

BELLEZA

El mejor maquillaje

PARA TU DÍA A DÍA

SALUD

¿Cómo te afecta el

CORTISOL?

Aprende a controlarlo

7 DELICIOSAS RECETAS

Gratinados crujientes y dorados

Avance de temporada

MODA PARA SACARTE PARTIDO EN

PRIMAVERA

(Pág. 30)

EN FORMA

Logra una

POSTURA CORRECTA

NUTRICIÓN

¡STOP AZÚCAR!

GRASAS BUENAS

¡Tu cuerpo las necesita!

DECO

Así amplías el

ESPACIO

Natalia Millán

Nos cuenta sus sueños y desafíos

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



DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

1,99 € Nº 150
CANARIAS 2,14 EUROS (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE.

mia Horóscopo

Predicciones
día a día para
marzo y abril

**EQUINOCCIO DE
PRIMAVERA**
Aprovecha
el poder
del Sol

**ESPÍRITUS
PROTECTORES**
Velan por
nosotros

**Energía
positiva**
¡Desbloquea
tus chakras!

**YA A LA
VENTA**
por solo 1,99 €

Magia con ROSAS

Hechizos de atracción para
transformar tu vida amorosa

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

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



UNA SEMANA MUY ESPECIAL

Comienza una nueva etapa en Mía, una más de otras tantas que la revista ha vivido en sus más de 2000 números. Una cifra que celebrábamos hace unas semanas y que nos ayudó a recordar cómo hemos cambiado y todo lo que hemos conseguido a lo largo de casi 40 años. Esta semana, que se celebra del Día de la Mujer, también es una buena fecha para echar la vista atrás y recordar a mujeres que, traspasando fronteras, marcaron un antes y un después en la lucha por la igualdad. También a todas las que durante estos años han formado parte del equipo Mía (con la maravillosa Elisabet Parra a la cabeza) y cada semana nos han traído las novedades que tanto nos interesan. Hoy, como siempre, Mía llega cargada de moda, recetas, trucos, salud... todos esos temas de nuestro día a día.

ENLACE AL CANAL

Ó escanea el código QR:

INMA COCA
SUBDIRECTORA

En portada:
Natalia Millán.
Fotografía:
Getty.



ESTA SEMANA

DEL 5 AL 11 DE
MARZO DE 2025

EN PORTADA

- 8 EN PORTADA**
Entrevista a Natalia Millán.
- 30 DOSSIER**
Avances de la moda para la siguiente temporada.
- 38 BELLEZA**
Maquillaje natural para el día a día.
- 40 EN FORMA**
Logra una postura correcta y gana en salud.
- 44 COCINA**
Gratinados crujientes y dorados.
- 48 COCINA PASO A PASO**
Aro de bizcocho con frutos rojos.

ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**
Winona Ryder.
- 6 MUJER GLOBAL**
Mujeres pioneras que cambiaron el mundo.
- 12 CONSUMO**
Empieza a pensar en las vacaciones y lograrás ahorrar.
- 16 EXPERTOS**

SALUD-PSICO

- 20 SALUD**
Cortisol, lo que necesitas saber.
- 22 NUTRICIÓN**
Descubre las grasas buenas.
- 24 DIETA**
Los efectos del azúcar.
- 26 BIENESTAR**
Cómo ser más productiva.
- 36 BELLEZA**
Rutina para pieles sensibles.

HOGAR

- 42 DECO**
Cómo organizar el espacio para aprovecharlo.
- 51 PLANTAS**
Un jardín acuático en casa.
- 52 VIAJES**
Mérida, billete directo a la antigua Roma.
- 54 AGENDA**
- 58 JUEGOS**
- 60 HORÓSCOPO**
- 62 ICONO**
Clara Campoamor.

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



Por su trabajo en los años 80 hoy se le considera un icono de la cultura pop en el cine

SU GRAN TRAYECTORIA

la posiciona entre las grandes del cine

Winona Ryder

ESTRELLA INCOMBUSTIBLE

Ella es alguien que ha demostrado ser capaz de resurgir **en una industria tan competitiva como exigente**, aquí unos detalles. **POR** EDUARDO MESA

A pesar de enfrentar numerosos desafíos personales y profesionales el brillo de Winona Ryder, una de las grandes estrellas de Hollywood de finales de los años ochenta y noventa, está lejos de apagarse. La intérprete, cuyo nombre de nacimiento es Winona Laura Horowitz (1971, Minnesota), ha labrado su exitosa carrera gracias a una especial conexión con el público, una versatilidad a prueba de los personajes más complicados y desafiantes y la capacidad innata de encarnar los gustos e intereses de toda una generación, la de los años 90.

Desde el principio de su carrera, Ryder demostró su habilidad para meterse en la piel de una amplia gama de personajes, desde la inocencia de Lydia Deetz en *Beetlejuice* (1988) hasta la intensidad de Susanna Kaysen en *Girl Interrupted* (1999). Aunque ya apuntaba maneras en los 80, su consagración definitiva llegaría en los años 90 cuando, sin miedo alguno, Winona Ryder se enfrentó a papeles más dramáticos como los de *La edad de la inocencia* (1993) o *Mujercitas* (1994), interpretaciones que le valieron sendas nominaciones a los premios Oscar. A lo largo de su carrera, Ryder ha demostrado su capacidad para adaptarse a diver-

sos géneros, desde el drama hasta la ciencia ficción y el horror. Puede presumir además de haberse codeado con algunos de los directores más influyentes de la gran pantalla como Martin Scorsese o Tim Burton.

RENACER DE LAS CENIZAS

En 2001 llegaría un punto de inflexión a nivel personal y profesional para la actriz. Arrestada por haber cometido un hurto en un establecimiento de Beverly Hills, Winona Ryder se alejó temporalmente del mundo de la interpretación. Un incidente que le llevó a replantearse su vida y su carrera. Sin embargo, la artista fue capaz de resurgir de sus cenizas y regresar a lo grande con papeles en *Star Trek* (2009) y *Black Swan* (2010).

Desde 2016, Ryder ha regresado al centro de atención con su papel como Joyce Byers en la popular serie de Netflix *Stranger Things*. Su actuación ha sido aclamada y le ha valido nominaciones a los Globos de Oro y premios del Sindicato de Actores. Este 2025 la popular actriz se despedirá del icónico personaje en la quinta y última temporada de la serie. La popular actriz protagonizó en 2024 uno de los estrenos más esperados por los fans. *Beetlejuice Beetlejuice*, la secuela de la película de culto de Tim Burton (36 años después de la película original) puso de manifiesto que el brillo de Winona Ryder no muestra señales de desvanecerse.



↑ **TODA UNA TRAYECTORIA**. Aquí en el papel que la lanzara a la fama mundial en *Beetlejuice* (1988).



LOS GATOS ESCUCHAN, MÁS DE LO QUE CREEMOS

Sabemos de su inteligencia y comprobamos, día a día, que la astucia es una de sus grandes cualidades. Pero ¿conocemos hasta qué punto los gatos escuchan y entienden lo que les decimos? Un nuevo estudio publicado en la revista *Scientific Reports* concluye que nuestras mascotas superan a los bebés en la capacidad de establecer asociaciones rápidas entre imágenes y palabras, un proceso clave en la adquisición del lenguaje. Según aseguran los investigadores, “los gatos prestan atención a lo que decimos en la vida cotidiana y tratan de entendernos más de lo que nos damos cuenta”.



DESCIENDE EL TABAQUISMO EN ESPAÑA EL NIVEL MÁS BAJO EN LOS ÚLTIMOS 30 AÑOS

El número de fumadores en nuestro país ha caído al nivel más bajo de los últimos 30 años, constatan los datos recogidos en la encuesta EDADES, elaborada cada dos años por el Ministerio de Sanidad. Como se desprende de este estudio, el 25.8% de la población entre 15 y 64 años fuma diariamente, lo que supone un descenso de más de siete puntos con respecto al año 2022, fecha del último informe del ministerio.

LOS SECRETOS DE LA FELICIDAD, SEGÚN HARVARD

¿Qué cosas nos hacen felices? Desde hace tiempo la Universidad de Harvard rastrea los elementos que contribuyen al bienestar y la felicidad de la gente. Lejos de lo que se piensa, una vida feliz no depende de los bienes materiales ni circunstancias pasajeras, sino de factores que cualquier persona puede incorporar en su vida, a través de acciones conscientes y deliberadas.

Mantener relaciones sanas y auténticas es clave. Quienes tienen conexiones emocionales se defienden mejor contra el estrés crónico, reduciendo el riesgo de padecimientos metabólicos o cardiovasculares. Cuidar del cuerpo y de la mente es otro aspecto, el deporte, nuestra alimentación y el equilibrio mental a través de la meditación nos será de gran ayuda para los retos del día a día, adaptándonos a las dificultades con visión positiva. La gratitud y la resiliencia emocional son otros dos factores clave para vivir en plenitud.



UN DESAYUNO DE CALIDAD DISMINUYE EL RIESGO CARDIOVASCULAR



Siempre hemos sabido de la importancia que tiene para nuestro metabolismo un desayuno equilibrado y de calidad. Pero un reciente estudio realizado por el Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM) de Barcelona revela que además tiene un papel clave en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Publicado en el *Journal of Nutrition, Health and Aging*, siguió a 383 participantes, con edades entre 55 y 75 años, con sobrepeso u obesidad. Sus conclusiones no pudieron ser más claras: quienes

consumieron entre el 20-30% de la ingesta energética diaria en el desayuno mostraron mejores resultados en varios factores de riesgo. También se observó una reducción de los niveles de triglicéridos (9-18%) y un aumento del colesterol HDL (4-8,5%). Una primera comida con cantidades adecuadas de proteínas, grasas de alto valor, fibras y minerales, como potasio y hierro, contribuye a un envejecimiento saludable y mayor calidad de vida.

¿ESTAMOS MAL PREPARADOS PARA EL ENVEJECIMIENTO?

En España no estamos gestionando demasiado bien el reto de la longevidad, según el Senior Economy Tracker (SET) 2024, un nuevo índice desarrollado por investigadores de la Universidad Pontificia de Comillas, en colaboración con el centro de investigación Ageingnomics. Asimismo, este índice analiza cuatro dimensiones clave: demográfica, institucional, macroeconómica e individual. El país solo destaca en la dimensión demográfica, la que evalúa la esperanza de vida con salud y la proporción de mayores en la población.



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

POR EDUARDO MESA

Ellas cambiaron el mundo



Foto: Ajuntament de Barcelona

Escritoras, artistas, políticas, científicas o ministras. Mujeres que cambiaron la historia y el rumbo de nuestro país, derribando barreras y abriendo caminos en infinidad de campos vetados hasta entonces para las mujeres. Esta es nuestra primera entrega dedicada a las pioneras que lucharon para conseguir un mundo mejor.

DOLORS ALEU, LA PRIMERA MUJER LICENCIADA EN MEDICINA DE ESPAÑA

“Me miran mal, pero lo conseguiré. Las mujeres también podemos ser médicos como los hombres”, cuentan que le decía la barcelonesa Dolors Aleu a su padre. A pesar de las muchas dificultades ingresó en la Facultad de Medicina en septiembre de 1874 y terminó los estudios en 1879 aunque no obtuvo el permiso para hacer el examen de licenciatura hasta el 4 de abril de 1882, examinándose el 19 de junio de ese año. Aprobó con un excelente y se convirtió en la primera mujer licenciada de España.

LILÍ ÁLVAREZ, PIONERA DEL DEPORTE

Tampoco lo tuvo fácil Lilí Álvarez para derribar las barreras en un mundo tan cerrado y masculi-

no como el del deporte. Fue una auténtica pionera, ya que compitió como tenista, patinadora esquiadora y piloto de carreras de coches. Por si fuera poco, también practicó alpinismo, equitación y billar. Lily fue la primera mujer española en participar en unos Juegos Olímpicos (1924), como tenista, junto a su compañera de dobles Rosa Torras.

CONCEPCIÓN ARENAL, EMBLEMA DEL FEMINISMO

Tuvo que hacerlo disfrazada de hombre, pero Concepción Arenal ha pasado a la historia como la primera mujer en España que fue a la universidad. Ocurrió en 1842. Desde entonces toda su vida fue una continua lucha por defender la igualdad en la educación y en oportunidades entre hombres y mujeres.

CARMEN BALCELLS, LA SUPERAGENTE LITERARIA

En el mundillo literario, a Car-

men Balcells pronto comenzaron a llamarla la superagente. Y es que la catalana no fue una agente literaria más. Fue una gran descubridora de talentos literarios, logró eliminar los contratos vitalicios y otros excesos cometidos por las editoriales y fue una de las grandes impulsoras del llamado *boom* de la literatura latinoamericana. No hay duda: con ella el mundo del libro cambió para siempre.

PILAR MIRÓ, CINE CON MAYÚSCULAS

Hablar de Pilar Miró es hacerlo de la modernización del cine y de la televisión en nuestro país. En un mundo casi vetado al talento femenino, Pilar Miró hizo de su gran pasión su profesión y se convirtió en la primera mujer que dirigió Radiotelevisión Española, es la primera mujer que ganó un Premio Goya y es una figura imprescindible en la historia del cine español.

En nuestro país, hoy las mujeres estamos presentes en todas las áreas, sin embargo, esto no siempre fue así, aquí unas pioneras

IGUALDAD

Menos mujeres en el poder en un año de megaelecciones

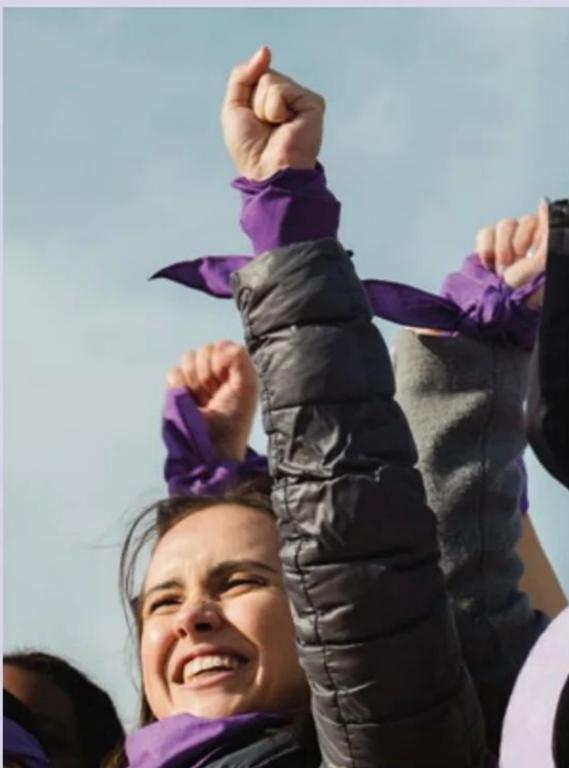
A pesar de que 2024 fue un año plagado de elecciones, con casi la mitad de la población mundial acudiendo a las urnas, la representación de las mujeres en puestos de poder ha sufrido una desaceleración significativa. Hoy 27 nuevos parlamentos, incluidos Estados Unidos, Portugal, Pakistán, India, Indonesia y Sudáfrica, tienen menos mujeres que antes. Por primera vez, también se eligieron menos mujeres al Parlamento Europeo. Los datos de la BBC, recogidos en 46 países, indican que en casi dos tercios de ellos el número de mujeres elegidas en comicios disminuyó. A pesar de algunos avances en países como Reino Unido, Mongolia, Jordania y la República Dominicana, el crecimiento general en la representación femenina fue insignificante, con solo un aumento del 0,03%. Esta estancación subraya la necesidad de continuar los esfuerzos para promover la igualdad de género en la política.



AYUDA

La diputación de Barcelona apoyará a los municipios pequeños en materia de igualdad y feminismo

Los municipios de menos de 20000 habitantes de la provincia de Barcelona se beneficiarán de un fondo de prestación para la prevención de violencias machistas en espacios y equipamientos públicos, apoyo al personal técnico municipal que atiende estos casos y asesoramiento para implementar proyectos feministas. La dotación ascenderá a 300.000 euros a la que se suma un fondo para entidades locales para la prevención de violencias machistas.



EN ESPAÑA SE REGISTRAN CASI

150.000 DENUNCIAS

POR VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES, SOLO EL 22,3% ACABA EN CONDENA

Fuente: Observatorio contra la Violencia de Género del Consejo General del Poder Judicial (CGPJ).

HISTORIA



100 Años de las primeras compresas

La menstruación dejó de ser invisible en nuestro país hace un siglo. En 1925 llegaron a España las primeras compresas de fabricación industrial para la regla. Eran un producto innovador, más cómodo, seguro e higiénico que los empleados hasta entonces por las mujeres. Los anuncios de la marca pio-

nera en comercializarlas, Kotex, fueron todo un revulsivo coma, ya que además de presentar en sociedad el novedoso artículo, contribuyeron a visibilizar socialmente la menstruación. Así lo asegura un estudio de la Unidad de Cultura Científica y de la Innovación de la Universidad Complutense de Madrid.

NATALIA MILLÁN

“EL ESCENARIO ES MI CASA, UN LUGAR DE LIBERTAD Y CREATIVIDAD”

Con una carrera que abarca décadas, **Natalia Millán ha demostrado una gran versatilidad para adaptarse a diferentes roles. Actriz, bailarina y cantante** es una referencia en el teatro musical de nuestro país y un ejemplo para las nuevas generaciones de intérpretes. **POR** EDUARDO MESA

“ME CONSIDERO
una privilegiada
porque siempre
estoy trabajando”

En un momento de serenidad y plenitud personal y profesional, Natalia Millán, un rostro sin el cual no podrían entenderse los musicales en España, triunfa en los escenarios con la exitosa comedia *Conspiranoia*. Actriz icónica de teatro, cine y televisión, reflexiona sobre sus comienzos, su pasión por el teatro musical y la importancia del esfuerzo en una carrera que no conoce atajos. Natalia Millán es un ejemplo para las nuevas generaciones de actores y actrices y la demostración del creciente protagonismo de las mujeres en las artes escénicas.

¿Qué foto haces de ti misma ahora mismo? ¿En qué momento vital te encuentras?

La verdad es que no me puedo quejar, el mío es un oficio muy bonito, aunque complicado, difícil a veces a nivel laboral y yo no me puedo quejar. Me considero una privilegiada porque normalmente siempre estoy trabajando. Ahora estoy en una función *Conspiranoia* que está siendo un éxito. Estamos llenando el teatro, haciendo reír a la gente y estoy muy contenta. Es un momento vital de serenidad.

En tu extensa carrera has hecho de todo, pero siempre dices que el escenario es tu casa.

Sí. Es un sentimiento compartido por la mayoría. El escenario es el territorio natural de los actores,



↑ **EN CONSPIRANOIA** Natalia Millán se embarca en una trama de teorías de la conspiración, secretos y amistades a punto de estallar.

donde de verdad puedes desarrollar tu interpretación, tu creación. Además tienes el control desde el principio hasta el final de la historia. En el audiovisual no ocurre lo mismo. Puede parecer una contradicción, pero me da más vergüenza actuar ante una cámara que ante un patio de butacas lleno de gente. Es algo curioso porque soy tímida, aunque es así. El estar con las luces apagadas y ser personas anónimas las que te están viendo me da alas para poder expresarme.

Hablar de Natalia Millán es hablar de una edad de oro de los musicales en España con Madrid como una de las grandes capitales del género.

Esto es un milagro maravilloso que nos ha sucedido hace ya unos cuantos años. Y que este fenómeno esté instalado en Madrid habla del gran nivel profesional que existe. La gente joven está muy bien formada de manera multidisciplinar y hay mucho público para para el teatro

musical. Aunque son espectáculos costosos y, sin embargo, siempre se llenan hasta la bandera.

¿Y qué historias quedan por contar en un musical?

En España tenemos grandes creadores y hay que apoyarlos. Aquí hay muchísimo talento y grandes historias por contar. Pasadas y presentes y futuras. Pero, sobre todo, tenemos un gran acervo cultural. Tenemos tantos personajes y tanta historia para crear relatos nuevos que las posibilidades son infinitas.

¿Sigue siendo el teatro el gran espejo de la sociedad? En *Conspiranoia* se sacan muchos temas a relucir, entre ellos el valor de la amistad.

La obra es como un punto de partida para hablar de las relaciones entre cuatro amigos y, por extensión, de las relaciones humanas. De cómo nos relacionamos, cómo nos escuchamos, qué pasa cuando el otro piensa de forma distinta. →

“Protejo mucho mi vida privada, yo lo único que expongo al público es mi trabajo”

4

DATOS SOBRE... NATALIA

● **TAMBIÉN BAILARINA Y CANTANTE.** Además de actriz, Natalia Millán ha mostrado en numerosas ocasiones sus dotes como cantante y bailarina. A los 18 años se unió a la Escuela de Ballet Nacional Español.

● **EL ÉXITO EN ‘EL SÚPER’.** Su ascenso a la fama llegó a mediados de los 90 gracias a la serie diaria *El súper*, donde interpretaba a Julia Ponce, una cajera de supermercado. Millán participó en las tres temporadas de la serie, que fue un auténtico éxito.

● **ESTRELLA DE MUSICALES.** *Chicago*, *Cabaret* o *Billy Elliot* son algunos de los grandes musicales en los que ha brillado Natalia Millán. Su actuación en *Billy Elliot* le otorgó el Premio a la Mejor Actriz Protagonista en los premios Teatro Musical 2018.



● **JURADO EN TALENT SHOWS.** Además de su carrera en la televisión y el teatro, ha participado como jurado en varios programas de talentos y ha competido en *¡Mira quién salta!* de Telecinco. También fue presentadora de *Hable con ellas* en su primera temporada.



“Empecé en musicales y seguiré en musicales siempre que los musicales me quieran a mí”

← **¿Qué valor le das a la amistad?, ¿eres una amiga incondicional?**

Incondicional como amiga no lo he sido nunca porque no creo que el amor deba ser absolutamente incondicional, salvo el que se le tenga a un hijo, ya que considero que hay determinados límites que no hay que franquear. Los límites del respeto a la otra persona son infranqueables en cualquier tipo de relación. Ese amigo tuyo es como es, no tiene por qué ser a la medida de tus deseos, ni de tus necesidades, ni pensar exactamente lo mismo que tú y tienes que respetarlo y quererle igual. Eso acaba siendo muy enriquecedor, el relacionarte con personas que son diferentes a ti.

Eres un espejo para las nuevas generaciones, ¿qué crees que puedes enseñarles?

Hay una cosa muy bonita en este oficio que es la interrelación entre

actores, con edades completamente distintas. Los mayores tienen la experiencia y la veteranía y los jóvenes aportan frescura y conocimientos más modernos. Quizá lo que más podría aconsejar es tener paciencia, porque no todo es rápido, este es un oficio a fuego lento. Entonces hay que actuar con paciencia y no tener prisa.

Tus inicios como actriz no fueron fáciles. Sin esfuerzo no se triunfa.

La mayoría de los actores de esta nueva generación tiene muy claro el valor del esfuerzo. Tienes que tener tu cuerpo disponible, tu voz disponible, tu cabeza serena para aprender los guiones. Es verdad que también hay una corriente predominante ahora que habla del éxito fácil, rápido y ganando dinero a espaldas. Pero todos sabemos que es una falacia. Las mayores satisfacciones de la vida no las da el dinero.



NATALIA ha vuelto a coincidir sobre los escenarios con uno de sus grandes amigos, dentro y fuera de la escena, Luis Merlo.

¿Estamos avanzando en el tema de dar más papeles en cine, teatro y televisión a las mujeres maduras?

Queda mucho por hacer, pero creo que vamos en el buen camino. Y lo digo desde mi lugar de privilegio, porque yo no tengo problemas de falta de trabajo. Pero creo que es algo excepcional. Creo que se está avanzando y eso también tiene mucho que ver, aparte de con la conciencia social que hay sobre el tema, con la situación en el panorama audiovisual y en las artes escénicas, donde cada vez hay más mujeres directoras, guionistas, jefas de producción, etc. Soy optimista.

No sueles pisar mucho las alfombras rojas, ¿qué importancia le das a tu vida privada y a tu familia?

No me gustan mucho los eventos y creo que es un fallo mío, porque es muy importante dejarse ver. Protejo mucho mi vida privada. Eso no quita que alguna vez haya podido hablar de cosas personales, que tampoco pasa nada. En realidad, lo que considero que tiene interés para las personas es mi trabajo, por ello, lo que yo expongo es mi trabajo, no mi vida privada.

Mirando al futuro, ¿te gustaría volver a actuar en algún musical?

Bueno, ya sabes que en esto siempre dependemos del venerable público. El público es quien tiene la última palabra. Claro que me gustaría volver a participar en musicales. Empecé en musicales y seguiré en ello siempre que los musicales me quieran a mí, que espero que sea por siempre.

11 carrera
por la violencia
de género



25 mayo
2025



Inscríbete

5km

Corre por una sociedad libre
de **VIOLENCIA DE GÉNERO**

www.carreracontralaviolenciadegenero.es

ORGANIZAN:
marie claire mia

CON EL APOYO DE:



COLABORADORES:

clariane



redeia



PIENSA YA EN VACACIONES Y ¡AHORRA DINERO!



VIAJAR EN TEMPORADA BAJA o días menos demandados puede significar un ahorro considerable.

Comenzar a planear las vacaciones no solo **permite organizar mejor el viaje, sino que también es una oportunidad de ahorrar dinero. Lejos de querer agobiarte con prisas**, aquí van algunos valiosos consejos con los que comenzar a preparar esos increíbles días de ensueño. **POR EVA CARRASCO**

Desde la compra de los billetes hasta la reserva del alojamiento, cada decisión tomada con tiempo puede marcar una gran diferencia. A la ventaja de acceder a tarifas de venta anticipada, se une la disponibilidad de plazas, ya sean de avión, camarotes en un crucero

o tipos de habitaciones en un hotel, que a medida que se acerca la fecha del viaje se van agotando, más aún si hablamos de fechas señaladas como Semana Santa o verano. Otra ventaja a la hora de empezar a tomar decisiones es que algunos servicios turísticos permiten pagos fraccionados si se contratan con

EXPLORA DIFERENTES OPCIONES DE ALOJAMIENTO ALTERNATIVAS, COMO APARTAMENTOS O CASAS DE HUÉSPEDES

antelación, lo que ayuda a distribuir el gasto a lo largo de varios meses y que, llegado el momento, gran parte del desembolso ya esté hecho (y casi olvidado).

PASOS IMPORTANTES

Antes de comenzar cualquier discusión sobre los destinos, transportes y cuadrar fechas, lo primero es establecer un presupuesto para evitar deudas innecesarias y, a partir de ahí, elegir todo lo demás. Ser flexibles en las fechas, si el trabajo lo permite, es primordial para encontrar buenos precios. Un truco sencillo, pero muy eficaz es utilizar los buscadores de vuelos y alojamiento en modo incógnito, lo permite comparar precios para encontrar lo más conveniente. Dedicar tiempo a investigar diferentes destinos, vuelos y alojamientos permite comparar además de los precios, las opiniones de otros viajeros para encontrar la mejor opción y empezar a soñar con el viaje soñado meses antes. Mantener en el radar sitios menos populares puede permitir descubrir joyas sin masificaciones ni precios desorbitados.

¿DÓNDE NOS QUEDAMOS?

Por ahorro y comodidad, los alojamientos alternativos, como apartamentos o casas de huéspedes son una buena opción a la hora de ahorrar un dinero. Desde Airbnb recomiendan prestar atención a los distintos tipos de ofertas, desde promociones para anuncios nuevos, descuentos por la duración de la estancia, así como por reserva anticipada. Una manera de acertar es saber cuáles son los alojamientos que más gustan a los otros huéspedes. Con esta idea, Airbnb ha crea-

do Las Recomendaciones del Viajero: una colección con dos millones de alojamientos que triunfan en la aplicación por sus valoraciones, evaluaciones y fiabilidad.

¡QUÉ NO FALTEN LOS PLANES!

Muchas atracciones turísticas ofrecen tarifas reducidas para quienes compran entradas con tiempo. Además, es más fácil encontrar paquetes con promociones especiales. Un *free tour* de Civitatis el primer día permite hacerse una idea de la ciudad que se va a visitar. Por otro lado, casi todos los museos tienen días y horarios en los que son gratuitos, por ello, conviene investigar antes de elaborar nuestro itinerario. A la hora de elegir dónde ir a comer conviene evitar las zonas turísticas y buscar lugares frecuentados por locales, en los que, además de tener precios más razonables se puede vivir una experiencia culinaria más auténtica. Si el alojamiento lo permite, cenar en casa algo sencillo, después de

todo un día de turismo puede reducir los gastos y permite recargar las pilas para la siguiente jornada.

TODO ASEGURADO

Generalmente el motivo de no reservar con antelación es la incertidumbre respecto a diferentes situaciones que podrían surgir entre la fecha de compra del viaje y la fecha de salida, y aquí es donde contratar un seguro puede ser una buena manera de ahorrar.

Carlos Uceda, director de Desarrollo de Negocio de Intermundial nos señala algunos de los contratiempos que podrían surgir y que sí están cubiertos por el seguro y, por lo tanto, se podría recuperar el dinero del viaje. Incidentes en el hogar o centro de trabajo, despidos o incorporaciones laborales, convocatoria para una mesa electoral o programación de operaciones quirúrgicas, entre otras muchas cosas, dan derecho a un reembolso.



UN SEGURO DE VIAJE adecuado previene gastos inesperados.

RESERVAR LOS VUELOS

Encontrar el mejor momento para reservar un vuelo es crucial, también saber elegir la fecha para volar, sin embargo, hay muchos otros trucos para ahorrar en billetes de avión. Ignazio Ciarmoli, director de marketing de Jetcost nos muestra algunos de ellos:

1. Comprobar varias veces el precio de un billete de avión

Controlar el precio del vuelo que nos interesa nos permite conocer si el costo del pasaje sube o baja en determinados momentos de la semana o incluso del día.

2. Cambiar el aeropuerto de salida o de llegada.

Elegir un aeropuerto diferente o un poco más apartado también puede reducir significativamente el precio de un billete de avión. Habrá que comparar cuánto nos supone el transporte desde diferentes aeropuertos a nuestro lugar de destino y si el tiempo invertido nos compensa para tomar la mejor decisión.

3. Reservar un vuelo con escalas. Los vuelos con escalas son siempre más baratos que uno directo. Por ello, es aconsejable analizar el tiempo de la escala en relación con el precio ahorrado.

4. Reservar vuelos con diferentes compañías. Aunque normalmente no lo solemos hacer, y parece que tenemos la tradición arraigada de ir y volver con la misma compañía, porque pensamos que al comprar la ida y la vuelta juntas sale más barato, pero esto no siempre es así y muchas veces sale más económico volar con distintas aerolíneas y aprovechar las ofertas de un solo vuelo que tienen. Además, puede que al combinar diferentes firmas, los horarios nos encajen mucho más y podamos aprovechar los días bastante bien.

5. Volver desde un aeropuerto diferente al de llegada

Muchas veces, volver desde un aeropuerto diferente al que llegamos sale mucho más barato, todo es cuestión de organizarnos las estancias de nuestro viaje de tal forma que lo acabemos cerca de esa segunda terminal aérea.

6. Ser flexible. En general, cuanto más flexibles seamos en cuanto a horarios, días o destinos, será mejor, puesto que podremos aprovechar las ofertas especiales.

7. Utilizar buscadores de vuelos

La búsqueda de vuelos en *web* de comparación de precios, como Jetcost, ahorran tiempo y dinero en su compra, ya que son ellos los que ofrecerán en pocos segundos todos los resultados correspondientes a su búsqueda de forma gratuita.

CELEBRANDO 2000 NÚMEROS DE MÍA

UN ENCUENTRO DE INSPIRACIÓN
Y TRAYECTORIAS EXITOSAS



Sobre estas líneas, un momento de la velada exclusiva que MÍA celebró en el gran Hotel Wellington (Madrid).

El 40º aniversario de la revista MÍA, no fue solo una celebración de su legado en el mundo de la comunicación, sino también un homenaje a las mujeres que, con su trayectoria y conocimiento, han marcado la diferencia en distintos ámbitos. Desde la medicina hasta la literatura, pasando por la psi-

cología y el periodismo, el evento reunió a figuras destacadas para compartir su experiencia y aportar reflexiones sobre la mujer.

UNA VELADA LLENA DE CONOCIMIENTO Y RECONOCIMIENTOS

La jornada comenzó con los preparativos y la llegada de los invita-

dos, un despliegue cuidadosamente organizado para garantizar el éxito del evento. La presentadora, Romina Zace, dio la bienvenida a los asistentes, dando paso a Marta Ariño, editora de MÍA, quien destacó la evolución de la revista a través largo de los años y su impacto en nuestra sociedad.

El bloque de ponencias fue uno de los momentos más esperados, con la participación de mujeres referentes en sus respectivas áreas:

- **Laura Rojas Marcos**, psicóloga, abrió la sesión hablando de la salud mental y el bienestar emocional.
- **Paloma Sánchez-Garnica**, escritora y Premio Planeta 2024,



PARTE DE NUESTRAS INVITADAS AL EVENTO: Mariló Montero, Mabel Lozano, Sonsoles Ónega, Mónica Pont, Ana Arias, Juncal Rivero, Berta Martín y Moncho Moreno, Flora González, Rocío Muñoz Cobo, Camino Villa, Esmeralda Moya, Solange, Condobleyema.



compartió todo el legado femenino el mundo literario español y su importancia en la historia.

- **Dra. Gema García**, pediatra y docente universitaria, expuso cómo ha evolucionado la medicina preventiva en la infancia.
- **Sandra Torralba**, artista y psicóloga, abordó la relación entre el arte, la identidad y la sexualidad.
- **Dra. Susana Monereo**, endocrinóloga, resaltó la importancia de la nutrición en la salud y la prevención de enfermedades.
- **Mabel Lozano**, cineasta y activista, denunció la trata de personas y la explotación sexual.
- **Mariló Montero**, periodista, reflexionó sobre el espacio que

actualmente las mujeres españolas ocupan en los diferentes medios de comunicación en nuestro país.

- **Sonsoles Ónega**, periodista y escritora, cerró la velada con su simpatía e involucración y compartió su visión sobre el periodismo y la literatura en nuestros días. El evento, cautivador y emocionante a partes iguales, culminó con la actuación de Sole Giménez, quien con su voz inconfundible dio un toque musical a la velada. Posteriormente, el ambiente festivo continuó con la presentación de

un grupo musical que interpretó éxitos de los 80 y 90, acompañado de un cóctel donde los asistentes pudieron intercambiar ideas y experiencias. ¡Disfrutamos y reímos en compañía de nuestras lectoras, verdaderas protagonistas del encuentro! ¡Gracias a todas ellas! Podemos decir que el 40º aniversario de MÍA no solo reafirmó el compromiso de la revista con la información de calidad, sino que también sirvió como un recordatorio del papel fundamental de la mujer en las diferentes áreas de la vida.

MEDIANTE LAS OPINIONES DE LAS PARTICIPANTES, LA VELADA SE CONVIRTIÓ EN UNA INSPIRACIÓN PARA FUTURAS GENERACIONES

Soluciona tus dudas

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR ÁNGELA GARCÍA



¿LA LECHE NOS APORTA LAS MISMAS PROTEÍNAS QUE EL PESCADO?

Respuesta: Aunque una de las formas más sencillas de tomar proteínas es beber un vaso de leche por la mañana y otro por la noche, con ello no se cubren las necesidades diarias. Cuando vivimos solos, por comodidad o por no querer cocinar, recurrimos al vaso de leche con bollería o galletas, algo que habría

que mejorar, pues no es lo más ideal. Si bien la leche nos aporta proteínas, para alcanzar la misma proporción que la ración de 100 g de pescado, deberíamos consumir más de un litro diario. El pescado cuenta con 22 g de proteínas por cada 100 g mientras que la leche con 3,4 g por cada litro.

● **Lácteos con proteínas.** Los yogures son una gran fuente de ellas (100 g contienen 10 g de proteínas) y ahora los podemos encontrar incluso enriquecidos con este importante nutriente. También lo es el queso en todos sus formatos, desde los frescos de estilo Burgos hasta los semicurados, curados y los de untar.

● **A partir de los 65 años.** Un adulto sano debe tomar entre 1 y 1,2 g de proteínas por kilo de peso y día. Es decir, una persona que pese 65 kilos necesitará entre 65 y 78 g de proteína a diario. Por ejemplo, comiendo 100 g de legumbres (contienen 20 g de proteína), 100 g de bacalao (30 g de proteína) y 100 gramos de queso fresco (20 g de proteína). En caso de ser un paciente con varias enfermedades o con enfermedad crónica, sube a 1,2-1,5 g de proteína por kilo de peso al día. En cuanto a personas con enfermedades o lesiones graves o con desnutrición marcada, se pueden necesitar hasta 2 g de proteínas por kilo de peso.

La leche aporta muchas proteínas, pero en 100 gramos de pescado hay 22 g de estas y en un litro de leche tan solo 3,4 gramos de proteínas.

A PARTIR DE LOS 65 AÑOS DEBEMOS TOMAR ENTRE 1 Y 1,2 GRAMOS DE PROTEÍNAS POR CADA KILO DE NUESTRO PESO



SALVADOR APARICIO

Especialista en Nutrición del Servicio de Geriátrica del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda de Madrid.



Danis eum quas vid
qui rae. Nempedit dit
que paruptu.



ORTODONCIA INVISIBLE: ¿A TODAS LAS EDADES?

RESPUESTA: El sistema Invisalign aborda cualquier tratamiento, por complejo que sea el caso. Los aligners transparentes permiten alinear los dientes, consiguiendo una mejor mordida, una estética muy mejorada y una masticación equilibrada, que refuerza la autoestima del paciente y le permite sentirse mejor consigo mismo.

Desde cuándo y hasta cuándo. La edad de inicio del tratamiento Invisalign puede ser a partir de los seis años y no hay límite de edad, en función de la evaluación del doctor sobre la salud bucal del paciente y su preparación para el tratamiento. Es el ortodoncista quien tiene que dedicar más tiempo a la planificación. Que el paciente sea adulto no significa que el movimiento final o el resultado vayan a ser peores. La ortodoncia mejora la masticación. Eso nos ayuda a tener un equilibrio muscular mucho mayor que una persona

que muerde más por un lado que por otro, por ejemplo.

Más libertad. A diferencia de los brackets, que obligan a los pacientes a ser más cuidadosos con lo que comen para no interferir en el tratamiento, los aligners transparentes permiten comer y beber lo que quieras. Solo hay que quitarlos, guardarlos y disfrutar de la comida o bebida, lavarse los dientes y volver a ponérselos. El tratamiento con aligners transparentes requiere siempre de la supervisión de un dentista u ortodoncista. El movimiento dental es un tratamiento médico que necesita la supervisión de un doctor formado.



JAVIER LOZANO
Ortodoncista y
ponente clínico de
Invisalign (Align
Technology).

¿POR QUÉ LAS MEJORES IDEAS LLEGAN PASEANDO?



RESPUESTA: Las piernas ayudan al cerebro a pensar de otro modo. Pasear es uno de los rituales creativos por excelencia. No subestimes el poder de caminar para cambiar de perspectiva, resolver problemas, encontrar soluciones... y ser creativo.

Andar sin prisas. Caminando así, el cuerpo deduce que estamos haciendo ejercicio y pone en marcha la maquinaria para conseguir más oxígeno y aumentar el flujo sanguíneo. Esto tiene un efecto inmediato en el cerebro, ya que le llega más sangre, oxígeno y glucosa. Como consecuencia, se produce una gran fluidez mental.

Ánimate. Si hay un parque cerca de tu casa o tienes acceso al bosque o la playa, sal a pasear. Si vives en una ciudad, dar una vuelta a la manzana también te producirá el mismo efecto.



MERITXELL GARCÍA ROIG
Coach y autora
del libro La fuerza
de ser altamente
sensible.

TE DAMOS RESPUESTAS

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

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

¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es

FATIGA

UN SÍNTOMA MÁS DEL CÁNCER

Afecta a un porcentaje muy elevado de estos pacientes y **requiere de un abordaje particular, diferente al de las personas con fatiga y sin cáncer.** **POR** INÉS CASARIEGO



¿Te sientes cansada? Si no hay causas evidentes, acude a tu médico para que te explore y diagnostique. No te automediques.



EL EXPERTO

PEDRO ROBLEDO

Responsable de la Unidad Nutrición Clínica y Dietética de MD Anderson Madrid.

Hay que adaptar la dieta mediterránea a las necesidades energéticas de cada paciente y a las características específicas de esa persona. No obstante, el diagnóstico y la parte a la que afecta es fundamental para adecuar la dieta.

celular en el que interviene el aparato digestivo y genera cansancio, dolor, malestar y náuseas. ¿Cómo responder nutricionalmente? “La alimentación desempeña un rol preventivo frente a efectos secundarios como náuseas, vómitos y diarreas. Además, cumple una función esencial de seguimiento en relación con efectos inflamatorios, tales como la obesidad, la diabetes o la hipertensión”, señala Pedro Robledo, responsable de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética de MD Anderson Madrid. También es muy importante buscar en todo momento el bienestar emocional y lograr un afrontamiento adaptativo de la enfermedad, ya que la fatiga, por sí misma, puede alterar los roles familiares, sociales y laborales del paciente.

Entre un 78 y un 96 % de las personas que pasan por un proceso oncológico muestra fatiga, según datos de la Sociedad Española de Enfermería Oncológica (SEEO). Síntomas como la astenia, la laxitud, la falta de energía y la debilidad caracterizan estos episodios.

EJERCICIO ADAPTADO

Mientras que en personas sin cáncer, se responde a la fatiga con periodos de descanso, en pacientes oncológicos no es así, ya que esta se contrarresta con actividad y ejerci-

cio adaptado de manera individual a cada paciente, de acuerdo con su condición física y el momento del tratamiento por el que pase.

UN ENFOQUE MULTIDISCIPLINAR

En el abordaje de la fatiga asociada al cáncer entran en juego distintas disciplinas. Hay que tener en cuenta, por ejemplo, que la fatiga es un mecanismo de acción a nivel

REALIZAR EJERCICIO MODERADO, COMO PASEAR, ES UN BUEN REMEDIO PARA DISMINUIR LA FATIGA EN LAS PERSONAS QUE SUFREN CÁNCER

Sapominas

Dónde se encuentran: en las legumbres y pueden dificultar la absorción del hierro y de otras vitaminas.
Contrarréstalas poniéndolas a remojar y mediante la cocción, explica el experto Jaume Rosselló.



Taninos

Dónde se encuentran: en el té, café, hollejo de la uva y cacao. Consumidos juntos o hasta dos horas después de haber ingerido alimentos ricos en hierro, 'secuestran' este mineral.
No los tomes junto a fuentes importantes de hierro, por ejemplo, las legumbres, los frutos secos y las verduras.

Avidina

Dónde se encuentra: en la clara del huevo e impide el buen aprovechamiento de la vitamina B8, un micronutriente que interviene en el buen funcionamiento de nuestro sistema nervioso.
Su cocinado inactiva la avidina.



ANTINUTRIENTES

¿LOS RECONOCES?

Algunos alimentos **impiden la absorción, asimilación o inactivan los beneficios de un nutriente.** Pero puedes reducir su efecto.

POR SONIA RODRÍGUEZ



Oxalatos

Dónde se encuentran: en productos de origen vegetal e impiden la asimilación de hierro y calcio.
Evita mezclarlos con alimentos ricos en calcio. Por ejemplo, no tomes espinacas junto con nata.



Fitatos

Dónde se encuentran: en cereales integrales, frutos secos y semillas en general y limita el aprovechamiento por parte del intestino de calcio, hierro y zinc.
Sin efectos. Evita consumir en exceso cereales y derivados integrales, tales como arroz, pasta o pan.

Lectinas

Dónde se encuentran: principalmente en las legumbres, sobre todo en la soja, y promueven la formación de coágulos. Junto al gluten, están relacionadas con diferentes alergias y problemas inmunitarios. **Sin efectos.** Se degradan al cocinarlas.



CORTISOL

QUÉ ES, QUÉ HACER SI LO TIENES ALTO Y CÓMO BAJARLO

Esta hormona tiene numerosas funciones en el organismo, pero **cuando hay un exceso de producción pueden surgir algunos problemas** que afectan tanto a nivel psicológico como físico y de comportamiento. **POR IRENE GARCÍA**

El cortisol es esencial para dar respuesta a situaciones de estrés.



El cortisol se produce en las glándulas suprarrenales, unas glándulas del sistema endocrino que están situadas encima de los riñones. La profesora Mónica Marazuela, académica de la Real Academia de Medicina (RANM), jefa del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital de la Princesa, en Madrid, y catedrática de Endocrinología y Nutrición de la

Universidad Autónoma de Madrid, nos revela todo lo que hay que saber sobre esta hormona.

QUÉ FUNCIONES TIENE

Tal como detalla la experta, el cortisol tiene numerosas funciones en el organismo:

- Colabora en el metabolismo de la glucosa (aumentando los niveles de la misma) y de otros principios inmediatos como las proteínas (reduce la síntesis de estas).
- Regula la presión arterial.
- Ayuda en los ciclos del sueño.
- Disminuye la inflamación (por

SU PRODUCCIÓN VARÍA SEGÚN LAS NECESIDADES DEL ORGANISMO EN EL PLANO FÍSICO Y EMOCIONAL

eso se utiliza en el tratamiento de enfermedades inflamatorias como el lupus eritematoso).

Los niveles de cortisol se pueden medir tanto en sangre como en orina y en saliva. “Es posible que en el futuro se pueda medir por sensores transcutáneos como se hace con la glucosa, pero todavía no están disponibles”, señala la profesora Marazuela.

SU RELACIÓN CON EL ESTADO DE ÁNIMO

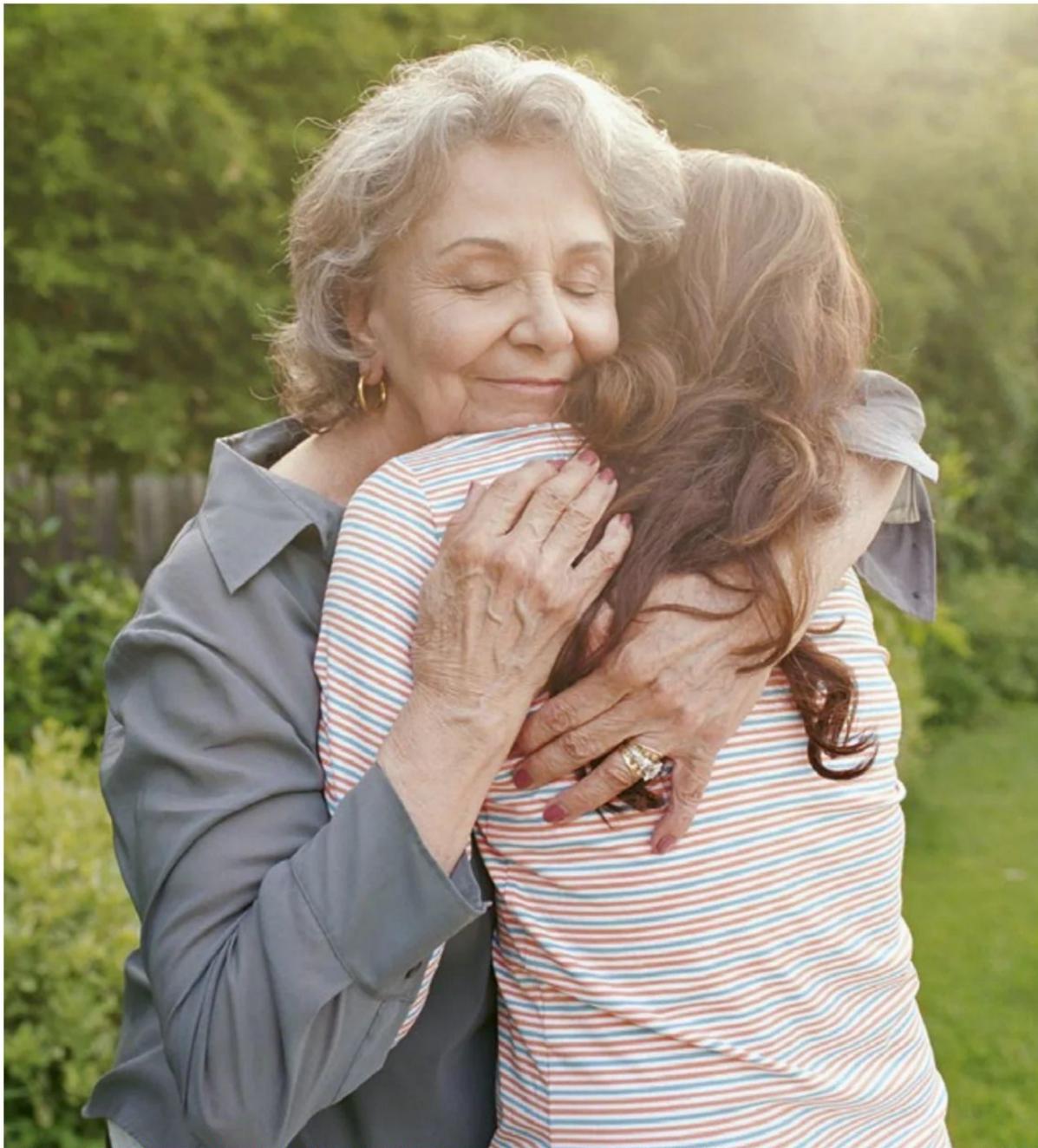
A lo largo del día, la producción de cortisol va cambiando. De este modo, es superior por las mañanas y disminuye por la noche. Pero varía también por las necesidades del organismo. Y lo hace de esta manera: “Se regula por situaciones de estrés físico, como pueden ser las infecciones, la fiebre, una cirugía, una enfermedad grave o bien por situaciones de estrés psicológico”, apunta la experta. Por este motivo, cuando la persona pasa por un momento complicado a nivel físico o emocional, sus niveles de cortisol aumentan. Es así porque hay una comunicación entre el hipotálamo, la hipófisis y las glándulas adrenales. “Cuando el hipotálamo recibe una señal de amenaza aumenta la producción de cortisol y de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina)”, señala. Ese estrés va a producir cambios a nivel fisiológico, como un aumento de la respiración, en la frecuencia cardíaca, en la tensión arterial o en los niveles de glucosa. Todo esto facilita que el cuerpo pueda responder adecuadamente ante una situación que entienda de riesgo.

Pero el cortisol “es capaz de atravesar la barrera cerebral y producir también efectos a nivel psicológico y de comportamiento”, añade la académica de la RANM.

EL SÍNDROME DE CUSHING

El exceso de producción de cortisol puede provocar el síndrome de Cushing, caracterizado por la ganancia de peso, especialmente en el rostro,

DURANTE EL DÍA, LA PRODUCCIÓN DE CORTISOL CAMBIA. POR EJEMPLO: ES SUPERIOR POR LAS MAÑANAS Y BAJA POR LA NOCHE. TENLO EN CUENTA



SOLVENTAR EL ESTRÉS CRÓNICO

Las situaciones de estrés continuado en el tiempo o de estrés muy intenso pueden elevar el cortisol a niveles indeseados. Tal como señala la profesora Marazuela, en estos casos el cortisol puede disminuir con varias acciones como dormir bien, practicar ejercicio, escuchar música, hacer meditación, yoga, taichí o relajación. “La risa se ha comprobado que también reduce el cortisol”, destaca.

a nivel supraclavicular y en el abdomen. También provoca diabetes por aumento de glucosa e hipertensión. “Debido a la menor síntesis de proteínas hay pérdida de la masa muscular, que se traduce en debilidad muscular, una disminución de las capas de la piel, que va a producir una piel más atrófica con estrías y hematomas espontáneos, y una disminución de masa ósea que conlleva la aparición de osteoporosis y, en ocasiones, de fracturas óseas espontáneas”, advierte.

La producción excesiva de cortisol también afecta a la esfera neurológica y psiquiátrica, con alteraciones de la memoria y de la concentración, además de dificultad para dormir, ansiedad y depresión.

¿Qué hacer en estos casos para revertir la situación? “Se puede intentar controlar o disminuir la situación de estrés que ha provocado su aumento, por ejemplo, tratando la enfermedad que ha provocado su aumento en el caso de infección o cirugía”, asevera.



Las grasas saludables, como los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, son esenciales para el funcionamiento celular, regulan la inflamación y contribuyen al equilibrio hormonal.

DESCUBRE LAS GRASAS SANAS SACIANTES

Las necesitamos para **conseguir una dieta equilibrada y pueden ser una herramienta valiosa** para controlar el apetito y promover la saciedad entre comidas. **POR** MARÍA ÁLVAREZ

En la búsqueda constante de una alimentación saludable, a menudo tendemos a demonizar ciertos macronutrientes y las grasas son las más denostadas. Sin embargo, no todas las grasas son iguales y algunas, especialmente las sanas y saciantes, juegan un papel crucial en nuestra salud y bienestar general

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

Las grasas saludables, también conocidas como ácidos grasos insaturados, incluyen tanto ácidos

grasos monoinsaturados como poliinsaturados. Se encuentran principalmente en alimentos como el aguacate, las nueces, las semillas, el pescado graso (como el salmón y el atún) y el aceite de oliva. “Estos nutrientes son claves para el fun-

LAS GRASAS SANAS SACIANTES SON UNA VALIOSA HERRAMIENTA PARA REGULAR EL APETITO Y ESTABILIZAR LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE

cionamiento adecuado de nuestro cuerpo y desempeñan numerosos roles vitales, incluyendo la absorción de vitaminas liposolubles (como las vitaminas A, D, E y K), la regulación del colesterol, el mantenimiento de la salud del corazón y del cerebro, y la reducción de la inflamación en el cuerpo.”, explica el doctor Segarra, de Clínica Madrid.

SU PAPEL EN LA DIETA

Una de las principales ventajas de incorporar grasas saludables en nuestra dieta es su capacidad para

EL TÁNDEM PERFECTO



● **Frutos secos y yogur:** con mucho calcio. Añade a un yogur natural o de estilo griego los frutos secos que más te gusten: anacardos, almendras, avellanas, nueces, pistachos... Como merienda es un plato nutritivo y muy saciante.



● **Aguacate y semillas:** resulta muy saciante. Sobre una rebanada de pan integral, coloca medio aguacate en rodajas y espolvorea todo con unas semillas de chía o de amapola por encima (puedes reemplazarlas por pipas de girasol). Añade un chorrito de aceite de oliva y ¡listo!



● **Crema de cacahuete y queso:** proteínas para tu organismo. Asegúrate de que la crema de cacahuete que compres no tenga azúcar ni ningún otro ingrediente añadido. Mézclala con un queso suave, como el requesón o el de Burgos.

promover la saciedad. A diferencia de los carbohidratos simples (como la bollería industrial), que pueden conducir a picos y caídas en los niveles de azúcar en la sangre, las grasas saludables ayudan a mantener los niveles de glucosa en la sangre estables, lo que puede reducir los antojos y prolongar la sensación de saciedad entre comidas. Esto significa que al incluir grasas saludables en nuestras comidas, es menos probable que nos sintamos hambrientos poco después de comer, lo que puede ayudar a controlar el apetito y reducir la ingesta total de alimentos a lo largo del día.

ALGUNOS EJEMPLOS

Toma nota de las grasas saludables que no deben faltar en tu lista de la compra y en tu día a día:

- **Aguacate:** este versátil y delicioso fruto es una excelente fuente de grasas sanas, fibra y una variedad de vitaminas y minerales. Agregarlo a ensaladas, tostadas o batidos puede aumentar el valor nutricional de una comida y mejorar su capacidad para saciar el hambre.
- **Frutos secos y semillas:** las nueces, almendras, semillas de chía, de lino

y otras variedades son ricas en ácidos grasos omega 3 y omega 6, así como también en proteínas y fibra. Un pequeño puñado de frutos secos (por ejemplo, cuatro almendras o tres nueces) o una cucharada de semillas es una excelente opción como tentempié saciante entre comidas.

● **Pescado graso:** el salmón, el atún, la caballa y las sardinas son una excelente fuente de ácidos grasos omega 3, que son conocidos por sus beneficios para la salud del corazón y el cerebro. Incorporar pescado graso en tu dieta regularmente puede ayudar

a mantener la saciedad y promover la salud en general.

● **Aceite de oliva virgen extra:** es una piedra angular de la dieta mediterránea y está repleto de ácidos grasos saludables para el corazón. Utilízalo para cocinar, como aderezo en ensaladas o para iniciar el día con un delicioso desayuno de pan tostado con tomate y un chorrito de aceite.

● **Semillas:** las semillas son pequeñas pero están llenas de grasas saludables. Las semillas de Chía son ricas en ácidos grasos omega-3, esenciales para la salud del corazón y el cerebro. Las de calabaza contienen grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, además contienen antioxidantes y son ricas en magnesio.

LAS GRASAS SALUDABLES Y SACIANTES DESEMPEÑAN UN PAPEL VITAL EN UNA DIETA EQUILIBRADA



LOS EFECTOS DEL AZÚCAR

Y MANERAS DE EVITARLO

Todos sabemos que **debemos eliminar su consumo si queremos adelgazar**, pero tu silueta no es la única que se beneficiará si renuncias a él. **POR ELI VALLE**

El azúcar puro no estaba al alcance de la mayoría de las personas antes de la Revolución Industrial. Con la llegada de esta, el consumo de sacarosa (azúcar doméstico), aumentó significativamente y ahora es responsable de muchas enfermedades y problemas de peso.

INGESTA EXCESIVA

En España, cada persona toma de media 29,8 g de azúcar al día (unas tres cucharadas diarias). Como indica el nutricionista Julio Basulto, “el azúcar para el común de los mortales es la sacarosa y no la necesita nuestro cuerpo. Su

valor nutricional es cero”. Según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), no existe un consumo seguro de azúcar. “Antes decían que era un 10 %, pero ahora indican que es mejor no tomar nada porque se asocia con patologías crónicas”, apunta el experto. El azúcar contiene carbohidratos y, aunque nuestro cuerpo los necesita para su sano funcionamiento, los puede obtener naturalmente a través de los alimentos: frutas, verduras, cereales o frutos secos.

DAÑOS EN EL CUERPO

Consumir demasiado azúcar puede afectar a tu salud de distintas formas: con la aparición de caries dentales, aumentando tu riesgo de ataque cardíaco, diabetes u obesidad y produciendo daño hepático. Si ingerimos azúcar en exceso, se acumulará en depósitos de grasa en nuestro organismo. Para evitarlo, debemos seguir una dieta mayoritariamente libre de azúcar.

COMPRUEBA TU CONSUMO

En primer lugar, observa por ti mismo la cantidad de azúcar que comes a lo largo del día, no solo la que echas al café, sino también la que se encuentra presente en

EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS ESTÁ ASOCIADA A PROBLEMAS COMO LA CARIES DENTAL, LA OBESIDAD O LA DIABETES TIPO 2



El azúcar puede afectar a la química del cerebro y provocar ansiedad

LOS AZÚCARES PRESENTES DE FORMA NATURAL EN LA FRUTA NO SUPONEN UN RIESGO PARA LA SALUD

galletas, pan, cereales, alimentos procesados... Mira los envases y te sorprenderás del azúcar que se esconde en muchos de los alimentos envasados que tienes en tu despensa. Por ejemplo, en la salsa de tomate frito. Para reducir su ingesta, lo más fácil y sencillo es aumentar el consumo de alimentos frescos y acostumbrar a tu paladar a su sabor natural, como al de un yogur sin azúcar. “Cuando te acostumbras al sabor de los alimentos puedes disfrutar mucho”, señala Julio Basulto, aunque también es consciente de que requiere de mucha fuerza de voluntad: “Ciertos alimentos tienen más ingeniería que un F-17, están pensados para que no puedas parar de comerlos por su textura, su sabor...”. Para no caer en tentaciones, el nutricionista apuesta por planificar nuestros menús al igual que lo hacemos con nuestras vacaciones o dónde viviremos. “Debemos planificar nuestra alimentación porque si no te desbordas”, advierte Basulto.

CAMBIA EL CHIP

Al principio, puede ser difícil para ti renunciar al sabor dulce del chocolate, pero tus papilas gustativas se adaptarán al cabo de unas semanas. Te sorprenderás de cómo, poco a poco, el sabor del brócoli o los tomates te parecerá más intenso y los comerás de manera más consciente. La ensalada también puede ser deliciosa.

Todos tenemos algún alimento al que nos cuesta renunciar aunque sepamos que no es sano. Para empezar, puedes intentar reducir su consumo semanal: de todos los días a dos veces por semana. Intenta también no tenerlo a mano, es decir, en casa. Si tienes que salir para comerlo, lo consumirás menos.

MODIFICA HÁBITOS

● **Bebe agua en lugar de zumos:** los de frutas suelen ser el mayor enemigo a la hora de perder peso. Son altos en azúcar y tienen muchas



ALIMENTOS FRESCOS

■ Apenas queda comida sin procesar en las estanterías de los supermercados. Incluso los productos que creíamos, supuestamente, saludables, como por ejemplo, las barritas de muesli o el yogur, también suelen estar edulcorados con azúcar. Por ello, consumir frutas y verduras frescas debe ser nuestra máxima prioridad y primera opción.

■ Mira las etiquetas de los envases que vayas a comprar. A simple vista, no verás de inmediato si un producto está lleno de azúcar. Acostúmbrate a estudiar cuidadosamente la información del envase. Las siguientes palabras son sinónimos de azúcar: sacarosa, maltosa, dextrosa, fructosa y lactosa.

calorías. Si has estado bebiendo zumos regularmente hasta ahora, pasarte al agua te ayudará enormemente a perder peso.

● **Compra sin hambre:** no vayas al supermercado antes de comer, es preferible que lo hagas con el estómago lleno. ¿La razón? El hambre hará que compres más de la cuenta, especialmente, dulces y comida hipercalórica. Realiza una lista antes de ir y evita los pasillos de las galletas y la bollería industrial. No necesitas pasar por ellos porque son alimentos con muy pocos nutrientes y muchas calorías, presentes en los azúcares que contienen estos productos.

LA COMPETENCIA INCONSCIENTE

Así define Julio Basulto al estado en el que nos encontramos cuando dominamos algo sin hacer un

gran esfuerzo. Y pone el siguiente ejemplo: “Cuando no sabes jugar al ajedrez y te enfrentas a Kasparov, pierdes estreptitosamente (incompetencia inconsciente). Luego, practicas, sabes jugar, pero eres consciente de que te va a vapulear igual (competencia consciente). Pero existen acciones que, una vez aprendidas, realizamos automáticamente, casi, en piloto automático, como cuando conducimos”. A este estadio el nutricionista lo denomina competencia inconsciente: “Llegar a él requiere mucho tiempo y confianza, pasar por todos los pasos anteriores y tener confianza, pero cuando se consigue, se hace sin esfuerzo”. Si te propones comer saludable y sin azúcar, al principio te costará, pero llegará un día en que te alimentes así de forma inconsciente.

Reserva tiempo para actividades que disfrutes y que te ayuden a relajarte.



CÓMO SER MÁS PRODUCTIVA

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Para sacar lo mejor de ti misma en la jornada laboral hay ciertas actividades que, **sin ser estrictamente trabajo, te ayudarán a mejorar el rendimiento.** ¿Quieres conocerlas? **POR IMAVI CONSENTINO**

Permanecer durante horas concentrado e intentar ser eficaz todo el tiempo resulta poco realista. Los responsables de Recursos Humanos lo saben y se han dado cuenta de que, para que el trabajador sea más productivo, necesita momentos de distracción: dar un pequeño paseo por la oficina, tomar un tentempié, mirar por la ventana, etc. El presidente de 3G Office, Francisco Vázquez, explica que es muy beneficioso gozar de “espacios diseñados para fomentar la creatividad, colaborar con otros

o descansar. Contar con ese lugar ayuda a los profesionales a ser más productivos”. La directora de Recursos Humanos de Ketchum, Helena Borrás, añade: “Es responsabilidad de la compañía generar confianza para que los empleados se organicen el tiempo en función de objetivos y plazos establecidos, sin importar los descansos, ni las horas de trabajo”. Para ser eficiente hay que estar bien emocional

y físicamente, y planear la mejor manera de enfocar el día desde el trayecto al trabajo. Te damos unos trucos para conseguirlo:

PLANIFICA

Preparar una lista con las funciones que tienes que desarrollar cada día resulta imprescindible. Es la forma de identificar los obstáculos, repartir las tareas y contar con metas asumibles.

MANTÉN TODO TU ESPACIO DE TRABAJO ORDENADO SIEMPRE. UN ENTORNO LIMPIO PUEDE REDUCIR CONSIDERABLEMENTE EL ESTRÉS

ESTABLECE PRIORIDADES

Hay cometidos que nos mantienen muy ocupados en el día pero son poco productivos, como responder emails. Por eso hay que hacer especial hincapié en el orden de prioridad de las tareas.

PONTE LÍMITES

Si tienes entre manos un proyecto muy grande, la sola idea de llevarlo a cabo puede ser agobiante; por eso, es mejor que lo dividas en partes para desarrollar poco a poco. Cada paso que consigues sirve de estímulo para comenzar el siguiente.

OBJETIVOS CLAROS

No somos iguales. Habrá quien se concentre mejor por la mañana y quien lo haga mejor por la tarde. “Independientemente del momento, la mayor concentración la conseguimos cuando objetivos y plazos están claros y nos sentimos capaces y responsables de lo que hacemos”, dice Borrás.

DATE UNA PAUSA

Hacer descansos es muy conveniente, pero ¿cuántos? Los expertos no se ponen de acuerdo. Sean de cinco minutos cada hora, cada media o cada dos, estos breaks ayudan a poner en orden las ideas.

HUYE DE LAS DISTRACCIONES

Ten en cuenta que el trabajo, si hay interrupciones continuas, te cundirá poco, como demuestra un estudio de Microsoft que afirma que, cuando los empleados sufren una distracción, necesitan 15 minutos para recuperar la concentración.

EJERCICIO Y ALIMENTACIÓN

Mantén una dieta equilibrada y realiza actividad física regularmente para mantener tu cuerpo y mente en buen estado.

SUEÑO

Asegúrate de dormir lo suficiente cada noche. Un buen descanso es esencial para la productividad.



TOMA NOTA

- **“Para ser muy productivo** hay que ser flexible y entender las normas básicas del trabajo como una útil herramienta a tu alcance, no como una Biblia”, dice la experta Helena Borrás.
- **Enfócate en las tareas más importantes** y urgentes. No todo se necesita hacerse de inmediato y al mismo tiempo, atiende las prioridades.



LO QUE DEBES HACER

Conseguir que te guste lo que haces, **sentir el trabajo como algo tuyo**. “Si no hay vinculación con lo que uno hace, no hay placer, ni tampoco eficacia”, dice Helena Borrás.

... Y LO QUE NO

Aislarte. Pensar que socializar es una pérdida de tiempo. **“Compartir, comunicar o colaborar** se ha vuelto necesario para lograr eficiencia”, explica la experta.



NUESTRO RENDIMIENTO SERÁ MAYOR CUANTO MÁS A GUSTO FÍSICA Y EMOCIONALMENTE NOS ENCONTREMOS EN EL TRABAJO.

GESTIÓN DEL TIEMPO

La técnica de Pomodoro puede resultarte muy útil. Trabaja en intervalos de 25 minutos seguidos de un descanso de 5 minutos. Después de cuatro pomodoros, toma un descanso más largo. De esta forma aumentarás de manera significativa tu productividad en la oficina. Un mal descanso o un

descanso escaso contribuye a disminuir la atención y la concentración durante el día.

REVISA TUS AVANCES

Al final del día o semana, revisa lo que has logrado y ajusta tu plan según sea necesario. Si detectas errores puedes solventarlos en la siguiente planificación.

Cómo nos afecta esta emoción. Descúbrelo.

¿TE SIENTES CULPABLE?

Nos lastra demasiado. ¿Te ocurre a ti? **Haz este test y descubre qué puede haber detrás.** POR LORENA VILLANUEVA

1 Discutes con una amiga. ¿Qué haces después?

A La llamo enseguida para pedirle disculpas. No aguanto estar enfrentada con alguien.

B Medito acerca de lo que ha pasado e intento sacar conclusiones beneficiosas para ambas.

C Es algo a lo que no le doy la más mínima importancia.

2 Tu madre te invita a comer un domingo, pero tenías otros planes que te apetecen más.

A Los cancelo pero siento cierto fastidio. ¡Resignación!

B Hablo con ella, le explico que iré encantada otro día, pero que ese domingo no puedo.

C Le digo que no. 'Seguro que no le importa'. Está acostumbrada.

3 En el trabajo valoran delante del resto del equipo tu labor. ¿Cómo reaccionas?

A Bajo la cabeza por pudor. Me da cierto repelús que me ensalcen delante de los demás (siento que no lo merezco).

B Muy bien. Me da cierto apuro pero reconozco que lo merezco.

C Que aprendan de mí.

4 Rompes con tu pareja porque no te convence la relación. ¿Cómo te sientes?

A Mal. No quiero que sufra y le digo que puedo ser su amiga.

B Le explico serenamente cómo me siento para que comprenda que es lo mejor para los dos.

C Si rompo es porque no es para mí, así que tampoco debo preocuparme por sus sentimientos.

5 ¿Tiras la comida?

A Nunca. Hay mucha gente en el mundo que no come nada.

B No me gusta nada, pero si es necesario sí. Procuro hacerlo lo mínimo.

C Sí, no me queda otro remedio. ¿Y se soluciona el hambre si no tiro lo que se pone mal?

6 Si te saltas el gym o la dieta, ¿cómo te sientes?

A Mal. Me obsesiono pensando que voy a engordar.

B No me afecta mucho. Yo elijo cuándo ir al gimnasio y también cuándo no hacerlo. No me gusta sentirme presionada.

C Para nada. Me lo salto cada dos por tres. La verdad es que no soy muy disciplinada.

RESULTADOS

Contesta las preguntas en función de con qué respuesta te identificas más. Luego, suma los resultados y lee tu perfil según la letra mayoritaria.

MAYORÍA DE A:

"Tienes un fondo de culpabilidad que puede ser fruto de la educación recibida en casa, en el colegio... De la experiencia vital en definitiva", dice la psicóloga clínica Francisca Barba, de Jaén (www.lmentalpsicologia.es). "Tienes que aprender a admitir tus errores. No le podemos gustar a todo el mundo".

MAYORÍA DE B:

"Se percibe que reflexionas sobre lo que sientes y te ocurre e intentas tener un comportamiento ético para ti y los demás. Es coherente. Así, además, te haces respetar. Bien hecho".

MAYORÍA DE C:

"Sinceramente, 'pasas'. No te gusta implicarte emocionalmente con los demás, identificarte. Es una forma de protegerte, claro está. Y es lícito, pero ¿así no te pierdes complicidad, afecto, momentos de disfrute?"

La próxima semana con la revista **mía** llévate las novelas románticas más cautivadoras.



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

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

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

LAS TENDENCIAS DE LA TEMPORADA

AIRES DE Primavera

Los desfiles de la Semana de la Moda y **los estilismos de las más fashionistas definen los colores y las prendas que marcarán la agenda de nuestro armario** con la llegada del buen tiempo. Las prescriptoras de moda nos iluminan el camino con estos imprescindibles. **POR ALBA PASTOR FUENTES**

La primavera 2025 se llena de vida con tendencias que celebran la creatividad, la sostenibilidad y el retorno a los básicos. Los colores vibrantes como el

verde lima, el fucsia eléctrico y el azul cielo dominan las pasarelas, mientras que las texturas naturales, como el lino y el algodón orgánico, se combinan con toques metálicos futuristas. La

moda *genderless* sigue ganando terreno, con siluetas fluidas y accesorios versátiles. Esta temporada la moda es más audaz, inclusiva y consciente que nunca. ¡El cambio está en el aire!

1 ANIMAL PRINT

El estampado más icónico vuelve a rugir esta temporada con una fuerza renovada, reafirmando su lugar como un clásico audaz e irresistible.

Esta tendencia, que combina el espíritu salvaje con un toque sofisticado, se reinventa con mezclas inesperadas: tejidos satinados, cortes *oversize* y combinaciones cromáticas que rompen las reglas. Desde vestidos hasta accesorios, el *animal print* sigue siendo el aliado perfecto para quienes buscan destacar con estilo y personalidad.

La clave para dominar esta tendencia está en el equilibrio: combinar una prenda o accesorio *animal print* con básicos neutros o mezclarlo con otros estampados de manera sutil para un efecto vanguardista. En 2025 el estampado animal sigue marcando territorio, demostrando que el estilo indomable nunca llegará a pasar de moda.

DISEÑADORES COMO DOLCE & GABBANA, ROBERTO CAVALLI Y STELLA MCCARTNEY APUESTAN POR REINTERPRETACIONES MODERNAS, FUSIONANDO ESTAMPADOS DE LEOPARDO, CEBRA, TIGRE Y SERPIENTE CON TÉCNICAS INNOVADORAS Y PALETAS INESPERADAS

Massimo
Dutti
(99,95 €).



Massimo
Dutti
(35,95 €).



Massimo Dutti
(79,95 €).

Massimo Dutti
(59,95 €).



Onitsuka Tiger
(140 €).

Massimo
Dutti
(129€).



Emily Noah
(59,99€).



2 BOHO

Si hace unos años hablábamos del regreso del *indie sleaze* de la década de 2010, con referentes como Alexa Chung, entre otras, ahora nos encontramos sumergidas en una oleada de prendas fluidas, desenfadadas aunque románticas. El boho es la expresión atemporal.

El estilo boho (abreviatura de bohemio) sigue siendo una de las tendencias más queridas en el mundo de la moda, destacándose por su mezcla de elementos relajados, artísticos y eclécticos. Inspirado por los movimientos bohemios y *hippies* de los años 60 y 70, el boho se reinventa cada temporada, manteniendo su esencia libre y desenfadada, pero adaptándose a las nuevas sensibilidades estéticas y sostenibles.

Características Principales del Estilo Boho

- **Prendas fluidas:** Los vestidos largos, túnicas, pantalones anchos y faldas maxi son los grandes protagonistas. Las telas ligeras como el algodón, la gasa y el lino aseguran un estilo relajado y funcional.
- **Estampados étnicos y florales:** Diseños geométricos, *paisley* y patrones florales marcan el ADN boho. También se incluyen detalles bordados y tejidos artesanales que evocan culturas globales.
- **Capas y texturas:** El *layering* es todo un esencial en esta tendencia, va ideal combinando chalecos, kimonos, chaquetas de gamuza o cuero con flecos, y bufandas de tejidos ligeros.
- **El boho 2025** actualmente celebra la libertad, la conexión con la naturaleza y la autenticidad personal, por ello se mantiene como una tendencia versátil y profundamente inspiradora.

Massimo Dutti
(49,95€).



Anna Field
(119,99€).



Zara
(25,95€).



Billabong
(17,98€).



Mango
(29,99€).



LA TENDENCIA BOHO: EL ESTILO LIBRE QUE NUNCA PASA DE MODA

DOSSIER



Massimo Dutti
(69,95 €).



Anna Field
(69,99 €).



**Kate Spade
New York**
(55 €).



3 DENIM ON DENIM

El *denim on denim* vuelve a posicionarse como una de las tendencias más fuertes de la temporada actual, demostrando en todo momento que el vaquero nunca pasará de moda.

Este icónico estilo, también conocido como *total denim*, reinventa su espíritu clásico a través de combinaciones atrevidas y siluetas modernas. Desde chaquetas *oversize* hasta pantalones *wide-leg* y faldas *midi*, el *denim* se lleva en capas, jugando con lavados contrastantes, detalles desgastados y acabados *vintage*. Diseñadores como Balmain, Givenchy y Diesel apuestan por darle un toque contemporáneo a este *look* atemporal, que triunfa tanto en pasarelas como en las calles. Versátil, audaz y con un aire casual-chic, el *denim on denim* vuelve a conquistar el guardarropa global.



Parfois
(39,99 €).



Parfois
(39,99 €).



Menbur
(49,95 €).



H&M
(69,99 €).

GABARDINAS: LA PRENDA ESTRELLA DE LA TEMPORADA

Coach
(107,95 €).



Vogue Eyewear
(99,95 €).



Benetton
(49,95 €).



4 GABARDINA

Las gabardinas resurgen este 2025 como un imprescindible de estilo, reafirmando como una prenda clave para los armarios de transición. Este clásico de la moda, asociado a la elegancia atemporal, se reinventa con cortes, materiales y colores que lo convierten en una tendencia versátil y actual.

Características de las nuevas gabardinas

- **Cortes innovadores:** Aunque la silueta tradicional sigue presente, las versiones *oversize*, las gabardinas *crop* y los modelos asimétricos han comenzado a ganar terreno, adaptándose a diferentes estilos y ocasiones.
- **Materiales modernos:** Junto al clásico algodón impermeable, los diseñadores actualmente apuestan por materiales técnicos, vinilo, cuero y tejidos reciclados, destacando la fusión entre funcionalidad y sostenibilidad.
- **Detalles destacados:** Cinturones anchos, botones XL, mangas voluminosas y costuras expuestas son algunos de los elementos que dan un giro fresco a esta prenda icónica.



Pepe Jeans
(180 €).



Levi's
(109,05 €).



Sandro
(35 €).





Massimo Dutti
(59,95 €).



H&M
(34,99 €).



Cos
(49 €).



ANNA DELLO RUSSO.

5 MEDIAS

Protagonistas de desfiles como el de Alessandro Michele para Valentino, las medias se cuelan en las pasarelas y el *street style*, en los editoriales de moda y en los armarios de las que más saben de tendencias.

Las medias blancas de encaje, ese accesorio con aires románticos y nostálgicos, se consolidan como una de las creaciones más inesperadas y cautivadoras de la temporada. Este complemento, que evoca la delicadeza del pasado, regresa con un giro contemporáneo, adaptándose tanto a estilos clásicos como a *looks* más atrevidos y modernos.

H&M
(15,99 €).



H&M
(39,99 €).



LAS MEDIAS SON ESPECIALMENTE VERSÁTILES: LAS DE ENCAJE COMBINAN SOFISTICACIÓN Y SENSUALIDAD, LAS DE COLORES VIVOS VITALIDAD A TUS CONJUNTOS, SI PREFIERAS ALGO MÁS DISCRETO ESCOGE EL GRIS. LOS ESTAMPADOS COMO FLORES, LEOPARDO LE PRESTAN UN TOQUE LLAMATIVO A TUS OUTFITS

Woman limited
el Corte Inglés
(290 €).



Zara
(9,99 €).



6 MOCHA MOUSSE

Pantone Mocha Mousse: el color que define elegancia y calidez en 2025.

El tono Mocha Mousse —una rica mezcla entre marrón chocolate y matices cálidos de café— se posiciona como una de las tonalidades más destacadas en la paleta de tendencias Pantone para 2025. Este color, que evoca sofisticación, confort y conexión con la naturaleza, ha conquistado tanto el mundo de la moda como el diseño de interiores, destacándose por su fuerte versatilidad y profundidad.

- **Naturaleza:** En un contexto donde prevalecen las tendencias sostenibles, este tono terroso conecta con la necesidad de calma y armonía en entornos naturales.
- **Atemporal:** Mocha Mousse combina la calidez del marrón con un matiz sutilmente moderno, haciéndolo ideal para crear *looks* sofisticados y espacios acogedores.
- **Versatilidad:** Se adapta fácilmente a diferentes combinaciones, desde paletas neutras hasta esquemas más vibrantes con tonos como mostaza, terracota o azul petróleo.

Even y Odd
(44,99 €).



Mango
(25,99 €).



Massimo
Dutti
(59,95 €).

Pepe Jeans
(80,91 €).



GRECE GHANEM.



RUTINA DE BELLEZA PARA PIELES SENSIBLES EN PRIMAVERA

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Todo cutis, seco, graso o mixto, puede volverse sensible en cualquier momento. Y es que, **piel sensible es un estado disfuncional, no es un tipo de piel**, sino una piel alterada.

POR MAYTE MARTÍNEZ



renovación, que realicen un micro-peeling, para poner a los fibroblastos a trabajar y que sintetizen nuevo colágeno”, asegura el Dr. Martínez. Las pieles sensibles necesitan incrementar sus defensas y estimular la renovación celular. Energía para protegerse de los agentes nocivos exteriores y evitar la irritación. Productos que regule la actividad de la Calicreína-5, la proteasa causante de la inflamación y de problemas vasculares, para lograr un efecto calmante. Disminuir las rojeces y reestructurar la barrera cutánea de forma inmediata y duradera. Es básico aplicar un sérum por la noche para restaurar y calmar los daños que la piel ha sufrido a lo largo del día.

● **Ingredientes calmantes, antiprurito, reguladores de la temperatura de la piel y la microcirculación.**

Por ejemplo agua termal, flor de azafrán, probióticos, filtros biológicos, extracto de Physalis Angulata que mimas las pieles delicadas, mezcla de aceites vegetales, lupino blanco para conseguir una piel hidratada, nutrida.

El extracto de flor de azafrán, rico en flavonoides con propiedades calmantes, reduce la rojez, la inflamación, la incomodidad, mejora la barrera y defensa de la piel y previene la deshidratación. El probiótico del lactobacillus lactis aumenta la producción de péptidos antimicrobianos para equilibrar la piel. Alga dorada con propiedades anti-photoaging, que regula el equilibrio hidrolipídico. Aceites de rosa mosqueta, de borraja, de caléndula, de hipérico, de iris, con sus respectivas acciones cicatrizantes, reparadoras, nutritivas, calmantes, purificantes y antioxidantes. Los extractos de ginseng y de algas rojas refuerzan la pared de los vasos sanguíneos para

En España, más de 11 millones de personas tienen piel sensible (35,4% mujeres y 27,9% hombres), según el estudio Sensitive Skin in Europe, publicado por JEADV (Journal of the European Academy of Dermatology & Venereology). “Ha aumentado un 25% en los últimos 10 años”, asegura Leandro Martínez, Jefe de Dermatología del Hospital Regional de Málaga y director de la Clínica Dermatológica Dermacenter. “La piel sensible es frágil, sujeta a rojeces y patologías (acné, dermatitis, rosácea). Experimenta incomodidad por tirantez, picor, quemazón, escozor -explica Nuria Casas, asesora de Dulkamara Bamboo-. La contaminación, el calor, el frío, el viento, cambios bruscos de temperatura, pueden desencadenar sensibilidad de la piel”.

¿QUÉ FACTORES PROVOCAN UNA PIEL SENSIBLE?

“Hay un 40% de origen genético y un 60% consecuencia de malos hábitos de limpieza y cosmética”, explica el Dr. Martínez. Sol, contaminantes, cosméticos inapropiados, alimentación desequilibrada... provocan que la piel responda con “sequedad, textura áspera, tirantez, picor, ardor, hinchazón, deshidratación, descamación, erupciones o urticaria y rojeces”, explica Tania Navas, responsable de formación de Hydrafacial España.

¿CÓMO SE TRATA UNA PIEL SENSIBLE?

Con tres pilares: “limpieza adecuada, hidratación correcta y no excesiva para que la piel no se vuelva ‘perezosa’ y active sus propios mecanismos de hidratación, y tratamientos de

limitar su aparición en la superficie de la piel. “Plantas medicinales, aceites vegetales de primera presión, aceites esenciales naturales obtenidos por destilación o por presión en frío, principios activos bio-disponibles, que actúan desde las capas más profundas de la piel, de forma natural. Principios activos hidrosolubles y liposolubles que aporten nutrientes fundamentales como ácidos grasos insaturados, carotenos, vitaminas, polifenoles y antioxidantes que tienen un efecto suavizante sobre la piel y reducen la pérdida de humedad”, recomienda Nuria Casas. En definitiva, activos que depuren, calmen, alivien y relajen la piel favoreciendo su regeneración. “Las pieles sensibles no tienen que renunciar a ningún activo, ni siquiera al retinol. Hay nuevas formulaciones repletas de ingredientes calmantes que han hecho esto posible”, comenta Marina Granados, product manager skincare de Sensilis

● **Tratamientos en cabina que**

resetean la piel. Luces LED, rojas y azules, que generan columnas de coagulación y provocan un estímulo calórico que activa los fibroblastos. Tratamientos como Peel Sensitive de Hydrafacial se recomiendan cada 4-6 semanas, porque realiza una limpieza profunda, mediante succión y aspiración de impurezas, además de efectuar una microexfoliación y aportar a la piel ácido lactobiónico y ácido fítico, hidroxiácidos que ejercen una exfoliación química suave para conseguir una renovación celular en pieles sensibles.

CUIDADOS ESPECIALES PARA PIELES SENSIBLES

“Es muy importante no frotar la piel y tratarla de forma lenta, suave y sin fricción”, dice Nuria. “En el caso de que la piel esté muy sensibilizada, es mejor aplicar la crema hidratante con ligeros toques, sellando sobre la piel para evitar rojeces”, asegura Estefanía Nieto, directora dermocosmética de Medik8.

Ritual facial diario. Primero una biolimpieza o limpieza con una loción vegetal balsámica, calmante y aromaterapéutica que purifique, fortalezca, alivie, tonifique y proporcione elasticidad. Después, un bálsamo emoliente, que calme, acondicione, proteja y regenere la epidermis, dando bienestar y confort.

Por la noche, limpieza, un sérum dermo-calmante anti-rojeces, que alivie el picor, escozor y quemazón regulando la temperatura de la epidermis, que depure y suavice la piel favoreciendo su regeneración. Terminar con una crema facial hidronutriente para hidratar y nutrir en profundidad, fortalecer, reparar, calmar, suavizar el cutis y aportar elasticidad y resistencia a los capilares. Con la aplicación regular de los productos adecuados, la piel se fortalece y equilibra, consiguiendo una epidermis hidratada, calmada y menos reactiva; van desapareciendo los problemas de sensibilidad, calor, picor, escozor y rojeces.

PRODUCTOS RECOMENDADOS:

- 1. Bruma facial refrescante e hidratante Face Mist Re-Hydrating Pieles Secas y Sensibles de Byphasse.** Con agua de rosas y extracto de manzanilla. 1,99 €.
- 2. Calm Sérum de Alqvimia.** 81€.
- 3. Clarity Peptides de Medik8.** 60 €.
- 4. Crema facial hidro-nutriente de Dulkamara Bamboo.** 84.48 €.
- 5. Liposomal Well-Aging Contorno de Ojos Rellenador.** 29,70 €.
- 6. Sérum Lácteo Alisador Voluminizador, de LPG.** 96,50 €. Protege la piel sensible del estrés oxidativo y bloquea la adherencia de partículas contaminantes.
- 7. Mushroom & Karite Story, de Byoode.** 69 €.
- 8. Bio-identical Restoring Mask de Nescens,** mascarilla que aumenta las defensas de la piel y fortalece la función barrera. 240 €.
- 9. Calm Essentiel Huile Restructurante de Clarins.** Aceite esencial calmante que se recomienda usar de noche. Atenúa las rojeces y repara la piel. 74 €
- 10. Roséliane,** mascarilla antirrojeces de Uriage. Cuidado calmante para pieles sensibles. 20,50 €.
- 11. Peptide [AR] Balm de Sensilis.** 59,50 €. 50 ml. Bálsamo sorbete refrescante ultra-rico de rápida absorción diseñado para pieles sensibles, calma desde la primera aplicación.

Actualiza tu look



El maquillaje permite destacar y resaltar características faciales

MAQUILLAJE NATURAL PARA EL DÍA A DÍA

Esta primavera se lleva el glow saludable. **Piel radiante, hidratada y fresca resaltada por estratégicas aplicaciones de iluminado.** Una piel cuidada y luminosa de manera sutil. **POR MAYTE MARTÍNEZ**

Q uieres lucir un look fresco y radiante? Apuesta por “tonos nude, beige, dorado suave, melocotón. El objetivo es realzar el tono natural de la piel y darle un brillo saludable”, cuenta María Gómez, responsable de Camaleon Cosmetics. Te contamos cómo hacer un maquillaje tan natural que parezca que no llevas nada. Pero con unas pestañas bonitas y con volumen. Y los labios, un acabado que perfecciona y reaviva su color.

EL MAQUILLAJE ES UNA HERRAMIENTA PODEROSA QUE PUEDE TENER UN IMPACTO SIGNIFICATIVO EN COMO NOS COCÓMO NOS SENTIMOS

1. PIEL LUMINOSA Y NATURAL

“Comenzaremos limpiando la piel -aconseja Marta Arce, maquilladora y codirectora artística de U/1ST- A continuación, la prepararemos con una bruma, primer, tónico o hidratación con SPF. Es muy importante que nuestra piel esté fresca, sana y acondicionada”. Empieza por un fondo de maquillaje muy natural. Puede

ser una BB cream si no necesitas gran cobertura. “También podemos realizar extender una pequeña cantidad de un tono de base igual al nuestro en zonas estratégicas como rojeces, imperfecciones. Obtendremos un resultado muy natural”.

2. CEJAS DEFINIDAS CON UN ASPECTO NATURAL

Desde Kiko Milano recomiendan



PRODUCTOS RECOMENDADOS:

1. **Germinal Acción Inmediata** Radiance Foundation. 42 €.
2. **Camaleon Magic Blush** 12,95 €.
3. **Belcils Máscara Incolora Hidratante**. 15,30 €.
4. **Belcils Iluminador Hipoalergénico Lápiz Aplicador**. 18,60 €
5. **Lápiz de ojos resistente al agua de La Biothétique**. 25,50 €
6. **Eyebrow Designer Gel Mascara de Kiko milano**. 9,99 €.
7. **Multiactive Serum Foundation de U1ST**. 44 €.
8. **Creamy Nudes Lip pen de Catrice, lápiz para labios 2 en 1, cremoso y de color nude**. 3,99 €.
9. **Eternal Lips de Sensilis**. 23 €.

empezar por retirar con una pinza los pelitos que estén fuera de lugar y definir el diseño. Con un lápiz de cejas, rellena en degradado. De la mitad de la ceja al final el trazo será más fuerte y la otra mitad, súpelo fino y suave. Después, con un cepillo, difumina para evitar que quede una parte con exceso de maquillaje. Para terminar, con fijador, cepilla para arriba y posición como más te gusten.

3. TOQUES DE LUZ

Aplica iluminador, mejor en textura fluida, “en tonos dorados o rosados en los puntos altos del rostro (pómulos, arco de Cupido, puente de la nariz)”, explica María. También en la parte inferior de la ceja. Embellece la mirada, reduce las líneas de expresión y arrugas y minimiza la apariencia de rostro cansado.

4. COLORETE

“Un colorete en crema en tonos melocotón o rosados suaves que se integren naturalmente con la piel”, dice la experta. De tonali-

UN BUEN MAQUILLAJE PUEDE MEJORAR LA AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA. ADEMÁS, ES UNA FORMA DE EXPRESAR AUTENTICIDAD

dad rosada y/o anaranjada para que el resultado sea fresco, natural y juvenil.

5. PÁRPADOS IMPECABLES

Los tonos verdes transmiten el poder de la naturaleza y combinan con una tez sana y radiante. “Este maquillaje de ojos es como un abrazo de la naturaleza y una invitación a explorar bosques encantados o mundos de ensueño con cada mirada”, asegura Steffen Zoll, Creative Director Make-up de La Biothétique International.

6. MÁSCARA INCOLORA

Lo ideal es un gel sin colorantes para obtener el efecto natural buscado. Recuerda, “la calidad y el tipo de maquillaje que usamos es fundamental para cuidar la salud de las pestañas. Los maquillajes agresivos las deshidratan y debilitan dando lugar a unas pestañas más cortas y finas. Usar maquillaje

de tratamiento fortalece las pestañas”, aclara la experta, Arantxa Sainz de los Terreros, farmacéutica y responsable de formación de Laboratorios Viñas.

7. LABIOS MORDIDOS

“Para acabar, aplicaremos un bálsamo labial con color a toques con los dedos sobre los labios para que parezcan más jugosos”, sugiere Marta Arce. Un gloss semitransparente con efecto voluminizador realzará el color y la forma natural de los labios. La tendencia básica del labio mordido persigue un look natural y fresco, ligeramente ‘degradados’. Vale todo tipo de colores, rojos, rosas o violeta, pero siempre aplicado de forma sutil. Y, si quieres, un plus de brillo. Los productos brillantes, como las sombras de ojos y los iluminadores, capturan la luz y crean efectos visuales que hacen que ciertas áreas del rostro resalten.

LA IMPORTANCIA DE UNA **POSTURA CORRECTA**

Algo tan aparentemente simple y, en general, subestimado como es **mantener una postura adecuada, resulta fundamental** para conservar el bienestar físico y mental. **POR** MÓNICA VILLANUEVA



Imagina tu postura como el cimiento de un edificio: si este es sólido, el resto de la estructura se mantiene estable. De manera análoga, mantener una postura correcta va más allá de la mera alineación del cuerpo, se traduce en beneficios tangibles para el bienestar físico y emocional.

SALUD INTEGRAL

Uno de los aspectos clave radica en

el cuidado de la espalda. Al mantener la columna vertebral alineada, reduces la presión sobre los discos intervertebrales y los músculos circundantes. Esta práctica sencilla, pero poderosa, previene dolores crónicos y molestias en la espalda y el cuello, contribuyendo a una mejor calidad de vida.

Además, la postura erguida facilita una respiración más profunda y eficiente. Una buena postura permite

que los pulmones se expandan completamente, mejorando la capacidad pulmonar y asegurando una oxigenación adecuada de todo el cuerpo. Este proceso no solo revitaliza tu sistema cardiovascular, sino que también contribuye a una sensación general de vitalidad y bienestar.

IMPACTO PSICOLÓGICO

No hay que pasar por alto el impacto psicológico de una pos-



tura correcta. Una postura equilibrada influye positivamente en la percepción que tienes de ti misma. La confianza y la autoestima se ven beneficiadas y esto crea un círculo positivo donde la mejora física se refleja en la mejora de ánimo y un mayor bienestar emocional.

LA POSTURA CORRECTA

Es importante que seas consciente de tu postura en tu rutina diaria, ya sea al sentarte o cuando realizas tareas cotidianas. Ten en cuenta que la efectividad de tu esfuerzo radicarán en la constancia. Con pequeñas acciones diarias conseguirás beneficios a largo plazo.

- **En el trabajo.** En primer lugar, asegúrate de contar con una silla adecuada a tus funciones. Después, ajústala a la altura correcta para que tus pies descansen cómodamente en el suelo y tus rodillas formen un ángulo de 90 grados. En cuanto al respaldo de la silla, debe proporcionarte un buen soporte lumbar, manteniendo la curvatura natural

de tu columna vertebral.

Aparte, recuerda que la pantalla del ordenador debe estar a la altura de los ojos, para evitar la inclinación de la cabeza hacia arriba o hacia abajo, y que debes hacer breves descansos cada cierto tiempo para levantarte y llevar a cabo ejercicios simples de estiramiento de piernas y brazos.

- **Al levantar objetos.** Antes de levantar un objeto, dobla las rodillas manteniendo la espalda recta, así distribuirás la carga entre las piernas y evitará la tensión en la espalda baja. Al levantarte, evita inclinarte hacia un lado, lo que podría desequilibrar la carga y aumentar el riesgo de lesiones.

- **Caminando.** Mira al frente con la cabeza erguida y los hombros relajados, sin encorvarlos hacia adelante. Evita arrastrar los pies (esto causa desequilibrio) y aumenta la tensión en las piernas y la espalda. Da pasos completos, apoyando primero el talón y luego el resto del pie.

AL MANTENER LA COLUMNA VERTEBRAL ALINEADA, REDUCES LA PRESIÓN SOBRE LOS DISCOS INTERVERTEBRALES Y LOS MÚSCULOS CIRCUNDANTES, LO QUE PREVIENE DOLORES.

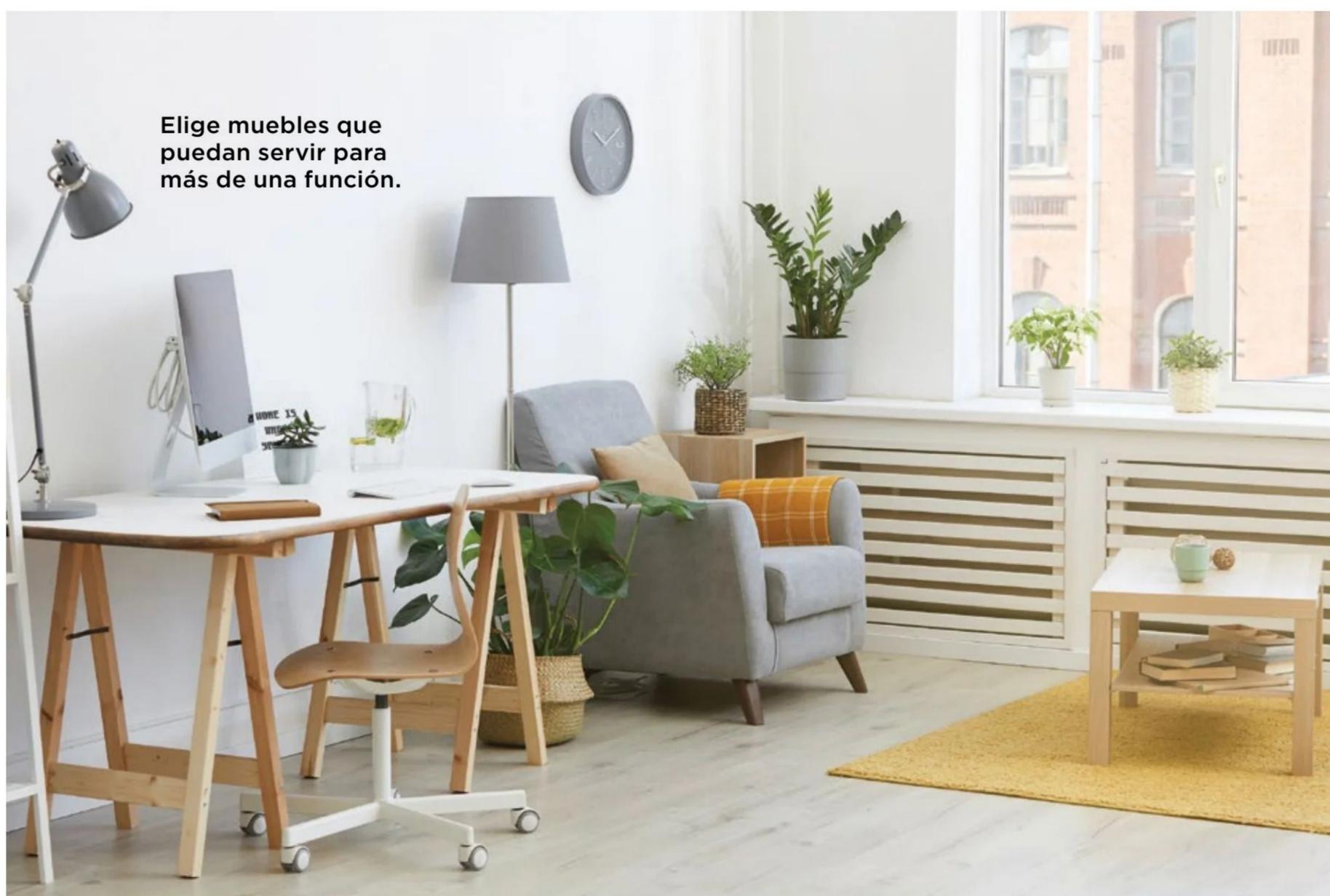
FORTALECE EL 'CORE'

Para mantener una postura correcta, también es importante contar con un core (columna, lumbares y pelvis) fuerte que te garantice una buena estabilidad. Si necesitas reforzarlo, añade las planchas a tu rutina de ejercicio que puedes adaptar a tu condición física. Se trata de un ejercicio eficaz para fortalecer los músculos del core, espalda, hombros y piernas.

- La plancha consiste en mantener una línea recta desde la cabeza hasta los pies mientras apoyas las puntas de los pies y las manos o los antebrazos en el suelo.
- Comienza tumbándote boca abajo en el suelo y, una vez hecha la plancha, aguanta unos 20 o 30 segundos. Si apoyarte sobre las puntas de los pies y las manos te resulta difícil al principio (es normal), empieza apoyándote en las rodillas. Rebajarás intensidad, pero, aun así, el core se verá beneficiado.

ESPACIOS PEQUEÑOS, GRANDES SOLUCIONES

Los salones pequeños no tienen que ser un desafío; **pueden convertirse en rincones acogedores y funcionales con las ideas adecuadas.** Descubre cómo transformar tu sala de estar en un espacio que respire amplitud y estilo, jugando con los muebles, la luz y el color. **POR MERCEDES CARRASCO**



Elige muebles que puedan servir para más de una función.

El mobiliario es el eje central de cualquier salón, y en un espacio reducido, su elección y disposición son determinantes. Opta por muebles multifuncionales que permiten aprovechar cada centímetro disponible. Un sofá con almacenamiento oculto o una mesa de centro que también sirve como baúl son opciones ideales.

MUEBLES ESTRATÉGICOS: FUNCIONALIDAD CON ESTILO

La clave está en mantener un equilibrio entre funcionalidad y proporciones. Elige piezas que no sean demasiado voluminosas. Por ejemplo, un sofá compacto con líneas rectas puede dar la sensación de orden y espacio abierto.

El mobiliario modular también es un gran aliado en salones peque-

ños. Estanterías que puedan expandirse verticalmente en lugar de horizontalmente aprovechan la altura, liberando espacio en el suelo. Mesas plegables o nidos de mesas auxiliares permiten tener superficies adicionales solo cuando son necesarios.

Dispón los muebles de manera que faciliten el flujo de movimiento. Una regla útil es dejar al menos

UNA BUENA ILUMINACIÓN MEJORA TU ESTADO DE ÁNIMO Y PERMITE QUE EL SALÓN PAREZCA MÁS AMPLIO Y ESPACIOSO, ADEMÁS DE RESALTAR LOS VALORES DECORATIVOS



LA LUZ: EL MEJOR ALIADO

- **La iluminación puede transformar** completamente un salón pequeño. Si tienes ventanas, aprovecha al máximo la luz natural. Evita cortinas gruesas y oscuras; en su lugar, elige visillos de telas ligeras que dejen pasar la luz. Los estores enrollables o cortinas tipo “panel” son opciones prácticas y modernas que no ocupan mucho espacio visual.
- **Coloca espejos** estratégicamente para duplicar la luz natural y crear una sensación de mayor amplitud. Un espejo grande frente a una ventana reflejará la luz y el paisaje exterior, haciendo que la habitación parezca más abierta y luminosa.
- **Para la luz artificial,** combina diferentes puntos de iluminación. Una lámpara de techo con luz difusa puede ser el punto central, pero complementaria con apliques en las paredes o lámparas de pie para iluminar rincones oscuros. Las luces LED empotradas en estantes o muebles también añaden un efecto moderno y funcional.
- **Por último, evita las lámparas** de techo voluminosas o candelabros que puedan recargar el espacio del salón. Opta por diseños más estilizados y discretos, que mantengan una estética limpia y moderna a tu hogar.

60 cm de espacio libre alrededor de los muebles principales para evitar una sensación de saturación. Por último, los muebles de patas expuestas, como sillas o mesas ligeras, permiten que el ojo vea el suelo debajo, creando una impresión de amplitud.

COLORES Y ESTILOS QUE AMPLÍAN

La paleta de colores es crucial para dar sensación de amplitud dentro del hogar. Los tonos claros y neutros, como blancos, beige, grises suaves o incluso pasteles, reflejan mejor la luz y hacen que las

paredes parezcan más alejadas en la habitación. Si deseas un toque de color, incorpóralo en los accesorios, como cojines o alfombras, para no recargar el espacio.

El techo también juega un papel importante. Pintarlo de blanco o en tonos más claros que las paredes hará que el espacio parezca más alto. Las rayas verticales en las paredes, ya sea con pintura o papel tapiz, crean la ilusión de mayor altura, mientras que las rayas horizontales pueden ampliar visualmente el salón.

En cuanto a los estilos decorativos, menos es más. Es la máxima del

buen gusto, ya lo sabes. Y es que el minimalismo es perfecto para salones pequeños en el hogar, ya que elimina los elementos innecesarios y deja espacio para respirar. También puedes optar por el estilo escandinavo, que combina funcionalidad, líneas simples y tonos muy claros, o el estilo industrial ligero, con muebles metálicos y ligeros toques de madera clara.

Evita los estampados grandes y recargados en cortinas, alfombras o cojines, ya que pueden hacer que el salón parezca más pequeño de lo que es en realidad. Si deseas incorporar texturas o algún patrón básico, puedes optar por diseños sutiles que añadan estilo o reflejen tu personalidad sin sobrecargar el ambiente de tu hogar.

ANTES DE AÑADIR MUEBLES O DECORACIÓN, PLANIFICA CÓMO USARÁS EL ESPACIO. CONSIDERA EL FLUJO DE MOVIMIENTO.

GRATINADOS

CRUJIENTES Y DORADOS

Esta técnica culinaria, que **se puede aplicar a pescados, verduras, pasta...**, realza el sabor de las recetas y, bajo su costra, mantiene con todo su valor los ingredientes. **POR ANA DE LETAMENDÍA FOTOS FERNANDO RAMAJO**

MARIDAJE

Prueba con un vino blanco que no abruma el sabor del pescado y la anchoa. Por ejemplo, Albariño o Verdejo.



RAPE AL HORNO CON ANCHOAS

45 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 4 colas de rape • 2 cebollas medianas • 2 tomates maduros • 2 patatas • 1 dl de aceite de oliva • 1 dl de caldo de pescado • 1 lata de anchoas en aceite de oliva • 50 g de aceitunas negras deshuesadas • 50 g de aceitunas verdes deshuesadas • 1 cucharada de alcaparras • 2 cucharadas de pan rallado • 1 cucharada de tomillo picado • pimienta • sal.

- **Escaldar los tomates** en agua hirviendo 1 min. Pasar por agua fría. Pelarlos y cortarlos en rodajas. Pelar las cebollas y las patatas. Cortar las cebollas en juliana fina y las patatas en rodajas finas. Untar una fuente de horno con 1 cuch. de aceite. Cubrir el fondo con las cebollas, los tomates y las patatas. Rociar con 1 cuch. de aceite y meter en el horno a 190 °C 10 min.
- **Limpiar las colas** de rape, retirando las pieles. Salpimentar. Ponerlas en la fuente de las patatas, rociar con el caldo y meter en el horno 10 min.
- **Ecurrir y picar** las anchoas y trocear las aceitunas. Ponerlas en un bol con el pan rallado y 1 cuch. de tomillo. Sacar la fuente y cubrir las colas con la preparación del gratinado. Meter en el horno 5 min. Servir con tomate, cebolla y patata.

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

POLLO CON FRUTOS SECOS

40 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA

INGREDIENTES: 4 cuartos de pollo • 12 cebollitas • 75 g de nueces • 75 g de avellanas • 75 g de anacardos • 1 dl de miel • 1 dl de caldo de ave • 1 dl de aceite de oliva • pimienta • sal.

- **Picar las nueces** con las avellanas y los cacahuetes. Ponerlos en un bol y agregar la miel. Pelar las cebollitas. Deshuesar sólo la parte del muslo. Sujetar la piel con palillos y colocar los cuartos de pollo en una fuente de horno con las cebollitas.
- **Rociar con el aceite** y meter en el horno a 200 °C 20 min. Dar la vuelta una vez durante la cocción y rociar con el jugo de la cocción. Sacar la fuente del horno y retirar el pollo y las cebollitas. Desglasar la fuente con el caldo de ave y ponerlo en un cazo.
- **Cocer a fuego vivo** 3 min. Rectificar la sazón si fuera necesario. Untar los cuartos de pollo con los frutos secos y meterlos en el horno a 200 °C durante 10 min. Servir con las cebollitas y la salsa aparte.



DETALLE

Lo más importante a tener en cuenta es el equilibrio de sabores y texturas y la frescura de los ingredientes.

INFALIBLE

Su simplicidad en la preparación, el uso de productos frescos, su versatilidad y el equilibrio de sabores convierten este plato en infalible.



ESPÁRRAGOS SOBRE BASE DE MASA QUEBRADA

45 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 16 espárragos blancos • 125 g de masa quebrada • 100 g de queso emmental, cheddar y gouda rallados • 1 huevo • 1 cucharada de perejil picado • 1 pellizco de azúcar • pimienta l sal.

- **Pelar los espárragos** desde la punta hasta el final del tallo. Cortarlos del mismo tamaño y atarlos en manojo. Cocerlos en agua hirviendo con sal y azúcar durante 15 minutos aproximadamente.
- **Cocer el huevo** en agua hirviendo durante 15 minutos. Refrescar en agua fría, pelar y picar. Estirar la masa quebrada sobre una superficie enharinada. Cortar cuatro rectángulos. Pinchar la masa con un tenedor. Meter en el horno precalentado a 200 °C durante 10 minutos. Escurrir muy bien los espárragos sobre papel absorbente de cocina. Mezclar el huevo duro con los quesos rallados y el perejil.
- **Colocar los espárragos** sobre la masa quebrada. Cubrir con la preparación del queso y meter de nuevo en el horno con el grill encendido durante 4 minutos. Sacar del horno y servir caliente.

PRESENTACIÓN

Sirve los tallarines en platos de cerámica artesanal. Coloca los pimientos de manera uniforme sobre los tallarines y espolvorea queso rallado por encima.



TALLARINES CON PIMIENTOS Y QUESO

55 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 300 g de pasta • 1 pimiento rojo • 1 pimiento verde • 1 cebolla • 1 rama de apio • 1 loncha de beicon de 1/2 cm • 75 g de queso azul • 75 g de mantequilla • 1 dl de nata líquida • 1/2 dl de aceite de oliva • 1 cucharada de orégano • pimienta • sal.

- **Lavar los pimientos**, abrirlos a lo largo, retirar los filamentos y las semillas y cortarlos en dados pequeños. Pelar la rama de apio y cortarla en rodajas muy finas. Pelar y picar la cebolla.
- **Calentar el aceite** en una sartén y rehogar la cebolla sin que coja color. Incorporar los pimientos y el apio y cocer a fuego suave 15 min. Salpimentar. Cocer la pasta según las instrucciones del envase. Cortar el beicon en dados. Mezclar en un recipiente el queso desmigado con el beicon y la nata.
- **Mezclar los tallarines** con la preparación de los pimientos. Disponer en una fuente de horno. Cubrir con la preparación de queso y repartir por encima la mantequilla en trocitos. Espolvorear con el orégano y meter en el horno a 190 °C 10 minutos.

LOMO DE BONITO CON MEJILLONES

40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 1 lomo de bonito limpio de 800 g • 1/2 kg de mejillones • 2 patatas • 1 dl de vino blanco • 1 y 1/2 dl de aceite de oliva • 2 cebolletas • 2 dl de caldo de pescado • 2 cucharadas de salsa de tomate • 1 cucharada de hierbas aromáticas picadas • pimienta • sal.

- **Cortar el lomo** en 8 medallones pequeños. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas. Freír las patatas en 1 dl de aceite. Retirar de la sartén y reservar.
- **Rascar las conchas** de los mejillones. Pasarlos por agua fría, escurrirlos y ponerlos en una cacerola con el vino blanco. Tapar y llevar a ebullición a fuego vivo. Mover la cacerola y retirar los mejillones según se abran. Colar el caldo.
- **Pelar y picar** las cebolletas. Calentar aceite en una cazuela y rehogarlas sin que cojan color. Agregar el caldo de la cocción de los mejillones, el caldo de pescado y la salsa de tomate. Llevar a ebullición e incorporar los lomos. Tapar la cacerola y retirar del fuego. Dejar el bonito 6 min. Agregar los mejillones y las hierbas. Repartir las patatas en los platos y disponer 2 medallones. Servir con los mejillones y la salsa.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



INFO

Este pescado se pesca en el mar Cantábrico y es conocido por su carne firme y sabor delicado.

*** TODAS LAS RECETAS ESTÁN CALCULADAS PARA 4 PERSONAS.**



DETALLE

El arroz al horno con costra es un plato que combina tradición, sabor y una técnica de cocción única, haciendo de cada bocado una experiencia reconfortante y deliciosa.

MEDALLÓN DE SOLOMILLO CON GRATINADO DE SETAS

30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 4 medallones de solomillo de 175 g cada uno, limpios • 300 g setas variadas • 1 escalonia • 1 diente de ajo • 2 lonchas de pan de molde • 50 g de queso emmental rallado • 1 y 1/2 dl de aceite de oliva • 1 cucharada de hierbas aromáticas picadas • 1 cucharada de mostaza de pimienta • 1 cucharada de mostaza tipo Dijon • pimienta • sal.

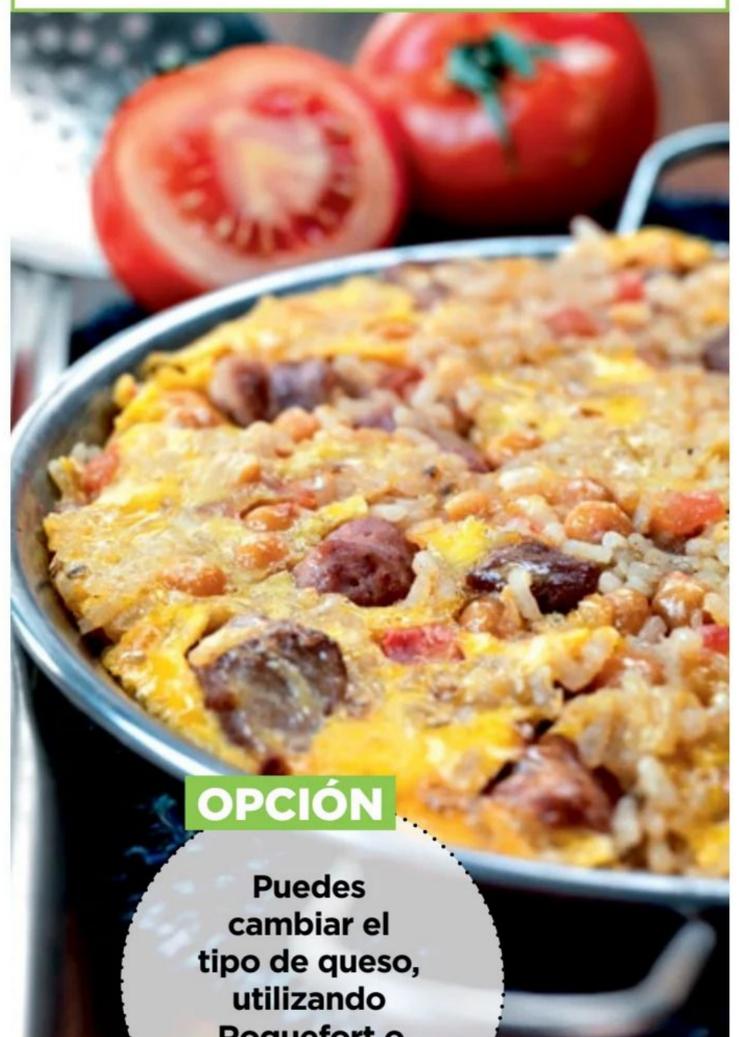
- **Retirar la parte terrosa** de las setas. Pasarlas por agua, escurrirlas y trocearlas. Pelar y picar fino la escalonia. Calentar 1/2 dl de aceite en una sartén y rehogar la escalonia sin que coja color. Incorporar las setas preparadas, salpimentar y saltear durante 3 minutos. Retirar del fuego y poner en un colador.
- **Retirar las cortezas** del pan de molde y cortarlo en dados pequeños. Pelar y picar el diente de ajo. Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén y rehogar el diente de ajo con los dados de pan. Agregar las hierbas aromáticas; mezclar. Retirar del fuego y agregar a la preparación de las setas. Reservar. Bridar los medallones para que no pierdan su forma. Sazonar con pimienta y sal.
- **Calentar el aceite** restante en una sartén y dorar la carne durante 4 minutos por cada lado a fuego vivo. Retirar y cubrir los solomillos con la preparación de las setas.
- **Espolvorear** con el queso emmental rallado y gratinar en el horno precalentado a 180 °C durante 5 min. Sacar del horno y servir muy caliente con las dos mostazas.

ARROZ AL HORNO CON COSTRA

1 HORA 35 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA

INGREDIENTES: 300 g de arroz • 3 salchichas • 200 g de costillas de cerdo • 200 g de magro de cerdo • 100 g de garbanzos • 100 g de tomates • 1/2 dl de aceite de oliva • 3/4 • de caldo de verdura • 1 cuch. de pimentón dulce • 4 yemas de huevo • pimienta • sal.

- **La víspera poner a remojo** los garbanzos en agua templada. Cocer los garbanzos en una cazuela con agua con sal durante 50 minutos. Escurrir y reservar. Trocear las salchichas, las costillas y el magro.
- **Escaldar los tomates** en agua hirviendo durante 1 minuto. Refrescar en agua fría, pelar, retirar las simientes y trocearlos. Calentar el caldo. Calentar el aceite en una paella. Freír las costillas, el magro y las salchichas.
- **Incorporar el tomate**, saltearlo y agregar el arroz. Rehogarlo hasta que esté transparente. Agregar el pimentón, el caldo hirviendo y los garbanzos. Mezclar bien y cocer a fuego medio durante 12 minutos. Batir las yemas de huevo y cubrir el arroz. Meter en el horno precalentado a 200 °C durante 5 minutos. Sacar del horno y servir enseguida.



OPCIÓN

Puedes cambiar el tipo de queso, utilizando Roquefort o queso de cabra.



¿Sabías que los frutos rojos están repletos de vitamina C?



ARO DE BIZCOCHO CON FRUTOS ROJOS

¿Quieres sorprender a los tuyos con algo especial? **Pon sobre la mesa esta delicia, una explosión de sabores y texturas** muy fácil de elaborar. ¡Te encantará!

POR ANA GUITÉRREZ

40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 40 g de harina • 4 claras de huevo • 1 cucharada de cacao en polvo • 50 g de azúcar • 1 cucharadita de nata líquida • unas gotas de vainilla • sal.

● **Para acompañar:** 250 g de frutos rojos (cerezas frescas o envasadas, frambuesas, grosellas...) | 1 cucharada de azúcar glas | unas hojas de menta.

1 Disponer la harina tamizada en un recipiente. Agregar el cacao en polvo y el azúcar. Mezclar bien. Poner las claras de huevo en un bol con un pellizco de sal y romperlas con las varillas.

2 Agregar la nata y las gotas de vainilla. Montarlas hasta que se formen picos. Incorporar 2 cucharadas de las claras a la preparación del cacao y mezclarlas suavemente. Continuar hasta acabar con las claras.

3 Llenar cuatro moldes de aro con la preparación. Meter en el horno precalentado a 180 °C de 20 a 25 minutos. Pincharlos para comprobar la cocción. Deben quedar esponjosos al tacto.

4 Ecurrir o lavar las cerezas y deshuesarlas. Lavar y secar sobre papel absorbente de cocina el resto de los frutos rojos. Reservar.

5 Desmoldar los bizcochos sobre una rejilla cuando estén templados. Dejar enfriar del todo sobre ella. Repartir los frutos rojos en el centro del bizcocho de cacao. Espolvorear con el azúcar glas y adornar (opcional) con unas hojas de menta fresca.



DULCES CON ALMA

TEMPORADA 4



ESTRENO
DE LUNES A VIERNES
21:30

CANAL COCINA, DISPONIBLE EN LAS PRINCIPALES PLATAFORMAS DE TELEVISIÓN DE PAGO EN ESPAÑA

POR QUÉ UNA COCINA LIMPIA TE AYUDA A PERDER PESO

Sí, has leído bien. **El caos en esta estancia de tu casa puede hacer que engordes más de la cuenta** según las últimas investigaciones científicas. **POR MERCEDES CARRASCO**

Qué duda cabe de que para conseguir adelgazar, cuanto menos entremos en la cocina, mejor. Pero no solo eso, investigadores de Nueva York han comprobado que tener una cocina limpia también te ayuda con la dieta.

EL ESTRÉS DEL CAOS

Ya te hemos hablado más de una vez de cómo el estrés y la ansiedad te empujan a comer más de la cuenta. Pues bien, estas emociones son las que se disparan cuando observamos una cocina desordenada. ¿Y qué tomamos al sentirnos así? Fruta y verdura, precisamente, no. Ingerimos alimentos poco saludables: patatas fritas, bollería... Además, tener la encimera patas arriba hace más probable que no hayamos ordenado los alimentos frescos en un lugar atractivo: la fruta fresca en un buen frutero, los frutos secos en un pequeño cuenco... Bolsas y envases se apiñarán en los estantes e iremos directos al paquete de galletas.

SIN GANAS DE COCINAR

Si en tu encimera no cabe un alfiler debido a la acumulación de platos y cazuelas, ¿cómo te va a apetecer cortar unas verduras para prepararte una ensalada? Del mismo modo, se te quitarán las ganas de preparar un guiso casero y tenderás a sacar del congelador cualquier ultraprocesado. La comida entra por los ojos desde el momento que escogemos los alimentos para prepararla.



Una cocina caótica puede disparar tu estrés y ansiedad.

ORDENA LA NEVERA

“¡Anda, pero si tenía tomates y calabacín, podría haberme hecho un pisto!”. ¿Te suena de algo esta frase? Muchas veces no sabemos ni lo que tenemos en la nevera debido al desorden que almacenamos: productos caducados, táperes de contenido dudoso, productos frescos escondidos detrás de otros malsanos... Revisar a menudo el frigorífico y descartar los productos en mal estado es fundamental para mejorar nuestra alimentación.

UN LUGAR PARA QUEDARSE

Si llegas con hambre a la cocina y está limpia, te sentirás cómodo y relajado, con lo que aumentarán tus ganas de querer prepararte algo. Alguno, incluso, se animará a convertir las frutas y verduras frescas en auténticas recetas gourmet dignas de subir a sus seguidores de Instagram o compartir con amigos por WhatsApp. El mal olor a salpicaduras de aceite o la oscuridad del habitáculo nos provocarán querer salir de allí corriendo.

SEGÚN LOS INVESTIGADORES, EN UNA COCINA LIMPIA PREFERIMOS TOMAR UNA ENSALADA FRESCA QUE UNA PIZZA DEL CONGELADOR.



UN CONSEJO

El agua tal y como sale del grifo no les viene bien a las plantas, por el cloro. Deja que repose unas horas para eliminarlo.

UN JARDÍN ACUÁTICO BIEN EN EL SALÓN!

¿Te animas a crear el tuyo? **Es sencillo y el resultado es sorprendente.** Además, no necesita cuidados y es fácil de mantener.

POR ELENA GÓMEZ ILUSTRACIÓN LUIS TINOCO.



PLUS

Un invernadero en versión 'mini', perfecto para el buen crecimiento de semillas y pequeñas plantas. Además, resulta muy decorativo. Modelo Socker, 12,99 €, de Ikea.

No necesitas tener un gran jardín para sumarle vida a tu hogar. Con estas explicaciones, conseguirás crear un pequeño jardín acuático que pondrá un toque muy especial a la decoración de tu casa. Toma nota.

LOS MATERIALES

Resultan económicos y fáciles de conseguir. Necesitas un recipiente de cristal transparente del tamaño y forma que prefieras, arena especial para acuarios, bolitas decorativas de colores, distintas especies de plantas acuáticas... y agua.

ELIGE Y CALCULA

Primero, escoge el recipiente y, después, calcula el número de plantas

que vas a necesitar dependiendo del tamaño del mismo. Las variedades para tu nuevo jardín las encontrarás sin problemas en viveros o en tiendas de animales, que tienen a la venta distintas plantas para acuarios.

PASO A PASO

Retira las plantas de su tiesto. Suelen tener una especie de cepellón en forma de algodón que también debes retirar. A continuación, separa con mucho cuidado las raíces. Echa arena especial para acuarios en el recipiente, llenando sólo una tercera parte. Nivelala tierra, pero sin llegar a apelmazarla; bastará con sacudirla ligeramente. Haz unos agujeros con los dedos para introducir en ellos las plantas y cubre las raíces presionando un poco. Cuando hayas

terminado de plantarlas todas, echa una capa de bolitas de colores con cuidado de no dañar los tallos. Estas bolitas tienen una doble función; por una parte decoran y por otra impiden que el sustrato se diluya con el agua. Vierte el agua poco a poco para que así la tierra no se remueva y llena el recipiente casi completamente. Después, colócalo en una zona que reciba luz solar directa varias horas al día y cambia el agua cada semana.



MÉRIDA

BILLETE DIRECTO A LA ANTIGUA ROMA

La capital extremeña **sigue brillando como lo hizo hace dos mil años, cuando fue una de las ciudades más importantes del Imperio romano.**

Su rico patrimonio y su excelente gastronomía son las excusas perfectas para reservar unos días y conocerla en profundidad. **POR TERESA RAMOS**

Enclavada en el corazón de Extremadura, Mérida se yergue como un testimonio viviente de la grandiosidad romana. Fundada en el año 25 a.C. por el emperador Augusto, esta ciudad se ha convertido en un cofre de tesoros históricos, donde cada piedra susurra relatos de antiguas civilizaciones. Un lugar

mágico donde las piedras son testigo de múltiples historias y relatos de diferentes culturas.

MUSEO NACIONAL DE ARTE ROMANO

Diseñado por Rafael Moneo, este magnífico edificio alberga una colección de impresionante valor, revelando la magnitud del poder

que ostentaba la ciudad en la época romana. La visita no solo ofrece una visión fascinante del pasado, sino que también sirve como punto de partida para valorar la riqueza arquitectónica que caracteriza a Mérida.

TEATRO ROMANO

Mención aparte merece el fabuloso teatro de la época romana. Al contra-



CÓMO LLEGAR

Mérida está muy bien comunicada con Madrid. El viaje en coche dura aproximadamente 3 horas y 30 minutos.



DÓNDE DORMIR

Parador de Mérida. Situado en un convento del siglo XVIII. 99 euros/noche. (guestreservations.com/parador-de-merida)
Hotel Ilunion Las Lomas. (ilunionmeridapalace.com)



El Conjunto Arqueológico de Mérida es uno de los más importantes y extensos de España. Fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en el año de 1993.

rio de lo que ocurre cuando se visitan otras ruinas históricas, en esta ocasión no hace falta tirar de imaginación para hacerse una idea de cómo pudo haber sido este edificio en el pasado. Su estado de conservación es tan excelente que el teatro de Mérida sigue siendo un lugar de encuentro con la cultura cada temporada. De hecho, su acústica aún sorprende a los asistentes. A su lado, encontramos el anfiteatro, lugar en el que hasta 15.000 personas disfrutaban de los combates de gladiadores.

TEMPLO DE DIANA

Escondido entre las callejuelas de la ciudad encontramos el que ha sido el único edificio religioso romano que ha perdurado en Mérida. A su lado se construyó el palacio del Conde los Corbos, edificio que aseguró su conservación y que hoy en día alberga un centro de interpretación para conocer más detalles

sobre el templo, que, a pesar de su nombre, estaba dedicado al culto imperial y no a la diosa Diana.

CASA DEL MITREO

Una vez hemos conocido cómo era la vida social de los romanos, solo nos falta meternos en una casa y esto es posible visitando la casa del Mitreo. Se trata de una vivienda señorial de la época de la que nos ha llegado parte de su decoración, en concreto, pinturas y mosaicos que son una auténtica maravilla.

REINO DEL IBÉRICO

La gastronomía de Mérida es otro buen motivo para visitarla. Al igual que el resto de Extremadura, aquí sus exquisitos embutidos son los reyes junto a los quesos con nombre propio, como la torta de Casar o de la Serena. Su cercanía a Portugal se aprecia en platos con ingredientes tan típicos de allí como el bacalao.



DÓNDE COMER

El Yate. Un lugar perfecto para degustar mariscos frescos y pescados de alta calidad. C) Canteros, 5

Mercado Gastronomico San Albin. Comida casera y mediterránea. Plaza de Toros.



Parque Natural de Cornalvo

DISFRUTA LA NATURALEZA

● **El Parque Natural de Cornalvo** (a 18 km, salida 334 desde autovía A-5) presenta un paisaje uniforme interrumpido por las dos formaciones montañosas principales: Sierra Bermeja y Sierra del Moro, límites naturales del Parque. El principal curso fluvial es el río Aljucén, que cruza el Parque desde el extremo norte hasta el límite oeste. Uno de sus elementos más representativos es el Embalse que contiene una Presa Romana.

● **El entorno del embalse de Proserpina** es una de las grandes zonas de esparcimiento de la ciudad, sobre todo en verano, gracias a las zonas de baño que se han preparado, además de la instalación de chiringuitos y construcción de caminos perimetrales a lo largo del embalse. Por lo alrededores, encontramos importantes extensiones de dehesas que acogen especies de aves como la Culebrera Europea, Águila Calzada, Milano Negro o Cigüeña Blanca.

● **El museo de la Dehesa.** Se trata de una ruta de senderismo de 1,5 km de recorrido en plena dehesa con una serie de paneles explicativos para conocer con detalle este singular ecosistema y su relación con la gastronomía extremeña.



Centro de interpretación de la Dehesa



MÁS INFO:

www.turismomerida.org

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

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

POR EDUARDO MESA

'GOURMET'

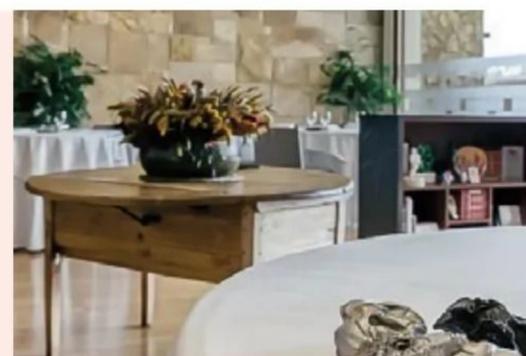
El templo del queso en Madrid

Si hay tantos quesos como paladares, **afirman los entendidos en la materia**, tienes que conocer La Carbonera



→ La Carbonera, en pleno corazón de Madrid (Bernardo López García, 11) deja claro que no hay dos quesos iguales. Tampoco dos personas idénticas. Dicen que en la variedad está el gusto y en este templo del queso lo llevan a gala. En su cuidada selección de productos artesanales españoles y referencias internacionales de prestigio hay de todo. Aunque algunos son indispensables y estarán siempre en el equipo titular, otros se dejan ver según la estación del año, las condiciones de conservación o la apuesta continua por nuevos creadores de sabores, texturas y olores. “Lograr transmitir el queso desde la cercanía fue y será siempre nuestra consigna, puesto que lo consideramos un producto primario, nutritivo, artesanal y, por ello, también artístico, son pequeñas obras de arte

en la mesa”, nos explica Marcelo Álvarez, quien es creador y fundador de La Carbonera. Cada tabla de su carta es la entrada a un mundo casi infinito de posibilidades. En este local cálido y acogedor el producto lácteo se puede degustar con su mejor compañero de viaje: un vino que nos alegre el espíritu. Si acompañamos este viaje sensorial con una buena conversación en agradable compañía, sin duda, la mezcla es insuperable. Aunque es el protagonista esencial del restaurante, este tesoro también presta su brillo a muchos de los platos que completan su carta, como el salmón marinado con lima, jengibre y pimienta. Y, por supuesto, está prohibido marcharse de La Carbonera sin probar la tarta de queso de cabra y yogur cubierta de leche de cabra. Insuperable.



EMPORIUM

Una Estrella Michelin y una Estrella Verde dan brillo a la apuesta culinaria de los gemelos Màrius y Joan Jordà en el corazón de la Costa Brava. Una carta con lo mejor de la tradición del Alt Empordà y una oferta más accesible, adaptada a todos los bolsillos, en el antiguo bar del hotel Emporium, situado junto al restaurante. El nombre de Bistrot 1965 hace un homenaje a la fecha en la que esta familia de restauradores abrió las puertas de su negocio.



AMBIVIUM (PEÑAFIEL, VALLADOLID)

Guillermo Ortega, Gerardo Muñoz y el *sumiller* Fernando Moré están detrás del restaurante AMBIVIUM, ganador de uno de los galardones en los XXXVI Premios Alimentos de España. Un plan que surgió de una de las bodegas con más solera de la Ribera del Duero: Pago de Carraovejas. De un rincón para ofrecer un picoteo se pasó a un auténtico restaurante con una particularidad: el menú se hace en función de los vinos, y no al revés como suele ser lo habitual.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



Tu cerebro es una máquina del tiempo

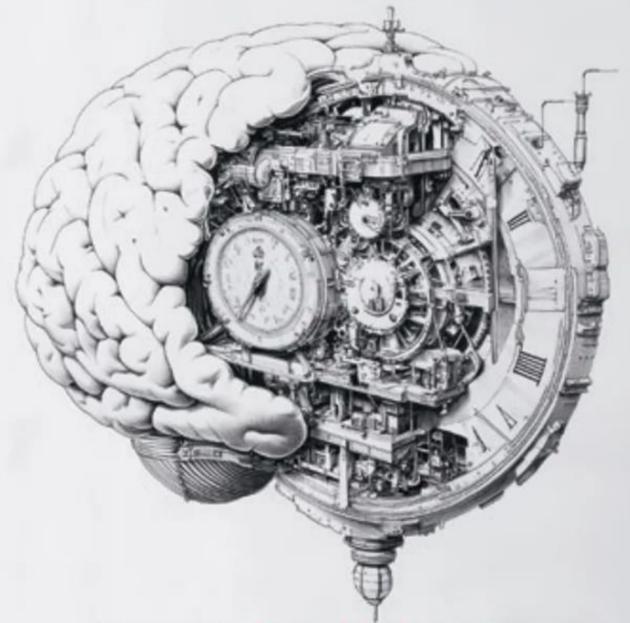
¿Qué es el tiempo? ¿Es ilusoria nuestra percepción de su paso? ¿El futuro está predeterminado?

→ En su última obra, el neurocientífico y autor de éxito Dean Buonomano recurre a la biología evolutiva, la física y la filosofía para exponer su influyente teoría sobre cómo interpretamos y percibimos el tiempo. Sostiene que el cerebro humano es un sistema complejo que no solo mide el tiempo, sino que lo crea; construye nuestra percepción del flujo cronológico y nos permite «viajar mentalmente en el tiempo», simulando acontecimientos tanto futuros como pasados. Estas funciones

no solo son fundamentales para nuestra vida cotidiana, sino que han sido cruciales para la evolución de la especie humana: sin la capacidad de anticipar el futuro, la humanidad jamás habría desarrollado herramientas ni descubierto la agricultura. El cerebro evolucionó para desenvolverse en un mundo en constante cambio, anticipando qué ocurrirá y cuándo. Buonomano conjuga su especialización en neurociencia con una visión multidisciplinar. **Pinolia.** Edición impresa: 27,95 €.

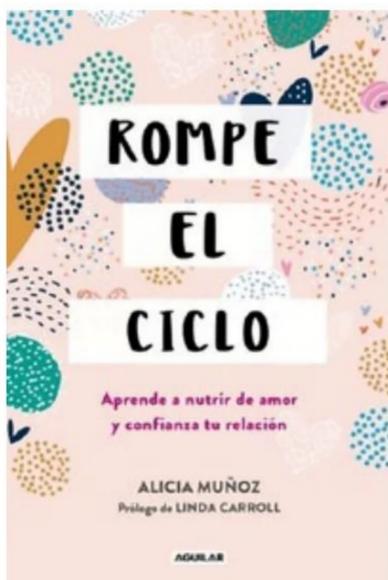
TU CEREBRO ES UNA MÁQUINA DEL TIEMPO

La neurociencia y la física del tiempo



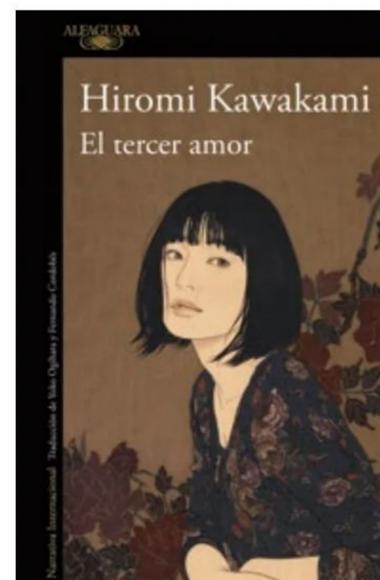
DEAN BUONOMANO

Pinolia



Rompe el ciclo ALICIA AGUILAR

¿Te cuestionas tu relación constantemente? ¿Tienes pensamientos negativos sobre tu pareja? ¿Te enfocas solo en aquello que está mal? Desde la terapia cognitivo-conductual la experta Alicia Muñoz se adentra en la inercia destructiva de las relaciones de pareja y te enseña la forma de centrarte en lo importante. **Aguilar.** Edición impresa: 21,90 €.



El tercer amor HIROMI KAWASAKI

Conquistó a más de 700.000 lectores con *El cielo es azul, la tierra blanca*. Ahora la autora japonesa regresa con una delicada historia sobre el deseo, el desamor y todo aquello que pudo haber sido pero no se realizó. **Alfaguara.** Edición impresa: 21,90 €.

MÚSICA

Joven y arrogante ILEGALES

Segunda juventud y la arrogancia de siempre.

Tras la celebración de su 40 aniversario en 2022 y la grabación de un videoclip con su clásico himno "Soy un macarra", la banda asturiana regresó al estudio para parir su decimotercer disco. Un trabajo muy esperado por un público fiel que podrá disfrutarlo de lo lindo en una extensa gira por toda España que comienza el 21 de marzo en Sevilla.



Alter ego LISA

Alter Ego es el álbum debut en solitario de LISA de BlackPint. Su primer trabajo completo con su propio sello. Entre las sorpresas "New Woman", con Rosalía.



Bird in paradise THE CAT EMPIRE

Un proyecto australiano-flamenco y afrocubano. Así define Cat Empire su décimo disco de estudio. No falta ni un ápice del arrojo y la dureza de esta banda tan genuina.

EN PANTALLA

SERIES



Daredevil: born again

Basada en la historia del comic *Born Again*, de Frank Miller y David Mazzucchelli, esta serie de 18 episodios narra las aventuras de Matt Murdock (interpretado por Charlie Cox), un abogado ciego con habilidades mejoradas que lucha por la justicia desde su bufete de abogacía. Su rival, Wilson Fisk no se lo pondrá fácil. La colisión es inevitable. **Estreno Disney plus 5 de marzo.**



La rueda del tiempo

Ambientada en un extenso y épico mundo en el que existe la magia y únicamente algunas mujeres pueden acceder a ella, Moiraine, miembro de una organización femenina increíblemente poderosa llamada 'Aes Sedai', llega a la pequeña ciudad de Two Rivers. Allí se embarca en un peligroso viaje por todo el mundo con cinco jóvenes, uno de los cuales ha sido profetizado como 'el dragón renacido', que salvará o destruirá a la humanidad. **Estreno Amazon prime el 13 de marzo.**



CINE

Lee Miller

Kate Winslet se mete en la piel de "Lee" Miller, una figura fascinante entre la moda y la fotografía.

Estreno 7 de marzo.

➔ Dirigida por Ellen Kuras, la cinta narra la apasionante vida de Elisabeth "Lee" Miller, una modelo de moda que se convirtió en corresponsal de guerra para la revista *Vogue* durante la Segunda Guerra Mundial. Desde sus inicios en las pasarelas de Nueva York hasta su peripecia en los campos de batalla de Europa. Kate Winslet nos acerca a un personaje fascinante oscilando siempre entre la valentía y la vulnerabilidad. Un homenaje a una figura esencial en la historia de la fotografía moderna.



MÁS CINE



Un baño propio

Antonia, una ama de casa de 65 años, pasa sus días atendiendo los deberes del hogar y los recados familiares. Sin embargo, esta señora de apariencia afable guarda un extraño secreto: está obsesionada por los cuartos de baño; ese es el único espacio donde puede decir "ocupado" y que gente la deje en paz. **Estreno 7 de marzo.**

Tardes de soledad

Llega a la gran pantalla el esperado documental sobre el torero en activo Andrés Roca Rey. Una reflexión íntima del matador que asume el riesgo de enfrentarse al toro como un deber personal por respeto a la tradición y como un desafío estético.

Estreno 7 de marzo.



OCIO



EL PLAN



Carnaval en Madrid

Con el popular *Entierro de la Sardina*, que ya inmortalizara Goya en sus cuadros se cierra una divertida semana de Carnaval en Madrid. Se trata de un gracioso cortejo fúnebre que desfilará junto a la ribera del Manzanares para enterrar al desgraciado pescado en la Fuente del Pajarito, situada en la Casa de Campo. Asimismo, los Gigantes y Cabezudos también recorrerán las calles junto a la Cofradía. El itinerario tendrá comienzo el 5 de marzo a las 11 de la mañana en la sede de la cofradía, calle Rodrigo de Guevara, 4.

EN ESCENA

Grease. El musical

Vuelve al Teatre Tívoli el musical *Grease*, un fenómeno de la cultura pop que ha fascinado a varias generaciones. La inolvidable historia de la vida en un instituto de una pequeña ciudad americana de los años 50, que acabó convirtiéndose en el gran musical del *rock and roll* por excelencia. **En el Teatre Tívoli de Barcelona del 6 de marzo al 6 de abril.**



MÁS ARTE



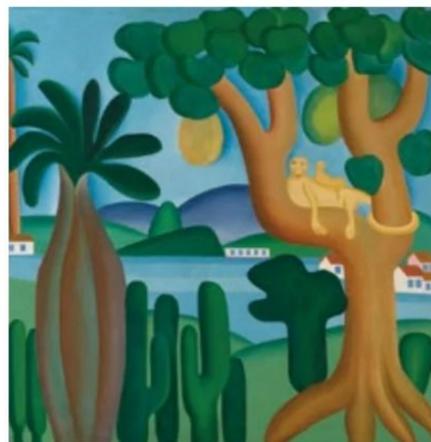
'Proust y las artes'

MADRID. El Museo Nacional Thyssen-Bornemisza acoge una exposición que muestra cómo el arte influyó en la obra del ilustre escritor parisino. **Hasta el 8 de junio.**



'Amazonias, el futuro ancestral'

BARCELONA. El Centre de Cultura Contemporànea ofrece una mirada coral a la cultura amazónica y reivindica las voces autóctonas, que plantean otras formas de vivir y relacionarnos con la naturaleza. **Hasta el 4 de mayo.**



'Tarsila do Amaral: pintando el Brasil moderno'

BILBAO. El Museo Guggenheim presenta la obra de esta pintora brasileña. Sus verdes y vivos colores reflejan a un país tan fascinante como exuberante. **Hasta el 4 de mayo.**

CONCIERTO

Luis Fonsi

Luis Fonsi celebra sus 25 años de éxitos con un concierto en Madrid. Un espectáculo lleno de romance y pasión que pondrá en pie al público gracias a una colección de canciones irresistibles, siempre rebosantes de ritmos y energía. Las señas de identidad del artista puertorriqueño. **En WiZink Center, Madrid, el 6 de marzo.**



TEATRO

FitzRoy: Cuatro mujeres al límite'

Es la última comedia de Jordi Galcerán (*El método Grönholm*), dirigida por Sergi Belbel y protagonizada por Amparo Larrañaga, Ruth Díaz, Cecilia Solaguren y Anna Carreño. Narra la peripecia de cuatro escaladoras que están a mitad de ascenso del Fitzroy, una montaña situada en el campo de hielo de la Patagonia sur, entre Argentina y Chile, una de las rutas de escalada más complicadas del mundo y nunca alcanzada por una cordada femenina. **En el Teatro Maravillas Meléndez hasta el 30 de marzo.**



JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

➔ Encuentra las palabras que se hallan escondidas en estos pasatiempos.

SINÓNIMOS DE ÉXITO

- TRIUNFO
- VICTORIA
- LOGRO
- FAMA
- PRESTIGIO
- POPULARIDAD
- ACEPTACIÓN
- ACOGIDA
- ACIERTO
- PROSPERIDAD
- PROGRESO
- GLORIA

1

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

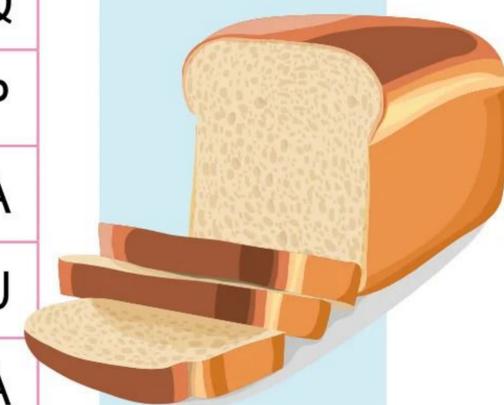


TIPO DE PAN

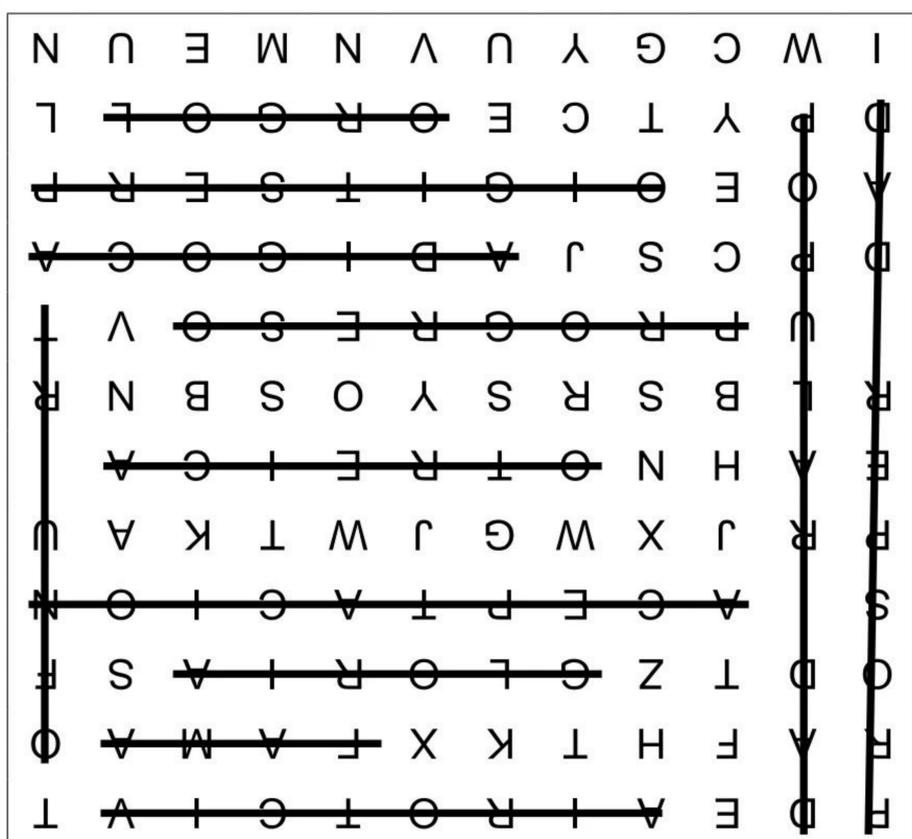
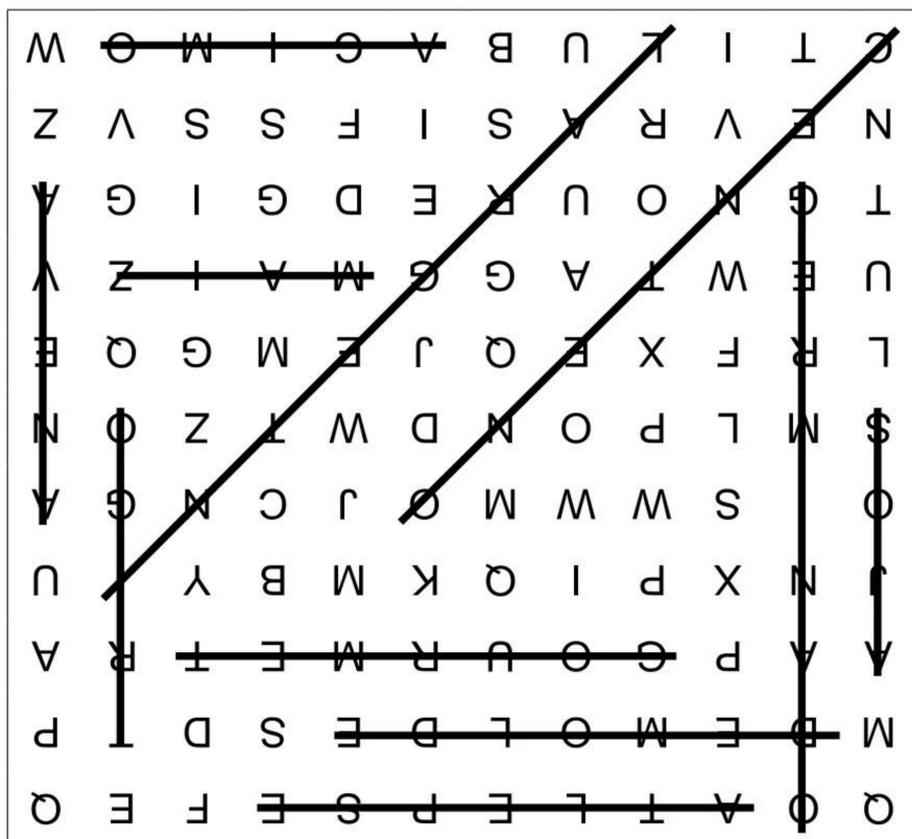
- TRIGO
- CENTENO
- ESPELTA
- MAÍZ
- GERMINADO
- INTEGRAL
- GOURMET
- ÁCIMO
- DE MOLDE
- AVENA
- SOJA

2

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



SOLUCIONES



SUBDIRECTORA: **Inma Coca** (miaredaccion@zinetmedia.es)

REDACCIÓN

Redactoras de Entrevistas y Actualidad **Gema Boiza y Laura Valdecasa** (actualidad@miarevista.es); redactoras de Salud, Psico y Coach **Inma Coca, Ana Sánchez, María García**; redactora de Cocina **Magda Olmedo**; redactoras de Belleza **Mayte Martínez y Anna Pardo**; redactora de Moda **Alba Pastor y Annie Tomás**; redactora de Soluciona tus dudas **Natalia Guzmán** (expertos@miarevista.es); redactora de En Forma **Belén Navarro, Ainara Ortiz**; redactora de Decoración **Annie Tomás**; redactora de Agenda y Juegos: **Sonia Murillo**; Maquetación **Manuel Arrubarrena; Diego González; Andrés Pérez**; Corrección y Eedición: **Benjamín Solís, Carmen Castellanos.**

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

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

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

Email: miaredacción@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

Director Comercial: **Alfonso Juliá** (ajulia@zinetmedia.es)

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

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

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

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

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

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

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

Tel.: 954 081 226.

SUSCRIPCIONES:

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

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

INTERNET: www.zinetmedia.es

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.





DEL 5 DE MARZO AL 11 MARZO

La personalidad de **PISCIS**

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

Los Piscis son conocidos por su naturaleza empática y artística. Este signo de agua se caracteriza por su profunda sensibilidad y una intuición casi mística, lo que les permite conectar a nivel emocional con los demás de manera excepcional. Son soñadores y, a menudo, se encuentran sumergidos en sus pensamientos, explorando universos creativos o espirituales. Su generosidad y disposición para ayudar a los demás son únicas, aunque a veces pueden sentirse abrumados por asumir demasiadas emociones ajenas. Los Piscis buscan armonía y paz, y aunque pueden ser evasivos con los conflictos, su capacidad para adaptarse y fluir con las circunstancias los convierte en compañeros comprensivos y leales.

Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

Salud: Energía al alza. Ideal para iniciar rutinas de ejercicio.

Dinero: Oportunidades de inversión aparecen. Evalúa los riesgos financieros con mucho cuidado.

Amor: Discusiones menores podrían surgir. Mantén la calma y comunícate.

Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

Salud: Necesitas más descanso. Considera ajustar tus horarios.

Dinero: Estabilidad financiera, pero evita gastos impulsivos esta semana.

Amor: Conexión emocional fuerte con pareja. Buen momento para diálogos.

Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

Salud: Pequeñas molestias. No ignores tu cuerpo. Consulta si persisten.

Dinero: Creatividad al alza. Usa tus ideas para progresar financieramente.

Amor: Nuevas amistades pueden surgir. Sé abierto y socializa más.

Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

Salud: Estrés por trabajo. Dedicar tiempo a tu bienestar emocional.

Dinero: Posibles retrasos en pagos. Ten paciencia y planifica.

Amor: La empatía mejora las relaciones. Escucha más a tus seres queridos.

Leo

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

Salud: Buena salud. Continúa con hábitos positivos y actividad física.

Dinero: Es un buen momento para promociones o aumentos. Destácate en tu trabajo u oficio.

Amor: Posible tensión en pareja. Trabaja en entender y resolver conflictos.

Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

Salud: Posible fatiga mental. Tómate un descanso necesario.

Dinero: Cuidado con los gastos excesivos. Presupuesta mejor.

Amor: Amor en calma. Disfruta al máximo la estabilidad y la paz.

Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

Salud: Mantén una dieta equilibrada; tu cuerpo lo agradecerá.

Dinero: Fluctuaciones económicas. Mantén un enfoque conservador.

Amor: Armonía en las relaciones. Ideal para fortalecer lazos existentes.

Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

Salud: Vigila tu salud, especialmente la espalda y las posturas.

Dinero: Innovación en proyectos pueden traer beneficios económicos.

Amor: Profundiza en relaciones, buen momento para compromisos serios.

Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

Salud: Alta energía. Aprovecha para las actividades al aire libre.

Dinero: Suerte en los negocios. Posible una ganancia inesperada.

Amor: Romance en el aire. Una nueva atracción podría surgir.

Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

Salud: Controla el estrés o las presiones. Busca actividades relajantes.

Dinero: Prudencia financiera es algo fundamental esta semana.

Amor: Posibles desafíos en relación. Comunicación clara es clave.

Acuario

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

Salud: Cuida tu sistema inmunológico; cambios de clima te afectan.

Dinero: Momento de organizarte mejor financieramente. Revisa tus cuentas.

Amor: Renovación de energías en el amor. Habrá buenas noticias.

Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

Salud: Bienestar emocional mejora. Sigue cuidando tu mente y espíritu.

Dinero: Posible aumento de ingresos. Ojo con las oportunidades.

Amor: Encuentros significativos posibles. Abre tu corazón a nuevas experiencias, siempre se aprende.



EL REMEDIO MÁS EFICAZ PARA TOS, AHORA EN INFUSIÓN

GrinTuss Tisana de Aboca es la nueva infusión balsámica y emoliente diseñada

para el bienestar de las vías respiratorias. Su fórmula combina ingredientes funcionales como grindelia, llantén y helicriso, potenciados con aceites esenciales de menta y eucalipto, que al infusionarse liberan vapores con un efecto reconfortante. Parte de la gama GrinTuss, que incluye jarabes y comprimidos, esta tisana se presenta en bolsitas de algodón con un innovador sistema de cierre patentado, sin pegamentos ni elementos metálicos, para preservar al máximo las propiedades de sus aromáticas plantas. **Precio: 10,30 €**



VIAJES A TODO COLOR

Samsonite, referente en equipaje de alta calidad, da un giro vibrante a su icónico modelo C-Lite con la nueva edición Colourburst. Diseñada para quienes buscan ligereza, resistencia y un toque de personalidad en cada viaje, esta maleta fabricada con el innovador material Curv® combina durabilidad y diseño en una paleta de colores llena de energía. Disponible en tres tamaños, se adapta a cualquier escapada con la elegancia y comodidad que caracterizan a la marca.



COLECCIÓN CÁPSULA BLAUER X PIRELLI

Hijos de Rivera amplía su legado cervecero con Lupia, su nueva marca elaborada íntegramente con lúpulo gallego cultivado por la propia compañía. Este lanzamiento es el fruto de más de 20 años de trabajo en la recuperación de este cultivo en la provincia de Galicia, reflejando el compromiso de la cervecera con sus raíces y con la sostenibilidad del entorno rural.

La nueva gama llega con dos variedades: Lupia Herbal Nugget, con un perfil fresco y herbal, disponible en botella retornable y lata; y Lupia Floral Magnum, con notas florales más delicadas, en formato lata. Ambas con 4,8% de alcohol y elaboradas con materias primas de proximidad, reflejando la autenticidad y la calidad de un nuevo producto de cosecha propia.

Más que una cerveza, Lupia es todo un homenaje a la añeja tradición cervecera y a la innovación sostenible de hoy.

SONRISAS RADIANTES

LacerBlanc, la marca experta en salud bucodental, presenta su nueva gama renovada, diseñada para lograr un blanqueamiento eficaz sin comprometer la protección de los dientes y las encías. Su innovadora fórmula elimina manchas con una eficacia del 92% demostrada en estudios *in vitro*, previene la sensibilidad y refuerza el esmalte, asegurando una sonrisa luminosa y saludable.

Además, incorpora el exclusivo Blue Optic, que proporciona un efecto de blanqueamiento óptico inmediato. Más que un gesto diario, #BlancSmileRitual convierte nuestra higiene bucal en un auténtico ritual de belleza para potenciar la seguridad y confianza en cada sonrisa.



BRILLO EXTREMO Y VOLUMEN IRRESISTIBLE

Rimmel London se suma a la tendencia glazed con Glazed Donut, la nueva colección de Thrill Seeker Glassy Gloss. Su fórmula con ácido hialurónico y antioxidantes nutre e hidrata los labios sin sensación pegajosa, mientras que su aplicador acolchado proporciona un acabado uniforme. Disponible en cuatro tonos irresistibles con aromas frutales, para unos labios jugosos y con un fino brillo extremo.

Precio: 14,07 €



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



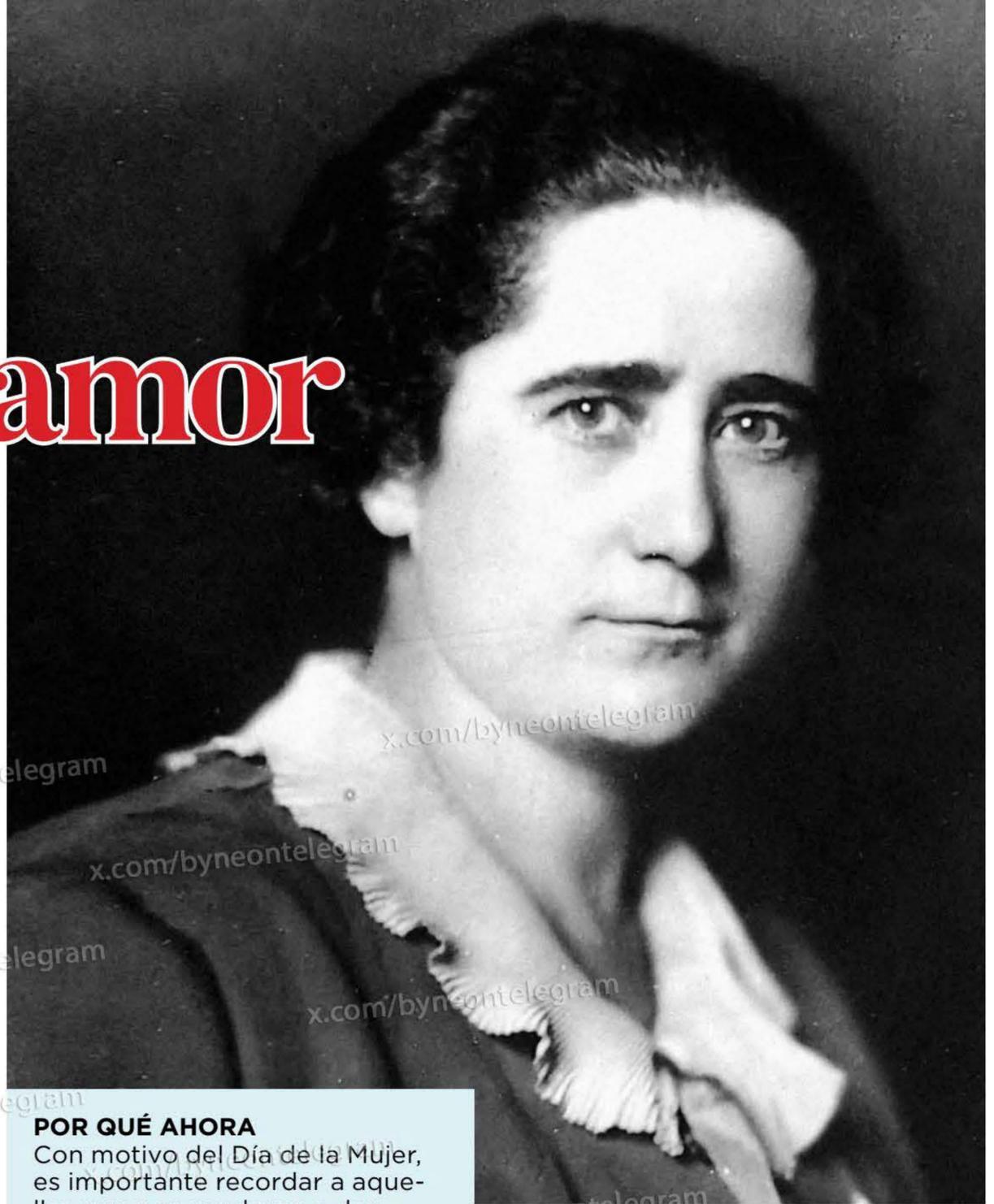
Clara Campoamor

A ella **le debemos el derecho al voto, uno de los pasos más destacados** en el camino hacia la igualdad. **POR** MARÍA GARCÍA

Como cada 8 de marzo, las conversaciones diarias incluyen temas relacionados con la igualdad, con los avances conseguidos y de los retos que aún quedan por superar. Sin embargo, no podemos olvidar a quienes dieron los primeros pasos, a quienes lucharon cuando todo estaba en contra y sentaron las bases de los derechos que hoy consideramos fundamentales. Entre ellas, una figura destaca con luz propia: Clara Campoamor, la mujer que logró que todas las españolas pudieran votar por primera vez.

CONTRA TODOS Y TODAS

Su discurso en las Cortes de la Segunda República el 1 de octubre de 1931, defendiendo el sufragio femenino, dejó frases que ya son parte de nuestra historia, como la tan repetida: “No tendréis nunca bastante tiempo para llorar al dejar al margen de la República a la mujer”. A pesar de la feroz oposición, incluso dentro de su propio partido y de otras feministas como Victoria Kent, Campoamor defendió que la democracia solo podía existir si todas las personas, sin distinción de género, tenían voz y voto. De aquel apasionado discurso también sacó los suficientes votos a favor para aprobar el reconocimiento del derecho al



POR QUÉ AHORA

Con motivo del Día de la Mujer, es importante recordar a aquellas que nos ayudaron a dar grandes pasos.

HECHA A SÍ MISMA

Su vida no fue fácil, pero nunca dejó de luchar por conseguir lo que soñaba. Cuando a los 13 años su padre falleció, ella se vio obligada a dejar los estudios y ponerse a trabajar. Después de emplearse como dependienta o costurera, consiguió aprobar una oposición para el cuerpo de telégrafos, lo que le permitió retomar sus estudios ya cumplidos los 33. En tan solo tres años, no solo aprobó el bachillerato, sino que incluso consiguió licenciarse en Derecho.

voto para las mujeres. Fue dos años más tardes cuando, todas las mayores de 23 años, pudieron acudir a las urnas por primera vez. Un grandísimo paso en la lucha por la igualdad y los derechos de la mujer. Eso sí, el resultado no fue el esperado por Campoamor, ya que su partido no acabó muy bien

parado y los partidos de derecha se unieron para gobernar. Debido a esto, a la política le dieron la espalda y se vio obligada a dejar el país. El estallido de la Guerra Civil le cerró definitivamente las puertas a un posible retorno y así acabó la trayectoria política de la visionaria que protagonizó uno de los pasos más importantes para las sufragistas españolas.

SU OBJETIVO

Aunque perteneció al Partido Radical, ella siempre declaró: “Estoy tan alejada del fascismo como del comunismo, soy liberal”. Para ella, la lucha por la igualdad estaba por encima de ideologías. Su legado nos recuerda que los derechos de las mujeres no deben responder a intereses políticos, sino a la justicia y la democracia.

“LA LIBERTAD SE APRENDE EJERCIÉNDOLA”.

¿SUEÑAS CON
VIAJAR?

mia escapadas



POR SOLO

4,99€

DESTINOS ÚNICOS

LOS MEJORES LUGARES PARA DESCONECTAR



MÁS QUE UNA REVISTA,
TODA UNA EXPERIENCIA

DEJA QUE MÍA TE INSPIRE: DESCUBRE DESTINOS
ÚNICOS Y VIVE EXPERIENCIAS INOLVIDABLES

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



PITILLOS

HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981

Nueva Colección

Primavera - Verano

Disponible en tu zapatería más cercana



www.calzadospitillos.com

mia 2000
40 años contigo
Escribiendo nuestra historia juntas