiento es obligatorio. Usa un bálsamo con 30 SPF (o más) y aplícalo antes de salir de casa. **No olvides reaplicarlo varias veces al día (idealmente cada tres o cuatro horas)** para mantenerlos protegidos, hidratados y libres de grietas. ¡Un pequeño gesto que marca la diferencia!

CONSULTORIO DE

Carmen Navarro



LABIOS BONITOS Y JÓVENES

Estamos hablando de una zona delicada, expuesta constantemente y que, muchas veces, olvidamos. Es más, para mantener la naturalidad de los labios debemos tratar su piel y contorno cuando aún son jóvenes. Pero tranquila, porque tenemos muchas opciones para cuidarlos.

La primera, hidratarlos. Existen parches de acción hidratante y refrescante cuyo efecto se prolonga durante 8 horas. Son ideales los que contienen ácido hialurónico y se amoldan perfectamente a los labios. Pero no basta con hidratarlos, el contorno merece atención especial para evitar las llamadas 'arrugas de fumador'. De nada servirá mantenerlos hidratados y jóvenes si descuidamos el resto.

Por supuesto, utiliza una crema apropiada para el contorno. Mejor utilizar la que empleamos como rutina diaria, que no usar ninguna, pero, especialmente a partir de determinada edad debemos emplear una crema específica. ¿El motivo? Es zona refleja de nuestra expresividad y, además, su piel es más fina y sensible.

Como consejos extra, recomiendo realizar un ejercicio facial diario: introducir los pulgares por el interior de la boca y, con las yemas de los índices, realizar pequeñas presiones a lo largo del labio superior. También se ha puesto de moda una técnica inspirada en la medicina tradicional china, conocida como *Face cupping*. Sus virtudes son muchas: aporta luminosidad, alisa arrugas y tensa. Solo necesitas un serúm apropiado y unas mini ventosas que se encargan de realizar un vacío y succión que tonifica y estimula el riego sanguíneo. Pero cuidado con crear vacío provocando moretones y un volumen desmesurado. Es mejor aplicarla con sutileza y el efecto será el de unos labios jugosos sin desmesura.

SÍGUELA EN SU BLOG:



El blog de
Carmen Navarro

www.semana.es

El cilantro, la hierba aromática más utilizada

- **Sus aceites esenciales** reducen la inflamación, aliviando síntomas de enfermedades como la artritis.
- **Tiene propiedades antibacterianas** convirtiéndose en un gran aliado para combatir, entre otras cosas, infecciones alimentarias.
- **Es efectivo para plantar cara a los radicales libres**, gracias a sus propiedades antioxidantes, ayudando a prevenir enfermedades crónicas.
- **Sus hojas destacan** por su contenido en vitamina A, C y K, y sus semillas aportan minerales y fibra.



Di adiós a las ojeras

Para combatir las bolsas y ojeras, y dar luz y elasticidad a tu rostro, puedes aplicarte esta mascarilla: 2 cucharadas de aceite de oliva, 2 rodajas de pepino, 1/2 jugo de limón y 5 ramitas de perejil. Deja actuar 20 min y aclara con agua.

REMEDIO EFICAZ

CONTRA LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

Para ayudar al cuerpo a eliminar toxinas, puedes tomar una infusión de eucalipto. Sus hojas estimulan la función hepática combatiendo la acumulación de líquidos.

Elimina los malos olores de tu nevera

CON LIMÓN Y CLAVO DE OLOR
Un estupendo truco para neutralizar los malos olores de la nevera es colocar en la misma medio limón pinchando en su pulpa unos clavos de olor.

AHORRO

Ahorra al día, a la semana y al mes

1 Apúntate a los días libres de energía

Lleva a cabo de vez en cuando días libres de energía: jornadas en las que desconectes todos los dispositivos electrónicos y domésticos que no sean imprescindibles.

2 Lleva a cabo semanas del ahorro

Para compensar gastos, realiza las semanas del ahorro. En ellas, evitarás salir a comer, cenar o comprar cualquier cosa que no sea estrictamente necesaria.

3 Haz presupuestos mensuales

Es importante realizar presupuestos mensuales y ajustarse a ellos, teniendo en cuenta todos los gastos. Hay aplicaciones que te ayudan a ello.

HOGAR

Tips para secar la ropa en interiores

- ✓ **A veces el centrifugado que incluyen los ciclos de la lavadora** no es suficiente para secar la ropa en el interior, en invierno. En este caso, puedes poner el programa de centrifugado adicional para que la ropa salga más seca.
- ✓ **Coloca humidificadores** cerca del tendedero para eliminar la humedad.
- ✓ **Abre una ventana oscilobatiente** y sitúa cerca el tendedero.
- ✓ **Para prendas delicadas o que quieras que se sequen rápido**, cuélgalas en una percha en un lugar donde haya una buena ventilación.





AUTOBLANCO

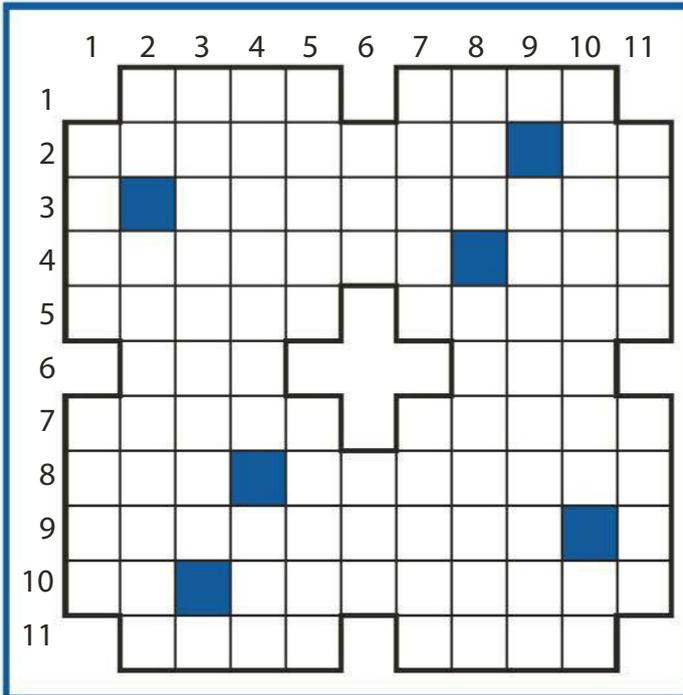
Al resolverlo, deja 23 cuadros en blanco	NOMBRE DE LETRA, PL. PEDID A GRITOS PICADURA FUMABLE	CATORCE BALCONES DE TEATRO GLOTONERÍA OBI, RÍO RUSO	PELO DE LA OVEJA ARRUGAMIENTO DIO BRAMIDOS	DÓNDE PERFUMÉ CONSTRUYO, EDIFICO ... GIBSON, ACTOR	NOMBRE DEL ACTOR DE LA FOTO OXÍGENO	BORO QUIERAS MAGNETIZAN PIEZA DE ARTILLERÍA	TUVE MUCHA FIEBRE VILLA DE MURCIA IDÉNTICO	CIERTO IMPUESTO TRANSIJAN ONDULEN LANTANO	TRIBU AMERINDIA ESPADAÑA, ENEA DISTRIBUIR EN TANDAS
COLOQ., CÓNYUGE ANTERIOR ENTREGABAIS									
NYLON, FIBRA SINTÉTICA RTV ITALIANA									
COMPAÑERA DE ADÁN JUDAS ..., APÓSTOL									
SÍMBOLO DE "SEGUNDO" ... WATTS, ACTRIZ O, CONJUNCIÓN									
COLOQ., DINERO EN ROMANOS, 110									
¡QUIA! PERCIBISTE LOS SONIDOS									
TELEFONEÓ POEMA SOLEMNE DE ALABANZA									
DAN ACREDITACIÓN					↓				
POR ... DE, A CAUSA DE EXHALE, DESPRENDA									
DEVASTAN SÍMBOLO DEL ÁREA					↓				
QUINIENTOS PRODUCIR GRANO LAS ESPIGAS									
INSTR. MÚSICO GALLEGO ÍTEM					↓				
TUYO DE JONIA, FEM.									
LUZ DEL ALBA ELEMENTO GENÉTICO									
UNIDAD DE PRESIÓN EN BOXEO, ASALTO									
UNA PREPOSICIÓN PROTOZOO RIZÓPODO ESPAÑA									
INGIERE ALIMENTOS RÍO GALLEGO									
LIMOSNAS, DONATIVOS VOZ DE MANDO									



CRUCIGRAMA

HORIZONTALES

- 1:** ... Fonda, actriz. Tejido de algodón usado en cirugía.
- 2:** Colocará jalones. Leonardo ... Vinci, pintor.
- 3:** Dejaréis opaco.
- 4:** Directoras de facultad. Mercado europeo.
- 5:** El que imita las acciones de otro, intentando igualarlo o superarlo. Obstáculo, estorbo.
- 6:** En tenis, tanto directo de saque. Una organización de TV.
- 7:** Echa anís a una cosa. Una constelación.
- 8:** ...-Tse, filósofo chino. Restos de glaciar.
- 9:** Ofuscas, aturdes.
- 10:** Símbolo del sodio. Un tipo de conservante.
- 11:** Barcos, bajeles. Nombre familiar de Daniel.



VERTICALES

- 1:** Piedra semipreciosa. Ala desplumada.
- 2:** Onom. de la risa. Exhalaban, desprendían de sí.
- 3:** Discurso breve.
- 4:** Plantas cactáceas que dan higos chumbos. Aúpo.
- 5:** Diminuto en su especie. La una y la otra.
- 6:** En este lugar, aquí. Percibir con el oído los sonidos.
- 7:** De naturaleza sebácea. Poned una orla.
- 8:** Aare, río suizo. Eliminaba lo escrito.
- 9:** Hiciesen emisiones.
- 10:** Dependencia de una sustancia. Conjunción negativa.
- 11:** Se ..., se lave. Pref., milmillonésima parte.

SUDOKUS

Las reglas del Sudoku son muy simples: No hay dos números iguales en una misma fila, ni en una misma columna, ni en un mismo cuadrado parcial de 3x3 casillas. El juego consiste en completar las casillas con cifras del 1 al 9 a partir de las pistas que se dan.

Fácil

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

Difícil

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

AUTODEFINIDO

Palabras con "Hipo"

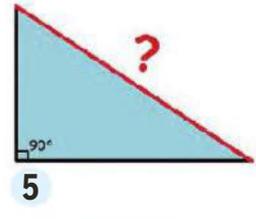


FOTO 1 FOTO 5	VOCABLO PARTE SUPERIOR DEL DELANTAL	ROCA, RISCO PASO SUB- TERRÁNEO	VOZ DE LA VACA COLOQ., NARICES	PRACTIQUE LA CAZA SOLITARIA	NOMBRE DE CONSO- NANTE, PL.	PERÚ PIEDRA GRANDE Y PLANA	FOTO 4 NOMBRE INGLÉS DE LA GINEBRA
					ESCOGÍ COGIÓ		
COLOQ., PIE SOBRINO DE ABRAHAM				PUESTA DE UN ASTRO ... WELLES, CINEASTA			INTERNET PROTOCOL NOMBRE DE MUJER
		CIUDAD DE ITALIA MARCA DE COCHES				HADO, DESTINO MIL CIENTO SEIS	
ACTITUD FINGIDA EL QUE HABLA			FURIA, VIOLENCIA ZOOLO- GICOS		HIERRO IMANTADO ¡TATE!		RADIÁN
	LEVANTAS CONSTRUYE UN MO- NUMENTO			ONOM. DE UN GOLPE MANOSEE		FORME ERAS ¡AÚPA!	
ANTORCHA COLOQ., PASEO		HUESUDA MONEDA EUROPEA, PL.			POYO PARA VASOS FOTO 2		
			NEGACIÓN HACE AL HORNO		ONOM. DEL HIPO EQUIVO- CACIÓN		ABREV., DECÍMETRO UN TIPO DE AGENDA
MÍO APRESAR	EMPLEA, UTILIZA NOMBRE DE LETRA, PL.			BANCO DE LA UE INSUS- TANCIAL		ABREV., APLICACIÓN FAM., EMILIA	GUISAD EN EL HORNO
			SERPIENTE ANIMAS CON PALMAS			DECÁREA SEAN ..., ACTOR	
FERMIO	SE ..., SE ENFADAN IMPUSE UNA MULTA			HAGAS PEDAZOS PERCIBÍ			GROSERO, TOSCO
	LA DE AHÍ TITULAR DE UN DEANATO			HAGA ASO- CIACIONES SUF. DIMINUTIVO			GRUPO SANGUÍNEO HIZO MAL DE OJO
ABREV., USTEDES INTERJ., HALA		RELATIVA AL LINO VOZ DE LA GALLINA				EL NO SER, LO QUE NO EXISTE ESCUCHAD	
	TOMEN LA CENA VOZ DE LA CABRA				COLOQ., BONITO UNITED PRESS		ESTADO MAYOR
ESCENARIO FLAMENCO MOVI- MIENTOS				HICE MÁS TUPIDO		AVIÓN CON MOTORES A REACCIÓN	
			FOTO 3				



DAMERO

Nº 2.885

1 L	2 D	3 K		5 K	6 Q		8 G	9 M	10 E	11 Q	12 G	13 M	14 I	15 C
	17 M	18 Q	19 J	20 D	21 M	22 L		24 I	25 K		27 O	28 M	29 F	30 E
	32 I	33 M		35 M	36 G	37 F	38 O		40 P	41 P	42 I	43 R	44 R	45 B
	47 L	48 Q	49 O		51 Q	52 N	53 J	54 B	55 K	56 O		58 H	59 H	60 F
61 A	62 O	63 R		65 L	66 J		68 E	69 P	70 G	71 C	72 H		74 F	75 N
76 A	77 P	78 P	79 F	80 B	81 A	82 B	83 E	84 P		86 Q		88 E	89 J	90 O
91 N	92 B	93 P	94 N		96 M	97 F	98 H		100 L	101 J	102 N	103 C		105 C
106 C		108 C	109 L	110 O	111 P	112 R	113 C		115 D	116 H	117 A	118 O	119 E	120 D
121 I	122 J	123 N		125 N	126 N	127 K	128 L		130 E	131 I	132 G	133 B	134 R	135 K
	137 B	138 G	139 J		141 A	142 I	143 G	144 R		146 R	147 H	148 J	149 H	150 D
151 D	152 K		154 A	155 Q		157 Q	158 D		160 R	161 K	162 L	163 F	164 A	

Fragmento de un poema de Eduardo Carranza. Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerán el título del poema y el país donde nació su autor.

A. 154 61 141 81 76 164 117
El que tiene derecho a votar en unas elecciones.

B. 133 82 137 45 92 80 54
Bebidas alcohólicas.

C. 15 103 105 113 108 106 71
Pongan en orden.

D. 158 150 115 20 151 2 120
Que lame.

E. 10 30 130 88 119 83 68
Vociferada.

F. 60 79 163 37 29 74 97
Den sepultura.

G. 12 70 36 8 143 132 138
Cortó la garganta.

H. 116 147 58 149 72 59 98
Hará que una cosa descanse sobre otra.

I. 14 42 142 24 121 32 131
Desleída, disuelta.

J. 148 101 19 53 139 122 66 89
Que exhalan olor.

K. 55 135 5 3 161 127 152 25
Tuvieran fe.

L. 22 100 47 1 162 128 65 109
Obcecado.

M. 9 13 17 96 33 28 21 35
Barnizará con laca.

N. 102 125 91 52 126 94 123 75
Intervendrán quirúrgicamente.

O. 110 38 62 90 49 118 56 27
Pagar de manera escasa.

P. 111 84 78 40 41 77 69 93
La que guía una barca.

Q. 11 155 51 6 18 86 157 48
Ejercen influencia.

R. 146 160 63 44 43 144 112 134
Agrupara formando pares.

7 DIFERENCIAS



SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº 2.884

Así fue ungido del poder marino del mando azul y el mágico tridente la carne musculosa de un gran pino, que el mar miraba torpe, indiferente, y que hoy sujeta corceles...

Clave: Carlos Barral. Al timón.

AUTODEFINIDO

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

7 DIFERENCIAS



SUDOKUS

FÁCIL

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

DIFÍCIL

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

AUTOBLANCO

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

CRUCIGRAMA Nº 2.831

HORIZONTALES.

- 1: Watt. Apeo.
- 2: IAE. Reventa.
- 3: Atemoricéis.
- 4: Te. Ananás. M.
- 5: Arada. Orina.
- 6: Ese. Erme.
- 7: Ostra. Amara.
- 8: R. Racimo. ED.
- 9: Acomodaseis.
- 10: Losetas. CDL.
- 11: Lona. Alga.

VERTICALES.

- 1: lata. Oral.
- 2: Wáteres. Col.
- 3: AEE. Astracoso.
- 4: T. Maderamen.
- 5: Trona. Acota.
- 6: Era. Ida.
- 7: Avino. Amasa.
- 8: Pecaremos. L.
- 9: Enésima. ECG.
- 10: OTI. Nereida.
- 11: Asma. ADSL.

LIBROS

● **Niños con altas capacidades.** Decimos que una persona tiene altas capacidades intelectuales cuando demuestra una aptitud natural para incrementar talentos o logros con mayor facilidad que sus pares biológicos. La crianza en un entorno familiar que responden a este perfil no es un camino sencillo y esta es una guía práctica de enseñanza y acompañamiento de estos niños en sus diferentes etapas de crecimiento. **RBA. 18 €.**

● **12 soluciones para superar los retos de las pantallas.** No hay padre que no esté preocupado por los daños que las pantallas pueden provocar en la salud mental de sus hijos. Este libro ofrece los recursos para hacer frente a estos riesgos. **Planeta. 19,90 €.**



● **El placer de vestirte.** Descubre cómo la moda puede ser tu mejor herramienta de autoexpresión y bienestar. Transforma tu armario y tu vida, elimina lo que no te favorece o no se ajusta a tu estilo y quédate con ropa que te aporte alegría, confianza y poder. Define tus básicos y crea looks aprovechando las nueve prendas universales. **Ed. Koan. 20,90 €.**

● **El poder de la edad.** La mujer del s. XXI debe vencer los estereotipos, la invisibilidad y el culto a la juventud para hacerse oír. Este libro te hace ver de otra manera el proceso de envejecer y transforma el miedo por cumplir años en curiosidad y emoción. Toma las riendas de tu salud para llegar vital, con un cuerpo fuerte y una mente abierta, a la madurez. **Integral. 19 €.**

● **Empieza hoy cambia tu vida para siempre.** En esta guía práctica no encontrarás dietas milagro, solo la motivación y los trucos que necesitas para darle un giro a tu vida. La autora nos cuenta qué es la alimentación antiinflamatoria, cómo cuidarte sin culpa y sin estrés, y las pautas para gestionar la ansiedad y descansar mejor. **Montena. 19,95 €.**

CINE ESTRENOS 21 DE FEBRERO



Con el agua al cuello

Nac: Estados Unidos. **Dir:** Hallie Meyers-Shyer.
Int: Michael Keaton, Mila Kunis, Andie MacDowell.

La vida de Andy Goodrich (Michael Keaton) da un vuelco cuando su mujer ingresa en un centro de rehabilitación, dejándolo al cargo de sus hijos gemelos de 9 años. Sobrepasado por sus nuevas responsabilidades, Goodrich acudirá a su hija mayor (Mila Kunis) para que le ayude a convertirse en el padre que ella jamás tuvo..



Paddington: Aventura en la selva

Nac: Gran Bretaña. **Dir:** Dougal Wilson
Int: Olivia Colman, Antonio Banderas, Hugh Bonneville.

Cuando Paddington descubre que su tía Lucy ha desaparecido de la Casa para Osos Retirados, viajará con los Brown a Perú a buscarla y la única pista que tienen es una marca en un mapa. Dispuesto a resolver el misterio, vivirá una aventura por el Amazonas... y puede que también descubra un tesoro legendario.



ARIES

21/3 - 20/4

SALUD: Revisión del sistema cardiovascular y los niveles de colesterol y triglicéridos.

DINERO: Algún plan diferente podrá suponer gastos extras, pero merecerán la pena.

AMOR: Periodo de rupturas o separaciones muy necesarias. Harás limpieza del entorno.

Lleva una pequeña herradura como talismán.

TAURO

21/4 - 20/5

SALUD: Momento favorable para la revisión ginecológica, urológica o de endocrino.

DINERO: Los astros te ayudarán a lograr mejorar tus condiciones económicas.

AMOR: Miedo al compromiso o vértigo ante la aparente pérdida de libertad.

Una amatista favorecerá tu claridad sentimental.

GÉMINIS

21/5 - 20/6

SALUD: Tendencia al dolor de cabeza, migrañas, nerviosismo o trastorno del sueño.

DINERO: Cuidado con asumir riesgos. Asesórate antes de invertir o decidir respecto a tu economía.

AMOR: Te buscarán como pañuelo de lágrimas y te solicitarán apoyo.

Quema velas amarillas que atraerán el dinero.

CÁNCER

21/6 - 20/7

SALUD: Cuida tu sistema digestivo. Revisa tu alimentación y elimina lo que te perjudica.

DINERO: Los hijos o nietos requerirán de algunas atenciones extras.

AMOR: Inestabilidad en el ánimo y el humor. Cuidado porque puede afectar a tus relaciones.

Pon claveles blancos frescos para la buena energía.

LEO

21/7 - 21/8

SALUD: Sensación de bienestar físico, mental y emocional. Renovación de energía.

DINERO: Conseguirás algún logro importante y muy deseado. Mejora financiera.

AMOR: Momento favorable para aumentar el círculo en el que te mueves.

Quema incienso natural para atraer lo positivo.

VIRGO

22/8 - 22/9

SALUD: Un lumbago o la circulación de las piernas podrán complicar tu movilidad.

DINERO: Crecerá tu necesidad de salir de la rutina y alcanzar algún nuevo reto.

AMOR: Buen humor que favorecerá que te reconcilies con el mundo.

Pon como protección sal cerca de la puerta de la calle.

LIBRA

23/9 - 22/10

SALUD: Exceso de miedo que puede desencadenar obsesiones.

DINERO: Alguna puerta que permanecía cerrada se abrirá y tendrás la oportunidad de desarrollar tu vocación.

AMOR: Deberás mediar en algún conflicto familiar o social.

Una esmeralda protegerá tu salud y tu suerte.

El mejor signo



ESCORPIO

23/10 - 22/11

SALUD: Evita llevar tu cuerpo al límite. Aprende a reconocer cuando es suficiente.

DINERO: No te dejes contagiar por los miedos de otros y confía en tu criterio.

AMOR: Alguien podría querer aprovecharse de ti. Aléjate de las personas interesadas.

Quema hojas de laurel para alejar la negatividad.

SAGITARIO

23/11 - 20/12

SALUD: Necesitarás cambiar de entorno. Te sentará bien realizar algún viaje.

DINERO: Ojo con aquello que parece demasiado bueno para ser cierto porque, probablemente, no lo sea.

AMOR: Compensarás la falta de tiempo con los tuyos con la calidad del mismo.

Una figa de azabache será de gran protección.

CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

SALUD: Posibles tratamientos médico-estéticos en búsqueda de tu bienestar.

DINERO: Oportunidad de negocio o mejora de condiciones laborales.

AMOR: Exceso de presión por el entorno. Dedícate más tiempo y espacio para ti y tu bienestar.

Las velas de miel atraerán tu felicidad y suerte.

ACUARIO

20/1 - 18/2

SALUD: Posible somatización de emociones. Lo que callas o sientes afecta a tu cuerpo.

DINERO: Destinarás más recursos a invertir en tu casa ya sea por mudanza o reformas.

AMOR: Una persona nueva cambiará tu situación en la medida que lo necesites.

Una piedra de lava te protegerá de envidias.

PISCIS

19/2 - 20/3

SALUD: Resultados de pruebas o tratamientos positivos tranquilizadores.

DINERO: Tus operaciones detenidas se pondrán en marcha. Fin de los asuntos pendientes legales.

AMOR: Acude solamente donde sientas comodidad y alegría, evitando los compromisos.

Una pirámide de cuarzo canalizará la buena energía.

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 Alejadá S.L. Apartado de Correos 145. Código Postal 38200. Tenerife.

Rafaela Vilchez

Vidente Natural

Auténtica experta en temas de amor

981 010 407

SOLO 0,60 CTS X MIN

Tu consejera amiga. De ti a ti

Amor Salud Dinero Trabajo

806 450 223

Consultas claras y precisas

coste máximo: red fija: 1,21 red móvil: 1,57 €/min IVA incluido. Mayores 18 años. Servicio: Ofrecido con Regalos de Voz Ivan y Eric S.L. Ap. Correos 643870 Ampostas

A photograph of three men sitting on a wooden bench outdoors. The man on the left is wearing a grey patterned jacket and blue jeans, smiling. The man in the middle is wearing a dark brown button-down shirt and blue jeans, also smiling. The man on the right is wearing a light grey hoodie and blue jeans, looking towards the camera with a neutral expression. They are sitting in front of a large, lush green plant with long, thin leaves.

Los Caños vuelven: "Tuvimos una despedida amarga. Necesitamos quitarnos la espinita"

20 años después de desaparecer de los escenarios, Kiko, Juande y Javi nos descubren cómo fue arrasar en la música siendo unos niños:

"No supimos valorarlo"

Los tres gaditanos conservan su esencia traviesa y gamberra y siguen teniendo mucha complicidad: "Los Caños nos unió para siempre"

CANTABA Gardel que 20 años no son nada y para Los Caños, que de cantar también saben, efectivamente 20 años no han sido nada. Aquellos niños que cantaban *Niña, dulce niña* a principios de los 2000, son hoy ya adultos, pero su esencia traviesa y gamberra sigue siendo la misma. Y su talento también.

Dos décadas después de desaparecer como grupo, Kiko, Juande y Javi vuelven a los escenarios con una gira que acaban de anunciar después de que el que iba a ser su único concierto en Sevilla agotase las entradas rápidamente. Los Caños vuelven para despedirse de su público como creen que merecen. "En 2005 tuvimos una despedida amarga. Bueno, es que ni siquiera fue una despedida. Simplemente desaparecimos y el grupo se merece un adiós que esté a la altura", nos cuenta Kiko.

Tras dejar el grupo en 2005, él continuó su carrera mu-

sical de la mano de su hermana Shara. Juande y Javi, por su parte, iniciaron una nueva vida que les llevó por otros derroteros (uno de ellos fue incluso detective. Sí, detective). Se separaron como grupo, pero la amistad permaneció intacta y, como buenos amigos, hoy nos conceden esta entrevista en la que pedimos al lector que se ponga en la piel de unos niños de 14 años que de repente se toparon con dinero, fama y viajes.

"Más que una despedida fue una huida porque el cuerpo nos lo pidió, dice Kiko. "Yo necesitaba normalidad", cuenta Javi

Pues al final hacéis gira... ¿Qué ha pasado?

Kiko: Han sido las ganas que tenía la gente de vernos. Nuestra intención era hacer un único concierto. Lo que pasa es que después de lo que ha pasado con el concierto de Sevilla nos han apretado mucho el público, los promotores, la industria... La gente pedía gira.

¿Y cómo surge esta idea? Si no me equivoco, es Kiko el que toma la iniciativa, os llama y os lo propone.

Kiko: Sí, aunque ya llevábamos varios años que de manera individual lo teníamos en la cabeza. Este año llegaba una fecha muy importante que era el 20 aniversario de la separación del grupo y el 25 aniversario de nuestro primer disco. Eso nos indicó que era el momento y eso fue lo que me hizo levantar el teléfono y preguntarles qué les parecía la idea. Fue muy bonito.

Kiko, ¿lo teníais claro?

Sí, los tres teníamos claro que el motivo era tener una despedida en condiciones porque con los Caños no la tuvimos. Desaparecimos de un día para otro sin opción de despedirnos del público.

¿Por qué? ¿Qué pasó?

Kiko: Estábamos muy desgastados. Siendo solo unos niños ya empezamos a vivir de esto con ensayos, viajes... Y llegamos a desgastarnos mucho. Creo que más que una despedida fue una huida porque el cuerpo nos lo pidió. O yo qué sé, porque el destino quiso que eso fuera así.

Hablas de un desgaste emocional, entiendo.

Javi: Sí, porque nos pilló muy jóvenes. Solo teníamos 13 años, vivimos muchas cosas y pasábamos mucho tiempo fuera de casa. También hay que detenerse en eso, en que éramos tres niños que se pasaron cinco años fuera de su casa. A mí personalmente me llegó un momento en el que dije: "Necesito normalidad".

Y entonces lo dejasteis todo. Javi, en tu caso, has estado viviendo en Suiza, ¿no? ¿Por qué te fuiste?

Javi: Mi padre siempre ha vivido en Suiza. La gente se piensa que yo me fui un poco a la aventura, pero no porque mi padre ya vivía allí. Yo me fui empujado por la crisis que hubo en nuestro país. Me vi con un hijo en el mundo y que la economía estaba cayendo muchísimo y la verdad que mi padre me dio la oportunidad y me fui.

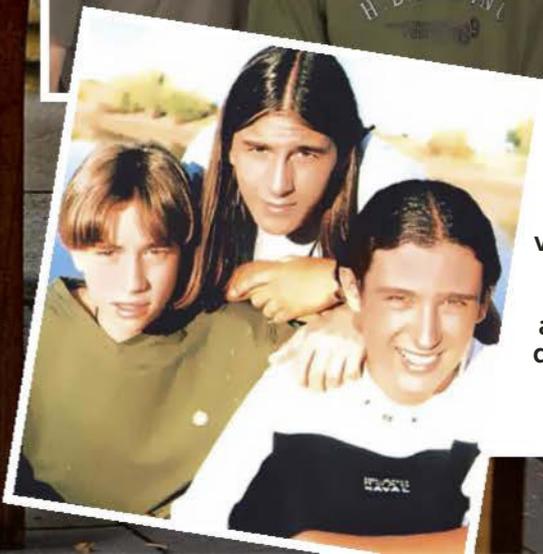
¿Y qué has hecho allí?

Javi: De todo (*risas*). He sido guardia de seguridad, detective, conductor de un furgón blindado, trabajador de Correos... ▶▶▶



FENÓMENO FAN

Kiko, Juande y Javi vivieron con solo 13 años el furor que despertaban en las adolescentes. Años después reconocen que no supieron gestionarlo.



►►► ¿Detective?

Kiko: Yo no sabía que habías sido detective.

Javi: Sí, trabajé como detective en unos grandes almacenes de productos electrónicos. Investigaba a los clientes, las estafas... Incluso a los trabajadores porque algunos también robaban. Un día pillé a uno...

Kiko: Estoy flipando, Javi.

¿Y en tu caso, Juande?

Juande: Yo siempre he estado ligado a la música, pero sobre todo a la música en directo.

A pesar de la distancia, nunca habéis perdido el contacto y seguís siendo muy amigos. ¿La experiencia de Los Caños os unió para siempre?

Kiko: Claro. Eramos tres niños que estábamos de lunes a domingo juntos. Llegábamos a casa, en Cádiz, después de varios días de viaje y por la noche nos volvíamos a juntar y nos íbamos a tomar copas por ahí. Siempre estábamos juntos.

Javi: Es que eramos muy pesados, muy intensos.

Kiko: Era un vínculo especial entre nosotros. Pero es verdad que cuando Los Caños se separan hay un proceso en el que cada uno rehace su vida y la comunicación ya no es tan fluida como antes. Sin embargo, el cariño se ha mantenido siempre y por eso cuando nos hemos juntado 20 años después es como si no hubiera pasado el tiempo y estamos con las mismas bromas y tonterías.

¿Creéis que os perdisteis la adolescencia?

Juande: Yo creo que no. Sí que es verdad que había un trabajo que era diferente pero era como si estuvié-



NUEVA ETAPA
Cuando comenzaron, sus madres eran sus mayores fans. Ahora lo son sus hijos. Kiko tiene tres niños y Javi, otros tres. "Yo no tengo hijos", nos cuenta Juande.

mos estudiando una carrera aprendiendo con los mejores dentro de un estudio, con técnicos, con marketing, con prensa...

Kiko: Pero nosotros no hemos vivido una adolescencia normal como otros amigos nuestros que su vida era ir al instituto, los fines de semana ir a la discoteca y estar con los amigos en la plazuela... Nosotros siempre estábamos en las carreteras.

Javi: Sí, pero nosotros llegábamos a un hotel de estos que tenían las piscinas con las que soñabas antes y decíamos: "La que vamos a liar los tres aquí". Y tenía que salirse todo el mundo de la piscina porque llegábamos armándola. Éramos tres niños al fin y al cabo.

¿Y cómo recordáis el fenómeno fan de aquellos años?

Kiko: Hemos vivido muchas cosas con los fans. Teníamos muchos clubes por España, incluso fuera, y hemos vivido muchísimas anécdotas. Hubo momentos de locura, de no poder avan-

zar con la furgoneta, colarse en los hoteles, en los camerinos, en nuestras casas...

¿En Cádiz sabían donde vivíais?

Kiko: Claro, nos tocaban el telefonillo y nos dejaban muchísimas cartas. Eso ya no existe, pero antes yo recuerdo que mi madre guardaba todas las cartas y siempre había dos o tres bolsas llenas. Era muy bonito.

¿Y cómo gestionasteis esa fama siendo tan niños?

Kiko: Con el paso de los años y los palos de la vida. En ese momento estábamos en una nube y todo era escenarios, dinero, fama y alfombras rojas, pero luego te das cuenta de que la vida es otra cosa. Después los años pasan, vas creciendo y vas viviendo de verdad lo que es la vida y ahí sí le hemos dado muchísimo más valor a lo que vivimos entonces.

Estábamos hablando antes de que erais unos niños y que no podías hacer lo que

hacían los demás. Ir al instituto, por ejemplo.

Kiko: Es que tuvimos que dejar el instituto.

Pero a vuestros padres les dijeron que os iban a dar clases de manera particular...

Kiko: Sí, pero no se cumplió.

¿Y eso cómo sentó a vuestros padres?

Javi: Yo sí seguí estudiando porque mi madre es maestra. Se puso un contacto con mi instituto y de todos

los maestros que me daban clases, solamente una accedió a examinarme cuando volví a Cádiz, porque ella les dijo que me podía preparar. Se basaban en que era la Educación Secundaria Obligatoria y si no había asistencia, no había exámenes. Entonces, si puedo decir que la enseñanza me dio la espalda y no me lo puso fácil.

Kiko: Yo recuerdo que en tercero de la ESO ya no tenía tiempo de ir al instituto, porque siempre estábamos de viaje. Y recuerdo eso, que nos iban a poner un profesor, pero no lo hicieron y, al final, pues nuestros padres también se dejaron llevar un poquito. Todo era un poco locura, tanto para nosotros como para ellos. Evidentemente, a día de hoy, si les preguntas a ellos, igual te dicen que nos habrían amarrado un poco más, pero en aquel momento surgió así.

¿Y quién gestionó vuestro dinero? ¿Qué hicisteis con lo que ganasteis?

Kiko: Nuestros padres se preocupaban un poquito, pero si es verdad que cada uno más o menos tenía el control de su dinero. Vamos, yo hacía lo que me daba la gana, sinceramente.

"Cuando empezamos, todo era conciertos, viajes, fama y dinero. Luego te das cuenta de que la vida es otra cosa".



Kiko ha seguido siendo cantante y formó un dúo con su hermana Shara. Juande se dedicó a la gestión de la música en directo y Javi, el más polifacético, confiesa que ha sido conductor y hasta detective

Kiko, con tu primer dinerito le pusiste las puertas nuevas a la casa de tus padres. ¿Y los demás?

Javi: Me lo gasté en ellos. Por ejemplo, le compré una tele grande a mi madre, que nunca habíamos tenido una en casa. Y un *home cinema*, que era muy de la época.

Juande: A mí me pasa que mi madre muchas veces me dice: "Mira hijo, esto me lo compraste tú cuando Los Caños". Y yo: "Yo creo que te estás equivocando, mama". Pero no, ella lo sabe bien.

Kiko: Tío, las madres son así. Mi madre con una chaqueta, igual: "Kiko, esta me la compraste tú". Y yo: "No me acuerdo. De verdad te lo compré yo? Pues devuélveme el dinero que está la cosa cortita ahora" (*risas*).

¿Y ahora qué os dicen vuestras familias de este regreso?

Kiko: Que quieren todo nuestro dinero otra vez (*risas*).

Javi: Que quieren tener acceso a nuestra cuentas como cuando éramos chicos.

Juande: No, en serio, les parece bien y es una aventura también para ellos.

Para vuestros hijos, va a ser la primera vez que vean cantar el repertorio de Los Caños. ¿Se lo habéis explicado?

Juande: Yo no tengo hijos.

Kiko: A mí sí me han visto cantar, pero es verdad que la parte de Los Caños mis hijos no la conocen y me parece muy emocionante.

Javi: Yo estoy hartito ya de los temas de Los Caños porque mis hijos se las están estudiando. "Papá, por el CD en el coche", nos dicen. Es que quieren ser los mejores fans del concierto.

Marta Bolonio.

Fotos: Alberto Bernárdez.

EJEMPLO DE SUPERACIÓN

Bianca Balti: la gran tragedia que esconde la presentadora del Festival de Sanremo

La modelo italiana se define como una superviviente tras batallar contra adicciones, relaciones de maltrato y un cáncer de ovario

AUNQUE es una de las modelos más cotizadas del mundo, siendo imagen de las firmas más glamurosas y desfilando para los diseñadores más reconocidos, la cita que protagonizó la modelo italiana Bianca Balti (40) hace unos días como copresentadora del Festival de Sanremo fue, sin duda, la más importante de su vida. En su bajada por la escalinata del Teatro Ariston que acogía el acto estaba nerviosa y emocionada, desprendiendo ilusión y fuerza dentro de la aparente fragilidad que le proporcionaba su delgadez y su cabeza rapada a consecuencia de la quimioterapia.

Era su reaparición pública tras operarse del cáncer de ovario que le detectaron recientemente y quería estar estupenda. "No estoy aquí como paciente de cáncer, hoy quiero celebrar la vida", decía. Y vaya si lo consiguió...

Bianca lució bellísima con este vestido de Cavalli, que dejaba al descubierto sus cicatrices.

La top, ángel de Victoria's Secret e imagen de Dolce & Gabbana, estaba espectacular con diseños de Valentino, Armani y Fendi y un Cavalli, que dejaba al descubierto sus cicatrices del vientre que lucía orgullosa.

Porque, después de una vida marcada por la tragedia, es ahora cuando Bianca empieza a quererse y a valorarse. "He vencido muchas luchas, desde desamores hasta adicciones, y la vida ya no me asusta", asegura.

Sin suerte en el amor

Su infancia y adolescencia estuvieron marcadas por "castigos y gritos" en su casa, que en lugar de encaminarla la llevaron, con tan solo 14 años, al alcohol y a las drogas. "Incluso empecé a salir con un traficante. Pensaba que eso era lo mejor a lo que podía aspirar", reconoce Bianca. Al terminar el instituto, dejó su Lodi (Lombardía) natal para estudiar Diseño, proyecto que abandonó al instalarse en una casa okupa y acudir con frecuencia a fiestas con drogas, donde llegaron a abusar sexualmente de ella. Balti se dio cuenta de que había tocado fondo cuando su novio de entonces entró en la cárcel por violento. Tras ello volvió a su casa y comenzó a trabajar como azafata en un supermercado. Fue su madre quien la animó a probar suerte en la moda, donde, con 19 años, entró de forma fulgurante como modelo de Dolce & Gabbana.

En este ambiente conoció a su primer marido, el fotógrafo Christian Lucidi, padre de su hija Matilda (18), de quien se separó cuando la relación se volvió, según sus palabras, "no sana". Tras su ruptura, la joven volvió a caer en las adicciones, que

superó motivada por su pequeña y con la ayuda de sus padres. Para cambiar de ambiente, Bianca se trasladó a Marbella, donde conoció a su segundo marido y padre de Mía, su segunda hija, el DJ Matthew McRae, con quien rompió en 2017.

Tiempo después, la modelo, haciendo referencia a una de sus últimas relaciones sentimentales, en la que sufrió maltrato y a la que no puso nombre, aseguró que había congelado óvulos para tener la posibilidad de cum-

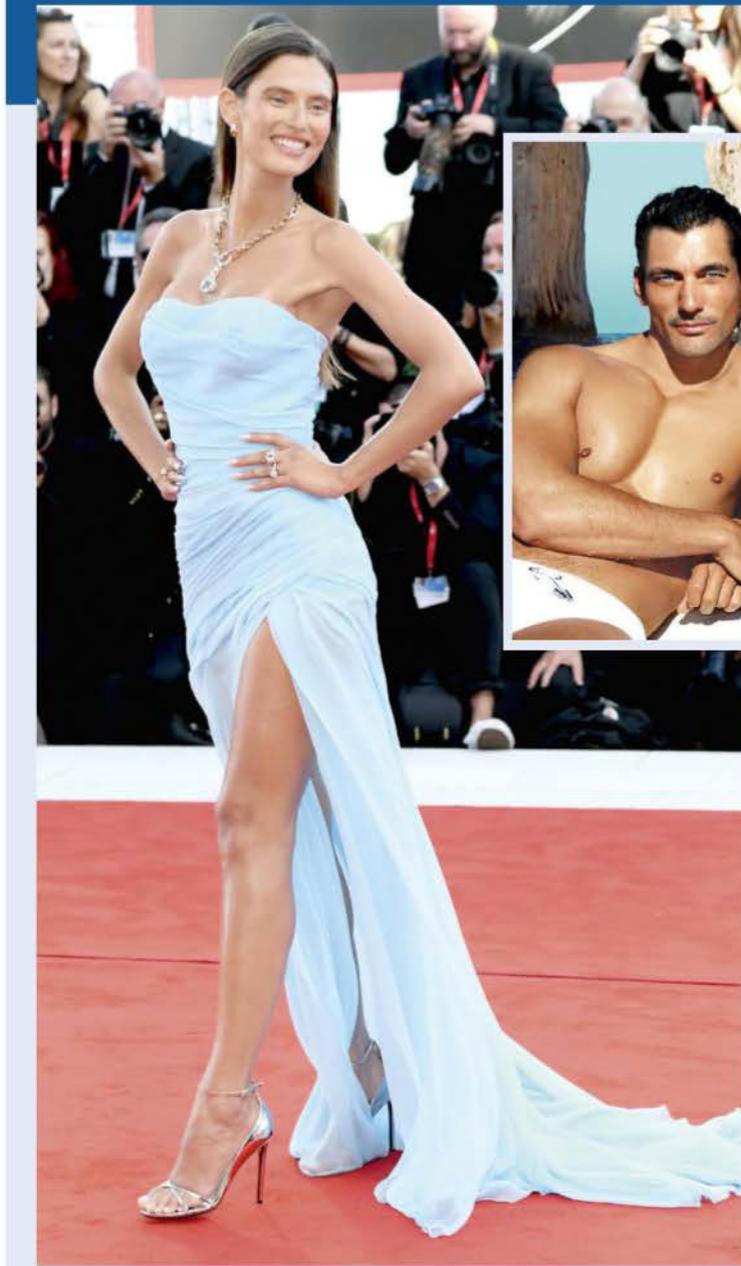
plir su deseo de volver a ser madre en el futuro.

Su espada de Damocles

Pero a estos problemas, se sumaron otros de salud. Tras serle detectada una mutación genética que incrementa el riesgo de padecer cáncer de pecho y ovario, Bianca se sometió a una doble mastectomía preventiva en 2022 y manifestó su intención de extirparse las trompas de Falopio a principios de 2024.

Pero esto no impidió que el cáncer hiciera mella en

DE ANUNCIO Y PASARELA



Cuando Bianca, animada por su madre, decidió probar suerte en el mundo de la moda, su dulce rostro y su cuerpo escultural no pasaron inadvertidos para las firmas más reconocidas. Así, tras posar para Valentino fue fichada por Dolce & Gabbana, convirtiéndose en imagen de uno de sus perfumes más icónicos, junto con el británico David Gandy. Por otra parte, entre las numerosas firmas para las que Bianca ha desfilado se encuentra Victoria's Secret, de la que fue uno de sus ángeles (2005).

su cuerpo tras serle diagnosticado en septiembre un cáncer de ovario. "Soy una superviviente. He sufrido dos divorcios, he peleado por mantener la custodia de mis hijas, bebía y me drogaba en exceso, me sometí a una doble mastectomía... Pero veo estas dificultades como regalos del universo, porque me han demostrado lo fuerte y resiliente que soy. Mis cicatrices me recuerdan que estoy viva y las luzco igual que una insignia de honor", reconoce con valentía. ■

El príncipe Harry de Inglaterra (40) y Meghan Markle (43), que se casaron en 2018, han reaparecido más unidos que nunca.

Harry y Meghan, despliegue de amor ante la crisis

Los Juegos Invictus han sido el escenario perfecto para los duques de Sussex, cuyo exhibicionismo ha sido muy llamativo



Meghan, de la mano de su esposo en la estación invernal de Whistler, lucía un anorak de Mackage de 1.150 €.

BESOS, abrazos y sonrisas sin fin... El príncipe Harry y Meghan Markle no se han cortado durante los Juegos Invictus, en Vancouver (Canadá). Si en los últimos meses habían sonado insistentes rumores de crisis de pareja, nada como este evento deportivo (fundado por el príncipe en 2014, enfocado a los veteranos de guerra con secuelas físicas o emocionales) para despejar cualquier duda. De crisis, nada.

Es más, el matrimonio parece estar viviendo su segunda luna de miel. Aunque la jugada puede haberles salido mal y muchos piensan que este amor es de todo menos espontáneo.

Si los gestos hablan, Harry y Meghan han ofrecido todo un recital. Ambos llevaban mucho tiempo cada uno por su lado, acudiendo a actos en solitario y manteniendo un perfil bajo. Pero en los días que ha durado la competición, y además porque eran anfitriones, los duques de Sussex han presumido de unión, cercanía y mucho romanticismo.

"Mal calculado"

Una exhibición que ha generado muchas críticas. Al menos así lo ve una parte de la prensa, sobre todo la británica, donde se habla de complicidad impostada y sobreactuación. Y lo que es más grave, que han robado el protagonismo a los veteranos.

La periodista Amanda Plattell lo analizaba de esta manera en el diario Daily Mail: "Tuvimos a Meghan mirando a Harry con ojos de ciervo, agarrándolo del brazo y la cara para darle un beso muy público. Megs estaba decidida a que ella y su historia de amor fueran el centro de atención".

Y extraía una dura conclusión: "No puedo recordar una demostración pública de afecto peor calculada y más nauseabunda".

Harry y Meghan acaban de cumplir cinco años fuera de la realeza. Su huida de los Windsor para ser libres e independientes se materializó en diversas iniciativas a través de su fundación Archewell, pero las expectativas no dejan de bajar.

Negocios que no han terminado de despegar, proyectos audiovisuales cancelados, quejas del personal a su servicio... Lo único que ha funcionado realmente ha sido la biografía del príncipe, *En la sombra*, con más de tres millones de ejemplares

Su reaparición ha sido un recital de gestos románticos, lo que les ha valido críticas por desviar la atención sobre los veteranos

vendidos desde su publicación, en enero de 2023. Pero esta obra significó la ruptura total con la Familia Real al desvelar sus intimidades y la caída en desgracia para el pueblo británico, que antes adoraba a la pareja.

Quizás el mundo perciba que Harry y Meghan ya han dicho todo lo que tenían que decir. Eso sí, se calcula que los duques han ganado más de 114 millones de euros desde el Megxit. Al fin y al cabo ha sido (y es) un negocio lucrativo.

Sin ir más lejos, el próximo 4 de marzo la duquesa estrena en Netflix el programa *Con amor, Meghan*, sobre cocina y estilo de vida. En Año Nuevo también abrió su

La pareja no ha dudado en besarse en muchas ocasiones durante la competición.



Un gesto de cariño, con Meghan apoyando su cabeza en el hombro de su esposo.

nueva cuenta de Instagram y ya tiene más de 1,7 millones de seguidores atentos.

Más complicado lo tiene Harry, que nunca antes fue otra cosa que príncipe. En Reino Unido lo perciben como un resentido, que no ha dudado en vender a los suyos y que ni siquiera en los malos momentos (el cáncer de su padre, el rey Carlos, y de su cuñada, Kate Middleton) se ha acercado a ellos.

Harry y Meghan siguen viviendo en su mansión de Montecito (California), felices con sus hijos, Archie (5) y Lili Diana (3), ajenos a rumores.

Hace poco Harry bromeaba: "Al parecer, mi mujer y yo nos hemos divorciado unas 10 o 12 veces..." Y por si alguien no se hubiera dado cuenta, este despliegue de amor pone la guinda al pastel.

Olga Pérez.

La fórmula del éxito del nuevo 'Mañaneros'

En los últimos años hemos visto cómo se ha ido perdiendo la tele de autor, cómo se ha erosionado la originalidad, como se ha perdido la diversidad y, en paralelo, cómo se han ido fotocopiando una y otra vez el mismo modelo de formato hasta la saciedad. Es muy difícil conseguir un magazine que esté pegado a la actualidad (es decir con los temas que tratan el resto de cadenas) y que sea distinto al resto. *Mañaneros*, en TVE, lo consigue. Y, además, lo hace de una manera fresca y divertida con la que ha conseguido anotar recientemente su mejor dato de audiencia de los últimos tres meses (10,1% de share).

La creatividad ha sido siempre pieza clave en su éxito y, en las últimas semanas, ha incorporado una veintena de nuevos rostros

Desde la llegada de Adela González a las mañanas de La 1 el pasado septiembre, el programa vive uno de sus mejores momentos. Una creatividad desbordante ha sido la piedra angular de su éxito. Su equipo ha conseguido transformar la (en ocasiones, aburrida) actualidad y conectar con los espectadores sumergiéndose de lleno en los temas que se tratan en el programa.



Alberto Herrera y Miriam Moreno acompañan cada mañana a Adela González en TVE.

Y no es una forma de hablar. ¿Que hay que charlar con Rappel sobre Marbella? El plató se convierte en el escenario de una de esas fiestas de la jet de los años 70 ¿Que hay que hablar sobre el éxito de *La Revuelta*? Los colaboradores, la presentadora y la escenografía mutan para encarnar al espacio de David Broncano. ¿Que se comenta *Bake Off*? El plató se transforma en uno de los mejores obradores. Y así con todo. Además de su base, sobre la que lleva

cimentándose desde su arranque con Jaime Cantizano en 2023, *Mañaneros* está en continuo movimiento. De hecho, una de las últimas revoluciones que ha vivido el programa es la renovación de sus rostros principales. A su mesa de actualidad se han incorporado caras como Carlota Corredera o José Manuel Díaz-Patón, el exnovio de Ágatha Ruiz de la Prada, que está de plena actualidad. Por su parte, la sección de crónica social del matinal de TVE

ahora cuenta con Alba Carrillo, Maestra Benita o la periodista Valeria Vegas. Rostros poco habituales en este tipo de tertulias y en el resto de cadenas, lo que hace que se despierte el interés de los espectadores a asomarse al programa.

Sea como fuere, lo que está claro es que, aunque parecía que todo estaba visto, no es así. El trabajo, la imaginación y el escuchar a los espectadores, en ocasiones, da sus frutos y sigue siendo una garantía de éxito.

Cruz Sánchez de Lara debuta como presentadora

La abogada y escritora Cruz Sánchez de Lara se ha atrevido a convertirse en presentadora por una excelente causa. A lo largo de siete episodios, sin periodicidad fija, los suscriptores de Mitele Plus, la plataforma premium de Mediaset, ya pueden ver los desafíos, triunfos, experiencias únicas y lucha contra la adversidad de siete conocidas 'madres coraje'. Ellas contarán a Cruz sus terribles (y a veces esperanzadoras) historias en *Madres: desde el corazón*: "Acepté este programa porque son oportunidades de aprender que la vida te pone por delante y no se pueden desaprovechar. Además, este es un programa digno, que sirve de altavoz a muchas mujeres y que va a ayudar a mucha gente. Es una apuesta por una televisión responsable y tranquila en medio de tanto frenesí".

Vinculado a este formato, que inició su andadura el jueves 13 de febrero, se estrenará próximamente *Madres: voces desde el alma*, también presentado por Cruz y protagonizado por mujeres anónimas con hijas e hijos desaparecidos o que han perdido la vida de forma violenta. "Me siento agradecida por haber servido de altavoz a estas mujeres que han contado sus historias tan generosamente. Me han entregado su corazón y yo las he escuchado y he llorado con ellas".

Marian Cazorla



La vicepresidenta ejecutiva de El Español pone voz a madres conocidas y anónimas que relatarán las duras historias que han vivido.



LA EMOCIÓN DE AURAH

La mujer del futbolista Jesé Rodríguez ha sido la primera en sincerarse con Cruz sobre su dura experiencia como madre de un niño con una enfermedad congénita: "Cuando nació pensé que todo era normal pero entró en parada cardiaca y tuvieron que reanimarlo. Cuando lo volví a ver, una máquina respiraba por él. La gente cree que está curado, pero no lo está. Yo sé lo que es ser enfermera pero me gustaría ser madre como las madres que tienen hijos sanos".

Emre Altug

(Orhan, en 'Una nueva vida'):

"Quizás algún día pueda actuar o cantar en España"



Emre asegura que el ambiente en la serie es excelente.

La nueva serie turca *Una nueva vida* acaba de aterrizar en Antena 3 y poco a poco vamos conociendo a los personajes de esta trama, que gira en torno a un matrimonio de conveniencia y el sometimiento de la mujer en un mundo patriarcal. En este entorno, hay un hombre que no llega a tener esa autoridad y su voluntad acaba siendo manipulada por otros. Es Orhan, el padre del protagonista, Ferit, quien además vive un matrimonio sin amor y mantiene una relación oculta con su cuñada. Una vida, que no tiene nada en común con la del actor que lo interpreta, Emre Altug, quien aparte de actor también es cantante, está separado y tiene dos hijos.

Qué lejos está Orhan de ti...
Somos completamente

opuestos. No me gusta vestir como él, los trajes que lleva simplemente me ayudan a adentrarme en el personaje. Yo no tengo un estilo muy serio ni constante, es según mi estado de ánimo. Y me gusta llevar tatuajes y pendientes.

¿Cómo te definirías?

Me gusta divertirme y disfrutar mientras trabajo. Soy un gran amante de la vida y las personas, confiado, aunque me engañen, y alguien en quien se puede confiar.

¿Alguna vez te han manipulado como le pasa a tu personaje?

Ser manipulado es algo que ocurre de vez en cuando, pero creo que yo tengo la



"Sé decir alguna frase divertida en español, como: 'Hola, soy Emre Altug. Te quiero'"

capacidad para detectarlo y evitarlo.

¿Qué te animó a aceptar **Una nueva vida?**

El guion me pareció estupendo y la producción buena, y cuando ambas cosas se unen, el éxito está asegurado.

¿Qué tal es el ambiente en el set?

Llevamos tres años y la relación sigue siendo tan buena como al principio. No es fácil conseguirlo. Llevo casi 25 años en esta profesión y no he encontrado hasta ahora un equipo tan armonioso como este.

Además de actor, eres cantante. ¿Cómo has llegado a combinar ambas facetas?

Empecé a participar en eventos tanto de música como de teatro mientras estudiaba Secundaria. A los 19 años, me profesionalicé tocando la guitarra, primero, y cantando, después. Y a los 21, empecé mi carrera en el Teatro Dornen, una de las instituciones teatrales más importantes de Turquía. Mi interés por lo uno y lo otro se desarrolló dentro de mí al mismo tiempo, y he llegado hasta hoy combinando ambas.

¿Te decantas por alguno de los dos trabajos?

Es una decisión difícil. Pensaba que un día elegiría, pero nunca he llegado a tomar esa decisión. Ambos son, para mí, formas de expresarme que me hacen sentir que existo y que estoy vivo. Por eso me resultaría tan difícil dejar uno de los dos: sería como renunciar a una de mis piernas.

¿Qué tipo de música haces?

Pop o pop-rock. Soy cantante; la guitarra la tengo como acompañamiento.

“Tener que elegir entre la música y la actuación sería como tener que renunciar a una de mis dos piernas”

¿Hay más artistas en tu familia?

Mi hermano era baterista y trabajó con solistas muy importantes en Turquía. Pero, hace 30 años decidió irse a vivir a Estados Unidos y allí dejó la música.

¿Recibiste apoyo de tu familia en tu decisión de dedicarte a este mundo?

Mucho, ellos fueron siempre mi mayor apoyo. Nunca me pusieron pegas, al contrario, hicieron todo lo posible para allanarme el camino.

¿Alguna vez has tenido que cantar y actuar al mismo tiempo?

Sí, he hecho cuatro musicales en Turquía. Es una faceta que me encanta y probablemente siga haciéndolo.

Estás divorciado...

Sí, mi exmujer es una presentadora de televisión y una modelo muy popular en Turquía. Los dos quisimos



“Mi exmujer es una presentadora de televisión y una modelo muy popular en Turquía”.

tener una buena relación por el bien de los niños y por eso hemos mantenido siempre una buena comunicación. Los chicos son felices y nosotros también.

¿Qué nos puedes contar de tus hijos?

El mayor se llama Kuzey y tiene 15 años, y el pequeño, Uzay, y tiene 13. A los dos les gusta tanto la música como la actuación, pero todavía no tienen claro lo que van a elegir en la vida. También les apasionan los deportes.

¿Cómo es tu vida cuando tienes tiempo libre?

No me gusta tener tiempo libre, pero si lo tengo, veo películas o voy al teatro o a conciertos. No puedo dedicar mucho tiempo a viajar o a socializar porque estoy ocupado con mi trabajo.

¿Te llegan mensajes de fans desde España?

Sí y siempre son de agradecimiento. En Turquía recibo más mensajes con críticas.

¿Hablas español?

Solo sé frases o palabras sencillas y divertidas, como: “Hola, soy Emre Altug. Te quiero” (*risas*). Conozco solo Barcelona y Madrid, y me llamó mucho la atención tanto la calidez de la gente como la arquitectura.

¿Cuáles son tus objetivos en la profesión?

Continuar con mi carrera. También me encanta el cine español. Quizás algún día pueda actuar en una serie o película u ofrecer un concierto en España. ¿Por qué no?

M. Gómez / Fotos: Halil Güzel y Nilay Suyabatmaz

EXCLUSIVA

Patricia Conde y Willy Bárcenas estarán en lo nuevo de 'El Desafío'

● El concurso producido por Pablo Motos y presentado por Roberto Leal se ha convertido en lo más visto de la noche de los viernes.

Tal es así que, aunque la temporada actual está en marcha, Antena 3 ya ha comenzado a preparar la que será su sexta edición, que también contará con 8 rostros conocidos del mundo de la moda, el corazón, las redes sociales y la música.

En los últimos días ha trascendido el primer nombre de su primer 'fichaje estrella', María José Campanario. Fuentes solventes del grupo confirman a SEMANA la presencia de otros dos nuevos perfiles que hemos podido conocer: la presentadora Patricia Conde y el cantante y compositor Willy Bárcenas.



El nombre de María José Campanario ha sido el primero en trascender.



'Tu cara me suena' desvela su casting completo y suma a Flo para sustituir a Latre

● Ana Guerra, Bertín Osborne, Yenesi, Manu Baqueiro, Esperansa Gracia, Gisela, Goyo Jiménez, Melani García y Mikel Herzog Jr. completan el casting de la próxima edición del *talent* de imitaciones de Antena 3. Además, el formato vivirá un cambio en su equipo de jueces. Florentino Fernández sustituirá a Carlos Latre tras su marcha.



Mediaset prepara una nueva serie inspirada en la academia militar de Leonor

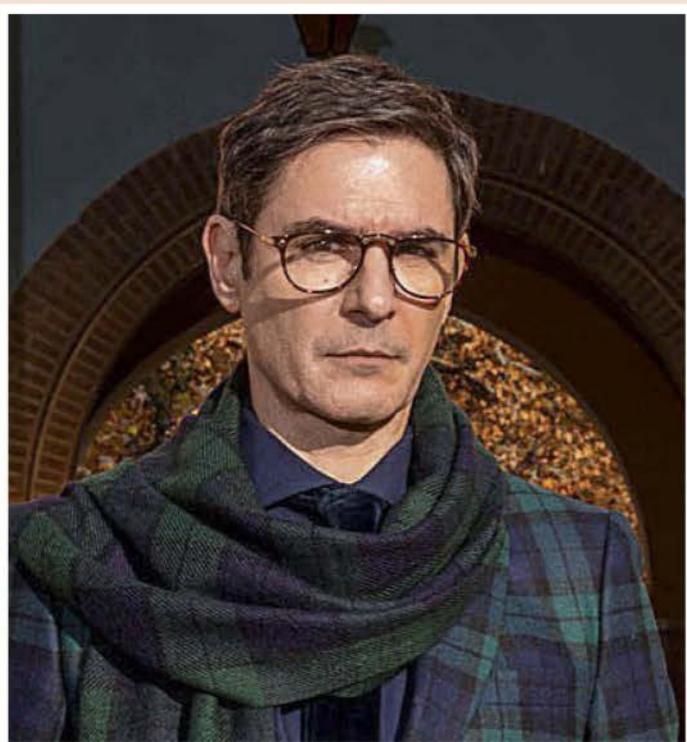
● Unicorn Content ya trabaja en *Marusía: La Academia*, una nueva serie de ficción que estará basada en la instrucción militar que ha recibido la princesa Leonor en la Academia Naval Militar de Marín (Galicia).

Y es que, además, es la propia Academia la que va a acoger las grabaciones de la ficción, lo que nos permitirá conocer dónde ha vivido la princesa en los meses previos a embarcar en el buque Juan Sebastián Elcano.

En *Marusía: La Academia* se contará la historia de la directora de la escuela, que tendrá que sortear todo tipo de trabas en una profesión mayormente controlada por hombres, mientras se investiga el suicidio de una de las alumnas del centro.



'Traitors', el nuevo reality de Antena 3



● La cadena de San Sebastián de los Reyes vuelve al universo del *reality* con la emisión de la primera temporada de *Traitors* en abierto, que estará presentada por Juanra Bonet.

En este programa, 18 concursantes conviven en un castillo divididos en dos grupos: uno formado por 'fieles' y otro compuesto por 'traidores' cuya identidad solo conocen ellos mismos. El objetivo de los 'fieles' es descubrir a los 'traidores', y el de éstos, mantener oculto su rol y acabar con sus contrincantes.

FLASHES

RAQUEL BOLLO VUELVE A LA TELEVISIÓN COMO COLABORADORA DE 'TARDEAR'

● La diseñadora flamenca se suma al equipo de colaboradores del programa de las tardes de Telecinco.



IÑAKI LÓPEZ PRESENTARÁ 'TESORO O CACHARRO'

● El concurso, que triunfa en las cadenas autonómicas, saltará a La Sexta conducido por el periodista Iñaki López.



LA EXTENISTA GARBIÑE MUGURUZA SE SUMA A 'BAKE OFF'

● Tras la marcha temporal de Pol Espargaró debido a una competición, el *talent* culinario suma a Muguruza a su elenco.



'Supervivientes' confirma a sus tres primeros famosos



El estilista e influencer Pelayo Díaz; la televisiva Makoke o el colaborador de *TardeAR* Álvaro Muñoz Escassi son los tres primeros confirmados de la nueva edición de *Supervivientes* en Telecinco. Estos tres robinsones famosos pondrán rumbo a Honduras en los próximos días, justo a tiempo para

arrancar la edición del reality aventurero, cuyo estreno está previsto para la primera semana de marzo. Además de ellos, en las últimas semanas se han rumoreado otros nombres como la actriz Beatriz Rico; el paparazzi Antonio Montero; la expareja de Iker Casillas Claudia Bavel o Ágatha Ruiz de la Prada.

Rosalía da el salto a la ficción internacional y ficha por 'Euphoria'

Ha triunfado en el mundo de la música consolidándose como una estrella mundial y ahora se lanza a por el de la actuación con su fichaje por una de las series más exitosas de HBO, *Euphoria*.

La ficción, que cuenta la turbulenta historia de un grupo de adolescentes, suma al elenco de su tercera temporada a la catalana más universal.

Además de Rosalía, también se incorporan el



deportista Marshawn Lynch y el actor y modelo Kadeen Hardison.

★ PELÍCULA

'La infiltrada', cuenta de forma sublime la historia del terrorismo desde dentro

Plataforma: Movistar + / Prime Video

Int: Carolina Yuste, Luis Tosar, Iñigo Gastesi, Diego Anido, Víctor Clavijo, Nausicaa Bonnín, Pepe Ocio, Jorge Rueda.

Carolina Yuste interpreta a una policía nacional que se infiltra en ETA.



No en balde Carolina Yuste ha ganado el Goya a Mejor Actriz por su papel en esta película. La extremeña lleva el peso de este film en el que la tensión va creciendo hasta hacerse insostenible en los últimos 20 minutos. La historia de una joven policía que se infiltra en la banda terrorista ETA durante 8 años termina con un desenlace que para los espectadores sabe a poco. Es tan sublime la manera de hacer crecer la trama a lo largo de la película, que el desarrollo del final termina dejando en el espectador la sensación de que necesita al menos 30 minutos más. Basada en una historia real, el valor de Carolina como actriz es saber transmitir la presión y la ansiedad que pudo padecer su personaje. Escenas como la de la bañera, donde la protagonista grita en silencio consciente de que no puede expresar su frustración ante dos terroristas es de lo mejor que se ha rodado.





★ SERIE



'The Agency', la serie en la que reaparece Richard Gere y que cambia el concepto tradicional de 'dramas de espías'

Plataforma: Skyshowtime y Movistar Plus+

Int: Michael Fassbender y Richard Gere

l Su elenco de lujo hace que, antes de leer el argumento, ya te interese esta serie que está basada en la popular ficción francesa *Le Bureau des Legendes*.

Pero es que cuando ya visualiza el primer capítulo, su trama de espionaje internacional, secretos, mentiras e intriga te atrapa sin remedio.

Un grandioso Michael Fassbender despliega todas sus dotes interpretando a Martin, un agente encubierto de la CIA que debe abandonar la vida secreta que ha mantenido durante seis años como profesor de inglés en Etiopía y regresar a la sede que tiene en Londres su agencia.

Tarea a priori sencilla a ojos de los demás, pero que se convierte para él en un juego muy peligroso cuando los sentimientos y su vida anterior vuelven a su presente.

En definitiva, una historia de infarto que está aderezada con la presencia de actores como Richard Gere, que no participaba en una serie desde hace más de una década. Sin duda, es de esas 'americanadas' que no te puedes perder.

★
¡NUESTRA
SERIE
FAVORITA!

Hemos podido conocer que tendrá una segunda temporada, en la que ya se está trabajando.



★ DOCUMENTAL

'Luz en la oscuridad', Carles Porta lo vuelve a hacer

Plataforma: Movistar Plus+

l Durante años han arrasado en Cataluña y, desde que se pueden disfrutar en plataformas como Netflix, los documentales de Carles Porta son todo un clásico en el universo de los true crime.

Con este formato, *Luz en la oscuridad*, que está disponible en Movistar Plus+, el periodista y escritor reinventa su propio género bajo la premisa "parece una película, pero es real". Casos como 'Daniela, Dulce y Bella' y 'El niño pintor' protagonizan esta serie documental que está grabada con un estilo narrativo y visual muy cinematográfico.



Belén Rodríguez ingresada en el hospital por su cáncer de garganta

La colaboradora ha tenido que ser ingresada de urgencia por recomendación médica

ESTA luchando con uñas y dientes para recuperarse y no piensa tirar la toalla. Belén Rodríguez, que se encuentra sometiéndose a los últimos días de su tratamiento de radioterapia y quimioterapia, ha querido informar que, a petición de los médicos, se encuentra ingresada en la Fundación Jiménez Díaz para controlarle el dolor y procurar de esta manera una buena alimentación en los próximos días.

Luchando

Tras más de 32 días seguidos de sesiones de radioterapia, la madrileña se mostraba dolorida y sin posibilidad de ingerir alimentos. Toda esta situación ha coincidido con la tercera y última semana de quimioterapia, tratamiento al que también se está sometiendo. La propia Belén ha querido explicar que todo el equipo médico decidió ingresarla antes de someterse a este último tratamiento para

que se sintiera lo más fuerte posible y encontrar la dosis adecuada de medicación que le permita no padecer tantas molestias. La periodista ha decidido comunicar esta situación para evitar las posibles especulaciones sobre este ingreso y se ha animado a decir que su evolución es positiva y que se encuentra rodeada de amor y cariño. "Estoy emocionada con la

cantidad de gente que ha dejado de fumar y que ha decidido empezar a cuidarse después de comunicar mi diagnóstico", nos ha expresado. Se espera que en los próximos días Belén pueda regresar a casa y acabar de una vez con esta pesadilla, de la que saldrá victoriosa.

Iván Rebozo

Fotos: Joan Crisol

La periodista ha sido hospitalizada antes de someterse a su última sesión de quimioterapia.

Belén ha querido transmitir que el tratamiento contra el cáncer está dando buenos resultados y que regresará pronto a casa

PACK DE 2 LIBROS APROVECHA LA OFERTA



+



2 LIBROS
POR SOLO

5,95
€

Dos mujeres fascinantes que desafiaron a todos.
Dos vidas marcadas por la búsqueda de la felicidad.
Las historias más desconocidas de Camilla de Inglaterra y Meghan Markle,
que hicieron tambalear los cimientos de la monarquía británica.

YA DISPONIBLE EN TU PUNTO DE VENTA

www.semana.es
SEMANA



La pareja intercambió confidencias y caricias en plena calle.



Y se despidieron con un apasionado beso.

Dani Martín y María Hervás, una pareja apasionada

El cantante y la actriz comenzaron su relación hace tres meses y cada día se muestran más enamorados

HACE tres meses saltó la sorpresa de la nueva relación entre Dani Martín (48) y María Hervás (37) y por primera vez hemos podido ver a la pareja de lo más apasionada en plena calle de Madrid.

Muy cómplices y enamorados, estas imágenes demuestran que en estos meses el amor entre el cantante y la actriz se ha consolidado. Sonrisas, arrumacos, confianzas y, al final, el apasionado beso con el que se despidieron es la mejor prueba del buen estado de su noviazgo.

De hecho, el cantante será el próximo invitado de Jordi Évole al que le hace confesiones tan impactantes como su

El cantante ha confesado que es el momento de convertirse en padre con la actriz: "Tenemos la niña en la cabeza"

deseo de ser padre ya: "Es un sueño para mí. Creo que ahora mismo es el momento. Tenemos la niña en la cabeza, sí. He dicho tenemos" (grita dándose cuenta que había hecho referencia a su chica).

Tras un largo currículum sentimental, con amores tan conocidos como Patricia Conde, Blanca Suárez o la influencer Meriloves, el cantante ha encontrado en la actriz de *Machos alfa* a la mujer de su vida, con la que formar una familia.

En el programa de Évole también habló del momento más duro de su vida: "Yo maduré con la muerte de mi hermana. Dejé de ser el niño que era en *El Canto del Loco* para convertirme en un hombre maduro porque mi hermana se había ido". ■

María Hervás es una de las actrices españolas del momento, que triunfa con la serie *Machos alfa* en Netflix.



El cantante, que sorprendió con su nuevo y original look, comienza en abril su gira por España.

Demi Moore (62) se encumbró como una de las más elegantes de la alfombra roja con un vestido de pedrería multicolor con escote halter, espalda al aire y cola firmado por Alexander McQueen.

Demi Moore, la estrella más brillante de los Bafta

La actriz fue la gran protagonista de los premios del cine británico ante la sonada ausencia de Kate Middleton



Selena Gomez (32) eligió un vestido de pedrería con escote Bardot de terciopelo de Schiaparelli.



Zoe Saldaña (46), que se llevó el premio a la Mejor Actriz de Reparto por *Emilia Pérez*, lució un vestido de Yves Saint Laurent.

La actriz protagonista de 'La sustancia' no se llevó el premio Bafta por esta interpretación, pero es la gran favorita para alzarse con el Oscar



Isabella Rossellini (72) apostó por un original vestido kaftan de flores y animal print.



Cynthia Erivo (38), con un vestido bordado de escote arquitectónico de Louis Vuitton.



Pamela Anderson (57) optó por un vestido de inspiración nupcial de Jacquemus.

SE esperaba con gran expectación el regreso de Kate Middleton a la alfombra roja de los Premios Bafta, tras su ausencia del año pasado debido a su enfermedad. Sin embargo, los príncipes de Gales (habituales de esta cita ya que el príncipe Guillermo es el presidente de la Academia Británica de las Artes Cinematográficas y de la Televisión) se encontraban de vacaciones con sus tres hijos en la isla caribeña de Mustique y no acudieron al Royal Festival Hall de Londres. Eso sí, el príncipe de Gales quiso

estar presente a través de un mensaje grabado en vídeo que se proyectó durante la ceremonia.

A falta de realeza de sangre azul fue la realeza del séptimo arte la que puso todo el glamour, comenzando por Demi Moore. La actriz hizo un guiño a los británicos luciendo en la gala un espectacular vestido con cola cuajado de pedrería firmado por Alexander McQueen, uno de los diseñadores patrios más importantes.

Aunque fue de las más elegantes, la noche no fue propicia para la estrella ▶▶▶



Ariana Grande (31), con un look bicolor de top de terciopelo y falda con volantes de Louis Vuitton.



Camila Cabello (27), la más exuberante, con un vestido bustier de raso y falda semitransparente de cristales de Sabina Bilenko Couture.

Siguiendo con su estilo de los últimos tiempos en las grandes galas, Pamela Anderson volvió a optar por la naturalidad, sin maquillaje





Hugh Grant (64) acudió con su mujer, **Anna Elisabet Eberstein (42)**, la única que se decantó por un minivestido.



Adrien Brody (51), que se llevó el Premio al Mejor Actor por *The Brutalist*, con su pareja, la diseñadora **Georgina Chapman (48)**.

▶▶▶ norteamericana, ya que no pudo llevarse el premio a Mejor Actriz por su papel en *La sustancia*. Una interpretación que la ha hecho resurgir y por la que es la más firme candidata a llevarse el Oscar. Y aunque en los Bafta también era la favorita, fue la protagonista de

Anora, Mikey Madison, quien finalmente se llevó el premio.

Junto a Demi Moore destacaron sobre la alfombra roja, una elegantísima Zoe Saldaña (que consiguió el premio a Mejor Actriz de Reparto por su papel en *Emilia Pérez*), Ariana Grande o Selena Gómez, entre otras.

En esta 78 edición, las grandes triunfadoras fueron *Cónclave*, la cinta británica del director Edward Berger sobre la elección de un nuevo Papa, y *The Brutalist*, una epopeya sobre la emigración a Estados Unidos de un arquitecto húngaro huído de los campos de concentración, a quien da

vida Adrien Brody, que se llevó el premio al Mejor Actor, y que también es el mejor posicionado para el Oscar. Sería el segundo para el actor en su carrera, tras el que consiguió por su papel en *El pianista*, en 2003.

Fotos: Agencias



Fernanda Torres (59), con un sobrio y elegante vestido negro de Dior.



Lupita Nyong'o (41) lució un vestido *black and white* de Chanel, con lazo y maxi falda de tul.



Felicity Jones (41), con un vestido escultórico de Armani Privé.



Timothée Chalamet (29) fue con su novia, Kylie Jenner, aunque no posaron juntos en la alfombra roja.



Orlando Bloom (48) fue otra de las estrellas de los Bafta.

La gran ausente fue la española Karla Sofía Gascón, nominada como Mejor Actriz por 'Emilia Pérez'. La actriz ha sido vetada por la productora de la película para hacer promoción



Rocío Carrasco: el accidente que casi le cuesta la vida

El 12 de febrero de 2000, la hija de Rocío Jurado y Fidel Albiac, su novio desde hacía solo unos meses, tuvieron un accidente de coche en el que la joven sufrió un traumatismo craneoencefálico y rotura de una vértebra cervical

Rocío quedó atrapada en el amasijo de hierros en el que se convirtió el coche. Fue sacada por los bomberos y trasladada en helicóptero al hospital 12 de Octubre



Rocío tuvo en Fidel Albiac a un gran apoyo durante su dura convalecencia en el hospital.



EL MERCEDES DE ROCÍO

La pareja tuvo el accidente en el Mercedes 230 que compró Rocío, pero que en ese momento llevaba Fidel, y antes había conducido Antonio David.



EL viernes 11 de febrero de 2000 había sido un día de fiesta en el clan Jurado. Ese día en la Finca Yerbabuena José Ortega Cano y Rocío Jurado habían celebrado el bautizo de sus hijos Gloria Camila y José Fernando, al que había asistido toda la familia, incluida la hermana de los pequeños, Rocío Carrasco.

Pero tras finalizar la celebración, la hija mayor de la cantante cogió un AVE en Sevilla porque iba a asistir de invitada a un desfile en Madrid.

Todo era felicidad, tranquilidad y armonía, hasta que veinticuatro horas después llegó el accidente que trastocó la vida de todos. Se han cumplido ahora veinticinco años de ese 12 de febrero de 2000 que pudo terminar en tragedia.

Rociiño y su flamante pareja de entonces, Fidel Albiac, sufrieron un gravísimo accidente de coche en una carretera de la sierra de Madrid. Alrededor de las cuatro de la tarde en el kilómetro 16 de la carretera comarcal ▶▶▶



Casi un mes después del accidente, Rocío Carrasco salió del hospital en silla de ruedas junto a su madre, Rocío Jurado

▶▶▶ 604, en un tramo repleto de curvas cerradas y peligrosas, el Mercedes que conducía Fidel (aunque era propiedad de Rocío) se salió de la calzada. Dio varias vueltas de campana, volcó y terminó deslizándose sobre el techo durante veinte metros.

El brutal impacto dejó atrapada a Rocío entre el amasijo de hierros en los que quedó convertido el coche, con su cabeza pegando en el asfalto; mientras que Fidel, conmocionado, pudo salir del vehículo por su propio pie.

Bomberos y Cruz Roja

Hasta el lugar del accidente llegaron rápidamente dos dotaciones de bomberos y la Cruz Roja. Fueron los bomberos los que lograron sacar a la hija de Rocío Jurado, y dada la gravedad de las heridas, fue trasladada en un helicóptero al hospital 12 de Octubre. "Estaba semiinconsciente", dijo uno de los bomberos que intervinieron en el rescate.

Por su parte, Fidel Albiac, con heridas leves, llegó al mismo centro en una ambulancia. Esa misma noche fue



La cantante no se separó de su hija mientras estuvo ingresada.



Durante más de cinco meses, Rocío Carrasco tuvo que llevar collarín.



Las lesiones de Fidel Albiac fueron leves y el mismo día del accidente salió del hospital.

A los diez días del accidente, Rocío tuvo una delicada operación para colocarle unos anclajes en la vértebra

dado de alta y salió del hospital con una venda en la frente y un collarín debido a una contusión cervical.

En cambio, Rocío Carrasco estuvo a punto de perder la vida. Había sufrido un gran traumatismo craneoencefálico, una herida profunda en la cabeza y una fractura con luxación de la quinta vértebra cervical. El diagnóstico era grave cuando ingresó en la UCI del hospital. Según relató su propio tío Amador Mohedano: "Los doctores dicen que se ha salvado de milagro".

El primer parte médico fue emitido al día siguiente: "La paciente Rocío Carrasco

Mohedano ingresó ayer, 12 de febrero, a las 17 horas. Tras ser examinada y atendida por el servicio de la Unidad de Cuidados Intensivos, sección de politraumatizados, fue ingresada en la sección de Neurocirugía. La paciente presenta traumatismo craneoencefálico, herida inciso-contusa en cuero cabelludo, fractura con luxación de la quinta vértebra cervical. Se encuentra estable desde el punto de vista sistémico y neurológico, con pronóstico grave".

Unas horas después del accidente, Rocío Jurado, completamente abatida, llegaba a la estación del AVE de

Madrid procedente de Sevilla, acompañada por su marido, José Ortega Cano. Un viaje terrible y angustioso, aunque Pedro Carrasco, que fue quien le dio la noticia, le contó que el accidente había sido menos grave de lo que se había pensado en un principio. Pero ella no podía estar tranquila hasta que no viera a su niña con sus propios ojos.

Sus padres a su lado

Nada más llegar a la estación de Atocha un coche los estaba esperando para trasladarlos al hospital. Alrededor de las diez de la noche, escondiendo el dolor tras una gafas

de sol y sin poder articular palabra, la cantante entró al hospital para, por fin, poder estar con su hija. En toda la noche, Rocío y Pedro Carrasco, acompañados de sus respectivas parejas, José Ortega Cano y Raquel Mosquera, no se separaron de su hija.

Al día siguiente fueron muchos los amigos que se acercaron al hospital, incluido Antonio David, que hacía unos meses que se había separado de Rocío. Las relaciones familiares no eran buenas, pero el ex guardia civil consideró que debía estar cerca de la madre de sus dos hijos, a pesar de ▶▶▶

Tras salir del hospital, estuvo unos días en la casa de su madre de La Moraleja, pero pronto volvió a la suya junto a sus dos hijos y Fidel para retomar su vida



El padre de Rocío, Pedro Carrasco, fue el primero en llegar al hospital tras el accidente.



▶▶▶ que según cuentan las crónicas de la época, su presencia no fue bien recibida.

Pero la tensión familiar no solo se debía a la preocupación por el estado de Rocío. También Fidel Albiac visitando a su novia en el hospital provocaba el rechazo familiar.

Cambio de cerradura

Pedro Carrasco, José Ortega Cano y Amador Mohedano fueron al domicilio de Rocío Carrasco para cambiar las cerraduras, llevarse la caja fuerte y artículos de valor debido a su larga estancia en el hospital y la posterior convalecencia en casa de su madre. Al parecer, no confiaban en el novio de Rocío.

En aquel momento la hija de la cantante y Fidel llevaban pocos meses de relación y el sevillano no había sido bien recibido en la familia. Incluso, en los primeros momentos, le impidieron acompañarla en el hospital: "Mi familia no se lo puso fácil a Fidel. No lo atendieron lo suficiente. Mi padre le dijo que era mejor que se fuera del hospital. Todos ellos se permitieron el lujo de hacer eso porque creían que me iba a morir. Ellos le culpaban del accidente, pero ninguno fue consciente de que él también se podía haber matado. ¿Dónde está la humanidad? Eso no se hace. A Fidel le echan de mi casa. No tenían derecho. Era mi casa", reconoció la propia Rocío en su documental *Contar la verdad para seguir viva*, con los lazos familiares rotos.

Delicada operación

Amador Mohedano se defendió de estas palabras de su sobrina afirmando que todo había sido idea de su hermana Rocío Jurado porque "no se fiaba de Fidel".

El transcurso de los días fue calmando los nervios ante la mejoría de la joven, pero

todavía quedaba por llegar una larga y delicada operación. Diez días después del accidente, Rocío entró en el quirófano para colocarle unos anclajes en la vértebra y una placa para fijarla; una operación complicada, ya que había que evitar tocar la médula para no provocar una lesión irreversible. Fueron siete horas de angustia hasta que los doctores comunicaron a la familia que todo había salido bien.

La recuperación

Llegó entonces un largo y duro proceso de recuperación. Primero en el mismo hospital, donde Rocío, todavía delicada, pero ya consciente para tomar sus propias

La familia de Rocío no quería a Fidel. Incluso cambiaron la cerradura de la casa de la joven para que no pudiera estar allí

decisiones, contaba con el apoyo de Fidel, y luego en la casa de su madre de La Moraleja, a la que se trasladó nada más recibir el alta.

Sin embargo, la estancia en la casa materna fue corta. Estuvo cinco días, tras los cuales se fue a su casa con sus hijos y Fidel. A pesar de llevar un collarín, Rocío quería recuperar cuanto antes su normalidad.

Cinco meses después del accidente, el 4 de julio de 2000, Rocío Carrasco hizo su primera aparición pública en el programa de Telecinco de María Teresa Campos. Allí, con el pelo muy corto y todavía con su collarín, proclamó su amor por Fidel Albiac. Un amor que 25 años después continúa por encima de todo y de todos.

Sonia Montero



"Mi familia no se lo puso fácil a Fidel, le culpaban del accidente. Mi padre le dijo que era mejor que se fuera del hospital", contó años después Rocío en su documental

Rocío hizo su primera aparición pública tras el accidente el 4 de julio de 2000, en el programa de María Teresa Campos.



Drew Barrymore

Hija y nieta de actores legendarios del Hollywood clásico, Drew Barrymore tenía solo cuatro años y una imagen angelical cuando hizo su primera aparición en cine. A los siete, saltó a la fama con *E.T.* (1984) y, a partir de ahí, tuvo una destacada carrera en la pantalla grande con películas como *Diferencias irreconciliables* y *Gun-crazy* (por las que fue nominada a los Globo de Oro), *Cuatro mujeres y un destino*, *50 primeras citas* o *Los Ángeles de Charlie*. Pero si fue precoz como actriz, no lo fue menos para meterse en el mundo de las drogas y el alcohol y terminar en una clínica de desintoxicación con solo 13 años. Drew, que cumple 50 años el 22 de febrero, ha estado casada en tres ocasiones, la primera con solo 19 años, y tiene dos hijas adolescentes de su matrimonio con el actor William Kopelman, del que se divorció en 2016.



Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es
SEMANA

DIRECTOR: Jorge Borrajo.

REDACTORA JEFE: Marta Bolonio.

REDACCIÓN: Raquel Martínez, Marian Cazorla, Sonia Montero, Olga Pérez, Matilde Molinero e Iván Reboso.

MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN:

Juan Franciso de Miguel (Jefe de Sección), Guadalupe Escalona (Jefe de Estilo), Raquel Nistal, Pablo Lorenzo y Raquel Muñoz.

DOCUMENTACIÓN: Rocío Moreno y Francisco José de Pablo.

SEMANA.ES: Miguel Curtido (Director Digital), Laura Campos, Gloria López, Adriana Aragón, Laura Ortiz, Vanessa Ciganda, Julia Alegre, Diana Torres, Estefanía Fernández, Santiago Merino, Laura Gay y Erika Ferraro (Community Manager).

EDITA: SEMANA, S.L.

REDACCIÓN:
Avda. de Burgos, 16 D - 6ªA. 28036 Madrid.
Apartado de Correos 383
Teléfono: 91 547 23 00
E-mail: redaccion@semana.es

ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN Y SUSCRIPCIONES: Teléfono: 91 547 23 00

E-mail: administracion@semana.es

E-mail: distribucion@semana.es

E-mail: suscripciones@semana.es

IMPRESIÓN: Rotocobrihi S.A.
Rda. de Valdecarrizo, 13. 28760 Tres Cantos. Madrid
Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.
Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

PUBLICIDAD:

RBA PUBLIVENTAS, S.A.
CEO: Enrique Blanc.
Directora general: Ariadna Hernández.
Director de negocio digital: Serafín González.
Madrid, Norte y Andalucía
Directora de oficina: Arantxa Sánchez.
Directora de publicidad: Belén González.
Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmar.
Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.
Jefa de publicidad: Juncal Utrilla
Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.
C/ López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.
Teléfono: 91 510 66 00
Barcelona y Levante
Directora de oficina: Ana Gea.
Directora de publicidad: Ángela Carpio.

Directora de publicidad: Olga Fernández
Directora de publicidad: Cristina Hombravella
Coordinadora de publicidad:
Ivana Stelmaszewski.
Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la Asociación de Revistas de Información

Asociada a la Federación Internacional de la Presse Periodique (FIPP).

SEMANA TAMBIÉN EN:
www.orbyt.es www.kioskoymas.com www.zinio.com



Manos Unidas
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

COMPARTIR
es nuestra
mayor riqueza

#EnriqueceSuVida
Únete y colabora
900811888 - bizum 33439 - manosunidas.org



A man and a woman are the central focus, dressed in formal evening wear. The woman wears a white, strapless gown with a large, ruffled shoulder detail and a high slit. The man is in a dark suit with a blue tie. They are standing in a well-lit, elegant hotel lobby with a chandelier in the background and a hotel employee in a green uniform in the distance.

AIRE

COLECCIÓN 2025

airebarcelona.com