



FOTOS EXCLUSIVAS

**VICTORIA
FEDERICA**

**Primeras imágenes
junto a su nueva
ilusión**



**LA GRAN
ALFOMBRA ROJA
DE LOS OSCAR**



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



**CARMEN BORREGO
Y SU HIJO**

La esperada reconciliación

**Casi dos años después de su
duro enfrentamiento, el abrazo
entre ambos es un hecho**



TERELU

**Los secretos de
su fichaje por
'Supervivientes'**

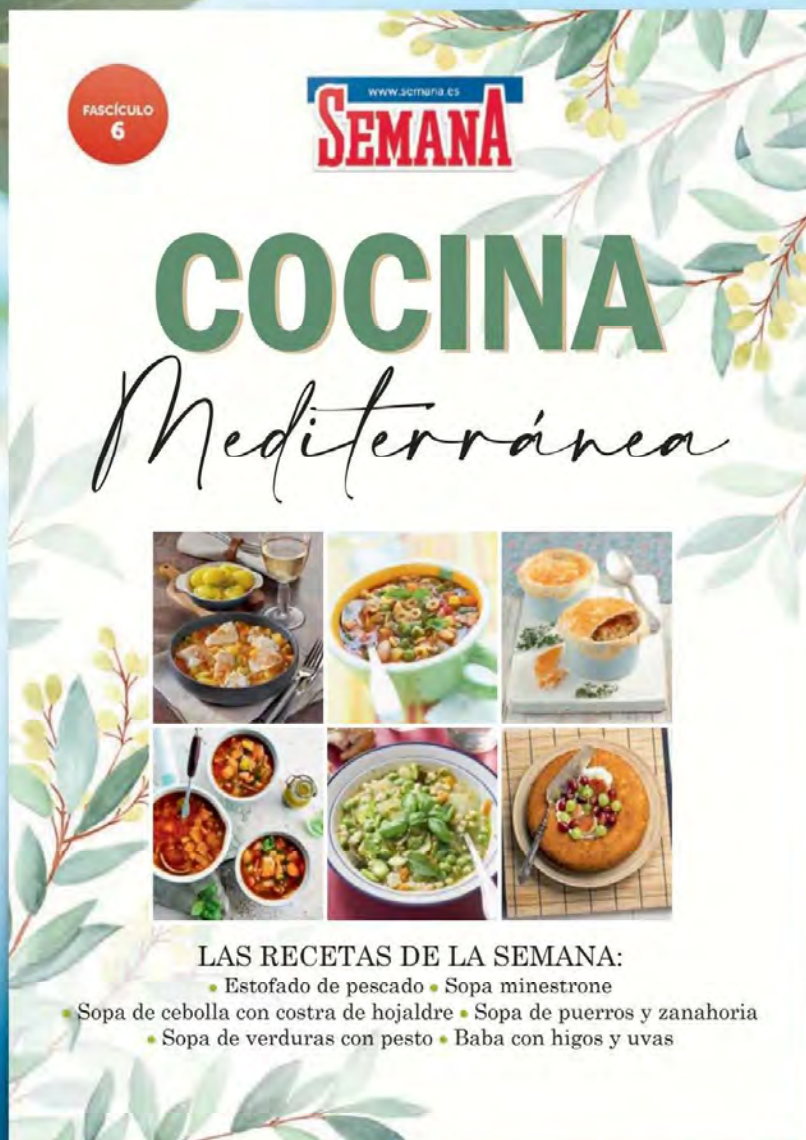


www.semana.es
SEMANA

TE REGALA*

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

*Come
sano,
come
bien*



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

PRÓXIMA SEMANA FASCÍCULO 6



PÁGINA
30

**MARÍA DEL MONTE
E INMACULADA CASAL, EN LAS
MEDALLAS DE ANDALUCÍA**



PÁGINA
36

**MARIO VAQUERIZO:
"CASI MUERO Y PENSABA
EN MIS PADRES"**

y además no
te pierdas...

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



vida
estilo
SEMANA



- 4 Carmen Borrego y su hijo** se reconcilian.
- 8 José Almoguera y María La Jerezana** disfrutaban de sus primeras horas 'libres'.
- 10 Victoria Federica,** con su nuevo amor.
- 12 La Reina Letizia,** orgullosa del Rey.
- 14 Oscar 2025:** las españolas reinan en la alfombra roja.
- 34 Mario Casas,** más en forma que nunca.
- 40 Joaquín Cortés,** en el parque con sus hijos.
- 42 Sonia Ferrer,** feliz con su marido.
- 43 Nerea Garmendia,** en la recta final de su embarazo.
- 44 Cameron Diaz,** una moderna mamá de cine.

- 66 Luján Arguelles:** "Llegué a pensar que no valía nada".
- 70 Isabel Pantoja** y sus fincas 'fantasma'.
- 72 Carolina Lapausa** ayuda a los jóvenes a superar la anorexia.
- 84 Susanna Griso,** de nuevo enamorada.
- 86 Kira Miró y Salva Reina** se divierten en la noche madrileña.
- 87 Esmeralda Moya** despide a su padre.
- 88 Joaquín Sánchez** defiende su matrimonio.
- 90 Terelu:** los secretos de un fichaje estrella
- 92 Jesulín y Belén,** el día que estalló Ambiciones
- 98 Así hemos cambiado:** Laura Madrueño.



PÁGINA
80

**MERCHE:
"SER MADRE
ES LO MEJOR
QUE SÉ
HACER".**



Fascículo 5

*no disponible en el formato
POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL



Tik Tok
@semana_revista



Facebook
facebook.com/semana.es



Twitter
@semana_revista



Instagram
@semana_revista

Y llegó la reconciliación: Carmen Borrego y su hijo se perdonan

El fin del distanciamiento entre la colaboradora y su hijo, José María Almoguera, se ha sellado ante las cámaras después de un año y medio lleno de tensiones

ESTE abrazo ha costado un año y medio de espera y muchísimas lágrimas. Pero ha merecido la pena si nos fijamos en la emoción de una madre, Carmen Borrego, cuyo distanciamiento de su hijo mayor, José María Almoguera, le había causado tanto sufrimiento, y al que ahora, al fin, ha podido tocar, acariciar y besar.

El esperadísimo momento se produjo ante las cámaras de televisión, en el plató de *Gran Hermano Dúo* (Telecinco), al que el joven llegaba como último expulsado del concurso. No hubo problema por ninguna de las partes en que su reencuentro fuese público y en directo, a pesar de que siempre negaron que fueran a hacerlo así.

Abrazo ante el público

Finalmente, ambos decidieron vencer sus miedos y acabar de una vez con una guerra que se ha librado con duros cruces de acusaciones. Y así, con ese intenso abrazo, todo quedaba perdonado y quizás olvidado.

Y es que el asunto se estaba alargando demasiado. Sobre todo pesaba con especial

crudeza en el corazón de Carmen, una madre que se veía enfrentada a continuos malentendidos con su hijo. Y lo peor de todo, a la vista de todo el mundo.

Una dura situación

"El trabajo de mi madre ha contribuido a la ruptura de mi matrimonio con Paola Olmedo", confesó José María en entrevista exclusiva con SEMANA, publicada en abril de 2024. Él y su exmujer incluso la acusaron de "vender" el embarazo de Paola. El efecto sobre Carmen Borrego fue devastador. Afirmaba estar "desbordada y dolida, aunque no hundida".

Sin embargo, esto parecía más una fachada para autoconvencerse que otra cosa. Según su entorno, durante estos meses Carmen ha estado deprimida y a menudo ahogada por las lágrimas. Una tristeza que le llegaba cuando aún no se había repuesto de la pérdida de su madre solo unos meses antes. ▶▶▶



El instante en el que madre e hijo se fundieron en un intenso abrazo en *GH Dúo*.



"Este es el inicio de una reconciliación", dijo José María a su madre con una sonrisa, mientras Carmen lloraba de la emoción rodeándole con sus brazos



José María Almoguera
y su madre se distanciaron
a raíz de la separación de
José y Paola Olmedo,
con la que concedió
una dura entrevista
en nuestra revista.



Carmen Borrego acarició la cara de José María Almoguera ante Carlos Sobera, presentador de *GH Dúo*.

►►► De hecho, antes de este reencuentro en plató, Carmen aseguraba que poner la televisión era su única manera de ver a su hijo. "Dar un botón y poder verlo para mí me produce mucha felicidad", decía, con pena.

Así se gestó el abrazo

"Cuando existe amor, el simple abrazo hace que todo se haya olvidado. A mí no me ha dejado estar a su lado por su separación y yo he pasado muchas noches llorando pensando en lo que él sufría", revelaba antes del sonado abrazo. Y además manifestaba que quería "volver a ser su madre".

De eso se trataba cuando aceptó la invitación de *GH Dúo* para dar la bienvenida

"Me siento muy orgullosa como madre. Eres muy guapo, has adelgazado y no te cortes más el pelo", le dijo con humor

a José María cuando fuera expulsado del concurso. Y así sucedió. Carmen esperó en una sala, mientras José María ya estaba en el plató.

El presentador Carlos Sobera le adelantó que su madre iba a recibirle, a lo que el joven reconoció: "He sido capaz de ordenar mis ideas en la cabeza y ahí dentro he echado mucho de menos a mi madre, a mis amigos y a mi hijo lógicamente...". ►►►



Carmen no pudo evitar llorar sobre el pecho de su hijo.

Al fin, Carlos Sobera le dio paso y Carmen Borrego entró con los brazos abiertos para rodear a su hijo con todo su amor, mientras sus ojos se inundaban de lágrimas.

"No llores", le repetía un José María sonriente y mucho más tranquilo. "Enhorabuena", decía ella. "Muchas gracias por todo", le dijo José María, refiriéndose a que le había defendido durante su participación. Estas fueron las primeras palabras entre una madre y un hijo que llevaban meses sin hablar.

Entre madre e hijo queda pendiente una conversación a solas, tranquila y sosegada, para volver a ser la familia que eran

Acto seguido, Carmen intentó marcharse, pero Sobera la retuvo. "Este es su momento", repuso ella, recordando la famosa frase de Rosa Benito. Carmen seguía sofocada por la emoción y le costaba respirar. Y entonces escuchó lo que seguramente deseaba oír desde hacía tanto tiempo por boca de su hijo: "Este es el inicio de una reconciliación, de estar bien y de solucionar todo lo que haya que solucionar. Hoy empieza aquí".

Al día siguiente, Carmen Borrego acudió al programa *Vamos a ver* (Telecinco) para valorar el encuentro: "Por fin pude llorar de alegría. Viví el momento de televisión más importante de mi vida".

Carmen ha contado que "tenemos planes de vernos y de hablar, pero vamos a ir poco a poco". Esta vez sus lágrimas no han sido de dolor. Al fin puede disfrutar de la reconciliación más ansiada y de un nuevo comienzo para los dos. ■



ABUELA FELIZ

"Tu peque es un bombón y todo está fenomenal", le repitió Carmen Borrego a su hijo nada más salir de *GH Dúo*. La colaboradora por fin puede ejercer de abuela del pequeño, al que procura ver todo lo posible. En esta foto lleva una mochila infantil. ¿De quién será...?

José María Almoguera y María La Jerezana, primeras horas 'libres'

A su salida de *GH Dúo*, el hijo de Carmen Borrego apuesta firmemente por su relación con su compañera de concurso, con la que al fin se ha reencontrado sin cámaras

EL suyo ha sido un amor nacido bajo los focos de *GH Dúo* (Telecinco).

Pero es ahora cuando, de verdad, José María Almoguera y María Sánchez *La Jerezana* deben poner a prueba esta relación incipiente hasta ver dónde les lleva fuera de la televisión, en la vida real.

De momento, una vez que ambos ya han sido expulsados del concurso, les hemos podido ver así de felices disfrutando de su recién estrenada libertad, de sus primeras horas juntos... y lo que es más importante, a solas.

Nueva vida juntos

José María y María abandonaron las instalaciones de Mediaset tras el debate del *reality* del pasado domingo. Por cierto, al reencontrarse en el programa se fundieron en un beso de película, dejando claro que siguen apostando fuerte por su relación.

Cada uno llevaba consigo una maleta y subieron al mismo coche entre gestos cómplices. A continuación, la pareja se dirigió hacia un hotel de Madrid, donde pa-

Él está separado de Paola Olmedo, madre de su hijo; y ella mantuvo una relación con Hugo Pierna, a quien conoció en *GH*

saron la noche. A la mañana siguiente les vimos salir del hotel con una enorme sonrisa en la cara y caminando abrazados por la calle.

El hijo de Carmen Borrego, de 34 años, y la andaluza, de 33, desean conocerse fuera de la televisión, aunque ahora mismo residen en ciudades diferentes.



María y José María, cada uno con su maleta, pasaron la noche juntos en el mismo hotel de Madrid.



La pareja fue vista a la mañana siguiente paseando abrazada.

José María Almoguera lo tiene más difícil, pues es padre de un niño, nacido de su matrimonio con Paola Olmedo.

De momento, María y él ya han superado su primera noche juntos. "No va a haber cámaras, no hay que dar ni explicaciones ni nada...", bromeaba María en *GH Dúo*.

Por su parte, José María piensa en un futuro con la joven, pero, eso sí, paso a paso. Él ha superado con nota la prueba de un *reality*, incluso enamorándose, o al menos volviendo a ilusionarse. Además se ha reconciliado con su madre y no puede estar más feliz. ■

EXCLUSIVA

Primeras imágenes de Victoria Federica con su nueva ilusión

La hija de la Infanta Elena consolida su relación con el empresario de la noche Borja Moreno

FUE a finales del pasado mes de enero cuando se destapó la nueva ilusión de Victoria Federica (24), y ahora estas imágenes en exclusiva de SEMANA muestran que la relación se está consolidando.

La hija de la Infanta Elena y su novio, Borja Moreno, acudieron al club de tiro de Somontes, situado en El Pardo de Madrid, donde estuvieron practicando una mañana. La joven ha heredado de su madre y de su abuelo, el Rey emérito, la afición por la caza, por lo que está muy familiarizada con las escopetas.

A la salida, cargados con las armas y los cascos que hay que colocarse para amortiguar el ruido de los disparos, introdujeron los aperos en el maletero del coche de Victoria Federica y se marcharon en el vehículo conducido por ella.

Borja Moreno Oriol trabaja en una empresa que cuenta con varios locales de ocio nocturno tanto en Madrid como en Marbella y antes había sido novio de Amina, la

hija de Cayetano Martínez de Irujo y Genoveva Casanova.

La pareja se conoce desde hace tiempo, pero no fue hasta la pasada Navidad cuando la amistad dio paso a algo más serio y la propia Vic (como la llaman en la intimidad) dijo a sus amigas que nunca había estado tan enamorada.

Anteriores amores

Desde que rompió en mayo de 2022 con el Dj Jorge Bárcenas, a Victoria Federica no se le había conocido pareja. Antes de Bárcenas había salido con el torero Gonzalo Caballero.

La hija de la Infanta Elena está viviendo una etapa plena, felizmente enamorada y disfrutando su faceta como influencer y ahora también como estrella televisiva en *El Desafío*, de Antena 3. Victoria Federica está demostrando en el concurso su tesón y garra para superar las pruebas, que la han convertido en una de las mejores concursantes de la presente edición.

Fotos: Agencias





Victoria Federica y Borja Moreno estuvieron en el club de tiro de Somontes, en El Pardo, donde pudieron practicar su afición a disparar

La pareja se conoce desde hace tiempo, pero fue esta Navidad cuando la amistad se convirtió en algo más y la joven aseguró a sus amigas que estaba muy enamorada

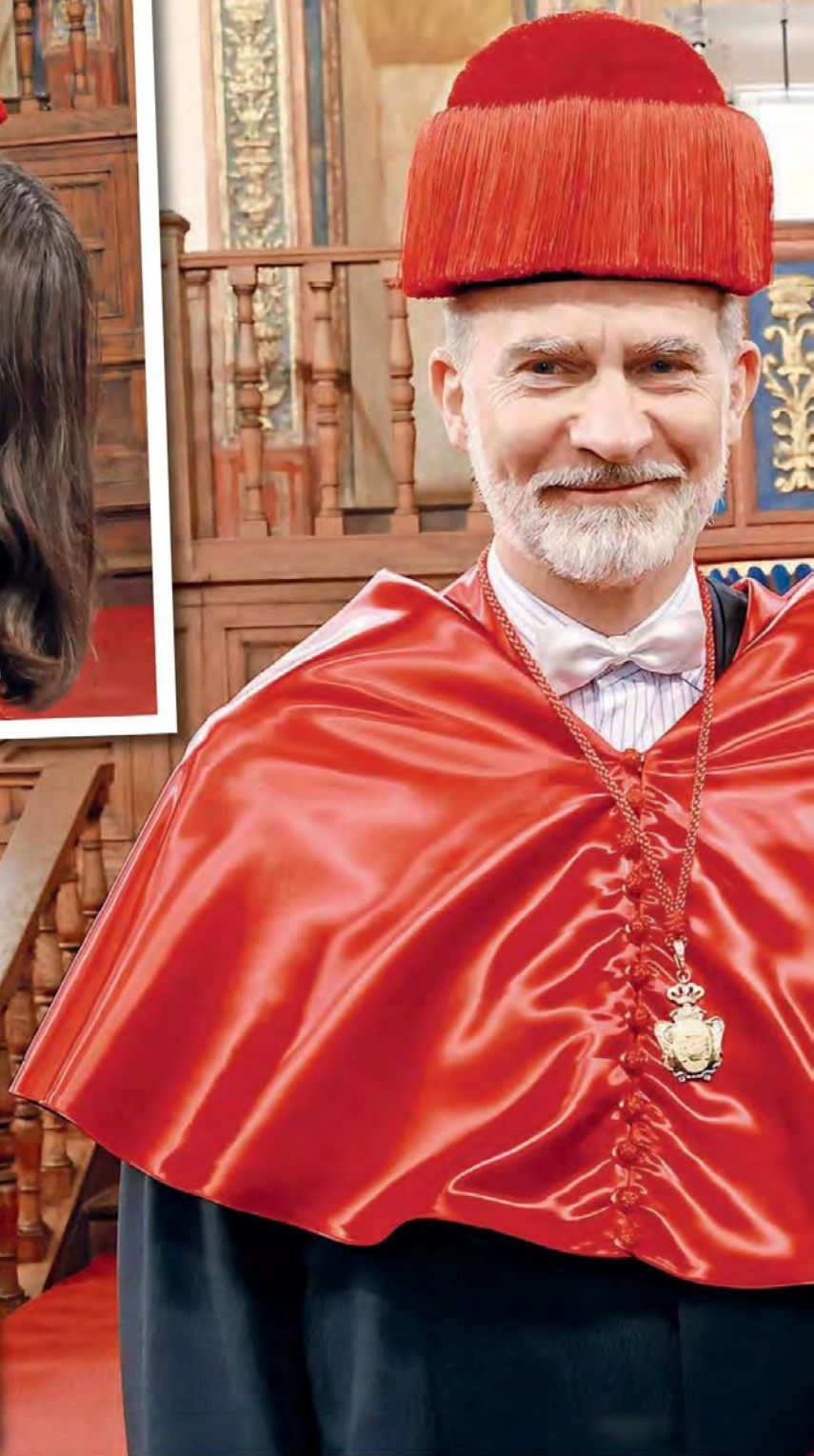


Tras pasar la mañana en el club de tiro, la pareja salió con las escopetas y se marchó en el coche que conducía Victoria Federica.



EMOCIÓN

Los Reyes,
fundidos en
un abrazo
para celebrar
la distinción.



La Reina,
aplaudiendo
tras el discurso
de su esposo.

La Reina Letizia: muy orgullosa del Rey

Don Felipe fue investido Doctor Honoris Causa por la Universidad de Alcalá de Henares
ante el entusiasta aplauso de su esposa

La soberana estrenó un vestido de The 2nd Skin Co. con el que parecía ir a juego con los detalles rojos del traje académico del Rey Felipe



El monarca, luciendo el birrete, la toga con la muceta roja y las puñetas de encaje, tras ser felicitado por su esposa.



UN abrazo con dos besos y una intensa mirada expresan todo el orgullo de la Reina Letizia por su esposo. Al Rey Felipe le acababan de investir Doctor Honoris Causa por la Universidad de Alcalá de Henares y no era para menos.

Ese día la soberana no faltó al lado del monarca para apoyarle. Incluso pareció vestirse a juego con el traje académico de Don Felipe, con el rojo por delante. En este caso la Reina estrenó un vestido de bajo asimétrico de la firma española The 2nd Skin Co (1.230 €).

Se da la circunstancia de que también de esta misma marca llevó la falda y camisa que lució el pasado diciembre cuando el Rey Felipe fue investido con el mismo honor en la Universidad Federico II de Nápoles.

La Reina Letizia asistió a la ceremonia mostrando una

gran emoción por el indiscutible protagonista. Tras su discurso, fue captada aplaudiendo con la mirada encendida y después se acercó a felicitar a su esposo y darle un sentido abrazo.

O. Pérez/Fotos: Casa de S.M. el Rey y Robert Smith.



Penélope Cruz (50) deslumbró con un vestido blanco de estilo helénico, con corpiño drapeado y apliques de pedrería firmado por Chanel.



La actriz lució un maquillaje y un peinado muy natural con su melena suelta con ondas.

Las estrellas españolas reinan en los Oscar

Penélope Cruz, Paz Vega y Ana de Armas fueron protagonistas en la alfombra roja y fuera de ella



Paz Vega (49), con un look formado por un cuerpo peplum con lazo de terciopelo y flecos de pedrería y falda con godets de Roberto Diz.

La 97 edición de los Premios Oscar tuvo como ganadora sorpresa a la película 'Anora', que se llevó cinco de los seis galardones a los que estaba nominada

La gran perdedora fue Demi Moore, que se quedó sin el premio a la Mejor Actriz por su papel en 'La sustancia' que pronosticaban todas las quinielas



Ana de Armas (36), de las más elegantes, con un vestido de escote halter joya de Louis Vuitton.



Demi Moore (62), espectacular, con un vestido sirena metalizado de Armani Privé.

Meg Ryan (63), con un vestido columna palabra de honor de terciopelo firmado por Ashi Studio.

Emma Stone (36) eligió un slip dress de placas metalizadas diseñado por Louis Vuitton.

CADA año la entrega de los Premios Oscar se convierte en la cita más glamurosa del cine y su 79 edición no fue una excepción. Por la alfombra roja del Dolby Theatre de Los Angeles desfilaron con los vestidos, joyas y looks beauty más espectaculares estrellas de todas

las generaciones: desde veteranas como Demi Moore, Meg Ryan o Halle Berry, a las más jóvenes como Margaret Qualley o Elle Fanning. Pero este año también destacó por la gran representación española, encabezada por una siempre espectacular Penélope Cruz, junto a Paz Vega y Ana de Armas. ▶▶▶



Felicity Jones (41), con un vestido cut out plateado de Armani Privé.

Se cumplieron todos los pronósticos y Zoe Saldaña se llevó el Oscar como Mejor Actriz de Reparto por su interpretación en 'Emilia Pérez'



Zoe Saldaña (46) optó por un original vestido globo con escote de pedrería de Saint Laurent.



KARLA SOFÍA GASCÓN EN LA GALA

No pasó por la alfombra roja, pero Karla García Gascón estuvo sentada en el patio de butacas durante la gala, a la que acudió acompañada por su mujer y su hija. Sus tweets racistas del pasado, por los que pidió perdón, le quitaron todas las posibilidades de llevarse el premio a la Mejor Actriz al que estaba nominada por su papel en *Emilia Pérez*.



Karla García Gascón saludó a Selena Gomez, su compañera de reparto.



Selena Gomez (32), con un vestido red de cristales de Ralph Lauren.



Lupita Nyong'o (42) eligió un vestido plisado con corpiño y tirantes de perlas de Chanel.



Elle Fanning (26) lució un vestido bordado de escote corazón con lazo en contraste de Givenchy.

►►► Penélope (nominada en cuatro ocasiones y vencedora en una como Mejor Actriz de Reparto por *Vicky Cristina Barcelona*) es toda una veterana en subirse al escenario del Dolby Theatre para entregar premios, y en esta ocasión lo hizo para entregar el galardón al brasileño Walter Salles, director de *Aún estoy aquí*, que se llevó el premio a la Mejor Película Internacional.

En los Oscar 2025 en principio era otra española, Karla Sofía Gascón, la lla- ►►►

Ariana Grande y Cynthia Erivo inauguraron la gala con una magistral interpretación de un popurrí de canciones relacionadas con 'El mago de Oz'

Ariana Grande (31) sorprendió con un vestido de inspiración bailarina con corpiño estructurado y falda de tul con cristales de Schiaparelli.



Mikey Madison se alzó con el Oscar a la Mejor Actriz por su papel de trabajadora sexual que se enamora del hijo de un magnate ruso en la película 'Anora'



Gal Gadot (39) apostó por un vestido de corte princesa de Prada.



Mikey Madison (25) optó por un vestido rosa palabra de honor con escote en contraste de Christian Dior.



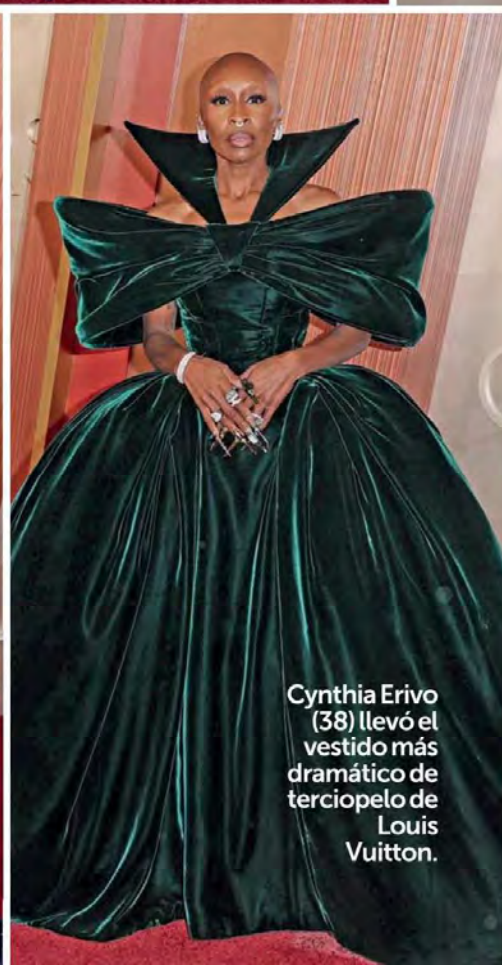
Michelle Yeoh (62), eligió un vestido palabra de honor con cola de Balenciaga.



Scarlett Johansson (40) optó por un vestido de cuello drapeado de terciopelo con guantes a juego de Mugler.



Isabella Rossellini (72), con vestido y capa de terciopelo de Dolce & Gabbana.



Cynthia Erivo (38) llevó el vestido más dramático de terciopelo de Louis Vuitton.

Miley Cyrus (32),
 eligió un vestido
 bordado y
 semitransparente
 de Alexander
 McQueen.

Isabella Rossellini,
 nominada como
 Mejor Actriz de
 Reparto por su
 papel en 'Cónclave',
 rindió con su look
 homenaje a David
 Lynch, el director
 fallecido el pasado
 16 de enero, que fue
 su pareja y la dirigió
 en la película
 'Terciopelo azul'

Lily-Rose
 Depp (25)
 llevó un
 vestido de
 encaje con
 volantes de
 Chanel.

Margaret
 Qualley (30),
 con un sobrio
 vestido negro
 de silueta
 recta, escote
 barco y cola
 de Chanel.

►►► mada a llevarse todos los focos, pero las circunstancias provocaron que estuviera en un segundo plano. Desde que salieron a la luz sus tweets racistas del pasado, la actriz nominada como Mejor Actriz Protagonista por su papel en *Emilia Pérez* perdió todas las opciones y fue retirada de la gira de premios. A los Oscar acudió, pero sin pasar por la alfombra roja. Acompañada por su mujer y su hija, antes de sentarse saludó a su com-

pañera de reparto Selena Gómez y lanzó un beso cuando la cámara la enfocó ante una broma del presentador de la gala, Conan O'Brien: "En *Anora* dicen la palabra 'fuck' (joder) 479 veces. Eso es solo tres veces más que los publicistas de Karla Sofía Gascón". Y continuó entre las risas del público: "Karla, recuerda, si vas a tuitear sobre la gala, mi nombre es Jimmy Kimmel".

Precisamente fue *Anora* la gran sorpresa de la ►►►



Halle Berry (58) deslumbró con un vestido coraza de espejos de Christian Siriano.



Adrien Brody (51) y su novia, la diseñadora Georgina Chapman (48), con un vestido de su firma Marchesa.

Adrien Brody se llevó el Oscar al Mejor Actor por su papel en 'The Brutalist', donde da vida a un arquitecto judío superviviente de un campo de concentración

El actor vuelve a ganar el máximo galardón del cine veintidós años después de hacerlo por 'El pianista'



Los triunfadores: Adrien Brody, Mejor Actor por *The Brutalist*; Mikey Madison, Mejor Actriz por *Anora*; Zoe Saldana, Mejor Actriz de Reparto por *Emilia Pérez*; y Kieran Culkin, Mejor Actor de Reparto por *Un dolor real*.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR.



EL MISMO BESO 22 AÑOS DESPUÉS

En 2003 cuando Adrien Brody recogió su Oscar por *El pianista* sorprendió a Halle Berry, que le entregaba el galardón, con un apasionado beso. Este año fue ella quien buscó al actor para besarle en la alfombra roja.



►►► edición al llevarse cinco de los seis premios a los que estaba nominada (mejor película, mejor director, mejor montaje y mejor actriz principal). Y también este último galardón fue el más inesperado de la noche.

Todas las quinielas apostaban por Demi Moore, por su papel en *La sustancia*.

La actriz recogía el Globo de Oro hace dos meses y aseguraba emocionada que era su primer premio en su larga carrera: "Estoy en estado de *shock*. Llevo mucho tiempo haciendo esto, más de 45 años, y es la primera vez que gano algo como actriz".

El Oscar parecía seguro para ella, aunque al final fue la joven Mikey Madison quien se lo arrebató por su papel de trabajadora sexual en *Anora*. ■



Los Reyes Felipe y Letizia se encuentran con sus retratos y con Annie Leibovitz

● El pasado 26 de noviembre se hicieron públicos los impresionantes retratos que la artista Annie Leibovitz (75) les hizo a los Reyes de España y que cuelgan en la galería de retratos oficiales de la Colección del Banco de España. Pero ha sido ahora cuando Don Felipe (57) y Doña Letizia (52) se han encontrado en directo con su imagen y con la fotógrafa norteamericana, quien le dijo a la Reina, vestida con un traje de chaqueta rojo: "La próxima vez te retrato así".



Federico y Mary de Dinamarca, complicidad a golpe de baile

● Atras han quedado las crisis y los problemas matrimoniales, los reyes daneses presumieron de unión y sorprendieron con un divertido baile durante una gala en honor al arte y la cultura de

Dinamarca, celebrada en el Palacio de Christianborg. Federico (56) y Mary (53) mostraron su complicidad siguiendo los pasos del tradicional baile de Les Lanciers, junto al resto de los invitados.



La hija de Camilo Sesto detenida por presunto tráfico de drogas



● Sheila Devil (42) continúa con su espiral de autodestrucción. Según el programa *TardeAr* fue detenida por la policía de madrugada y al registrarla le encontraron 12 gramos de cocaína. La hija de Camilo Sesto pasó a disposición judicial en el juzgado de Torrelodones y podría enfrentarse a una condena de entre 1 y 3 años de cárcel.



Jesús Calleja: así fue su experiencia en el espacio

● "Es increíble, una experiencia corta, pero muy muy intensa. La más intensa de mi vida". Así ha descrito Jesús Calleja (59) su emocionante aventura tras viajar al espacio y convertirse en el primer español

no astronauta en hacerlo. Fueron apenas diez minutos, desde que la nave despegó del centro de lanzamiento 1 de Blue Origin en Texas hasta que regresó de nuevo a tierra, pero imposibles de olvidar para el aventurero.



Ignacio, hijo de Alberto Ruiz-Gallardón, se casa con Nerea Zabala

● Los jóvenes se han dado el 'sí, quiero' en la Iglesia de Santa Bárbara de Madrid. Una ceremonia pasada por agua, pero que ha reunido a toda la familia incluyendo a los padres de Ignacio, Alberto Ruiz Gallardon (66) y su mujer, María del Mar Utrera.



Genoveva Casanova, se planta

● La mexicana, que concursa actualmente el programa de Antena3 *El Desafío*, ha querido explicar durante la última emisión del programa que los médicos le han prohibido realizar la prueba de apnea por un problema con unos trombos pulmonares. "He hecho rehabilitación pulmonar, tratando de llegar para estar lista para la apnea, pero no ha podido ser", ha dicho.



Sibi Montes, anuncia su primer embarazo

● La hermana de Lourdes Montes, que también se encuentra en estado de buena esperanza, y Mateo Ibáñez Pacheco serán padres antes de que acabe el año. Fue la propia Sibi, a través de una bonita foto en la que ya se adivina la tripita abultada, la que decidía contar la noticia. "Primera boda de los tres", escribía añadiendo tres caritas de bebés que no dejaban lugar a dudas.



Alfonso Carabel:

"Las proteínas, como las que aporta la carne de vacuno, son fundamentales en la dieta mediterránea"

El experto en Nutrición nos da las claves para una alimentación saludable adaptada a cada edad y estilo de vida, desde deportistas a niños o mujeres en menopausia

AHORA que la información está a un click, también es importante recurrir a expertos que nos ayudan a entender cuanto hay de verdad y mito en lo que leemos. Y eso es fundamental en el tema de la alimentación. En la época de las dietas milagro hay que tener cuidado con lo que se come y, sobre todo, cómo se come. De eso y más hemos hablado con el nutricionista Alfonso Carabel, que nos despeja muchas dudas.

¿Cuál es uno de los mayores mitos que circulan sobre la carne de vacuno?

Sin duda el vincular el consumo de carne roja directamente con el aumento de enfermedad cardiovascular sin tener en cuenta el resto de factores: sedentarismo, estrés, mala calidad del sueño...

Buscamos dietas milagro y alimentos mágicos.

¿Para perder peso hay que escapar de la carne?

Ni mucho menos. La proteína es indispensable. Hay un mínimo diario, 0.8 g por cada kilo de nuestro peso y en deportistas el requerimiento aumenta entre 1.5 y 2 g por kilo de peso. Es decir, para una persona de 80 kg el mínimo serían aproximadamente 64g y si hiciese deporte habría que



pensar en los 120-150g en total en un día. Para llegar a estos números la carne se convierte en un gran aliado.

Cantidad y calidad. ¿Qué carne es mejor?, ¿cómo debemos cocinarla?

Cuanto más magra sea, mejor. Es fundamental escoger los cortes más limpios y con menos grasa. Comer sano no implica comer soso, pero si es una buena carne, el sabor es el protagonista así que no necesitamos salsas y aderezos. La carne de vacuno es interesante por su aporte

en proteína y minerales si se combina con una alimentación equilibrada del estilo mediterráneo.

¿Qué no puede faltar en la lista de la compra?

Para los deportistas y los niños (adecuando las cantidades), cereales integrales, legumbres y tubérculos; verduras, cuanto más variedad, mejor; carnes magras y pescado y grasas insaturadas como aceite de oliva, aguacate o frutos secos. En el caso de las mujeres en peri o menopausia, es importante prio-

rizar el consumo de proteína. La actividad física de fuerza es también fundamental y los alimentos ricos en calcio, como almendras, lácteos o brócoli. Además de una alimentación rica en fibra y en grasas saludables.

Por tu trabajo tratas a deportistas y famosos: ¿Puedes contarnos algún "secreto"?

Sobre todo, mucha constancia: entrenar, comer en base a tu actividad física y descansar. Ese es el secreto.



Alfonso Carabel

es Jefe del servicio de Nutrición en Olympia grupo Quironsalud. Además, es especialista en Nutrición Deportiva y Microbiota Intestinal.



Ádiós a Juan Margallo, marido de Petra Martínez

● El pasado 1 de marzo el actor Juan Margallo falleció en su casa de Madrid, a los 84 años, rodeado de su familia. Su esposa es la también actriz Petra Martínez, muy popular por *La que se avecina*, y juntos formaron una de las parejas más importantes del teatro español. Se casaron en 1968 y tuvieron dos hijos, en los que Juan deja un bello recuerdo, al igual que en todos sus compañeros de profesión.

José Luis Moreno, ante el juez

● El productor televisivo declaró el pasado lunes en la Audiencia Nacional por el Caso Titella, donde se le acusa de estafa, blanqueo, asociación ilícita y otros delitos contra la Hacienda Pública. A su salida, José Luis Moreno lo ha negado todo y, además, ha clamado: "Que toda la intensidad que tuvisteis para crucificarme, la tengáis para contar la verdad".



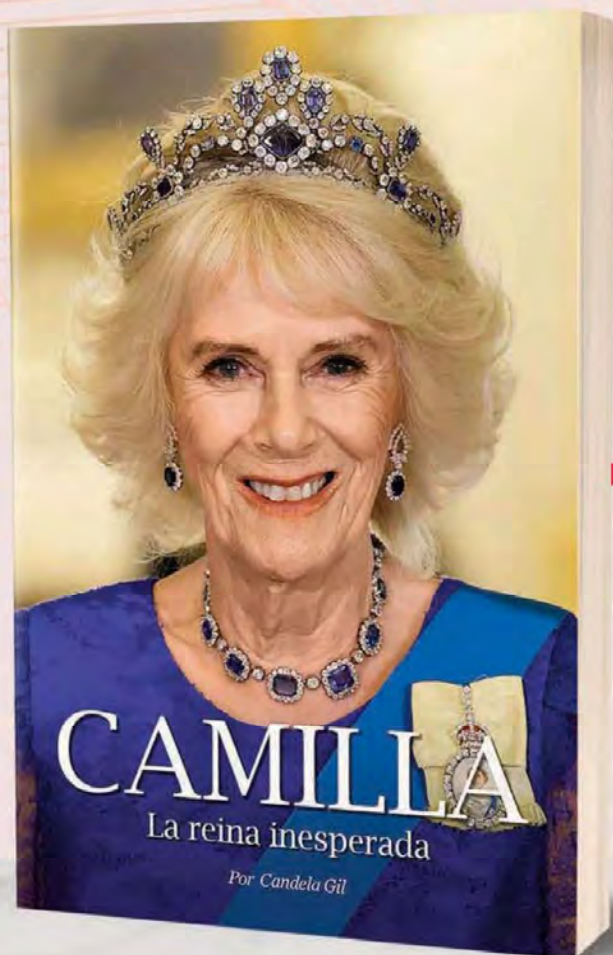
Frank Cuesta, en libertad bajo fianza

● Últimamente el naturalista no gana para sustos. Frank Cuesta fue arrestado en Tailandia acusado de posesión ilegal de especies protegidas en su propio santuario. Tras pasar dos días en el calabozo, fue puesto en libertad bajo fianza. En un vídeo explicó luego: "Llevo toda la vida intentando hacer algo bueno por los animales. Han reventado mi casa y tirado todo para buscar no sé qué".



PACK DE 2 LIBROS

APROVECHA LA OFERTA



+



2 LIBROS
POR SOLO
5,95
€

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

YA DISPONIBLE EN TU PUNTO DE VENTA

María del Monte
(62), emocionada
Medalla de las
Artes, con su
mujer, Inmaculada
Casal (61).

María del Monte e Inmaculada Casal, momento viral en las Medallas de Andalucía

La cantante, que lleva a su tierra por bandera, fue reconocida por su trayectoria artística



Cayetano Martínez de Irujo (61) y su novia, Bárbara Mirján (27).



Eugenia Martínez de Irujo (56) y su marido, Narcis Rebollo (55).

LA 'COBRA' DE MARÍA A INMA

En pleno directo en Canal Sur, cadena para la que trabaja, a Inmaculada Casal se le ocurrió felicitar a su mujer, María del Monte, con un beso en la boca. Pero la cantante la esquivó, haciéndole *la cobra*. Hablamos con María de este momento que se ha hecho viral.

¿Qué te pasó?

No me pasó nada, no se trata de ningún armario ni nada. Yo estoy casada con Inmaculada y a mucha honra, llevo 26 años a su lado y si Dios

quiere serán muchos más.

¿Por qué evitaste el beso?

Reaccioné así, igual que Inma es así, no hay ningún enfado, cada uno somos de una manera.

Y para tus sentimientos eres reservada.

El carácter no tiene nada que ver con la condición sexual, yo soy como soy, ¿habéis visto alguna vez alguna muestra de mis sentimientos en público? Pues ese día tampoco.



UN año más, Sevilla se vistió de gala para entregar en el Teatro Maestranza las Medallas de Andalucía a sus ciudadanos más ilustres y aquellos que han llevado su tierra por bandera destacando en distintos ámbitos.

Eva González, como en ediciones anteriores, ejerció de maestra de ceremonias de una gala siempre repleta de arte y talento, pero que este año estuvo marcada también por la emoción.

El futbolista Jesús Navas y Pilar Manchón Portillo, directora de estrategia de investigación en IA de Google, fueron nombrados hijos predilectos y según el protocolo, eran los únicos que podían decir unas palabras... hasta que llegó Manu Sánchez.

Valiente testimonio

El humorista, que se ha enfrentado con valentía a un cáncer testicular, es además muy buen aigo de Eva González, que no pudo contener las lágrimas al presentarlo como Medalla de Andalucía a los Valores Humanos.

"Es un payaso, un junta letras, director, productor, escritor, teatrero, optimista, papá, un tío muy alto y mi amigo", habló Eva, con la voz entrecortada.

Manu agarró el micrófono, y se acordó de sus abuelos, "cuatro personas analfabetas que fueron a Dos Hermanas a buscar un futuro mejor", y de sus hijos, Manuel y Leonor, a quienes dijo que se fijaran en las "cosas bonitas que le están pasando a papá".

Además, puso a todos en pie al dedicar su premio. "Hoy estoy aquí gracias a la sanidad pública de Andalucía. Me han salvado la vida. Yo he nacido dos veces en el mismo sitio, en el Hospital Virgen del Rocío. La primera



Pablo Alborán (35), Medalla de Andalucía de las Artes, con su madre, Helena Ferrándiz.



La siempre encantadora Karina (79) y su más que merecida Medalla de las Artes.



Toñi Moreno (51), que ejerce de orgullosa andaluza, estaba entre los invitados.



LAS LÁGRIMAS DE EVA

La presentadora está más que acostumbrada a este tipo de actos, pero en esta ocasión se dejó llevar por el cariño que siente por Manu Sánchez (39) y acabó llorando a lágrima viva al llamarlo al escenario.



Manu y su mujer, Lorena Sánchez (35), en la gala que hubo la víspera de los premios.



Eva González (44) y el cariñoso saludo a su amigo Manu, que recibió la medalla de los Valores Humanos.

en 1985, cuando vine al mundo, y la segunda después de ser operado", contó casi temblando.

Karina rejuvenecida

Emocionada también recibió su medalla Karina, que se la dedicó a sus nietos. Y añadió: "Mis canciones han recorrido medio mundo y yo con ellas, pero Andalucía es mi alma. Este es un mundo difícil llenos de rosas, pero también de espinas. Me habéis rejuvenecido con esta medalla".

Y feliz y reivindicativa nos encontramos a María del Monte, quien en el escenario (y antes de hacerle una cobra

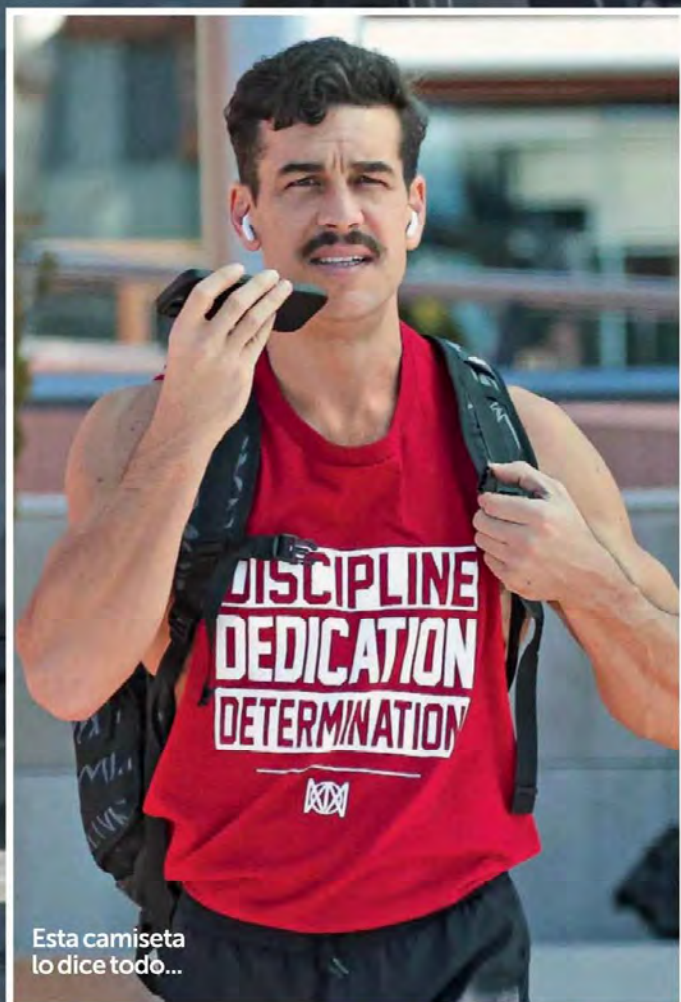
a su mujer, la periodista Inmaculada Casal) se arrancó por sevillanas, para después presumir de andaluza: "Estamos impregnados de una luz extraordinaria y somos afortunados de haber nacido aquí. La alegría de nuestra tierra es fuera de lo corriente y nos hace especiales. Nadie tiene valor de pedir que renuncie a mi acento".

Algo que también defendió Pablo Alborán, que estuvo acompañado por su madre. "Volver a Andalucía siempre es un regalo. Para mí mi tierra lo es todo y esta medalla es un regalo y un privilegio para mi carrera". ■

SÚPER MARIO

Mario Casas, más en forma que nunca

El actor, de 38 años, desata suspiros presumiendo de un cuerpo perfecto logrado a base de deporte, vida sana y muchos paseos por el campo



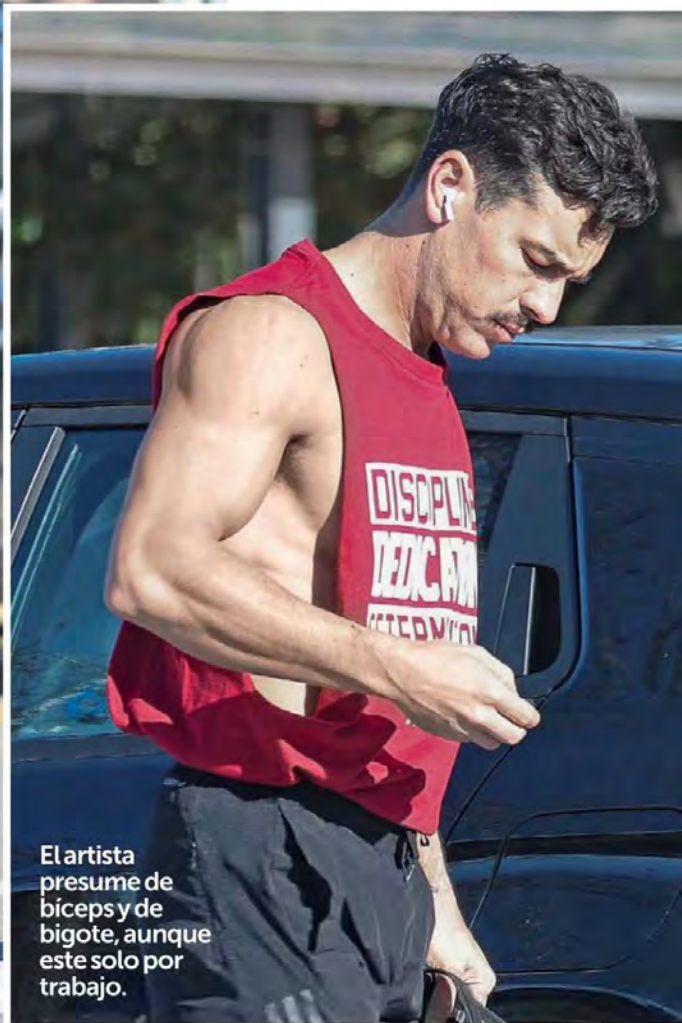
Esta camiseta lo dice todo...



Mario Casas dedica una parte del día a entrenar en el gimnasio.

La musculatura definida de Mario es digna de admirar. Además luce pequeños tatuajes por todo el cuerpo.

"Disciplina, dedicación, determinación". Estas tres palabras impresas en su camiseta son toda una declaración de intenciones



El artista presume de bíceps y de bigote, aunque este solo por trabajo.

CUIDARSE tiene recompensa. En el caso de Mario Casas es evidente. Si hablamos de físico estrictamente, el actor siempre ha tenido una base estupenda, pero desde que ha decidido dedicarse un plus, con ejercicio, dejando de fumar, de beber y viviendo en un pueblo de Madrid, el resultado es un cuerpo de escándalo.

Para muestra, estas fotografías, tomadas a la salida de un gimnasio de Madrid. Vestido con ropa deportiva, sin esfuerzo, Mario Casas es la envidia de cualquier persona que aspire a ser fit.

Atractiva madurez

El próximo 12 de junio cumplirá 39 años. ¿Será la crisis de los 40? Menuda tontería... El hecho es que Mario Casas

está en mejor forma que nunca y esta es la prueba. Por cierto, lo del bigotito se debe a exigencias del guion de su próxima película.

Y es que Mario Casas no para. Acaba de estrenar la cinta romántica *El secreto del orfebre* y, además, ha fundado una productora con sus hermanos (el actor Óscar Casas y su representante, Sheila Casas, novia de Álvaro

Muñoz Escassi) para crear sus propios proyectos.

En un plano más personal, ahora mismo dice que sus grandes amores son su familia y sus perritas. El actor disfruta muchísimo de la vida tranquila en el campo, lejos del mundanal ruido. Atrás queda aquel malote motero de *A tres metros sobre el cielo*. Eso sí, sigue desatando suspiros... ■

Mario conoció a Alaska (él la llama por su verdadero nombre, Olvido) en 1999 cuando empezó a trabajar en su compañía de discos. Están juntos desde entonces, formando una de las parejas más sólidas del panorama artístico español.



Mario Vaquerizo:

"Me dijeron que estaba vivo de milagro y pensé en mis padres y en que ya habían perdido un hijo"

Regresa a los escenarios tras su terrible accidente, estrena canción y hace balance de lo ocurrido. "A mí esto me paró la vida y hay daños irreparables"

HAN pasado poco más de cuatro meses y Mario Vaquerizo (50) retoma su vida tras la brutal caída que sufrió en un concierto de su grupo, Nancys Rubias, y que podía haber sido fatal. Aún está en proceso de asimilarlo y le han quedado secuelas (alguna permanente), pero él sigue adelante.

Llega a nuestra cita con collarín, aunque se lo quita para las fotos, encantador y parlanchín. Porque si algo le gusta a Mario es hablar. Y a nosotros escucharle.

Tienes nueva canción, Reset, que habla de cambiar el chip, disfrutar de la vida...

Es una declaración de principios, una nueva filosofía, el *reseteísmo*. Lo que me ha pasado me ha hecho plantearme muchas cosas porque tardé en darme cuenta de la gravedad de lo que podía haber sido. Después de la caída me dicen: "Mario, hay buenas noticias. A lo mejor no vas a volver a ver, las vértebras están fatal, a lo mejor tenemos que operarte para acabar con esa degeneración que tienes por la atrosis..." Y

pregunté por la buena y me dijeron: "Que estás vivo".

¿Cómo encajas eso?

A mí esto me paró la vida. Soy una persona muy afortunada, me gusta lo que hago, y lo vivo todo con una felicidad e intensidad constante, pero no deja de ser trabajo y no puedes dejar que eso sea todo.

"He descubierto que soy más valiente y paciente de lo que creía y un tío que sabe coger el toro por los cuernos"

Sí, vale, tienes mucho trabajo y dinero, pero no tienes tiempo. Vas como *follao*, con perdón. Y cuando te pasa este mazazo, dices, vamos a empezar a tomarnos las cosas con tranquilidad.

No tanta, porque retomas gira con Nancys Rubias.

Pero porque las Nancys me hacen muy feliz; llevamos 20 años juntos, y más que amigos somos familia. De hecho, habría ►►►



Dice que ahora promete tomarse las cosas con más calma y no enfadarse tanto. "Bueno, lo voy a intentar".

▶▶▶ que preguntar cómo vivieron mi accidente, porque son los que estuvieron ahí, desesperados, los casi cuatro minutos que estuve inconsciente mientras llegaba la ambulancia.

Ver sufrir a los demás es muy duro.

Yo pensaba en mis padres, que ya habían perdido un hijo (se refiere a la muerte de su hermano mayor, Ángel, atropellado en 2005). A mí antes se me llenaba la boca diciendo que si me quedaba parálítico que me llevaran a todas partes en silla de ruedas, o que si me quedaba en coma me dejaran, que ya despertaría... Pero cuando me pasaron las dos cosas, dije: "No quiero eso". Sobre todo por no ver sufrir a los tuyos; mis padres no se merecían pasar otra vez por la pérdida de un hijo. Y Olvido además estaba en Venecia. Imagínate el viaje de vuelta.

La cosa no pintaba bien.

El diagnóstico al principio era muy reservado, y nos dijeron que a lo mejor no volvería a ver. Pero si eres buen paciente la recuperación va mejor y poco a poco fui recuperando la vista. Hay un daño irreparable y ahora veo de forma diferente, pero estoy vivo. A ver cómo digo esto para que no suene a una *marcianada*: creo que ha estado muy bien que me haya pasado esto, a todos los niveles, porque se han reforzado muchas cosas. Me he descubierto como una persona más valiente de lo que creía, más paciente, y como un tío que sabe coger el toro por los cuernos.

¿Cambian las prioridades?

Sin duda. Yo ahora no me voy a alterar por nada... Bue-



"Cada vez pienso más en la muerte y ya tengo mi epitafio: 'Hablabam mucho, pero era buena persona, era buena gente'."





"No creo en la gente que no se maquilla ni se pone laca. A mí la laca y el cardado me salvaron la vida, si no, me habría roto el cuello en la caída", asegura

no, lo voy a intentar. Soy controlador y mayor y quiero que las cosas se hagan como creo que se deben hacer. Sé que los tiempos están cambiando, pero soy de una generación bisagra, que vemos como van desapareciendo cosas que han sido muy buenas y que sí, que la puta internet y todo esto está bien, pero a veces nos descoloca.

¿Crees en el azar?

Creo en las casualidades, en Dios, en la Virgen, en el destino, en la buena gente, y en la mala... En lo que no creo es en el silencio y en la gente que no se maquilla. A ver, Parnela Anderson, ¿es mejor actriz ahora por ir a todas partes con la cara lavada? No, guapa, es la misma

que cuando llevaba su bañador rojo. Y tampoco creo en la gente que no se pone laca. Me da igual que eso se cargue el planeta. Me gustaría tener esa capacidad de conciencia social para pensar en lo que venga, pero no. Yo pienso en el día a día, en la gente que quiero y después en mí. Y si me veo más guapo con 10 litros de la laca pues me la voy a poner. Además, a mí la laca y el cardado me salvaron la vida, porque si no, el cuello se me parte.

Tu mujer y tú estáis tan compenetrados que ella también se ha puesto mala...

Y esto me preocupa más que lo mío, que fue por un golpe. Pero es que ella estaba

sola en casa cuando le dio el trombo. Es cierto que mi suegra ya tiene una edad, que mi mujer ha hecho un documental que le ha supuesto abrir muchas puertas que tenía abandonadas, e indirectamente yo la he obligado a que lo hiciera, después vino mi caída. Y ya cuando pasó todo eso y se relajó, ¡zas! Por eso hay que tomárselo todo con tranquilidad, ¿que no llegas a hacer lo que tienes que hacer?, pues te tornas una cervecita...

¿Cuáles es el secreto de vuestra relación?

Olvido me sigue gustando como mujer. Nos atraemos físicamente, pero también somos conscientes de que el amor, que es una suerte

que sea correspondido, también hay que trabajarlo.

¿Piensas en la muerte?

Cada vez más. Cuando era pequeño no me planteaba si tenía miedo o no a la muerte, pero te vas haciendo mayor y no puedes desafiar a la biología ni a la naturaleza. Ahora tengo miedo a desaparecer, porque dejo cosas aquí que me gustan mucho. Mi mujer, mis cuadros, mis amigos... Y ya tengo pensado mi epitafio: "Hablaba mucho, pero era buena persona, era buena gente".

Raquel Martínez

Agradecimientos:

Hotel Barceló Imagine C/Agustín de Foxá 32, Madrid.
www.barcelo.com

Joaquín Cortés, tarde de juegos con sus hijos: "Son un regalo de Dios"

Después de años volcado
únicamente en su arte, ahora
disfruta de la paternidad

El artista fue a
recoger al colegio
a Romeo y Leone,
a quienes define
como un "regalo
de Dios".

EL bailar acaba de cumplir 56 años y lo hace en un fantástico momento.

"Me siento afortunado y pleotórico en todos los sentidos", afirma Joaquín Cortés.

De hecho, estrena nuevo espectáculo, *Esencia Tour*, pero sobre todo disfruta de su faceta como padre. "Me levanto todos los días aprendiendo de mis hijos", nos contaba Joaquín en el pasado número de SEMANA en una sincera y emotiva entrevista.

Y eso es algo que pudimos comprobar hace apenas unos días, cuando lo vimos con los pequeños Romeo (6) y Leone (4) pasando una divertida tarde en el parque.

Como un niño más

Joaquín fue a buscarlos al colegio y pasó con ellos un rato de lo más divertido antes de regresar a su casa, en una urbanización en la zona norte de la capital.

"Me levanto todos los días aprendiendo de mis hijos", nos dijo, orgulloso y emocionado hace solo una semana

Horas antes ya lo habíamos visto en una estampa mucho más cotidiana y doméstica, haciendo la compra en un centro comercial con su mujer, Mónica Moreno, 10 años menor que él, con quien ha encontrado la estabilidad.

"He encontrado una compañera de viaje que me ha dado dos regalos de Dios. Como todas las parejas hay momentos mejores y peores, pero estamos bien", dice. ■



Cortés reconoce que ser padre le ha cambiado la vida.

El artista ha encontrado la estabilidad sentimental junto a Mónica Moreno, diez años menor que él



En el parque, jugando... pero también vigilando a los pequeños.



Sonia Ferrer, feliz junto a Sergio Fontecha

El matrimonio disfrutó de un agradable día en la hípica



LO suyo fue todo un flechazo, ya que se conocieron en 2021 y un año después pasaron por el altar. Una decisión acertada, a juzgar por la felicidad que la presentadora Sonia Ferrer (47) y su marido, el policía Sergio Fontecha (47), desprenden. Ambos disfrutaron en esta ocasión de una agradable jornada al aire libre al acudir a ver un concurso hípico en el que competía la hija de Sonia. Como se puede ver en estas imágenes que les muestra SEMANA, durante el mismo, la pareja derrochó complicidad, dedicándose apasionados besos. ■



Durante la jornada, la pareja derrochó complicidad y pasión.

Nerea Garmendia, en la recta final del embarazo

La actriz, que espera un niño al que va a llamar Unax, salió a dar un paseo con su pareja

LA actriz y su pareja, Luis Díaz, pronto le verán la cara a su primer hijo en común, porque Nerea Garmendia (45) sale de cuentas en abril. Ya saben que será niño e incluso tienen elegido el nombre: Unax, que significa pastor en euskera. Es un momento especialmente feliz para la presentadora vasca, ya que hasta ahora no había podido hacer realidad su sueño de ser madre. Es un embarazo muy deseado y buscado. Nerea congeló sus óvulos hace diez años y ha sido gracias a este método como ha conseguido hacer realizar este anhelo.

Cuatro años juntos

Nerea, a la que el año pasado vimos cocinando en *MasterChef Celebrity*, y Luis llevan cuatro años juntos, tras conocerse durante la pandemia, pero la actriz había compartido antes su vida durante una década con el actor sevillano Jesús Olmedo.

Fotos: Agencias

Cameron Diaz, una moderna mamá de cine

La actriz apenas se deja ver con sus dos hijos, nacidos de su relación con Benji Madden



Cameron anunció el nacimiento de su hijo a través de Instagram, en marzo de 2024.



La estrella de Hollywood, vestida de forma casual, con su bebé, Cardinal, de un año.

CAMERON Diaz está disfrutando de una segunda juventud a sus 52 años. Ha estado retirada del cine durante una década, pero en ese tiempo se ha dedicado a sí misma y a formar una preciosa familia.

De hecho, aquí la vemos en un papel bastante inédito para ella en la pantalla: el de madre, pero en la vida real.

Una familia deseada

En los alrededores de su domicilio en Santa Barbara (California) y con su hijo pe-

queño, Cardinal, de un año, en brazos. Además tiene a su hija Raddix, de cinco años, y ambos son fruto de su relación con el músico Benji Madden, con el que lleva diez años casada.

Además de mamá, Cameron también se ha convertido

en empresaria, lanzando el vino Avaline y una línea de ensaladas. Y para alegría de sus fans, este año ha regresado al cine con la película *De vuelta a la acción*, junto a Jamie Foxx. Un título perfecto, aunque la familia siga siendo su prioridad. ■

MODA

Cazadoras y chaquetas para acertar en entretiempo

SALUD

Cereales: todos sus beneficios saludables

TRUCOS

Consejos para un buen planchado

Y ADEMÁS

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

BELLEZA

RIZOS PERFECTOS

Así debes cuidarlos para presumir de ellos

Cazadoras y chaquetas para acertar en entretiempo

Ligeras, versátiles y con mucho juego, las cazadoras y chaquetas se convierten ahora en las verdaderas protagonistas. ¿Su objetivo? Surfear el clima impredecible sin perder una pizca de estilo



Tamara
Falcó
(43)



► Pedro del Hierro
en Cortefiel. 89€



► Stradivarius.
69,99€

*El verde militar
y el azul
marino
nunca
fallan*



► El Corte
Inglés.
129,90€

LA
PARKA
ENCERADA
CLÁSICA ES CAPAZ
DE TRANSFORMAR
UN SIMPLE PASEO
URBANO EN UN
DESFILE DE
ELEGANCIA
RELAJADA

Parka encerada

¿Frio? ¿Lluvia? ¿Sol inesperado? Las parkas enceradas son la solución infalible a todos los climas de entretiempo. Lúcelas con vaqueros y botines cowboy para un aire casual, o súbeles el nivel con vestidos vaporosos y botas altas. ¿Lo mejor? Son prácticas, estilizas y aptas a cualquier edad.



Jennifer
Lawrence
(34)

Gabardina oversize

Su estructura amplia invita a jugar con las proporciones: llévala con prendas ajustadas para un contraste magnético o con piezas fluidas para un efecto envolvente. Cierra el cinturón de la gabardina y conseguirás una silueta poderosa; déjala abierta y el movimiento hará el resto.

*Se impone
el poder
del corte
oversize:
ahora
el lema es
'más es más'*



►Only.
69,99€



►Cortefiel.
99,99€



LA
ÚLTIMA
TENDENCIA
ES LLEVAR LA
GABARDINA XXL
CON UN JERSEY
POR ENCIMA DE
LOS HOMBROS

►Pepe Jeans.
169,58€

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



escanéame

estilo47

Irina
Shayk
(39)

Gabardina de cuero

Si el año pasado esta prenda se te resistió, estás de suerte, porque este entretiempo el 'efecto piel' continúa en alza. La gabardina de cuero se postula como la pieza estrella del momento: audaz, sofisticada e imprescindible para quienes buscan un resultado inesperado y con personalidad.



► Prada.
(c.p.v)



► Rudsak.
699€

*¿Quién dijo que
el cuero negro
es muy serio?
Alíate con un
bolso a todo
color y
triunfarás*



► Mango.
89,99€

COMBINA
TU GABARDINA
CON PANTALONES
RECTOS PARA
UN LOOK FORMAL,
O SOBRE UN
VESTIDO LENCERO
PARA ACAPARAR
MIRADAS

Gigi
Hadid
(29)

Bomber cropped

Las cazadoras bomber cortas son el fichaje clave para dominar el entretiempo con mucho encanto. Prueba con las versiones estampadas con aire noventero o con los diseños básicos neutros. Todas las bomber son válidas para esos días en los que el clima cambia sin previo aviso.



► Topshop.
72,95€



► Golden Goose.
2.400€



► H&M.
35,99€



► Massimo Dutti.
49,95€

Desde acabados mate hasta tejidos técnicos: esta temporada la bomber demuestra que el estilo casual también puede ser sofisticado

LAS
BOMBER
CROPPED
FUNCIONAN A LA
PERFECCIÓN CON
JEANS DE TIRO ALTO,
CREANDO UNA
SILUETA QUE
ALARGA LAS
PIERNAS

Biker

Las cazadoras biker tienen la dosis justa de actitud, un corte que favorece y la versatilidad exacta para acertar de lunes a domingo. En color negro, camel o incluso en burdeos, son la apuesta ideal para rejuvenecer sin renunciar a la elegancia.



► Sandro.
267€



La actitud no se jubila y una biker negra siempre será un acierto asegurado para las 24 hors



► Woman Limited,
en El Corte Inglés.
290€



► Mango.
99,99€

**LAS
BIKER
DERROCHAN ESE
TOQUE DE REBELDÍA
QUE REJUVENECE
AL INSTANTE,
LO QUE LAS HACE
INFALIBLES PARA
LAS MUJERES
+50**

Ana Rosa
Quintana
(69)



COCINA

Mediterránea



LAS RECETAS DE LA SEMANA:

- Moussaka vegetariana con lentejas • Tzatziki
- Rollitos de repollo rellenos • Ensalada griega
- Gyros con cebolla en pan de pita • Baklava

Moussaka vegetariana con lentejas

Ingredientes

- 1 berenjena
- sal
- 1,2 kg de patatas
- 1 cucharadita de mantequilla
- 2 dientes de ajo
- 80 g de lentejas
- pimienta negra molida
- 100 g de queso feta
- 2 calabacines
- 350 ml de caldo de verduras
- 120 g de queso rallado
- 1 cucharadita de tomillo seco

Preparación

Precalentar el horno a 160 °C. Lavar la berenjena, cortarla en rodajas, añadir un poco de sal y dejar reposar en el agua durante unos 20 minutos. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas. Coloca aproximadamente la mitad como base en 4 cazuelas con mantequilla (aprox. 12 x 12 cm). Pela los ajos, pica finamente y espolvorea encima de las patatas junto con las lentejas. Sazona con sal y pimienta, desmenuza el queso feta y extiende por encima. Coloca las patatas restantes encima.

4 raciones / 1 h. 25 min.

Lava, limpia y corta el calabacín en rodajas. Seca las rodajas de berenjena con palmaditas. Coloca el calabacín y las berenjenas encima de las patatas y sazona nuevamente. Vierte el caldo caliente por encima, espolvorea con el queso rallado y el tomillo. Hornea en el horno durante 35-40 minutos hasta que las rodajas de patatas sean fáciles de pinchar.

Sabías que...

Los dolmades son hojas de parra rellenas de arroz, carne o vegetales. Su nombre procede del turco *dolma* (envuelto).



Por su proximidad con Oriente Medio la cocina griega tiene muchas cosas en común con la cocina árabe y comparten muchos platos. También coge influencia de los Balcanes y, por supuesto, de Italia.

Al igual que para el resto de los países mediterráneos, el aceite de oliva es uno de sus ingredientes principales, tanto para cocinar como para aderezar y muchos de sus platos apuestan por las verduras y hortalizas, desde la calabaza o el calabacín hasta el tomate, el pimiento, la cebolla, las berenjenas, las patatas, las okras o el pepino, imprescindible para preparar el famoso tzatziki. Las legumbres como las lentejas y las

alubias se utilizan para cocinar el fave y la fasolada. Y también tienen su lugar las especias y hierbas aromáticas.

En Grecia es muy común comer cordero, cabrito, oveja y aves de corral, ya que se crían bien en el país. Y, por supuesto, mencion especial merecen sus quesos. El feta (la cuajada del queso que se cura en salmuera) es el más conocido internacionalmente, pero el país posee una amplia variedad (manouri, mizithra, graviera, kasseri...).

Al ser un país formado por numerosas islas, el pescado y el marisco también tienen su hueco en esta cocina tan típicamente mediterránea y distintiva.

Disfrutar de una buena ensalada griega frente al Mediterráneo es un auténtico lujo.





ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR



consejo

LA MOUSSAKA MÁS TRADICIONAL LLEVA
CARNE PICADA, NORMALMENTE DE
CORDERO O DE TERNERA



Tzatziki

(crema de pepino y yogur)

Preparación

4 raciones / 25 minutos

Pela los pepinos, córtalos por la mitad a lo largo, quítales las semillas y ralla finamente. Sala y deja reposar el agua durante unos 10 minutos. Luego escurre bien.

Pela y pica el ajo y rállalo finamente con una pizca de sal. Enjuaga la menta y el eneldo y agita para secar. Arranca las hojas de la menta y reserva un poco. Arranca las puntas de eneldo y también reserva un poco, picar el eneldo restante. Coloca en un mortero con la menta restante y muele finamente.

Mezcla el yogur con el ajo, 2,5 cucharadas de aceite y vinagre si te gusta. Mezcla las hierbas restantes y las ralladuras de pepino exprimidas. Sazona el tzatziki con sal y pimienta al gusto, vierte en un tazón, rocía con el aceite restante y sirve.

Ingredientes

- 2 pepinos
- 300 g de yogur griego
- sal marina
- 2 dientes de ajo
- 2 tallos de menta
- eneldo fresco
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre de vino blanco
- pimienta negra molida

EL TZATZIKI ES YOGUR GRIEGO MEZCLADO CON PEPINO RALLADO, ACEITE DE OLIVA, JUGO DE LIMÓN O VINAGRE, AJO Y HIERBAS AROMÁTICAS. SE SIRVE FRÍO

Rollitos de repollo rellenos

Preparación

4 raciones / 1 h. 25 min.

Cocina el arroz en agua hirviendo con sal durante unos 25 minutos y escúrrelo. Mientras tanto, blanquea las hojas de col blanca en agua hirviendo con sal durante unos 2 minutos. Enjuaga con agua fría y escurre. Corta la nervadura central dura un poco más plana si es necesario. Pela, limpia y ralla la zanahoria en trozos grandes. Pica las aceitunas en trozos grandes.

Pela las cebollas y los ajos y córtarlos en dados finos. Amasa la mitad de las cebollas, así como el ajo, la carne picada, las aceitunas, el arroz y el huevo, sazona con sal, pimienta, pimentón en polvo y orégano.

Coloca 2 hojas de repollo una encima de la otra, ligeramente superpuestas. Rellena con aprox. 3 cucharadas de carne picada, dobla el extremo inferior y los lados de las hojas sobre el relleno y enróllalo. Ata con hilo de cocina.

Precalienta el horno a 200 °C. Fríe los rollitos en una cazuela en mantequilla clarificada caliente durante 3-4 minutos. Agrega la zanahoria y los cubos de cebolla y ajo restantes y asa brevemente. Agrega los tomates, sazona con sal y pimienta. Cubre los rollitos y cocínalos en el horno durante 25 minutos. Tritura la salsa, sazona con sal y pimienta. Adorna con orégano y sirve.

Ingredientes

- 250 g de arroz de grano largo
- 300 g de carne picada
- 400 g de tomate triturado
- 12 hojas de col blanca
- 1 zanahoria
- 60 g de aceitunas verdes
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 huevo
- pimienta molida
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 cucharadas de mantequilla
- 400 g de tomate triturado
- perejil
- orégano
- sal

LAS DOLMAS DE ORIENTE MEDIO (ROLLITOS DE HOJAS DE PARRA) SON EL ORIGEN DE ESTOS ROLLITOS DE REPOLLO O COL



Ensalada con queso feta

Preparación

4 raciones / 30 minutos

Bate el vinagre de vino tinto con las hierbas secas, el azúcar y un poco de sal y pimienta al gusto en un tazón grande. Agrega el aceite de oliva virgen extra en un chorro lento y constante hasta que se incorpore.

Pon en una ensaladera los tomates cortados junto con la cebolla morada, las tiras de pimiento, las aceitunas negras, el pepino y la escarola. Añade la vinagreta y mezcla bien.

Sirve la ensalada en platos individuales y añádeles una rodaja de queso feta a cada uno y espolvorea también las migas que hayan quedado.

Ingredientes

- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 0,5 cucharadita de orégano seco
- 0,25 cucharadita de albahaca seca
- 1 pizca de azúcar en polvo
- 120 ml de aceite de oliva
- 2 tomates
- 150 g de tomates cherry
- 1 cebolla morada grande
- 1 pimiento amarillo cortado en tiras
- 150 g de aceitunas negras
- 1 pepino grande
- 1 escarola pequeña
- 250 g de queso feta
- sal y pimienta molida

EL FETA (LA CUAJADA DEL QUESO DE OVEJA QUE SE CURA EN SALMUERA) YA APARECÍA EN LA COCINA DE LA GRECIA CLÁSICA



Gyros en pan de pita con tzatziki

Preparación

4 raciones / 1 h. 40 min.

Para el tzatziki, pela el pepino, córtalo por la mitad a lo largo, retira las semillas con una cuchara y ralla, espolvorea con un poco de sal y deja reposar el agua durante unos 15 minutos. Pela el ajo. Revuelve el yogur con 1 diente de ajo prensado y jugo de limón hasta que quede suave. Exprime el pepino rallado, revuelve, sazona con sal y pimienta.

Para la marinada, mezcla el aceite con el segundo diente de ajo, sal, pimienta, cilantro, tomillo y romero. Picar la carne, mezclar con la marinada y marinar durante aprox. 1 hr. (tapar y refrigerar).

Pelar la cebolla y cortarla en aros finos. Hornea los panes en un horno caliente (calor superior / inferior a 200 °).

Dora la carne marinada en una sartén antiadherente, sazonar si es necesario. Llena los bolsillos de pan con la carne, la cebolla y las aceitunas. Sirve con tzatziki.

Ingredientes

- 500 g de pierna de cordero
- 1 pepino pequeño
- sal
- 2 dientes de ajo
- 50 g de yogur
- 1 cucharada de zumo de limón
- pimienta negra molida
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de cilantro en polvo
- 1 cucharadita de tomillo picado
- 1 cucharadita de romero picado
- 1-2 tomates de ternera
- 1 cebolla roja
- 50 g de aceitunas
- 4 panes de pita

EL GYROS ES CARNE ASADA EN UN HORNO VERTICAL, SIMILAR A LOS DE LA COCINA TURCA Y ÁRABE. SE DIFERENCIA DE ESTOS EN QUE PUEDE HACERSE CON CARNE DE CERDO

Baklava (en freidora de aire)

Preparación

4 raciones / 1 h. 20 min.

Derrite la mantequilla.

Unte un molde para hornear cuadrado de 20 cm con mantequilla.

Pica las nueces, la canela y el azúcar en un mini procesador hasta que estén ligeramente gruesas.

Cubre el molde para hornear con 5-6 capas de masa, cortando la masa para que quepa y untando cada capa con mantequilla. Espolvorea con aproximadamente una cuarta parte de la mezcla de nueces. Cubre con 2 capas de masa untada con mantequilla y continúe superponiendo de esta manera. Cubre la última capa de nueces nuevamente con 5-6 capas de hojaldre untadas con mantequilla.

Precalienta la freidora de aire de 5,3 l a 180 °C durante 5 minutos.

Divide la masa en cuadrados con un cuchillo afilado. Unta con la mantequilla restante y hornea durante 35-40 minutos hasta que estén doradas.



Ingredientes

PARA EL BAKLAVA

- 120 g de mantequilla
- 400 g de nueces
- 2 cucharaditas de canela molida
- 1 cucharada de azúcar morena
- 300 g de pasta filo

PARA EL ALMÍBAR

- 150 g de azúcar en polvo
- 50 g de miel
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 ramita de canela
- 0,5 cucharaditas de agua de rosas o al gusto
- 40 g de pistachos

ESTE ES UN POSTRE MUY EXTENDIDO POR PAÍSES ÁRABES Y MEDITERRÁNEOS

Residencias para mayores

En España, hay 10 millones de personas mayores de 64 años, casi el 20% de la población

El aumento de la edad media de vida (en España se sitúa en torno a los 84 años, la mayor de Europa) y la disminución de la natalidad está provocando un gran aumento de la población de mayores, es decir, personas que superan los 65 años. Muchas de estas personas no pueden quedarse en casa y la opción de buscar una residencia es la más frecuente. Sin embargo, **el número limitado de plazas de las públicas y el precio de las privadas a veces se convierte en un problema.** Según el portal Inforesidencias, el precio de una residencia privada de ma-

yores varía mucho según la comunidad autónoma, siendo el precio medio 2.041 euros. El año pasado, la más cara era el País Vasco, con precios que superaban los 2.479 euros al mes, mientras que Extremadura con 1.680 euros y Castilla-La Mancha con 1.787 euros son las más baratas. También señala que **las mujeres que buscan residencias supera al número de hombres, un 62%**, y que en los últimos años ha aumentado la demanda de plazas en una residencia para personas de edad avanzada, es decir mayores de 85 años. Según el CSIC, los octogenarios españoles ya representan el 6% de toda la población y van en aumento. Se calcula que para 2040 habrá más de 14 millones de personas mayores, un 27,4% de la población, que alcanzaría los 52 millones de habitantes.

**ESPAÑA
ES EL PAÍS
EUROPEO
CON MAYOR
ESPERANZA
DE VIDA, EN
TORNO A LOS
84 AÑOS
DE EDAD**



Las ideas más nuevas

OLEVM ÍNTIMO DI POMPEIA Bienestar íntimo

La fórmula de Olevm íntimo di Pompeia® combina seis activos botánicos de grado terapéutico con propiedades calmantes, regeneradoras y protectoras. Recomendado por ginecólogos, ayuda en el tratamiento de afecciones íntimas. Pvr: 41,95 € (50 ml) y 25,75 € (15 ml) www.pompeia.es



COMBATE LOS RESFRIADOS Complemento alimenticio



Con su fórmula única y efectiva, con el saúco como uno de sus ingredientes principales, Munodim Forte, de Dimefar, es el aliado perfecto para aliviar los síntomas del resfriado común y de la gripe y fortalecer el sistema inmunitario de forma natural.

www.dimefar.com/es

RIOJA Monte Real Rosé

El rosado de Monte Real es un vino complejo, pálido y delicado pero audaz y lleno de sabores frutales. Ideal para dar la bienvenida a la primavera. Pvr: 16 €. bodegasriojanas.shop



REDUCE FLASH Control de peso

Reduce Flash Cápsulas actúa como un potente aliado del control de peso, reduciendo la absorción de grasas y acelerando el metabolismo. 60 cápsulas 75 € www.eiralabs.es

Trufas

El diamante negro

Es uno de los manjares preferidos por los 'gastrónomos gourmets' y uno de los más caros, pero no necesitas gastar mucho para darle un toque de sabor único a tus platos



Olivada trufada con tostadas

INGREDIENTES

- 200 g de aceitunas negras sin hueso
- 1 y 1/2 cucharadas de alcaparras en vinagre
- 1 trufa
- 3 anchoas de lata
- 1/2 diente de ajo (optativo)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de brandy
- pimienta
- rebanadas de pan tipo baguette

PREPARACIÓN

Escurrir las aceitunas y las anchoas y cortarlas ambas en trocitos. Enjuagar las alcaparras en agua abundante y escurrirlas. Pelar el ajo (optativo) y rallar la trufa.

Triturar todos los ingredientes, añadir la mostaza, la pimienta, el brandy y la mitad del aceite.

4 RACIONES 20 MIN

Continuar batiendo hasta obtener una pasta espesa y añadir el resto del aceite sin dejar de batir.

Cortar el pan en rebanadas finas, pintarlas con un chorro de aceite, espolvorearlas de romero picado y tostarlas en el horno a 180 °C, 10 minutos. La olivada se puede conservar varios días en un tarro cerrado.

ALTA COCINA

Larga historia

La trufa negra (*Tuber melanosporum*) ya era considerada un manjar exquisito en las civilizaciones egipcia, griega y romana y también durante el Renacimiento era un alimento de distinción social. La escasez de su producción hace que su precio sea elevado, por ejemplo, en España 1 kilo puede costar desde 800 euros hasta 1.600, pero si compras una pieza de 25 g te costará 40-50 €

Productores

España y Francia son los principales productores del mundo. Cada año, hasta finales de marzo, Soria rinde homenaje a la trufa con una propuesta gastronómica en la que participan destacados cocineros y restaurantes. Infórmate en www.soriaytrufa.com

Canelones con setas y salsa de trufa

4 RACIONES 60 MIN

INGREDIENTES

- 1 paquete de canelones (12-16)

Relleno:

- ¼ kg. de setas
- 6 cuch. de aceite de oliva
- 1 ajo
- 1 cebolla
- 1 vaso de vino de oloroso
- sal
- pimienta
- 1 cuch. de perejil
- 100 g de jamón serrano picado

Salsa:

- 4 cuch. de aceite
- 1 chalota picada
- 1 cuch. de harina
- ¼ l. de leche
- sal
- pimienta
- unas gotas de aceite de trufa

PREPARACIÓN

Relleno: Dorar en el aceite el ajo picado y la cebolla hasta que esté tierno. Incorporar las setas en tiras hasta que suelten el líquido de vegetación. Regar con el vino oloroso y dejar reducir. Sazonar y agregar el jamón y el perejil picado.

Poner agua a hervir con sal y un chorrito de aceite, introducir las pla-

cas, cocerlas el tiempo indicado y sacarlas una a una a un paño. Repartir el relleno, enrollar y colocar en la fuente refractaria.

Salsa: Freír la chalota picada, dorar encima la harina, añadir la leche y salpimentar. Cocer 5 minutos sin parar de mover y perfumar con las gotas de aceite de trufa, verter sobre los canelones y servir.



PUEDES PREPARAR ACEITE DE TRUFA CASERO AROMATIZANDO 1/2 LITRO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN CON 10 G DE TRUFA RALLADA

Huevos en estuche con trufas frescas

4 RACIONES 45 MIN

INGREDIENTES

- 8 huevos
- 1-2 trufas frescas negras según tamaño
- sal
- pimienta
- AOVE
- gotas de aceite de trufa
- sal
- pimienta

PREPARACIÓN

Cortar la corona superior de los huevos con una tijera fina o un aparato especial y vaciarlos en un bol, batirlos y salpimentarlos. Engrasar una sartén de hierro y verter los huevos batidos.

Revolverlos a fuego lento o al baño María, moviendo constantemente y des-

pacio con una cuchara de madera, hasta que espese como unas natillas cremosas, añadir las gotas de aceite de trufa.

Rellenar las cáscaras de huevo limpias. Cortar la trufa en láminas finas y picar perejil. Poner la trufa y el perejil sobre los huevos calientes y colocarlos sobre arena gris o sal.



LA TRUFA NEGRA SE RECOLECTA EN INVIERNO, ENTRE DICIEMBRE Y MARZO

Cereales

todos los beneficios que te aportan

¡Al poder del grano! El próximo 7 de marzo se celebra el 'Día Mundial de los Cereales', pero... ¿conoces todo lo que estos alimentos pueden hacer por tu salud?

El 7 de marzo es la excusa perfecta para rendir homenaje a esos pequeños granos que llenan nuestros platos y alegran nuestras mañanas. Los cereales son mucho más que simples 'bombas' de placer: son fuente de energía, amigos de la salud y protagonistas de recetas llenas de sabor. Apunta, estos son los cereales que no deben faltar en tu día a día.

1 Avena
No solo reduce el colesterol malo (LDL) gracias a sus



betaglucanos (que protegen el corazón y fortalecen la salud cardiovascular), sino que también **libera lentamente sus carbohidratos, aportando una energía constante que mantiene estables los niveles de azúcar en sangre.** Además, la avena es fuente inagotable de vitaminas, minerales y antioxidantes, que nutren el organismo desde el interior, fortalecen el sistema inmunológico y favorecen el buen funcionamiento de los músculos. Basta con tomar media taza sin cocer cada día para aprovechar

todos sus beneficios. Puedes añadirla a tus yogures o incluirla en tus batidos naturales.

2 Centeno
Con solo una ración de 100 gramos de pan de este cereal se cubre el 18% de las necesidades diarias de hierro y de fósforo, y el 11% de las de magnesio. Además, el centeno es una excelente fuente de fibra, lo que favorece la salud digestiva y previene el estreñimiento. ¿Más? **Al ser rico en antioxidantes, ayuda a combatir el estrés oxidativo, protegiendo las células** y reduciendo el riesgo de sufrir enfermedades crónicas.



3 Trigo
Aporta importantes vitaminas del grupo B, como la tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico,



Ten en cuenta

✓ Se recomienda consumir entre 25-30 gramos de fibra al día, y los cereales integrales aportan entre 2-3 gramos de fibra por cada 30 gramos de porción.

✓ Se ha comprobado que las dietas ricas en cereales integrales ayudan en el control del peso. De hecho, las personas que consumen cereales integrales tienen un 18% menos de posibilidades de sufrir obesidad en comparación con aquellas que toman cereales refinados.

Más años de vida

Un estudio realizado por la **Harvard T.H. Chan School of Public Health** ha demostrado que las personas que consumen cereales integrales cada día tienen un **22% menos de riesgo de morir prematuramente en comparación con quienes consumen una menor cantidad de estos alimentos.** Además, este mismo análisis sugiere que aquellos que incluyen cereales integrales en su dieta pueden vivir de **2 a 4 años más en promedio, en comparación con los que no los consumen regularmente.**



Gluten, ¿por qué sienta mal?

El gluten es una proteína que se encuentra de manera natural en muchos cereales, sobre todo en el trigo, el centeno y la cebada. Su valor energético es bajo, pero consigue que la harina forme una masa cuando se combina con agua, y eso da elasticidad y logra que los productos horneados tengan textura crujiente y esponjosa. En resumen, el gluten es el 'pegamento' natural que une ingredientes y hace posible ese bocado perfecto.

¿Renunciar o no?

Los estudios médicos han revelado que los alimentos con gluten solo sientan mal a los intolerantes a esta proteína. Si ese no es el caso, el consumir alimentos con o sin gluten no tiene ni beneficios ni desventajas.

Los síntomas de auxilio

Los síntomas pueden variar dependiendo de si se es alérgico al gluten, sensible o directamente celíaco, pero hay algunos comunes: diarrea crónica, hinchazón abdominal, náuseas y vómitos, diarrea o estreñimiento, debilidad generalizada, anemia, dolor de cabeza...

esenciales para el metabolismo y el correcto funcionamiento del sistema nervioso. Además, el trigo es una buena fuente de minerales como el hierro, magnesio, fósforo y zinc. Y no solo eso, el consumo regular de trigo integral también se asocia a la prevención de enfermedades cardiovasculares y a **la estabilización de los niveles de glucosa en sangre, lo que puede contribuir a prevenir la diabetes tipo 2**. Eso sí, lo ideal el optar por el trigo integral, ya que conserva todas las partes del grano (salvado, germen y endospermo) pero contiene mucha más fibra, por lo que ayuda a mejorar la digestión.

4 Arroz integral

¿Sabías que el arroz integral contiene un tipo de antioxidante, conocido como ácido ferúlico, que ha mostrado tener propiedades neuroprotectoras? Esto significa que puede ayudar a proteger las células cerebrales del daño oxidativo, lo que a su vez podría contribuir a la prevención de enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer o el Parkinson. Además, el arroz integral también es conocido por ser un regulador natural de los



niveles de estrés. Y es que **su gran contenido en magnesio juega un papel fundamental en la relajación muscular y la regulación del sistema nervioso**.

5 Cebada

Si hay un cereal capaz de mejorar hasta la calidad de la piel, ese es la cebada. **Su alto contenido en silicio aumenta la producción de colágeno, la proteína responsable de dar elasticidad a la dermis**. Sus granos se pueden añadir a sopas, guisos o ensaladas.



Rizos sin límites

así es cómo debes cuidarlos

Esta temporada los rizos van a acaparar todas las miradas. Pero eso sí, no vale dejarlos a su libre albedrío. Para presumir de ellos deben estar sedosos, definidos y con mucho movimiento

SEGURO que en alguna ocasión te has vuelto loca intentando domar tus rizos. Y es que si el pelo rizado no recibe los cuidados necesarios, se vuelve rebelde, encrespado y muy difícil de peinar. Pero, ¡calma! Si sigues estos sencillos consejos podrás presumir de un 'pelazo' a todo volumen.

1 Champú específico

Lavar correctamente el pelo rizado es clave para conseguir unas ondas definidas y suaves. El primer paso es utilizar un

champú específico sin siliconas ni sulfatos. **Aplicalo por todo el pelo mojado hasta las puntas y déjalo actuar durante al menos 2 minutos.** Aclara con abundante agua tibia y repite la operación una segunda vez.

2 Hidratación máxima

El cabello rizado necesita un extra de nutrición, porque normalmente suele ser más seco. **Por ello, una o dos veces a la semana debes utilizar una mascarilla para hidratarlo en profundidad.** Intenta que entre sus

ingredientes se encuentre el aloe vera y el aceite de oliva o aguacate, para ganar un plus de sedosidad. Aplica la mascarilla sobre el pelo lavado y escurrido, y deja que actúe unos 10 minutos. Por último, aclara bien, a ser posible con agua fría.

3 Seca y define

Hay una regla clave: nunca frotes tu pelo con la toalla del cuerpo. Utiliza preferentemente una de microfibras (este material reduce la fricción) y pásala con suavidad. Después, si decides secarlo al natural, aplica una crema para definir los rizos y mantener su elasticidad. Pero **si vas a usar secador, mejor ayúdate de una mousse de tratamiento para definir y aportar viveza.**

4 Usa bien el difusor

El difusor evita el temido *frizz* y contribuye a conservar la definición y el volumen de los rizos. Pero no vale utilizarlo de cualquier forma. **Empieza siempre secando primero las raíces y después el resto del pelo.**

Espuma de algas marinas

Las algas marinas están llenas de minerales, vitaminas y antioxidantes que ayudan a nutrir el cabello y a mejorar la elasticidad de los rizos

✓ Después de lavar y acondicionar tu cabello, aplica la espuma de algas marinas sobre el pelo aún húmedo. Usa los dedos o un peine de púas anchas para distribuir el producto de manera uniforme, desde las raíces hasta las puntas.

✓ Para un extra de definición, puedes usar la técnica 'scrunching' (apretar el cabello hacia arriba, desde las puntas hasta la raíz) para mejorar la forma de los rizos.

Elige tu cepillo

El tipo de cepillo que utilices es fundamental para lograr una melena sana, aunque en el caso de los cabellos rizados, lo es aún más. Lo ideal es optar por cepillos con cerdas suaves y naturales, que desenreden sin causar daño ni rotura (algo muy común en opciones con bolitas en las puntas, que tienden a romper el cabello). Y recuerda que también es importante reducir al máximo el uso de las planchas y rizadoros, ya que además de dañar el cabello, hacen que el rizo pierda su definición poco a poco.



.....CONSULTORIO DE.....

Carmen Navarro



PRESUME DE RIZOS

Si hay algo de lo que pueden presumir las melenas rizadas es de un estilo inigualable, pero solo lo conseguirás si hablamos de un pelo cuidado. Y, sobre todo, unos rizos definidos y marcados. Así que ha llegado el momento de poner en valor el movimiento 'curly', y trabajar para recuperar la belleza natural de los rizos.

Para conseguirlo hay varias cosas fundamentales.

La primera, luchar contra el encrespamiento. Es algo que cualquier melena detesta, pero en el caso del cabello rizado se convierte en todo un reto. La cutícula del pelo se abre, la humedad penetra e impide la forma definida de los rizos. El paso fundamental para combatirlo es utilizar productos que sellen la cutícula y, además, mantengan la hidratación a raya. Los aceites nutritivos y mascarillas que te ayuden a desenredarlo son esenciales. También los productos que nutren pero de bajo peso, para no correr el riesgo de que alteren la forma de los rizos.

Otro imprescindible es definir, definir y definir ese rizo tan preciado. Las espumas diseñadas para marcar rizo son un básico. Resisten, además, a cualquier inclemencia climática. Tampoco descuides la elección del champú más apropiado. Lo mejor es optar por productos libres de sulfatos o siliconas que tanto resecan o restan vitalidad a tus fibras capilares. También son clave los productos hidratantes que de manera paralela nutren y tratan el cabello rizado, ya sea grueso, fino, seco o graso.

Pero tan importante como el producto empleado es la técnica a la hora de aplicarlo. Seca tu pelo con una toalla y extiende la espuma. Utiliza difusor para avivar el rizo y definirlo. Aunque si lo prefieres, puedes optar por el secado al aire, que siempre da un toque natural. Sea como sea, ¡el objetivo es presumir de pelazo!

Tus aliados



► Mascarilla hidratante Curl Expression, de L'Oréal Professionnel. 34,47€

► Acondicionador Curl Manifesto, de Kérastase en El Corte Inglés. 43,56€

► Flexible Style Sculpting Foam con algas marinas, de Paul Mitchell. 27,31€

► Curl Protecting Spray, de La Biosthétique. 32€

SÍGUELA EN SU BLOG:



Melisa: calma y dulces sueños

- **Tiene efectos sedantes y relajantes**, reduciendo la actividad de neurotransmisores implicados en el estrés y la ansiedad.
- **Combate el insomnio y los despertares nocturnos** reduciendo el cansancio y la fatiga.
- **Aumenta los niveles de serotonina y dopamina**, hormonas relacionadas con el bienestar y el placer.
- **Ayuda a mejorar la memoria** y a retrasar el deterioro cognitivo.
- **Alivia indigestiones, cólicos y gases** por sus propiedades carminativas.



BELLEZA



Poros invisibles

La mezcla de 2 cucharadas de arcilla verde, 1 cucharada de agua de rosas y 1 cucharada de jugo de limón es ideal para minimizar los poros de tu piel. Deja actuar durante unos 20 minutos y aclara con agua tibia.

REMEDIO EFICAZ

DIENTES Y ENCÍAS SANAS CON EUCALIPTO

Para prevenir la caries y mantener las encías sanas, puedes hacer gárgaras con una infusión de eucalipto, que tiene propiedades antibacterianas y antiplaca.

¿Cómo rallar los quesos blandos?

AL CONGELADOR

Si quieres gratinar quesos blandos, como el brie o la mozzarella, y necesitas rallarlos, un buen truco es meterlos media hora antes en el congelador para que tengan más consistencia.

Consejos para un buen planchado

HOGAR

1 Plancha la ropa oscura del revés

Es recomendable planchar algunas prendas del revés, como las de tejidos delicados y las de color oscuro, para evitar los antiestéticos brillos. Otra opción es poner un trapo humedecido en medio y planchar sobre este.

2 Humedad para quitar arrugas

Planchar la ropa un poco húmeda te ayudará a eliminar las arrugas. Si ya está seca, puedes rociarla con un poco de agua templada.

3 Cuidado con cremalleras y botones

Si la prenda tiene botones o cremalleras, no pases la plancha por encima porque puede estropearse.



Trucos antirozaduras en los pies

SALUD

✓ **Llena de agua hasta la mitad una bolsa de congelar alimentos** y ponla en el interior del zapato que te roza. Después mete el zapato con la bolsa dentro del congelador. Esto hará que el calzado dé de sí.

✓ **Aplica aloe vera y vaselina en las zonas propensas** a rozaduras para evitar su aparición.

✓ **Cuando llegues a casa y te descalces**, lávate los pies y luego sécalos minuciosamente para evitar hongos. Después hidrátalos muy bien.

✓ **Para evitar que el sudor te genere rozaduras**, aplícate polvos de talco. También existen productos de farmacia que ayudan a controlar el sudor y la aparición de hongos.

AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 24 cuadros en blanco	SE ... PROTESTEN CIUDAD DE JAÉN COLOQ., ES- PACHURRA	EN ROMA- NOS, 1550 HORNACINA HAGA ELISIÓN ANTES DE CRISTO	SE ... S E CALME ... DARIO, POETA ¡TATE! URANIO	OXÍGENO QUE TIENE VILEZA ESCOBÉ FRASE PU- BLICITARIA	NOMBRE DEL ACTOR DE LA FOTO UN JUEGO DE MESA	DENTRO DE DÁDIVA SON CANARIO ABRA DE NUEVO	DESCREIDA RELATIVA AL CUTIS MUY DEVOTA	GRADO EN KARATE HAGA DAÑO SITIO CON ACEBOS ABREV., AVENIDA	NOMBRE DE MUJER DOTÓ DE SESO SE ... SE MANCHE DE LODO
QUINTAL MÉTRICO VISTAZO									
ABREVIATURA DE "USTEDES" EMBADURNAD									
LEVANTA, ALZA NOMBRE DE LETRA									
UNA CONSONANTE DE RENDIMIENTO EN ROMANOS, 50									
PLANTA AROMÁTICA LEONARDO ... VINCI									
ANAÍ ... ESCRITORA INCAICO									
ENGORDE A LOS ANIMALES PARTE DEL DEDO									
INTERJ., DESILUSIÓN SACUDAS									
TURBIA, POCO CLARA ESTE									
SEGUNDA VOCAL CIUDADANAS									
ADEUDÓ RESONANCIA									
CERVEZA LIGERA INGLESA TRASLADA AQUÍ									
INSISTA EN UNA PETICIÓN BALIDO									
CUERPO DIPLOMÁTICO ALABABAN, ELOGIABAN									
HATAJO INVENTOR DEL TELÉFONO									
VOCAL ABIERTA PLAZA PÚBLICA GRIEGA ABREVIATURA DE "OESTE"									
CUARTA NOTA MUSICAL OBEDECE UNA ORDEN									
MECE EN LA CUNA ANIMAL ALADO									



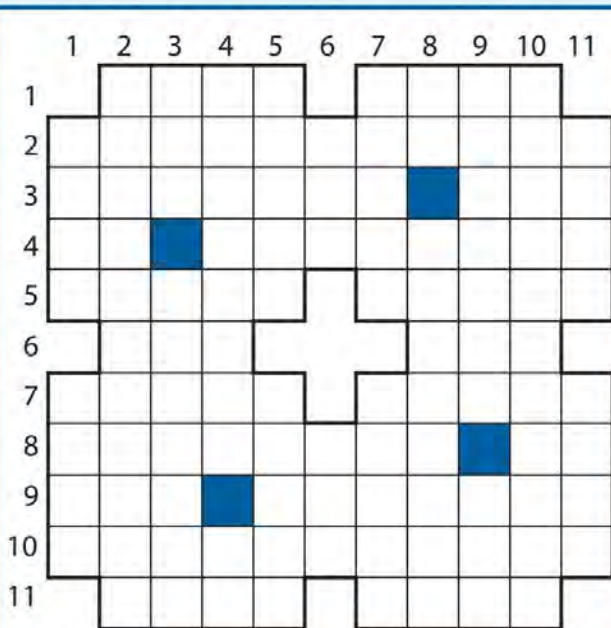


CRUCIGRAMA

Nº 2.834

HORIZONTALES

- 1:** Una interjección. Plataforma para los combates de boxeo.
2: Que duplica, fem.
3: Impulsarán con remos. En inglés, hombre.
4: Moverse de un lugar hacia otro. De Tesalia, fem.
5: Planta iridácea. Relativo a la vejez.
6: En romanos, quinientos cuatro. ... de baño, tipo de jabón.
7: Coloq., chicas. Separación, escisión.
8: Preparásemos en el horno. Pronombre personal.
9: ... Taylor, actriz de cine. Asigne un destino.
10: Reprendiste.
11: Mamíferos plantigrados. Devane en el aspa.



VERTICALES

- 1:** Un tipo de tela. Herramienta para remover la tierra.
2: Muy querido.
3: Universidad Politécnica de Madrid. Taludes, terraplenes.
4: Que establecen ilación, fem. Símbolo químico del nobelio.
5: Dio publicidad a algo. Domicilio oficial, pl.
6: Apócope de "casa". Período de treinta días.
7: Batracios anuros muy ágiles. Litoral.
8: Abreviatura de "ídem". Expertos en leyes.
9: Hagas una nominación. Internet Service Provider.
10: De manera grácil.
11: Relativo al año. Haga una aleación.

SUDOKUS

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

Fácil

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

Difícil

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



FOTO 2 CAPA- CITADA	↓	PONED SAL TRIBUNAL SUPREMO	↓	HACE DAÑO	↓	ÍDEM RESALTO EN UNA CARRETERA	↓	AMIBA EN INGLÉS, "DE"	↓	PREFIJO NEGATIVO CIERTO IMPUESTO	↓	HICIESE ALIANZAS SE QUEMARÁ	↓	PLANTI- GRADO EN INGLÉS, FIN	↓
↓		↓		FOTO 3 FORMASEN ERAS	→	↓		↓		↓		↓		↓	
NACIDA EN UNA ISLA DENTRO DE	→			↓			SIN BELLE- ZA, FEM. ACTÚEN CON OSADÍA	→				PREF., NARIZ LLANURA EXTENSA	→		
↓		LABRADO UNA TERMI- NACIÓN DE PARTICPIO	→				↓	POÉT., BELLEZA ATOABA	→			↓			FOTO 1
EL NO SER EL ... CAM- PEADOR	→				LA DE AQUÍ HECHO AL HORNO	→		↓		VOCAL, PL. POBL. DE GUIPÚZCOA	→			FRUTO DE CIERTA PALMERA	↓
↓			REPARÓ LETRA GRIEGA	→	↓				MARAÑA, EMBROLLO ENGORDAN ANIMALES	→				↓	
PERCIBAS SEGOVIA	→		↓		VENIDA AL MUNDO PROLONGA- DO	→							PLATA ALLÍ	→	
↓		ANT., ANUAL DIOS ES- CANDINAVO	→		↓	TOME LÍQUIDO TRONCO HUMANO	→						PONE ATADURAS HACE DONACIÓN	→	
SUFIJO QUE SIGNIFICA "GOLPE"	→	EL QUE ESCUCHA FOTO 4	→	FECHABA CUADERNOS	→	↓					EN ROMA- NOS, 551 MOVIÓ EL RABO	→			FOTO 5
↓		↓		SU SÍM- BOLO ES B HÉLICE GENÉTICA	→			FORMA UN ROLLO PUSO HUEVOS	→		↓				↓
RÍO RUSO ABREV. DE "KILÓ- METRO"	→			↓	APÓCOPE DE "GRANDE" ALABEN	→				... DUATO, ACTRIZ SIN LESIÓN, FEM.	→			SÍMBOLO QUÍMICO DEL GADOLINIO	↓
↓		QUE IMPLI- CA DOLO ÚLCERA DE LA BOCA	→		↓			SE DIRIGÍA HACIA ALLÁ ... PARKER, CINEASTA	→				GUADA- LAJARA CORROAS	→	
ENTIDAD BANCARIA ROYAL AIR FORCE	→	↓			DE FORMA OVAL ... CRUISE, ACTOR	→						REVERENDA SOCIEDAD LIMITADA	→		
↓			MANGA DE TENIS CADMIO	→	↓		OLEA- GINOSO SÍMBOLO DEL SODIO	→				↓		PREPO- SICIÓN PROPIA	↓
AGREGO, PONGO MÁS	→	SÍMBOLO QUÍMICO DEL TECNECIO	→		IMPAR	→		CARA DEL DADO CON UN PUNTO	→			NOBLE INGLESA	→		
↓					GRAN- DIOSAS	→						HIJO PRI- MOGENITO DE NOÉ	→		



DAMERO

Nº 2.887

1 F	2 I	3 D		5 B	6 B		8 G	9 R	10 K	11 I	12 J	13 J		15 M
16 J	17 S	18 K		20 L	21 A	22 A	23 K	24 R	25 F	26 L	27 A		29 S	30 R
	32 P	33 E	34 G	35 I	36 E	37 S	38 Q		40 G	41 S		43 B	44 N	45 N
46 C	47 L		49 N	50 N	51 O	52 P	53 Q	54 I	55 M	56 H	57 D	58 M		60 Q
61 Q	62 N	63 E		65 O	66 O		68 M	69 O	70 O	71 N	72 G		74 P	75 D
	77 C	78 F	79 E	80 D	81 F		83 P	84 M	85 Q	86 R	87 E	88 P	89 C	90 Q
91 M	92 A	93 G		95 R		97 E	98 P	99 O	100 C	101 K	102 D		104 A	105 F
	107 H	108 L	109 Q	110 R	111 D		113 H	114 P		116 I	117 H	118 M	119 N	120 F
121 C		123 B	124 S		126 J	127 J	128 S		130 K	131 B	132 H	133 S	134 R	135 H
136 L	137 K	138 L	139 L		141 C	142 A	143 G	144 B	145 O	146 K	147 J	148 I		

Fragmento del poema "Atardecer". Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerán el nombre y los apellidos del autor.

A. 21 27 92 142 104 22
Barnizado con laca.

B. 6 43 144 123 131 5
Utensilios.

C. 100 89 141 77 121 46
Hinchad un globo con gas.

D. 111 80 3 75 57 102
Filósofo hispanorromano, preceptor de Nerón.

E. 79 36 97 33 87 63
Montón de cosas.

F. 25 1 78 120 105 81
Asistes a alguna parte.

G. 40 93 8 143 72 34
Que tiene el hábito de leer.

H. 135 113 117 132 107 56
Se ..., se enrola.

I. 116 11 2 35 54 148
Defecto visual.

J. 13 147 127 126 16 12
Halagad, lisonjead.

K. 23 137 18 10 101 146 130
Dad realce.

L. 108 20 136 47 138 139 26
Haced un ofrecimiento.

M. 55 91 15 118 84 68 58
Mengua, disminuye.

N. 45 119 49 71 44 62 50
Desmenuzada con el rallador.

O. 69 51 145 66 65 99 70
Unión a escuadra de los trozos de una moldura.

P. 52 83 88 32 98 74 114
Unida con grapas.

Q. 53 109 60 38 90 61 85
Embadurnados.

R. 24 134 110 86 30 95 9
Poema heroico.

S. 128 41 37 17 133 29 124
Golpe dado con la zarpa.

7 DIFERENCIAS



SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº 2.886

Desde donde la luz abre las puertas para que el sol alumbre en planta baja, la persiana translúcida baraja los remolinos de las hojas muertas. Hay reflejos que lucen...

Clave: Julio Florencio Acosta.

AUTODEFINIDO

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

7 DIFERENCIAS



SUDOKUS

FÁCIL

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

AUTOBLANCO

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

CRUCIGRAMA Nº 2.833

HORIZONTALES.
1: Haré. Ruar.
2: Helo. Leales.
3: Alearán. Ico.
4: Ye. Norteños.
5: Andén. Ananá.
6: Íes. ABC.
7: Estás. Traía.
8: Atesorad. Lt.
9: Sin. Rejería.
10: Océano. Ciad.
11: Área. Lean.

VERTICALES.
1: Haya. Easo.
2: Helenística.
3: Ale. Detener.
4: Roanesas. AE.
5: E. Ron. Sorna.
6: Lar. Reo.
7: Renta. Taj. L.
8: UA. Enardece.
9: Aliñaba. Ria.
10: Reconciliar.
11: Sosa. Atad.

LIBROS

● **La herencia.** Antes de que Erling sufriera un ataque al corazón en la calle, ya había tenido una serie de "casi" accidentes bastante sospechosos. Evy, su esposa durante 45 años, cree que algo que no encaja con la muerte de su marido. ¿Alguien quería hacerle daño? ¿Y si ella es la siguiente? **Planeta. 21,90 €.**

● **La mujer de arriba.** Victoria tenía la vida perfecta hasta que sufrió un terrible accidente. Ahora no puede caminar, ni comer o vestirse sola. Ni siquiera hablar. Necesita cuidados las 24 horas del día y por eso su marido contrata a Sylvia. Pronto descubre que Victoria no tiene tantas limitaciones como le han contado. Y entonces, encuentra su diario escondido en un cajón... **Suma. 21,90 €.**

● **El grito.** Una mujer es asesinada y solo hay un testigo: su hija de siete años, que ahora es incapaz de hablar. El detective Huldar, que se enfrenta a su primer caso importante,

tendrá que recurrir a Freyja, una psicóloga infantil, para desbloquear la mente de la niña. El problema es que Freyja no se fía de Huldar, a quien conoció una noche de fiesta. **Destino. 22,90 €.**

● **Creo que tengo un problema.** David, un escritor en crisis, despierta junto al cadáver de su cita de la noche anterior... y llama a su agente, Stacey. Juntos deben borrar sus huellas y aprovechar este drama para escribir la novela que definirá la carrera de David... Pero antes deben deshacerse del muerto. **Umbriel. 19.00 €.**

● **El esplendor.** César encuentra a Rebeca paralizada en su casa y con un rictus de terror en el rostro. Sufre una crisis catatónica; tiene dos costillas rotas y rastros de una posible agresión sexual. ¿Qué le ha pasado? La búsqueda de respuestas llevará a César hasta una isla del canal de la Mancha que en su día estuvo ocupada por la Alemania nazi. **Planeta. 21,90 €.**



CINE ESTRENOS 7 DE MARZO



Lee Miller

Nac: Gran Bretaña. **Dir:** Ellen Kuras. **Int:** Kate Winslet, Josh O'Connor, Andrea Riseborough, Andy Samberg.

Lee (Kate Winslet) ex modelo y musa de artistas, deja su cómoda vida de fotógrafo de moda para adentrarse como corresponsal en el corazón de la Segunda Guerra Mundial. Hizo algunas de las imágenes más recordadas del siglo XX, mostrando a las víctimas y las secuelas de la contienda... y pagando un alto precio por ello.



Mickey 17

Nac: EE.UU. **Dir:** Bong Joon-ho. **Int:** Robert Pattinson, Naomi Ackie, Steven Yeun, Toni Collette.

Mickey7 (Robert Pattinson), un robot que van a retirar de la circulación, es enviado al planeta helado de Niflheim para colonizarlo. Y siempre que hay una misión peligrosa, o suicida, lo mandan a él, que muere una y otra vez. Cuando desaparece, Mickey8 se presenta para reemplazarlo... y entonces empiezan los problemas.



ARIES

21/3 - 20/4

SALUD: Estar bien no solo será cuestión de suerte, también de responsabilidad.

DINERO: Demandas que te generarán intranquilidad o agotamiento.

AMOR: Sé natural, pero no dañino. Controla cómo te comunicas, incluso con el lenguaje no verbal.

Pasa tiempo al aire libre, con animales y plantas.

TAURO

21/4 - 20/5

SALUD: Mejorarás tu cuerpo y tus sensaciones si alcanzas la paz y el bienestar mental.

DINERO: Aparecerán oportunidades que deberás sopesar sin precipitarte a decidir.

AMOR: Medita antes de tomar una decisión, favoreciendo los acuerdos.

Una piedra larimar te ayudará a hablar desde el corazón.

GÉMINIS

21/5 - 20/6

SALUD: Ten cuidado con los esfuerzos y las posturas. Riesgo de lesiones.

DINERO: Tus esfuerzos merecerán la pena. Mes de mejoras en tus condiciones.

AMOR: Cuidado con las personas que te rodean, que, por envidia, podrían influir negativamente.

Una malaquita en casa combatirá la negatividad.

CÁNCER

21/6 - 20/7

SALUD: Intenta prevenir los efectos de la próxima astenia primaveral.

DINERO: En tu actividad diaria, además de obtener ingresos económicos, encontrarás una válvula de escape mental.

AMOR: Necesitarás disfrutar plenamente de la vida íntima.

Pon velas rosas para mejorar tus relaciones.

LEO

21/7 - 21/8

SALUD: Deberás aprender a vivir sin prisa y fluyendo al ritmo de la vida.

DINERO: Economía saneada. Liberación de alguna deuda o preocupación.

AMOR: Evita acomodarte en la soledad. Permite a otros que te conozcan como eres realmente.

Quema palo santo para eliminar toda la negatividad.

El mejor signo



Escorpio

Demi Moore

11 de noviembre de 1962 (62 años)



VIRGO

22/8 - 22/9

SALUD: Zanjarás asuntos sanitarios y disfrutarás de tu recuperación.

DINERO: Entrada de dinero, aunque deberás esperar a tenerlo antes de utilizarlo.

AMOR: Estarás muy sociable, aunque con el riesgo de ocupar demasiado tiempo con distracciones.

Dos mitades de un limón sobre sal eliminarán lo malo.

LIBRA

23/9 - 22/10

SALUD: Tendencia a la inestabilidad, pasando del malestar al bienestar rápidamente.

DINERO: Los astros favorecerán tu éxito en pruebas o exámenes. Cambios en la casa.

AMOR: Podrás ver con claridad que algunas personas no son como pensabas.

Una turquesa favorecerá tu estabilidad mental.

ESCORPIO

23/10 - 22/11

SALUD: Trazarás y cumplirás un plan de prevención y mejora de salud física y mental.

DINERO: Se pondrán a tu favor los asuntos legales, bancarios, administrativos o financieros.

AMOR: Hechizarás con la mirada. Romance o inicio sentimental.

Un trébol de cuatro hojas te dará buena suerte

SAGITARIO

23/11 - 20/12

SALUD: Atención a las cervicales. Molestias en un hombro o muñeca.

DINERO: Contratarás productos de ahorro o inversión. Organización de viajes o eventos próximos.

AMOR: Sentirás que se repite algo que ya viviste. Actúa ahora de un modo diferente.

Un cuarzo verde será un imán de la prosperidad.

CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

SALUD: Tendrás disciplina y voluntad para lograr tus objetivos.

DINERO: Estudio y formación. Participarás de proyectos solidarios, humanitarios o políticos.

AMOR: Deberás trabajar en que las diferencias que ahora os separan os lleven a complementaros.

Quema incienso de lavanda para la concentración.

ACUARIO

20/1 - 18/2

SALUD: Atención especial a los ojos y la vista por molestias.

DINERO: Se despertará la necesidad de hacer algo nuevo que te apasione.

AMOR: Entregarás generosamente aquello que deseas recibir, sorprendiendo a tu pareja o familiares.

La turmalina negra será una excelente protectora.

PISCIS

19/2 - 20/3

SALUD: Saturación mental. Hipocondría, obsesión o aprensión.

DINERO: La gestión del dinero podrá desencadenar desacuerdos con tu pareja.

AMOR: Tus relaciones estarán benedicidas por los astros. Disfrutarás de compromiso y complicidad.

Las velas de miel atraerán abundancia y buena suerte.

ALICIA GALVAN

2025

LA MAGIA COMIENZA CONTIGO

922 679 362

806 514 514

Costa 806, 120 €/min. red fija, 137 €/min. red móvil. IVA incluido. Mayores 18 años. Servicio prestado por Alejandra S.L. Apartado de Correos 145. Código Postal 38200. Tenerife.

Rafaela Vilchez

Vidente Natural

Auténtica experta en temas de amor

981 010 407

SOLO 0,60 CTS X MIN

Tu consejera amiga. De ti a ti

Amor Salud Dinero Trabajo

806 450 223

Consultas claras y precisas

coste máximo: red fija 1,21 red móvil 1,50 €/min/iva incluido. Mayores 18 años. Servicio prestado por Vilchez y Vilchez S.L. Apartado de Correos 145. Código Postal 38200. Tenerife.

Luján Argüelles:

"Vivía en el pesimismo, llegué a pensar que no valía nada"

La presentadora retoma la escritura con un libro inspirado en su pequeña, 'El regalo de Miranda'

CUANDO nació su hija Miranda (10) decidió irse a vivir a un céntrico chalet cerca del centro de Madrid. "Por favor, no os fijéis mucho en las paredes que están por pintar", nos dice al entrar en el enorme salón, decorado con fotos de la pequeña.

Luján Argüelles (48) nos ha invitado a su hogar para presentarnos uno de los sus libros más especiales, *El regalo de Miranda*, una historia de crianza y maternidad en la que la presentadora asturiana se abre por completo. Mientras nos tomamos un café hablamos no solo del libro, sino de todo lo que le ha tenido que pasar hasta llegar a escribirlo.



¿Llevas mucho tiempo viviendo aquí?

Me vine justo cuando nació mi hija Miranda. Yo vivía en una casa que había construido, enorme y muy bonita, moderna, con escaleras voladas, techos altísimos.... Finalmente llegué a la conclusión de que todo aquello era inviable para un niño. Además, también estaba en una zona complicada para que la niña pudiera tener sus comunicaciones y esas cosas. Estando embarazada puse la casa a la venta y me vine aquí cuando Miranda tenía cuatro meses.

Esta casa es un hogar.

Era exactamente lo que yo quería para ella. Al margen de que tuviera más capacidad para organizarme yo como madre, porque está más cerca de Madrid, lo hice para que tuviese un colegio cerca y que tuviese un entorno donde pudiera relacionarse con la gente, con más niños, porque era hija única.

¿Acierto si digo que te encuentro en un momento estable de tu vida?

Con honestidad te diré que estás con una Lujan menos serena que hace tres años (risas), porque ahora tengo una agenda con demasiadas cosas y voy a tener que tomar decisiones y empezar a vaciar (risas). Y, por otro lado, con ganas de cambios, porque Miranda ya no es un bebé, es una preadolescente prácticamente, porque tiene diez años. Por tanto, es más autónoma y hay cosas que yo quiero recuperar.

Es decir, que quieres poner el foco en ti.

Sí, porque creo, además, que ella me enseña un montón de cosas y hay otras cosas que son importantes

"Soy una Lujan menos serena que hace tres años, porque ahora tengo una agenda con demasiadas cosas y voy a tener que tomar decisiones y empezar a vaciar", nos dice Luján con buen humor.



que ella ya puede encajar. Miranda tiene una madre con unas determinadas características y que aspira y quiere y necesita hacer cosas para tener plenitud y para que su yo esencial se sienta feliz con ella.

¿Por qué has llegado a decir que el 2018 fue un palo caótico en tu vida? ▶▶▶



La asturiana ha querido reflejar algunas de sus experiencias como madre en El regalo de Miranda.



Luján lleva casi más de dos décadas trabajando en radio y televisión, pero también se siente feliz con la escritura.

▶▶▶ Aquel momento lo recuerdo como una cloaca emocional. Entendí cosas que no entendía y empecé a vivir de una manera diferente, porque yo estaba muy anclada en el pesimismo. Había sido educada con la mejor intención siempre por parte de mis padres, pero desde sus herramientas y que había sido con una manera de entender que no se alineaba con mi ser. En ese momento también me quedé parada profesionalmente, era como la protagonista de *Dirty Dancing*, sentada en una silla en un rincón, esperando a que apareciera Patrick Swayze. Pero no apareció nadie. Yo estaba totalmente arrinconada profesionalmente, sentía que no valía nada. Y me perdí. Además todo ello se juntó poco después con la pandemia con lo que eso suponía.

“Los hijos no son de nuestra propiedad y tampoco pueden ser las víctimas de una separación”

Me imagino que todo lo que ocurrió fue un periodo de reflexión.

Y yo cuando reflexiono soy muy peligrosa. Luego, además, también el padre de Miranda y yo tomamos una decisión que era muy difícil para los dos y que había que encajar para los tres.

Vuestra separación...

Lo digo en este libro. Tuvíamos que entender que éramos un triángulo indivisible, pero un triángulo incompatible, en tanto en cuanto papá y mamá ya no estaban enamorados. Lo más bonito

de su vida era tenerla a ella, pero ya no estábamos enamorados el uno del otro, lo que no significa que no estemos enamorados de lo que somos los tres.

Y Miranda, ¿cómo lo gestionó?

Entonces, ella tenía solo cuatro años. Nosotros hemos mantenido una actitud muy responsable ante eso y para que el que iba a ser el amor para toda la vida no sea luego tu mayor enemigo con el que mantienes unas contiendas y unas guerras constantes que solo tienen una víctima, que es el producto de ese amor, los hijos. Entonces ahí fuimos muy responsables.

¿Cómo surgió escribir este libro tan personal?

Hablando con la editora de mi libro anterior salió el

tema de los *haters* y de repente me di cuenta que de alguna manera todo esto de los *haters* podemos encontrarlo ya en el mundo infantil, en el patio del cole. El niño empieza el proceso de etiquetar al otro de una manera inocente. Empiezan con, este es rubio, este es moreno, este es alto, este es bajo, este come diferente porque es celíaco... Finalmente me llamaron porque les pareció curioso la manera en la que educaba a mi hija.

¿Y cuáles son las bases de esa educación?

Realmente lo único que intento es escucharla y observarla para en base a lo que ella me va diciendo y cómo se va comportando y cómo va actuando, intentar entenderla y acompañarla en este proceso de desarrollo como ser humano de la mejor manera para ella. Y bueno, empezamos a hablar y me convencieron para escribir *El regalo de Miranda*.

Dejas claro que esto no es un manual para educar a los hijos.

Claro, no es un manual para educar a tu hijo, es cómo mi hija me enseña a mí cómo es ella, cómo ella entiende la vida como yo la puedo acompañar, como yo puedo ser mejor en muchos momentos, porque me doy cuenta de que algo que le estoy diciendo que es una verdad absoluta, una verdad incontestable, termina siendo una verdad limitante porque para ella no lo es.

¿Cómo haces para no proyectar en tu hija cosas que te gustarían a ti?

Paz Calap (coach y experta en *mindfulness*) me enseñó mucho a entender mi propio proceso de vida. Y luego me



"Tengo mil ideas en la cabeza, como siempre, porque todo me interesa. Lo más inmediato será un proyecto con Mediaset para los próximos meses"

di cuenta, a través de la observación de Miranda, que ella reclama eso también como ser humano y me hizo entender que un hijo no es de tu propiedad. Un hijo es un ser humano que llega aquí a vivir su propia experiencia. Tú le has dado vida y a partir de ahí tu responsabilidad es acompañarle en este proceso, pero no dirigirle...

¿Cómo se tomaría ella que por ejemplo le trajeras un novio a casa?

Creo que en este momento lo podría encajar mejor. Antes era mucho más pequeña y reclamaba mucho de mí.

Me decías antes que tienes ganas también de poner el foco en ti... ¿Encontrar pareja estaría entre esos planes?

Me encantaría. Además, el amor es la energía más elevada en todas sus versiones. A mí me encantan las relaciones de amor y las relaciones de pareja. Porque las entiendo como relaciones de entendimiento, relaciones de honestidad, de lealtad, de almas que comulgan y caminan juntas, almas que se fortalecen la una a la otra desde el respeto. Por lo tanto, me parece una definición tan bonita que, ¿quién no va a querer eso?

Y profesionalmente, ¿en qué punto te encuentras?

Pues ahora mismo tengo mil ideas en la cabeza, como siempre, porque todo me interesa. Lo más inmediato será un proyecto con Mediaset para los próximos meses. Además, desde hace unos años, también estoy dentro de una productora.

.....
Iván Reboso / Fotos: Joan Crisol

Isabel Pantoja y sus 'fincas fantasma': todos los detalles

La tonadillera heredó de Paquirri tres fincas que 40 años después siguen a nombre del torero ¿qué hay detrás de todo esto?

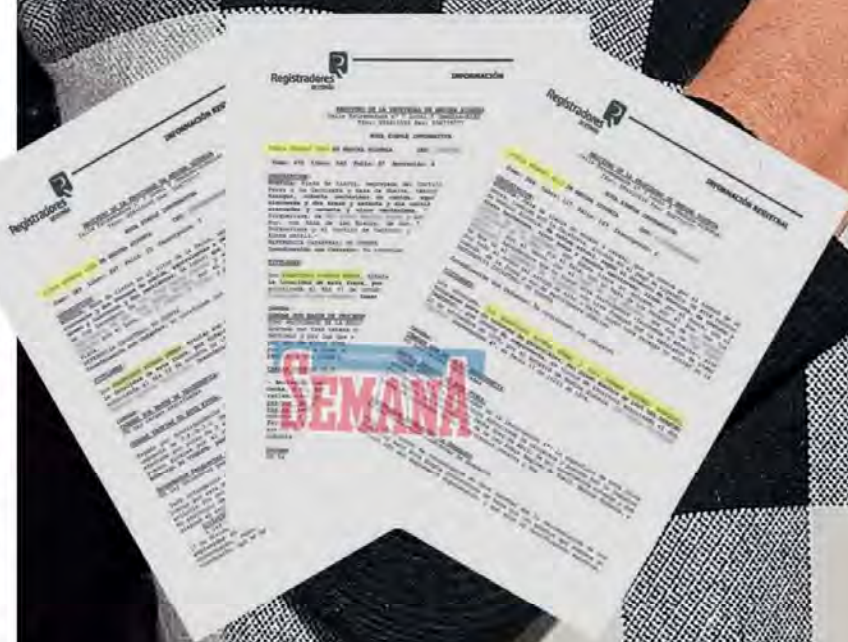
Hace 15 días, el abogado Joaquín Moeckel soltaba la bomba en el programa *D Corazón* (TVE): "Existen fincas que por testamento le tocaron a la señora Isabel Pantoja que siguen inscritas en el Registro de la Propiedad a nombre del difunto Francisco Rivera 'Paquirri'", afirmaba.

Mucho se ha hablado esta semana de todo ello, pero sin dejar claro de qué fincas se trata y cuál es la situación real de las mismas. Se llegó a decir incluso que se trataba de una maniobra de la tonadillera para evitar, al no estar a su nombre, que se las pudieran embargar como consecuencia de las deudas. Como reconocía el abogado de Francisco y Cayetano Rivera, "en caso de que tuviera deudas, los acreedores no

LA DOCUMENTACION

SEMANA ha tenido acceso a los documentos que esclarecen lo que ocurrió con tres de las fincas que heredó Isabel tras la muerte de Paco.

En el cuaderno barcelonés aparece Isabel Pantoja como heredera de varias fincas que pertenecían a su marido.





Isabel Pantoja se fue a vivir con Paquirri a Cantora cuando se casaron, en 1983. Esa finca ha sido su hogar desde entonces.



EL ABOGADO DE FRAN RIVERA

Joaquín Moeckel defiende los intereses del primogénito de Paquirri, que sigue luchando por conseguir lo que su padre le legó.

podían encontrar estas propiedades porque no están a su nombre".

La situación real

Cabe señalar que esto no es un delito puesto que la ley no te obliga a poner una propiedad a tu nombre ni a inscribirla en el registro de la propiedad. Si te pueden obligar si un acreedor lo solicita al enterarse que tienes una propiedad que no está a tu nombre.

SEMANA ha tenido acceso a los documentos con los que aclarar la situación real de estas fincas. Lo primero es decir de qué fincas se trata. Según se refleja en el testamento de Francisco Rivera Pérez 'Paquirri', a Isabel Pantoja Martín se le adjudican, entre otras muchas cosas, "las fincas comprendidas en los números 6 y 7 del apartado B) de los bienes privativos".

Por un lado, eran las fincas 1388 y 7628 de Medina Sidonia (Cádiz), de 27 hectáreas

y 16 hectáreas respectivamente, que se unieron para dar lugar a la finca 'El Guatito'. Estas dos fincas, Pantoja las vende el 19 de mayo de 1992 mediante documento privado a don Ángel Vilariño Fontecoba por un precio de 80 millones de las desaparecidas pesetas (480.000 euros), de las cuales Vilariño pagó 20 millones el día de la firma del contrato, quedando aplazados dos pagos de 30 millones de pesetas que se tendrían que hacer efectivos el 2 de enero de 1993 y el 2 de enero de 1994, según se refleja en el contrato de compraventa, al que ha tenido acceso esta revista.

Así las cosas, si Ángel Vilariño no hubiera hecho efectivo alguno de esos pagos, la finca seguiría siendo propiedad de Isabel Pantoja. No obstante, según ha podido conocer SEMANA, sí se hicieron efectivo esas cantidades y ahora la finca es de propiedad de su hijo,

puesto que el comprador ha fallecido. Así, ninguno de los tres propietarios por los que ha pasado ya la finca desde que Paquirri falleciera se ha tomado las molestias de cambiar el nombre del titular. ¿Los motivos? Solo ellos lo pueden saber.

La finca de Encarna

La otra finca es la número 5512, también de Medina Sidonia, que es la denominada 'La Garza', de 37 hectáreas. Esta finca se la vende Isabel Pantoja a Encarna Sánchez en febrero de 1994. Lo curioso de esta finca es que Paquirri se la regaló a su primera esposa, la inolvidable Carmina Ordóñez. Y así sigue apareciendo en el registro, a nombre de don Francisco Rivera Pérez y doña Carmen Ordóñez González. Llama la atención que a Isabel Pantoja no le importara que se mantuviera una propiedad a nombre de la primera mujer de su marido.

Encarna Sánchez tampoco la puso a su nombre. Ni quien heredó la finca a la muerte de la periodista: Pilar Cebrián, más conocida artísticamente como Clara Súrber. De hecho, según parece, esta última se la vendió a Ángel Vilariño Fontecoba, el mismo al que Isabel Pantoja le vendió las otras dos fincas.

Así las cosas, Isabel Pantoja no cambió la titularidad de ninguna de las fincas que heredó de Paquirri, pero la tonadillera ya no es propietaria de ninguna de ellas; por tanto, no está ocultando ninguna finca ni ha manobrado para evitar que le reclamen ninguna deuda.

Ahora mismo esas fincas pertenecen a terceros que tampoco han cambiado la titularidad en el registro de la propiedad, motivo por el cual en estos momentos, 40 años después de su fallecimiento, Paquirri sigue apareciendo como el propietario de dichas fincas. ■

Carolina Lapausa

('Sueños de libertad'):
"Tras superar
la anorexia,
he ayudado
a jóvenes a
curarse a través
del teatro"

La actriz que
da vida a Luz
Borrell hace
balance en
el primer
aniversario
de la serie

HACE ahora un
año la serie *Sue-
ños de libertad*
(Antena 3) toma-

ba el testigo de la mítica *Amar
es para siempre*. Todo un reto
que han superado con éxito
tras convertirse en la serie
más vista de la televisión.
Carolina Lapausa (44) es una
de las actrices que se embarcó
desde el principio en esta
aventura, interpretando a la
doctora Luz Borrell. Y lo cierto
es que, en este año, su talento
y su talante han logrado que
su personaje haya cobrado
cada vez más relevancia,
ganándose además el cariño
de la gente. Con una sólida
preparación y trayectoria a
sus espaldas, la actriz nos
confiesa que está en constan-
te modo aprendizaje tanto en
su profesión como en la vida,
a la que se enfrenta sin temor
desde que superó la anorexia.

"En el colegio era 'Antoñita
la fantástica'. Siempre estaba
con obras de teatro, películas
o creyéndome que era
Madonna en sus videoclips"

Durante 16 años has estado dando clases de teatro a jóvenes con trastorno de conducta alimentaria, un problema que tú padeciste.

Sí, para mí, estos chicos han sido unos maestros de la interpretación y de la vida. Ha sido un regalo aprovechar mi experiencia y lo que yo viví para ayudarles y verles crecer y curarse a través del teatro.

Cuando te tocó a ti no había tanta ayuda...

No, yo pedí ayuda cuando terminé mis estudios de interpretación, que fue cuando me dio el mayor brote y adelgacé mucho. Ya tenía trabajo, pero el nuestro es muy diferente por horarios, logística... Mi familia no sabía ayudarme, porque, aunque hacían lo que podían, no entendían una forma tan distinta de vivir. Yo ni sabía bien lo que me pasaba ni a quién recurrir... No se comentaba el tema y, cuando se hacía, se hablaba de chicas que quieren ser delgadas para parecerse a modelos, cuando realmente tienes un miedo tremendo a vivir. La imagen, la comida, es la punta del iceberg.

Es importante que personas conocidas como tú habléis de estos temas...

Siempre estoy abierta a ello y a colaborar. Porque no solo lo he sufrido, también he visto el sufrimiento de cerca y, como es algo de lo que se puede salir, hay que hacer lo posible para que los jóvenes pidan ayuda.

¿Eres muy familiar?

Sí, tengo una familia estu-penda y la suerte es que vivimos muy cerca. Pero también nos permitimos mucha vida independiente. Mis padres son unos juerguistas que salen de marcha hasta altas horas de la madrugada

(risas)... Y luego hay cosas en el día a día que te atan en el buen sentido. A mí, por ejemplo, me gusta mucho pasar tiempo con mis sobrinos y también tengo una perra y mi familia me ayuda con ella.

Coco, tu perrita...

Sí, es mi *perrihija* (risas).

¿Tus padres son muy fans de la serie?

Mucho, pero están enfadadísimos conmigo porque no suelto prenda (risas).

Tras su emotiva boda, ¿qué le espera a Luz Borrell?

Va a enfrentarse a muchas heridas del pasado y a poder curarlas de alguna manera, pero también se van a ir abriendo otras nuevas.

"Para interpretar a Luz Borrell, me he inspirado en mi madre y sus amigas, y en mis dos referentes: Concha Velasco y Núria Espert"

¿En qué aspectos te identificas con ella?

En que es una mujer que defiende su escala de valores. También en esa parte orgullosa, pero que sabe pedir perdón cuando se ha equivocado y en esa faceta de querer ayudar y cuidar.

Te confíasas hipocondría, pero eso interpretando a una doctora es un plus, ¿no?

Bueno, ahora voy al médico y me dan ganas de decirle que soy una de ellos (risas). Pero debo reconocer que interpretar a Luz me ha curado un poco la hipocondría, porque veo la medicina desde otro punto de vista.



CAMPANAS DE BODA EN 'SUEÑOS DE LIBERTAD'

La reciente boda de Luz con Luis Merino (Guillermo Barrientos) ha sido uno de los grandes acontecimientos de esta producción de Diagonal (Banijay Iberia) y Atresmedia.

¿Quiénes han sido tus asesores e inspiraciones para interpretar a la doctora?

Tengo dos amigos médicos que me asesoran cuando hay situaciones complicadas. En lo personal, me he inspirado en las conversaciones de mi madre y sus amigas. Y luego, tengo dos referentes: Concha Velasco y Núria Espert, a las que siempre tengo presentes.

¿Qué balance haces de este año en Sueños de libertad?

Esto está siendo un máster. Aprendes mucho como actriz, porque te da tiempo a profundizar en el personaje. A mí me está aportando artísticamente una sensación parecida a la que siento cuando estoy sobre un escenario.

Ya sois una familia...

Sí, hay muy buen ambiente. Trabajamos a un ritmo muy rápido y, cuando te llevas bien y haces equipo para afrontar la presión, es una gozada.

Con tanto rodaje y estudio, ¿te queda tiempo para ti?

He aprendido a organizar-

me. Aparte de pasar tiempo de calidad con la gente que quiero, intento mantener mis aficiones: hacer deporte, pasear por la naturaleza, ir al teatro y al cine, leer y escribir. Busco tiempo de debajo de las piedras, pero a veces aflojo y digo: "Esta semana toca descansar".

Y también escribes y haces tus pinitos dirigiendo...

Sí. Tengo un proyecto para dirigir teatro el próximo año. En cuanto a lo de escribir, durante mucho tiempo lo he hecho por placer, pero ahora hay un proyecto de ficción.

¿Desde niña tuviste vocación artística?

Sí, en el colegio era *Antoñita la fantástica*. Siempre estaba con obras de teatro, películas o creyéndome que era Madorina en sus videoclips (risas). Empecé con la danza, pero, a medida que iba creciendo, aunque me encanta, necesitaba algo más.

Matilde Molinero.

Fotos: Paco Navarro/Manu Fiestas.

Adiós a 'La Moderna'

en las tardes de TVE

● Tres temporadas, más de 350 capítulos, más de 160 actores, más de 120 profesionales de equipo técnico. Esas son las cifras que nos deja *La Moderna*, una serie de época que ha acompañado cada tarde a los espectadores de la televisión pública en los últimos dos años.

La ficción, basada en la novela *Tea rooms* de Luisa Carnés, dice adiós para siempre y deja su hueco libre a las nuevas tardes de la corporación, que está previsto que lleguen a mediados del mes de abril.

El conocido salón de té y todos sus protagonistas se preparan para una despedida por todo lo alto. Los espectadores serán testigos de la resolución de todas las tramas abiertas.

La emoción se va a alargar hasta los últimos minutos

Tres temporadas, más de 350 capítulos, más de 160 actores y más de 120 personas de equipo técnico han participado en ella

de la ficción con la muerte de uno de los personajes y el desenlace de la venganza de Emiliano. Conocerán también lo que deparará el futuro a los empleados, a la familia Pedraza, a don Fermín y sus sobrinas e incluso habrá noticias inesperadas de todos estos personajes, muy queridos por el público.



El desenlace de la ficción deja el hueco libre a las nuevas tardes de La 1, que llegarán a mediados del mes de abril.



Las historias que nos han hecho vibrar tendrán un cierre que sorprenderá a la audiencia



La muerte de uno de los personajes será uno de los contenidos clave.



Laura Maudreño, Sandra Barneda, Jorge Javier Vázquez y Carlos Sobera serán los encargados de presentar las galas semanales de esta nueva edición.

'Supervivientes 2025' calienta motores en Mediaset

● *Supervivientes* regresa a Telecinco con un gran misterio y el Puente de las Mentiras entre sus nuevas dinámicas, juegos y dilemas. Unas de las mayores producciones en la televisión en España se estrenan este jueves 6 de marzo (22:00h) con un casting de los que ya se conocen 11 nombres: Makoke, Pelayo Díaz, Álvaro Escassi, Almacor, Beatriz Rico, Laura Cuevas, Jos-

hua Velázquez, Álex Adrover, Rosario Matew, Samya y Ángela Ponce.

Además, Terelu Campos (que al cierre de esta edición se desconoce el papel que jugará durante el concurso) se sumará a la expedición.

Jorge Javier Vázquez, al frente de las galas de los jueves, Sandra Barneda en *SV. Conexión Honduras* los domingos, y Carlos Sobera,

en *SV. Tierra de Nadie* los martes, narrarán la nueva edición en conexión con Laura Maudreño en el país centroamericano.

SEMANA, que ha asistido a la rueda de prensa, ha podido hablar con los presentadores y conocer sus primeras impresiones sobre los nuevos concursantes. "En esta edición vamos con todo, tengo muchas ganas de ver cuáles

son los concursantes que más darán juego", nos ha contado Sandra Barneda. Una opinión que comparte también Carlos Sobera. "Creo que este año los concursantes nos van a regalar momentos maravillosos". Cuando le preguntamos sobre quién podría aguantar menos, no tiene dudas: "Beatriz Rico".

Iván Reboso

'D Corazón', un año después: el triunfo de la reformulación del fin de semana de TVE

● Hace poco más de un año que la cadena pública decidió dar un giro a sus fines de semana, reforzando el que es su programa estrella desde hace casi 30 años: *Corazón*.

Por aquel entonces se reformó el plató, se cambiaron sus rótulos, se incorporó a un elenco de colaboradores y aterrizó en el plató Jordi González para hacer tándem con Anne Igartiburu. Como siempre que algo cambia, no se sabía muy bien si el balance de este experimento iba a ser positivo o negativo.

Pero con los datos en la mano y la perspectiva que da el tiempo, hoy por hoy podemos afirmar que ha sido un acierto. El mítico formato continúa tratando la crónica social con rigor, pero ha añadido un punto de acidez y de gamberrismo que ha conquistado a muchos de los espectadores que, a esa misma hora, decidían asomarse a *Socialité* desde hace casi una década.

Pues bien, *D Corazón* ha conseguido plantarle cara e incluso, en varias jornadas, superar al programa de Telecinco. En definitiva, la pareja de Anne y Jordi, al que se ha sumado como sustituta Ana Prada hace poco, junto a sus colaboradores habituales han logrado revitalizar un corazón que lleva latiendo desde 1997 en Televisión Española.



La madre de Peppa Pig está embarazada

● Si hay una serie de dibujos animados que ha marcado a las últimas generaciones, esa es Peppa pig.

La cerdita más famosa de la tele ha conseguido conquistar millones de corazones de niños y sus padres y, ahora, ella tiene una buena noticia que celebrar.

Un notición que ha copado todos los titulares esta última semana y que, seguramente sirva de contenido para las próximas temporadas de este icono intergeneracional: su madre, Mamá Pig, está embarazada.

Todo un *shock* para miles de niños que ahora verán cómo un nuevo miembro aterriza en la familia Pig.

Al pequeño George, compañero de juegos y aventuras de Peppa, se le unirá en la undécima temporada de la serie, a finales de este año, un nuevo bebé, tal y como se revelará en el episodio titulado *El gran anuncio* que Clan emitirá los próximos días 14, 15 y 16 de marzo.

En este episodio, los padres de Peppa les comunican la noticia a la pequeña (que sigue teniendo 4 años desde el 2004) y a George. Ambos tendrán que asimilarlo y adaptarse a la nueva situación que se les viene encima.

Para celebrarlo, sus creadores han recreado algunas de las fotografías más icónicas con las que Rihanna, Beyoncé, Hailey Bieber, Jessi J o Kourtney Kardashian anunciaron de una manera muy original sus respectivos embarazos. Sin duda, una noticia que ha recorrido el mundo.



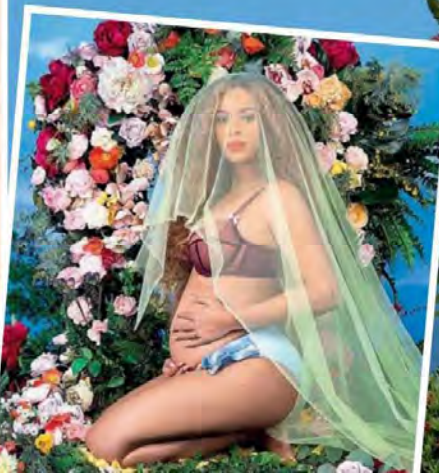
Mamá Pig recreando el famoso 'reveal' de Rihanna en un concierto. Una imagen icónica.



En la imagen, mamá y papá Pig recrean el posado de Justin y Hailey Bieber para anunciar su embarazo.



Mamá Pig recreando la mítica fotografía de Beyoncé anunciando su embarazo.



Los protagonistas de 'Aida' regresan al plató



● Como ya os avanzamos, la vuelta de *Aida* ya es un hecho en forma de película, y sus actores han vuelto al mítico plató, que ha sido reconstruido íntegramente una década después de su desmantelamiento.

Carmen Machi, Paco León, Miren Ibarguren, Mariano Peña, Eduardo Casanova, Pepe Viyuela,

Melani Olivares, Canco Rodríguez, Secun de la Rosa, David Castillo, Marisol Ayuso, Pepa Rus, Óscar Reyes y Adrián Gordillo son los que han dicho sí a retomar sus personajes y actualizar sus vidas con 11 años de diferencia, desde la boda de Soraya y Chema, que sirvió como broche final a la serie en Telecinco.

'Ángela' llega a la noche de los jueves de Antena 3

● Es la adaptación española de la exitosa serie británica *Ángela Black*, protagonizada en nuestro país por Verónica Sánchez, Daniel Grao y Jaime Zatarain.

Valedora de varios premios sin haberse emitido aún en abierto, la ficción cuenta con la confianza de Atresmedia, que ha decidido enfrentarla en la noche de los jueves a *Maestros de la Costura* y a *Supervivientes*.

En la serie, que es un thriller psicológico, el espectador se sumerge



en un laberinto de confusión, jugando con la delgada línea entre la realidad y la imaginación de la protagonista.

★ PELÍCULA

'La Dolce Villa', una comedia romántica e italiana que te hará desconectar de todo por un rato

Plataforma: Netflix

Int: Scott Foley, Violante Placido, Maia Reficco, Giuseppe Fuita, Simone Luglio, Tommaso Basili, Nunzia Schiano y Loris Loddi

Está rodada íntegramente en la ciudad italiana de San Gregorio da Sassola.



NETFLIX

● Un hombre de negocios viaja a Italia para intentar evitar que su hija se gaste todo su dinero en reconstruir una antigua villa. Pronto se ve atrapado y enamorado por el propio país y por su gente, que rápidamente lo hacen sentir en casa. Así es *La Dolce Villa* resumida en poco más de cuatro líneas. Simple, ligera, fresca, pero tremendamente adictiva. Es la típica comedia romántica a la que te asomas cuando quieres entretener la mente y soñar con una vida ajena a la tuya, ese golpe de fantasía que te hace creer en la magia.

Quizá por eso esta película se situó desde el día de su estreno en lo más alto del ranking de Netflix (Eso sí, al cierre de este número ya ha perdido unos cuantos puestos tras tres

semanas en el número 1 de la tabla).

La química que desprende la pareja protagonista hacen de esta comedia romántica un plan perfecto para todo el fin de semana.





★ SERIE

'La vida breve' es la serie de época más atípica que verás en tu vida, y también una de las que más te hará reír

Plataforma: Movistar Plus+

Int: Javier Gutiérrez, Leonor Watling, Carlos Scholz, Alicia Armenteros, Pepe Viyuela o Claudia Traisac

★
¡NUESTRA
SERIE
FAVORITA!



En esta miniserie se cuenta el breve reinado de Luis I, el hijo de Felipe V.

● Por la estética tan marcada, podríais pensar que os vamos a hablar de una especie de *The Crown* a la española, pero nada más lejos de la realidad.

La vida breve es también una serie de época, pero una de las más atípicas que se recuerdan. Tirando de humor como recurso principal e hilo conductor, esta ficción cuenta el reinado más corto de la historia de España, el de Luis I, hijo de Felipe V.

El argumento a muchos puede sonarles: como cualquier joven, Luis está a punto de experimentar grandes cambios. Lo casan con una prima desconocida y va a heredar el trono de España. En pleno s. XVIII esto sería un episodio feliz en la vida de cualquier príncipe, pero a Luis no se lo van a poner fácil.

229 días de reinado contados a la perfección en esta comedia que guarda las formas y que es fiel a la historia, con un tono bastante moderno e irreverente que engancha desde el inicio.

★ DOCUMENTAL

'Metamorfosis' es la cara B de Aitana que siempre quisimos ver

Plataforma: Netflix

● Sus miedos, sus anhelos, sus debilidades, sus fortalezas, su humor, su carácter, su día a día... En definitiva, Netflix ha conseguido lo que ansiábamos desde que Aitana cruzó la pasarela de *Operación Triunfo*: acceder a su lado más íntimo.

En los seis capítulos que componen este docu-reality, la cantante se expone a corazón abierto. Desde su relación y ruptura con Sebastián Yatra al inicio de la depresión que le fue diagnosticada en noviembre y contra la que sigue batallando. No os lo podéis perder.



Merche:

"Ser madre es lo que mejor sé hacer"

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR



PUEDE presumir de tener una de las carreras más sólidas del panorama musical y 23 años en la industria han llevado a Mercedes Trujillo Callealta, más conocida como Merche, a convertirse en una de nuestras cantautoras más famosas. Dulce y cercana Merche habla para SEMANA y nos revela detalles inéditos de su vida, de la maternidad y del amor. Y también nos cuenta que su sueño de triunfar en la música le llegó cuando trabajaba como secretaria.

¿Con qué Merche estoy sentado yo ahora mismo?

Con una Merche feliz. Evidentemente la felicidad no es un estado continuo, son momentitos, pero sí que es verdad que estoy en una etapa muy bonita, disfrutando mucho de mi niña y disfrutando muchísimo de mi profesión.

"Antes el trabajo lo era todo para mí. Ahora sigue siendo mi pasión, pero para mí lo más importante, y eso sí que es intocable, es mi niña"

La cantante acaba de comenzar una gira de conciertos en teatros con los que está muy ilusionada.

Me imagino entonces que muchos de esos momentos te los proporcionará ella.

¡Claro! A ver, mira, mi hija nació en la India, pero es la más madrileña del mundo (risas). Es muy divertida y risueña.

¿Cómo es ella?

Es una niña muy especial y es verdad que todas las madres y los padres hablamos de nuestros hijos como los mejores, pero es cierto que yo he tenido mucha suerte. A mí me ha tocado un tesoro y ese es mi mayor éxito en la vida.

¿Cuál es tu mayor preocupación como madre?

Antes la llamaba 1.000 veces (risas), pero ahora no porque ya tiene 14 años.

Entonces, ¿antes madre que artista?

Ser madre es la faceta que más bordo. Lo que mejor sé hacer. Me encanta. Yo intento no perderme ni un momento de ella. Mi única preocupación es que ella esté sana y esté feliz. Ese es el objetivo de mi vida. Antes el trabajo lo era todo para mí, ahora es muy importante porque me encanta. Sigue siendo mi pasión, pero para mí lo más importante, y eso sí que es intocable, es mi niña.

¿Y cuándo trabajas?

Si tengo que trabajar procuro también no perdermelo. Lo que pasa que no la puedo llevar al cole, pero yo la despierto, le pongo el desayuno y disfruto con ella. Es graciosísima y es mi amor.

Se te cae la baba...

Es que mi niña tiene una inteligencia... Todavía es muy chica, pero tiene una inteligencia emocional brutal.

Hace cuestión de un mes su tutora me mandó un email que por poco me muerdo. No pude llorar más. En ese email me daba la enhorabuena porque había sido la alumna de la semana. Me decían que era muy buena, que tenía un corazón muy bueno, que tenía una capacidad de trabajo brutal y que más quisieran muchos adultos tener la capacidad de esfuerzo que ella pone en todas sus cosas. Al final ponía: enhorabuena por la hija que estás criando (se emociona).

"Desde el principio el público me dio la mano, no me la soltó en ningún momento y sabe perfectamente quién soy yo"

¿Preparada para convertirte en suegra el día de mañana y compartirla?

La verdad es que yo estoy preparada para todo. En lo que ella quiera siempre le echaré de la mano. Quiero que disfrute de su adolescencia, que sea feliz y que no la roce ni el aire. Cuando empiece a salir, me iré con el coche y me quedaré en la discoteca fuera, para seguirla y para que no le pase nada (risas).

¿Cómo vive Merche las decepciones?

A mí me duele. Yo soy de las muy sufridas. De hecho, mi hermana Verónica siempre me lo dice.

¿También en el plano sentimental?

Yo he querido mucho, me he sentido muy querida. ¿Que he hecho daño? Si, probablemente. Pero ▶▶▶

"Yo soy muy sufrida y me duelen mucho las decepciones", reconoce."



►►► es verdad que te enamoras y te desenamoras. Ahí no manda nadie y me ha pasado y he lastimado a la persona con la que estaba y al revés, también me han hecho daño a mí. En el plano romántico te puedo decir que he tenido una vida muy completa.

¿Y ahora cómo estás?

Ahora estoy soltera, pero es verdad que también me siento muy feliz y llena de amor por muchos lados. Yo creo que hay mucha Merche por delante, en lo profesional y también en lo personal.

Cumples 23 años en el mundo de la música.

Y sigo con la misma ilusión que cuando empecé, que parece que fue antes de ayer.

"Yo he querido mucho y me he sentido muy querida. Ahora estoy soltera, pero me siento muy feliz"

Tu nueva canción, *Tengo Fe*, es toda una declaración de intenciones.

Es que yo tengo mucha esperanza en las personas, en el ser humano. En la canción hablo del amor en mayúsculas, del amor en todos los aspectos.

¿Te costó que te tomaran en serio como cantautora?

Al principio, recuerdo que cuando me hacían entrevistas me decían: "Qué canción tan bonita, ¿quién te la ha compuesto?". En el primer disco es normal, en el segundo, vale, pero ¿que pasen los años y todavía no se hayan enterado? Yo recuerdo que a mí me nominaron a



A Merche le costó mucho que le reconocieran su trayectoria como compositora.

los Grammy con el quinto disco, exactamente con *Si te marchas*, y me preguntaron: "¿Quién te ha compuesto la canción?". Y yo me decía: "Después de una sarta de años y sigue pasando lo mismo".

¿Y qué explicación le dabas a eso?

La única explicación que yo le daba y también el equipo que tenía en aquel entonces, era probablemente mi estética. Ahora puede ir todo el mundo como le dé la gana, pero en mi época, no cumplía la estética de aquel momento. De lo que era un cantautor, me refiero. Pero yo me rebelaba, eh. ¿Si era porque llevaba una minifalda? Pues más corta me ponía la falda ¿Si era por el tacón? Pues más alto me ponía el tacón. Y así con todo.

Tampoco debió ser fácil.

Pero fíjate que esto que te cuento me ha pasado más con los medios y con la industria que con el público. El público lo tuvo claro desde el principio. El público desde el principio me dio la mano, no me la soltó en ningún momento y sabe perfectamente quién soy yo y no he tenido que explicar continuamente a lo largo de todos estos años quién soy. No hay nadie con un traje de chaqueta y con corbata detrás de mi proyecto, soy yo la que lidero mi proyecto, con mis errores y mis aciertos y así desde que empecé.

Insisto que no debió ser fácil liderar en un mundo, y en ese momento, tan machista.

Yo me sentía como un poco herida. Por eso a mí la nominación a los Grammy fue tan importante. Los que me nominaron y los que me

votaron no le importaban si eras rubia, morena, alta, baja o lo que fuera. Entonces me sentí muy honrada.

¿Siempre soñaste con dedicarte a esta profesión?

Desde chiquitita siempre soñé con dedicarme a contar historias y cantarlas, pero tampoco mi felicidad dependía de eso. Yo no conozco a muchas artistas que, con todo el talento del mundo, la vida no les ha dado ese momento y viven amargados o amargadas por conseguirlo. Pero yo, por ejemplo, era muy feliz siendo secretaria de dirección.

Ese dato lo desconocía.

Yo estudié en el Conservatorio y soy profesora de música. Ejercí y todo porque yo decía que, si algún día pasaba el tren de cumplir mi sueño, quería que me pillara aprendida y preparada. Yo quería cumplir mi sueño de dedicarme a la música, pero mi vida no podía depender tampoco de ese sueño, ni mi felicidad tampoco. Entonces yo ya era muy feliz. Yo era secretaria de dirección, traducía contratos navales jurídicos, imagínate, pero me sentía muy realizada. Empecé a estudiar Administración y Dirección de Empresas y la vida me ha llevado a estar sentada ahora aquí contigo.

¿Ser famosa estaba entre tus sueños?

Nunca he querido ser famosa. No era lo que buscaba, yo buscaba emocionar y tocar el corazón de la gente.

Dices que te encuentras en el momento más dulce de tu carrera, ¿pero podrías recordarme el más amargo?

Pues cuando publiqué mi álbum *Es ahora*. Yo me curré



Nos cuenta que estudió Administración y Dirección de Empresas y trabajó como secretaria.

ese disco lo más grande, regalaba hasta una agenda que hice yo y no sirvió absolutamente para nada porque llegó el COVID. Es verdad que fue un palo, pero tampoco soy yo muy de quedarme lamiéndome las heridas. A mí me gusta llorar, porque yo soy muy llorona, llorar, desahogarme, echarlo para fuera, soltarlo... Pero al día siguiente me levanto y empiezo ya con otra actitud y buscando soluciones.

Has comentado que ahora comienzas con una gira de

conciertos, pero que va a ser muy íntima.

Empezamos el 22 de febrero en Madrid. Desde que celebré el 20 aniversario siempre me gusta hacer algo especial. Este año he querido empezar la gira con estos conciertos tan especiales en sitios chiquititos y con muchas sorpresas que la gente no se espera y que espero que les guste. Voy a cantar canciones que llevo muchísimo tiempo sin cantar, que las he recuperado y las he versionado tirando más para Andalucía, para mis raíces.

"Yo soy muy llorona, me gusta desahogarme, echarlo para fuera, y soltar, pero al día siguiente ya me levanto y empiezo con otra actitud"

Tu padre estaría muy orgulloso de este aniversario, ¿no crees?

A mi padre siempre lo tengo presente, sobre todo, en los escenarios. Miro al cielo y digo: "Mira, papá".

Iván Reboso / Fotos: Joan Crisol

Estilista: María Verardini.

Asistente de estilismo: Jes Portilla

Vestuario: Scandal54, KIABI, Mus-

tang, Chiarella, Lisi Fracchia y

Manuel de la Vega.

Escenario: Hotel Emperador

Madrid. www.emperadorhotel.com

Agradecimientos: Arriba

Los corazones Experience.

Tras confirmar su ruptura con Iñigo Afán, la periodista, que nunca cerró las puertas a volver a enamorarse, ha vuelto a encontrar el amor.

Susanna Grisso, ilusionada de un atractivo ejecutivo

La presentadora de 'Espejo Público' ha encontrado de nuevo el amor con Luis Enríquez tras salir a la luz su ruptura con Iñigo Afán

CORRÍA principios de febrero cuando SEMANA confirmaba que Susanna Griso había roto con su pareja, Íñigo Afán, después de casi tres años de relación. La pareja decidió emprender caminos totalmente separados y, lejos de suponer un problema para la presentadora, la catalana ha continuado con su vida con total normalidad.

"Nos separamos con una relación buenísima y con el deseo de ser los mejores amigos posibles y es verdad que llevamos ya unos meses separados", revelaba la veterana periodista, sin querer entrar en muchos detalles, pero sí queriendo dejar abierta las puertas a una nueva oportunidad en el amor: "Esas ganas no se pierden nunca". Una frase que pasó desapercibida cuando la dijo, pero que ahora ha cogido una connotación diferente porque como adelantó *Informalia* y confirmó SEMANA, Susanna Griso está de nuevo enamorada. ¿El afortunado? Luis Enríquez, quien fuera consejero delegado de Vocento, grupo editorial del diario ABC.

Centrada en su familia

La presentadora se encuentra totalmente centrada, además de en su familia, que se ha convertido en su mayor fuente de inspiración y motivación, ofreciéndole un refugio seguro lejos de las cámaras, en su nueva ilusión.

Por ahora la pareja ha querido mantenerse en un discreto segundo plano, pero fuentes cercanas a la popular periodista de Antena3 nos aseguran que ella se encuentra "tranquila, serena y muy centrada en su trabajo y en sus hijos". ■

¿QUIÉN ES LUIS ENRÍQUEZ?

Este atractivo ejecutivo con una destacada carrera profesional, se ha convertido en la nueva ilusión de la presentadora.



Luis Enríquez Nistal, de 54 años, está divorciado y tiene cuatro hijos.

Es licenciado en Económicas y Empresariales por la Universidad Pontificia de Comillas (ICADE), y fue consejero delegado de Vocento desde julio de 2011 hasta abril de 2023. Tras su salida del grupo, fundó junto a Íñigo Argaya una consultora de negocio y recursos humanos, 'Sch-

wartz & Meyer', un proyecto profesional a cargo de los dos ex directivos de Vocento. Desde ese mismo año, el ex CEO de Vocento se incorporó a un conocido periódico para ayudar a la editora en materia de relaciones institucionales y también participar en la creación del plan estratégico a tres años que la compañía se encuentra actualmente diseñando.

Además, Enríquez ha participado como profesor en la Deusto Business School, impartiendo clases en los programas de formación ejecutiva, y en la Universidad Pontificia ICADE, para alumnos de E6. Ha sido mentor también en el Proyecto Promociona de ESADE Business School, que impulsa el posicionamiento de las mujeres en la alta dirección.

CELEBRANDO

Kira Miró y Salva Reina disfrutan de la noche madrileña

La pareja de actores se encuentra en su mejor momento profesional y personal



Sus caras de felicidad lo dicen todo.

AMBOS se encuentran en un gran momento. Así, es normal que últimamente Kira Miró (44) y Salva Reina (46) anden de celebración en celebración. En esta ocasión, la pareja de actores quiso disfrutar de la noche madrileña junto con un grupo de amigos con los que brindaron por el gran éxito

de Salva, que se alzó en la última edición de los Goya con el premio al mejor actor de reparto por la película *El 47*.

Un reconocimiento que Kira, protagonista de la serie *Machos alfa* (Netflix), está viviendo con gran emoción. Solo hace falta ver sus caras en estas imágenes que les ofrece SEMANA para comprobar lo felices que son. ■

Compartieron una divertida jornada junto a un grupo de amigos.

Esmeralda Moya

despide a su padre:
"El ángel
de mi vida
ya no está"



Ángel Moya tenía 65 años y estaba enfermo de párkinson. "Mi gran pena es que nuestros caminos se han separado y no te voy a poder ver más, por más que quiera encontrarte".

Durante estos años, la actriz, que aprovechaba al máximo el tiempo que pasaba con su padre, ha visibilizado la enfermedad y cómo las familias la afrontan.

EL amor cura, pero a veces no es suficiente y Esmeralda Moya (39) lo sabe muy bien, por desgracia. La actriz acaba de perder a su padre, Ángel, de 65 años, que llevaba mucho tiempo enfermo. Ella había contado muchas veces que su padre había sufrido un derrame cerebral a los 55 años y desde entonces padecía párkinson "asociado a una demencia", algo a lo que ella y su familia hacían frente unidos.

Este fin de semana ha tenido que despedirlo, y lo ha hecho rota de dolor.

"Me arde el pecho y siento un gran vacío. Mi gran pena es que nuestros caminos se han separado y no te voy a poder ver más, por más que quiera encontrarte", escribe.

En sus pensamientos

Y continúa: "El ángel de mi vida ya no está conmigo y ya nunca más me va a decir 'te quiero más que a mí', 'hija, me encanta verte feliz'. Pero estarás en cada uno de mis pensamientos, en cada una de mis decisiones, en mis momentos más especiales porque seguiré brindando contigo y por ti".

Esmeralda no tiene consuelo: "Eres y has sido el mejor padre que he podido tener. Gracias por elegirme como hija, por darme todo tu amor, por hacerme tan feliz. Creo que no nos ha quedado nada por hacer, y aunque han sido años duros, de mucha entrega y sufrimiento, si volviera a nacer, volvería a repetirlo, volvería a sacar fuerzas para ayudarte y apoyarte, para seguir juntos hasta el final. Siempre mi corazón estará con el tuyo allá donde vaya. Te quiero y siempre te querré, papá. Jamás te voy a olvidar, jamás

habrá alguien tan bonito y tan especial como tú".

Pero también ha tenido palabras de agradecimiento para quienes los han acompañado en este duro camino en el que han querido mostrar cómo lo viven las familias. "Gracias a todos y también a la prensa por el respeto y cariño que han mantenido siempre y a la gran visibilidad y cobertura que han dado. Gracias a ello se ha podido ayudar a más personas que están viviendo una situación similar. Mi padre emprende otro camino y seguiremos todos con él". ■

Joaquín, Susana y la polémica que los ha unido más que nunca: "No se van a separar"

El matrimonio se ha enfrentado a una oleada de testimonios que han puesto en jaque su estabilidad

LOS últimos días están siendo, con total seguridad, los más complicados para Joaquín Sánchez y Susana Saborido. El matrimonio, que cumple dos décadas de unión este año, se está enfrentando a una oleada de testimonios que señalan al exfutbolista del Betis como desleal. Una lista de mujeres dispuestas a contar sus supuestas experiencias con él a las que se ha sumado también José Manuel, el hermano de Susana, con el que mantiene nula relación desde hace seis meses debido a desencuentros económicos, y que era fiel defensor, hasta ahora, de su cuñado.

Filtración de mensajes

Este tsunami mediático que ha arrollado la aparente tranquilidad que había mostrado siempre la pareja en público



LA PUBLICACIÓN MÁS ROMÁNTICA

"Siempre juntos mi vida", escribía Susana junto a esta imagen tras estallar el escándalo. Un gesto de cariño al que él respondió con un: "Siempre".





Joaquín Sánchez y Susana Saborido se casaron en 2005 y son padres de dos hijas.

se inició con la filtración de unos mensajes que supuestamente el exjugador le envió a la actriz de cine para adultos Claudia Bavel. Ella confirmó todo lo que había trascendido y esto animó a que hasta cuatro chicas distintas aportasen su testimonio a distintos programas de televisión. Todas coincidían en lo mismo: Según ellas, Joaquín habría sido desleal a su mujer en más de una ocasión.

La reacción de ella

¿Pero cuál ha sido la reacción de Susana ante toda esta polémica? Pese a que se ha contado que habría pedido el divorcio a su marido, su entorno lo desmintió a SEMANA categóricamente: "Ella no se va a divorciar y en los próximos días la veréis con él".

Dicho y hecho, porque el pasado fin de semana, aprovechando que Joaquín tenía que acudir al que durante años fue su estadio, la pareja quiso demostrar que siguen más unidos que nunca ante la adversidad y comieron juntos junto a un grupo de amigos en un conocido restaurante de Sevilla.

Una velada agradable que les ha permitido desconectar por un momento de todo lo que están soportando estos días. "Lo que peor llevan es no poder explicar determinadas cosas, pero saben que no tienen que entrar en la polémica", nos apunta una persona cercana a la pareja.

Su hermano la ataca

Para Susana no está siendo nada fácil, además de confrontar los testimonios de las chicas, ver cómo su propio hermano los ha alimentado sentándose en un plató de televisión. "No son un matrimonio normal y corriente.

No es la primera vez y ella es consciente, ella lo sabe todo. He sido testigo de muchas infidelidades, es cosa de mi hermana que lo consiente o no lo consienta. Ella le pilló varias infidelidades en el ordenador. Infidelidades ha habido cuarenta mil y mi hermana es consciente de todo, ella mira para otro lado. Es una farsa, han vendido 20 años de mentiras. Sigue con su marido porque ella prioriza estar bien económicamente", llegó a pronunciar José Manuel Saborido en su intervención en *De viernes*.

Unas palabras que han encontrado reacciones directas en el entorno de la sevillana. La otra hermana de Susana, Carmen, con la que mantiene una excelente relación, ha querido expresarle su apoyo públicamente: "Te

"No son un matrimonio corriente. No es la primera vez y ella es consciente", ha dicho el hermano de Susana.

quiero. Ojalá en este mundo lleno de envidia existieran más personas como tú, cargada de luz, de bondad, siempre ayudando a tu familia, luchando y viviendo como una mujer normal, reman-gándote para limpiar tu casa y tenerlo todo im-poluto, estando pendiente de tus hijas en todo momento, estando con tu marido en las buenas y en las malas, siempre una luchadora y siendo una persona normal. Doy gracias por ser tu hermana y por ver lo maravillosa persona que eres. Te quiero y siempre estará la familia unida, y yo siempre cuidándote y estando contigo". ■

Terelu Campos, rumbo a **'Supervivientes':** todos los secretos de este fichaje estrella

- Le permitirán que no se lance en helicóptero si no quiere
- Estará en Honduras como máximo un mes y podrá abandonar cuando crea conveniente
- El 26 de abril estrena su obra de teatro en Valladolid y antes tiene que ensayar
- Algunas voces apuntan que su caché se aproxima a los 50.000 euros semanales



SOY Terelu Campos, presentadora y colaboradora de Televisión, y este año, aunque nadie se lo espera, participo en 'Supervivientes'. Con estas palabras confirmaba Terelu Campos (59) su fichaje por la nueva edición del reality de supervivencia, que aterriza un año más en Telecinco cargado de novedades. Entre ellas, la figura de la hija de María Teresa Campos.

Y hablando de aterrizajes... SEMANA ha podido saber qué papel jugará la comunicadora con el resto de robinsones y si, realmente, será 'concurstante de pleno derecho' como se ha venido anunciando después de que la cadena confirmase su 'participación' en el show que se vive en Honduras.

Colaboración especial

Pero empecemos por el principio. Terelu ha desmentido hasta la saciedad que fuese a concursar en *Supervivientes*. Y no mentía, la Campos viajará a los Cayos Cochinos, pero no concursará como el resto de sus 16 compañeros. Sus problemas de salud y su situación actual imposibilitaron que la presentadora llegase a un acuerdo con la productora y con la cadena, que le han pedido esta 'colaboración especial' para que sirva de reclamo y dar un chute de interés al estreno del reality, exactamente igual que hicieron con su hermana Carmen hace justo un año. Con la salvedad de que esta sí que acudió al programa como concursante de pleno derecho.

¿Qué diferencias tendrá con el resto que sí que concursarán? Para empezar, ella

SU HERMANA YA VIVIÓ LA EXPERIENCIA



En la pasada edición fue Carmen Borrego la gran estrella del reality.

La hermana pequeña de Terelu no aguantó demasiado y solo permaneció tres semanas en la isla hondureña. Carmen abandonó por prescripción facultativa, ya que el equipo médico del programa consideró que no estaba en condiciones de seguir: "Carmen Borrego, tras pasar un período bajo observación y tratamiento psicológico y médico, no consigue controlar el alto nivel de ansiedad que le provoca su posible regreso al concurso. Al tratarse de un cuadro de ansiedad reactivo se aconseja que cese su participación en el programa", leyó Jorge Javier en el comunicado oficial. Ahora Terelu sigue sus pasos, pero con condiciones especiales mucho más ventajosas.

será la responsable de llevar a cabo la dinámica inédita con la que contará esta temporada de *Supervivientes*. Y, de entrada, tendrá un privilegio que para ella era innegociable: se le permitirá que no se lance desde el helicóptero debido a su vértigo y claustrofobia. Un extremo que todavía no está decidido del todo, ya que Terelu tendrá la última palabra cuando mantenga el tradicional tú a tú con Jorge Javier Vázquez. Solo ahí se sabrá si definitivamente se salta este ritual tan señalado.

Por otra parte, al igual que realizase Carmen Gahona en la edición del 2015, en la que iba a ser concursante pero finalmente no superó las

Terelu viajará a Honduras a petición de Mediaset como una 'colaboración especial' para dar interés al reality

pruebas médicas, Terelu tiene un tiempo fijado en Honduras. Como máximo, la hermana de Carmen Borrego permanecerá un mes en los Cayos. Esto es, hasta el jueves 3 de abril, pero podrá abandonar cuando crea conveniente. El tiempo justo para volver a España y acudir a los últimos ensayos de *Santa Lola*, la obra con la que debutará el

próximo 26 de abril en el teatro Zorilla de Valladolid, producida por Lara Dibildos.

Su vida en Los Cayos

Así las cosas, veremos a Terelu Campos vivir y trabajar como una superviviente (ya que tendrá que realizar muchas de las pruebas junto a sus compañeros y pasar las mismas calamidades), pero en calidad de 'enviada especial' que podrá abandonar el concurso en el momento que quiera, que no optará al gran premio final y que, además, tendrá una serie de privilegios. Entre ellos, su nada desdeñable caché, que algunas voces lo sitúan en más de 50.000 euros semanales. ■



Se cumplen 25 años

Así fue la ruptura de Belén Esteban y Jesulín: el día que estalló Ambiciones

La ruptura más mediática de la época entre el torero y la madre de su hija mayor todavía sigue dando de qué hablar



Belén Esteban nunca se llegó a sentir plenamente acogida en la finca Ambiciones, donde residía también la familia de Jesulín de Ubrique.

NOS vamos al año 2000... La imagen de los bártulos de Belén Esteban dejados en plena calle, en la puerta del portal del domicilio de sus padres en Madrid, ha quedado en la memoria como el símbolo de su abrupta ruptura con Jesulín de Ubrique.

El fin a cuatro intensos años de relación, fruto de la cual nació una hija (Andrea, que entonces tenía solo ocho meses) y el inicio de una guerra sin cuartel que, 25 años después, sigue sin tener un acuerdo de paz.

Corría el 18 de marzo de aquel año cuando ►►►

►►► Belén Esteban cogió a su bebé y juntas salieron de la finca Ambiciones. Apenas 15 días antes habían celebrado el bautizo de la niña. "El año que viene voy a por el niño", llegó a decir Belén.

Al principio no hubo anuncio de ruptura como tal, pero los insistentes rumores de crisis en los meses previos y el hecho incontestable de la marcha de Belén a la capital, la dejaban clara.

Esta finca gaditana era uno de los lugares más famosos de la época y el orgullo del diestro, por entonces el más popular en las plazas. El resultado de su esfuerzo y el hogar también para la familia Janeiro (sus padres y sus tres hermanos) y hasta el tigre Currupipi como mascota.

Belén intentó ser feliz junto a su pareja y su hija en Ambiciones, pero no pudo con la difícil convivencia con los Janeiro

A este escenario había llegado Belén Esteban, que era una joven del madrileño barrio de San Blas, a la que Jesulín había echado el ojo durante una de sus corridas. Se enamoraron y, poco a poco, fueron dando pasos más serios en su relación.

A pesar de la fama de mujeriego del torero, Belén ejercía de pareja oficial y hasta asistieron juntos a la aristocrática boda de Eugenia Martínez de Irujo en Sevilla.

Allí les preguntaron cuándo se celebraría la suya, mientras Belén sonreía y bajaba la mirada. Lógicamente, Belén se mudó a Ambiciones, aunque las cosas empezaban a torcerse demasiado pronto...

Noticias de constantes tensiones con la familia Janeiro



Jesulín de Ubrique, posando orgulloso en su finca Ambiciones, levantada gracias a su éxito en las plazas de toros.



En el bautizo de Andrea, celebrado en Madrid el 19 de febrero de 2000.

y de las supuestas traiciones amorosas del torero (ilustradas con testimonios de diversas amantes saliendo al 'ruedo' público) fueron mirando aquellos meses.

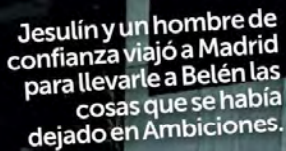
La guinda fue el romance de Jesulín con una joven jerezana llamada María del Carmen Moreno, a la que había conocido en octubre de 1999. Esta, por cierto, incluso acudió como invitada al bautizo de Andrea, el 19 de febrero de 2000, llegando a compartir mesa con la mamá. Ante la extrañeza de Belén, ella le contó que era "la decoradora" del evento.

El 4 de marzo de 2000 se produjo la última aparición pública de Belén y Jesulín, en la boda de Manuel Morilla. El día 18 Belén saldría de Ambiciones, mientras Jesulín se encontraba en el festival de Benalup viendo ►►►



UNA HIJA MUY DESEADA

Belén Esteban siempre ha dicho que Jesulín le pidió de manera insistente tener un hijo juntos. Cuando se quedó embarazada, después de intentarlo durante un año, su felicidad fue enorme.



Belén, muy orgullosa de su niña, que ejerció de damita de honor en una boda.

Belén, muy orgullosa de su niña, que ejerció de damita de honor en una boda.



En los primeros tiempos tras la ruptura, Jesulín trataba de ver a su hija lo más que podía. Para ello viajaba a Madrid o le llevaban a la pequeña a Ambiciones. Sin embargo, poco a poco, el vínculo iría enfriándose.

▶▶▶ torear a su hermano menor, Víctor. Y así, solo siete meses después de instalarse en el campo, Belén Esteban abandonaba la finca, agotada por las luchas y el desamor.

Desde ese momento, la pareja se separó 'de facto'. El 25 de marzo Jesulín viajaría a Madrid para ver a su hija, a la que habían ingresado por una gastroenteritis. Luego se volvió a Ubrique.

En esos momentos, Belén Esteban todavía no confirmaba el distanciamiento de Jesulín, a pesar de que ella vivía en Madrid con su hija

y él en Ambiciones. Quizás albergaba alguna esperanza de reconciliación.

En esas estaban cuando la supuesta amante, María del Carmen Moreno, declaraba en una entrevista en SEMANA su ilusión por el torero: "Salimos juntos", dijo.

El 3 de abril de 2000, Jesulín y un trabajador de Ambiciones condujeron hasta Madrid para devolverle algunas de sus cosas a Belén Esteban, sobre todo enseres de la niñez, la cunita, el parque, la silla del coche, ropa y pañales.... Esta se marchó de casa para dejarle a solas con su hija, y quedó con una amiga, pero cuando regresó el torero se-

guía allí. Según trascendió, el encuentro fue muy tenso.

Los pañales de su hija en el suelo fueron la peor publicidad para el diestro y la prueba definitiva del apoyo popular para la 'pobre' Belén. Acababa de nacer la "princesa del pueblo". Así fue el 'anuncio oficial' de la ruptura.

A partir de ese momento, el cruce de declaraciones no ayudó a apaciguar el conflicto. Carmen Bazán, la madre de Jesulín, llegó a decir que "todos sabemos que Belén está ahí para sacar dinero". Humberto Janeiro, el patriarca, aseguraba: "Lo que Belén debe hacer es ponerse a trabajar. A ella no le corresponde nada y mi hijo le pasará a la niña lo que marque la ley". Por entonces se publicó que Belén Esteban 'pedía' una casa y dos pensiones, una para ella y otra para la pequeña. En este pun-

Además, destacó que su hija "tiene locura con él y él con ella. Habrá problemas y gente que meterá cizaña, pero es muy buen padre".

Por entonces Belén no quería entrar en los entresijos de su ruptura. Todavía tendía puentes y no era la profesional de la televisión que luego conoceríamos.

"Jesús no me defendió"

Mucho tiempo después, en 2020, la ya famosa colaboradora nos ofrecería más pistas sobre lo sucedido en Ambiciones: "No era feliz, no podía seguir allí. Me invitaron a salir. Me dijeron que cogiera a mi hija y me fuera porque dije que estaba harta delante de todos. La convivencia era horrible. A mí Jesús nunca me ha echado. Tuve una discusión y me fui. Me llamaron p*ta y Jesulín no me defendió".

Humberto Janeiro incluso dejó caer que Belén podría haber robado dinero. Todo empezó a subir de tono y nadie la quería en la finca.

En aquellos días el propio torero había reconocido que no la había echado de su casa, sino que se había ido ella. "Y no quiero que vuelva", añadía. Más claro, agua.

Los medios encontraron un filón en esta historia con ingredientes telenovelescos. Horas de televisión y decenas de páginas en las revistas trataban de desgranar el asunto, pero fue Belén Esteban la que fue tomando la delantera, acaparando el relato y el favor popular.

A día de hoy todavía persisten algunos misterios. Si nos remitimos a los hechos, más allá de una ruptura como la de cualquier pareja, sigue sin entenderse el comportamiento del torero como un padre ausente.

Olga Pérez / Fotos: SEMANA.

Cada uno rehizo su vida por su lado



● **Un matrimonio estable pese a los rumores.** La fama de mujeriego siempre ha perseguido a Jesulín de Ubrique, pero lo cierto es que María José Campanario ha acabado siendo la mujer de su vida. Se casaron el 27 de julio de 2002 y tienen tres hijos: Julia (2003), Jesús Alejandro (2007) y Hugo (2022).



● **Belén Esteban al fin encontró a su gran amor.** Tras sus romances con Óscar Lozano y Dani Dj, la colaboradora estuvo casada con Fran Álvarez (2008-2012). En 2013 conoció a Miguel Marcos, con el que se casó el 22 de junio de 2019 y al fin ha hallado la tranquilidad y la felicidad.

La primera entrevista de Belén Esteban fue con María Teresa Campos: "Jesús es muy buen padre", dijo entonces

to, todo estaba ya en manos de los abogados.

En junio de 2000 Belén Esteban concedía su esperadísima primera entrevista en televisión. Fue en *Día a día*, nada menos que ante María Teresa Campos, quien la arropó casi como una madre. Belén Esteban tenía 26 años y se presentó con ademanes de chica humilde, discreta y tierna... Ese día nació una estrella.

Resulta muy curioso repasar hoy sus palabras. Belén aseguró que había sido "muy feliz" con Jesulín, al que definió como "el hombre más maravilloso del mundo".



Laura Madrueno

La periodista madrileña va a celebrar su 39 cumpleaños, este 5 de marzo, en Honduras al frente de una nueva edición de *Supervivientes*, el *reality* de Telecinco que lleva presentando tres años. Antes de dar el salto a este formato, Laura Madrueno llevaba una década siendo una de las 'chicas del tiempo' de la cadena, tarea que aún desempeña. Desde niña, es una enamorada del mar, pasión que heredó de sus padres, pioneros del submarinismo en España, incluso tiene el título de patrón de barco y practica la apnea. También tiene una productora con la que rueda documentales submarinos y escribió un libro sobre el tema, *Somos agua*, (2021). Desde 2017, está unida al fotógrafo y arquitecto Álvaro Puerto, con quien se casó el 8 de junio de 2022 en la isla de Formentera.



4 años



15 años



29 años



36 años

38 años

Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es
SEMANA

DIRECTOR: Jorge Borrajo.

REDACTORA JEFE: Marta Bolonio.

REDACCIÓN: Raquel Martínez, Marían Cazoria, Sonia Montero, Olga Pérez, Matilde Molinero e Iván Reboso.

MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN: Guadalupe Escalona (Jefe de Estilo), Raquel Nistal y Raquel Muñoz.

DOCUMENTACIÓN: Francisco José de Pablo.

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

EDITA: SEMANA, S.L.

REDACCIÓN:

Avda. de Burgos, 16 D - 6ºA. 28036 Madrid. Apartado de Correos 383

Teléfono: 91 547 23 00

E-mail: redaccion@semana.es

ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN

Y SUSCRIPCIONES: Teléfono: 91 547 23 00

E-mail: administracion@semana.es

E-mail: distribucion@semana.es

E-mail: suscripciones@semana.es

IMPRESIÓN: Rotocobri S.A.

Rda. de Valdecarrizo, 13. 28760 Tres Cantos, Madrid

Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.

Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

PUBLICIDAD:

RBA PUBLIVENTAS, S.A.

CEO: Enrique Blanc.

Directora general: Ariadna Hernández.

Director de negocio digital: Serafín González.

Madrid, Norte y Andalucía

Directora de oficina: Arantxa Sánchez.

Directora de publicidad: Belén González.

Directora de publicidad: Belén Pérez-Bedmar.

Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.

Jefa de publicidad: Juncal Utrilla.

Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.

C/ López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.

Teléfono: 91 510 66 00

Barcelona y Levante

Directora de oficina: Ana Gea.

Directora de publicidad: Ángela Carpio.

Directora de publicidad: Olga Fernández.

Directora de publicidad: Cristina Hombravella.

Coordinadora de publicidad:

Ivana Stelmazewski.

Av. Diagonal, 189. 08018, Barcelona.

Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la Asociación de Revistas de Información



Asociada a la Federación Internacional de la Prensa Periódica (FIPP).



www.orbytes

www.kioskiom.com

www.zinio.com

Escanéame

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



#YoLeoSemana

WWW.SEMANA.ES

TODA LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN ESTÉS DONDE ESTÉS



Tik Tok
@semana_revista



Facebook
facebook.com/semana.es



Twitter
@semana_revista



Instagram
@semana_revista

HAIR CARE

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Méthode Sensitive

THE CULTURE OF BEAUTY

Equilibrio y vitalidad para cabello y cuero cabelludo

Lucir un cabello bonito comienza con un cuero cabelludo sano. El estrés interior y exterior pueden desequilibrar el cuero cabelludo, mostrándose irritado, con tensiones y picores o incluso formando caspa. El poder calmante de la avena contenida en Méthode Sensitive actúa contra las causas que generan las irritaciones y la caspa en el cuero cabelludo y garantiza de forma duradera un entorno relajado y sano.



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

