# LECTURAS

LECTURAS.C

PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €

EXCLUSIVA

## ALEJANDRA RUBIO PRIMERAS FOTOS CON SU HIJO

EXCLUSIVA

## IVONNE REYES SUFRE UNA GRAVE DEPRESIÓN

# "Estoy arruinada, lo he perdido todo"

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:

## TERELU ARRASA EN EL TEATRO Y EN LA ISLA

## ANA OBREGÓN CUMPLE 70 AÑOS UNA VIDA MARCADA POR LA TRAGEDIA

# PACK EXPRESS NATURHOUSE

Quiero perder
2 Kilos

## Por solo 59€

PROGRAMA PARA 2 DÍAS
CON COMIDAS INCLUIDAS

**+ REGALO**

Con la compra del Pack Express llévate
**DE REGALO** una crema hidratante reparadora*

**Crema Hidratante Reparadora con Aceite de Coco - Oxyjeune* ***valorada en 19 €***
*Promoción válida hasta el 30 de junio de 2025*

**CONSULTA TU CENTRO MÁS CERCANO:**

- LLAMANDO AL TELÉFONO **902 15 14 14**
- O ENTRANDO EN LA WEB **naturhouse.es/centros**

NATUR HOUSE

/naturhousespain /spain.naturhouse www.naturhouse.es

MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA PÉRDIDA DE PESO

# SUMARIO

www.lecturas.com

Nº 3.808 - 19 marzo 2025

4
**IVONNE REYES TOCA FONDO**
Está arruinada y sumida en una profunda depresión. "Estoy en tratamiento psiquiátrico y psicológico".

28
**EL BLOG DE JORGE**
Terelu ha callado muchas bocas en 'Supervivientes'.

12 a 14. **Siete días**

16. **Letizia**
Triunfa con su look más masculino.

18. **Leonor**
Vive su momento más emotivo en el Elcano.

20. **No es por maldad. Por Pilar Eyre**
Meghan no convence con sus trucos del hogar.

32. **Carmen Borrego**
Ya conoce a María La Jerezana, la novia de su hijo.

34. **Los demonios de Aitana**
Dolor, presión y miedo a decepcionar.

38. **El patrimonio de Pepa Flores**
Cuenta con nueve propiedades en su haber.

40. **Susanna Griso hace oficial su nueva relación**
La periodista asistió a ARCO con Luis Enríquez con quien sale desde enero.

44. **Jessica Bueno**
Se rompe por la traición de Luitingo.

46. **Carme Chaparro**
"He tenido que parar para tratarme", ha explicado la periodista.

48. **'Supervivientes'**
El fenómeno Montoya revoluciona Honduras.

52. **El adiós sorpresa de David Cantero**
Llevaba 15 años en 'Informativos Telecinco'.

54. **Ana Obregón cumple 70 años**
Vive volcada en su papel de abuela.

58. **Petra Martínez, rota de dolor**
Los compañeros de 'La que se avecina' la arroparon en el funeral de su marido.

60. **Félix Gómez**
"De niño era tan tímido que mi madre me llevó al médico".

62. **La hora negra. Por Mayka Navarro**

72 a 76. **Actualidad**

78. **Nuestras series**

94. **Pasatiempos**

97. **Horóscopo**

24
**ALEJANDRA RUBIO**
Visita a su padre acompañada de Carlo Costanzia y el hijo de ambos.

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

66
**CARLOTA CASIRAGHI**
La hija de Carolina no se pierde la Semana de la Moda de París.

## LECTURAS Práctica

80. **Salud** Que la regla duela no es normal.

84. **Belleza** Cómo cuidar tu piel en primavera.

88. **Cocina** Recetas de pavo muy jugosas.

x.com/byneontelegram

EXCLUSIVA

## IVONNE REYES

# "Estoy arruinada y en tratamiento psiquiátrico"

La presentadora habla por primera vez de los graves problemas económicos que la han llevado a tocar fondo y a necesitar ayuda médica y legal. "Me he acogido a la ley de la segunda oportunidad, si cumples unos requisitos consigues que te cancelen las deudas. Empiezo de cero", revela

**"Me metí en negocios fallidos, perdí mucho más de diez millones de euros, llegué a tener tres casas pero las he perdido"**

**"Estaba con depresión sin saberlo, no me lo podía permitir. Había mucha gente que dependía de mí"**

Ivonne Reyes (57) fue una de las grandes estrellas de la tele en los años 90 gracias a programas como 'El precio justo', 'El gran juego de la oca' –donde conoció a Pepe Navarro– y 'Esta noche cruzamos el Mississippi'.

Ivonne tiene un hijo, Alejandro (24). Tras muchos años de lucha legal, un juez le adjudicó la paternidad legalmente a Pepe Navarro, con quien Ivonne tuvo una relación en los años 90.

Ivonne Reyes se ha despojado de su perenne sonrisa en la que es su entrevista más dura. Ya no quiere disimular más y se sincera por primera vez sobre los graves problemas económicos y de salud mental por los que atraviesa. Su ruina y la depresión marcan su presente, necesita reponerse para mirar al futuro con esperanza.

**▸¿Cómo estás?**

-Empezando de nuevo en todo. A veces estamos cogidos a una cuerda y hay algo que te va arrastrando hacia abajo. Me solté y caí al precipicio.

**▸¿En qué consistió esa caída al precipicio?**

-A partir de la pandemia tuve el quiebre. Estuve a punto de morir con la septicemia y desde ahí fue muy difícil volver. Las posibilidades de morir eran muy altas, las de salir sin secuelas también. En mi caso salí bien, pero muy ralentizada en todos los sentidos. Estuve tres años de recuperación sin trabajar. No tenía esa ilusión, ni energía, ni ganas de estar en programas ni haciendo publicidades, tampoco había proyectos. Estaba desganada.

**▸Eso son síntomas de depresión.**

-Sí. Estoy en tratamiento psiquiátrico y psicológico.

**▸Has sido el sustento de tu casa, de muchas personas y con una depresión no podías hacer frente a todo.**

-Tienes muchas responsabilidades, la casa, los gastos... no te das cuenta de todo eso hasta que paras. Estaba con depresión sin saberlo, mi tiempo estaba tan ocupado que no me lo podía permitir. Había mucha gente que dependía de mí, además de la familia, personas que contraté. No tenía una cultura para gestio-

**"Si no hubiese tenido a mi hijo, tal vez no estaría aquí. ¡Total para qué! Vivo gracias a él"**

nar la economía.

**▸Eras una de las que más trabajabas en televisión en la época en la que se ganaba mucho dinero.**

-Me metí en negocios fallidos. Programas que no han salido, empresas, perfumes. De saberlo habría pedido otras opiniones. ¡Me he dejado tanto dinero en tan malas gestiones! Me responsabilizo, no me he asesorado bien.

**▸¿Cuánto dinero pudiste perder en esas inversiones fallidas, más de 10 millones de euros?**

-Mucho más.

**▸¿20 millones?**

-[Silencio, asiente].

**▸¿Y no tienes ni una casa?**

-No. Llegué a tener tres casas. Paulatinamente te vas adaptando a perderlas.

**▸A tu hijo le has dado una educación exquisita, internacional, ¿cómo pudiste pagarla?**

-Con todo lo que tenía guardado, lo poco que tenía después de muchos movimientos y las malas inversiones. He logrado que Alejandro terminara sus estudios, se iba a acabando [el dinero] pero duró hasta que terminó. Ahora me he permitido caer, tocar fondo.

**▸¿Cuánto dinero tienes en la cuenta?**

-Nada. Estoy arruinada. Empiezo de cero. Me he acogido a la ley de la segunda oportunidad, si cumples unos requisitos consigues que te cancelen las deudas, un abogado me ha ayudado. Es un proceso como de un año, no puedes tener propiedades a tu nombre. No tengo nada que me puedan embargar. Mi gran responsabilidad es mi hijo.

**▸¿Cuánta deuda llegaste a tener?**

-No sé, te lo juro. Eran tantos números de una cuenta, y otra y otra. Hice la gestión para solucionarlo y me olvidé, si no, no vives.

**▸¿100.000 euros?**

-Bastante más. Te pongo un ejemplo, creía que una de las deudas era de 10.000 euros y con los intereses ya eran 110.000.

**▸Debe ser muy duro no poder hacer ni la compra, sobre todo cuando en el pasado has vivido una situación económica desahogada.**

-Te vuelves creativa, pensando en mi hijo. Si no hubiese tenido a mi hijo, tal vez no estaría aquí. ¡Total para qué! Vivo gracias a él. Sé que no es un buen mensaje, no se debe depender de nadie, pero quiero que se entienda que es por las depresiones que he tenido, si alguien siente esto, que pida ayuda.

**▸¿A cuántas cosas has tenido que renunciar para que ese dinero que tenías no se acabara antes de que terminara de estudiar tu hijo?**

-A muchas. A comprarme ropa, a comer.

**▸¿Has renunciado a comer para que tu hijo pudiera estudiar y cumplir su sueño?**

-Sí. Compro lo que le gusta a él. A mí me da igual, dentro de lo sano.

**▸¿Quieres decir que compras carne para tu hijo y judías, que son baratas, para ti?**

-¡Claro! De hecho, una tempo-

**"Teníamos diez euros para ir al mercado y movernos. He aprendido a ir en metro otra vez"**

**"Pagué los estudios de mi hijo con todo lo que tenía guardado"**

**"El dinero se iba acabando pero duró hasta que terminó de estudiar. Ahora me permito descansar, tocar fondo"**

Ivonne superó la covid en 2020 pero, a raíz de esta, sufrió una septicemia por la que estuvo a punto de morir y que la obligó a retirarse un tiempo. Ahí empezaron sus problemas económicos.

"Mi hijo me ha dado una lección de vida. Se ha puesto a trabajar y me ayuda. Como actor, como camarero, de producción, cogiendo aceitunas..."

"No sé cuánta deuda he llegado a tener, creía que una de las deudas era de 10.000 euros y con los intereses ya eran 110.000"

rada teníamos 10 euros para ir al mercado y para movernos. He aprendido a ir en metro otra vez. Es mi día a día, hay mucha gente que vive situaciones mucho peores.

**▸Tienes depresión y un problema económico muy grande. ¿Cómo te enfrentas a esta situación?**

-Con medicamentos. Tienes que pensar y trabajar mucho con el psicólogo. Te dan opciones que uno no ve. No es fácil, no me da vergüenza contarlo.

**▸¿Habías invertido en joyas para poder empeñarlas?**

-He tenido muchas joyas pero me las han robado.

**▸¿Te robaron en casa?**

-Algo de la casa, diamantes, perlas con brillantes, anillos. También en viajes, en hoteles se me han perdido. Tenía un collar de 60 perlas negras salvajes con pendientes a juego. He sido muy desapegada de lo material,

**"He pedido dinero prestado. No sabes lo importante que es que alguien te deje 50 euros cuando no tienes, lo urgente que puede ser cuando lo necesitas"**

"se perdió esto, no hago drama". No está bien, lo material hay que valorarlo.

**▸¿Pediste dinero prestado para subsistir?**

-Sí, a las pocas personas que han estado. No lo olvidaré nunca. No sabes lo importante que es que alguien te deje 50 euros cuando no tienes, lo urgente que puede ser cuando lo necesitas.

**▸¿Con cuánto dinero has llegado a vivir al mes?**

-El alquiler y los temas de Alejandro estaban siempre cubiertos, los míos descubiertos. Unos mil euros, negociaba pagos.

**▸¿Tu hijo cómo vive estos problemas tan graves?**

-Ahora mi hijo es consciente de mi situación, me ha dado una lección de vida. Me dice que es así y que me relaje. Se ha puesto a trabajar y me ayuda. Como actor, como camarero, de producción, cogiendo aceitunas…

**▸¿Es la primera vez que te dejas ayudar por tu hijo?**

-Sí. Nunca le habría permitido que me ayudara antes de que terminase sus estudios.

**▸Has vivido cosas terribles y siempre sonreías.**

-Creo que he puesto una sonrisa por delante como arma de defensa. Me hacía daño. Es un personaje adquirido.

**▸Ya te diagnostican una depresión hace muchos años.**

-Superé aquella depresión, me medicaron y salí. Después vino otra vez. ¡Han pasado tantas cosas! Ha sido todo el estrés, la tensión y el cúmulo de responsabilidades. El deporte me ha ayudado muchísimo, me podía haber ido por el mundo de la droga o el alcohol, es una manera de no existir, de morir en vida.

**▸Quisiste no vivir [Ivonne reveló a Lecturas en 2019 que intentó suicidarse tomándose un bote de pastillas]. ¿Cómo lo gestionaste con tu familia?**

-Primero ocultándolo, cuando salió a la luz algo, lo ne-

"Cuando se refieran a nuestro hijo que se refieran bien, es de él y mío. No es el supuesto. No voy a perder ya mi tiempo más, por nadie. No me compensa. Quiero vivir", revela Ivonne.

gué. Lo que pasa es que los papeles estaban en el hospital.

**▸¿Qué papeles?**

-El lavado de estómago queda registrado. La primera vez estaba mi madre viva. ¡Qué daño! Rompe el corazón, mi madre se murió por un paro cardíaco. Literalmente corazón roto. No es bueno echarse la culpa pero…

**▸¿A quién duele más decirle que no quisiste vivir, a un hijo o a una madre?**

-[Silencio] Por las dos partes sientes: "¡Qué mal lo he hecho!". Por otro lado dices, también tengo derecho a no querer vivir. Después de eso hay un proceso para estar bien otra vez. Siempre he querido ser un buen ejemplo para mi hijo, y esto no lo es. He tenido que hablarlo, lo he trabajado. He buscado que él se lo trabaje.

**▸Seguro que tu hijo sabía que estabas mal.**

-Sí. Me arropaba mucho. Cuando hablaba con los terapeutas yo intentaba quitarle esta responsabilidad para que no sintiera ese peso.

**▸Colgaste la sentencia de paternidad de tu hijo [concedida legalmente a Pepe Navarro]. Ha sido considerado como una provocación por algunos. ¿Por qué lo hiciste?**

-¿Por qué no? Exactamente porque está cerrado. Lo he podido hacer antes pero estaba ocupada en mí, en si me iba o no me iba, y no me

**"No sé si he sido vetada en la tele, sí lo he sentido muy raro, he ido a alguna cadena con el contrato cerrado y de pronto me caía de la escaleta"**

**"No son obsesiones mías, quienes trabajan conmigo también lo ven, me dicen: 'Esto no había pasado antes"**

había dado tiempo a pensar. Tengo que empezar de cero y si estás a punto de estar en un ataúd tienes que volver a estar potente cuidándote en todos los sentidos para seguir. Pido respeto para mi hijo y para mí. Cuando se refieran a nuestro hijo que se refieran bien, es de él y mío. No es el supuesto. No voy a perder ya mi tiempo más, por nadie. No me compensa. Quiero vivir.

**▸¿Te arrepientes de la lucha que has llevado por tu hijo?**

-Estoy contenta de haber hecho lo que hice y lo repetiría no solo por mi hijo, también por mí.

**▸¿Te has sentido vetada alguna vez en televisión?**

-No sé, sí lo he sentido muy raro y lo sigo sintiendo. He ido a alguna cadena con el contrato cerrado para abrir un programa y de pronto pasaban las horas y me caía de la escaleta. Ha pasado varias veces. No son obsesiones mías, las personas que trabajan conmigo también lo ven. Me dicen: "Esto no había pasado antes".

Por Karmele Izaguirre. Fotos: Garófano. Maquillaje y peluquería: Javier Reyes para Topicrem. Agradecimientos: Alba Conde, Relish, Pons Quintana.

# RADIANT

Watches & Jewels

Distribuido por Geresa Tel.(34) 93 419 58 88

@radiantwatchesandjewels

/RadiantRelojes

25 años casada con Pedro Larrañaga

El productor Pedro Larrañaga (55) y Maribel Verdú se casaron en 1999, un año después de conocerse. El año pasado celebraron sus bodas de plata.

ESTRENO DE SU NUEVA SERIE

# MARIBEL VERDÚ, ARROPADA POR SU MARIDO

Maribel Verdú protagoniza la nueva miniserie dirigida por Enrique Urbizu 'Cuando nadie nos ve' (Max). En el estreno, la actriz estuvo arropada por su marido, el productor Pedro Larrañaga. Maribel y Pedro forman una de las parejas más sólidas del mundo del espectáculo, ya que celebraron el pasado 2 de septiembre sus bodas de plata. Este año, además, Maribel cumple 40 años de carrera artística.

Maribel Verdú (54) atraviesa un gran momento profesional. Tras presentar junto a Leonor Watling la gala de los Goya ha confesado que le queda un sueño por cumplir: trabajar junto a Ricardo Darín.

MARTA HAZAS NOS PRESENTA 'LA AGENCIA'

## "Yo no tengo caprichos de diva antigua como actriz"

La actriz Marta Hazas (47) nos ha presentado su nueva serie, 'La agencia', remake de la francesa 'Call my agent'. La ficción, que se emitirá en Telecinco, refleja los entresijos de una agencia de representación. Cada capítulo sigue los enredos de los agentes junto a uno de sus representados, estrellas que se interpretan a sí mismas. En la primera temporada veremos a Jose Coronado, Hiba Abouk o a Belén Rueda, por ejemplo. ¿Pide Marta a su agente cosas imposibles? "No tengo caprichos de diva antigua ni quiero que mi repre los pida por mí", responde.

Nicole Kidman (57) presentaba en el Festival SXSW 'Holland', un thriller sobre infidelidades y paranoia.

Jenna Ortega (22), famosa por la serie 'Miércoles', con un traje de Óscar de la Renta. Estrenaba la película 'Death of a Unicorn'.

## ACUSA DE ACOSO SEXUAL A UN DIRECTOR

# BLAKE LIVELY ESTRENA PELÍCULA EN MEDIO DEL ESCÁNDALO

Luciendo un vestido de látex rosa firmado por Renée Massoomian, Blake Lively (37) ha reaparecido en Austin (Texas) para presentar su última película en el marco del Festival SXSW. La actriz presentaba 'Otro pequeño favor', secuela de su película de 2018 'Un pequeño favor'. Era la primera vez que hablaba en público desde el estallido de su batalla legal con Justin Baldoni, pero evitó hacer mención a la polémica y se centró en la promoción. Blake demandó a Baldoni –director y coprotagonista de 'Romper el círculo'– por acoso sexual y él la ha contrademandado por difamación.

La tierna imagen con su abuela que Sara ha compartido en sus redes.

## SARA CELEBRA LOS 100 AÑOS DE SU ABUELA

# "DEBERÍAS SER ETERNA, ERES MI GUÍA"

Una vida entera no será suficiente para devolverte todo lo que has hecho por nosotros". Así ha felicitado Sara Carbonero en sus redes a su abuela en su 100 cumpleaños. Con una tierna foto, la periodista ha recordado momentos de su infancia con su abuela en Corral de Almoguer (Toledo), donde toda la familia se ha reunido para celebrar este cumpleaños. "No hay lluvia, distancia ni nada que nos pudiera hacer perdernos este día contigo", ha escrito. Sara ha sacado ya su nueva colección de joyas con Agatha París bajo el lema 'Coraje'. "Eso define lo que me tocó sortear hace cinco años para poder levantarme una y otra vez", dice.

Sara (41) con un collar de su nueva colección para Agatha París con el lema 'Coraje', una palabra que define lo que vivió hace algo más de cinco años cuando le diagnosticaron cáncer.

## MÓNICA CRUZ

# "Ahora mi hija me pide si le puedo arreglar la ropa"

Mónica Cruz (47) asistió a la fiesta del primer aniversario de la marca china de automóviles Omoda, casi coincidiendo con su expulsión de 'Maestros de la Costura Celebrity', pese a ser una de las favoritas. Su paso por el concurso ha sido muy provechoso, según confiesa Mónica: "Tenía mucho miedo cuando entré porque no tenía ni idea, pero estoy muy agradecida. Para mí hay un antes y un después de este programa. Quiero seguir practicando". Quien está feliz es su hija, de 11 años. "Ahora me pide que le arregle la ropa", comenta.

TRES AMIGOS. UN LUGAR SIN LEY. INSPIRADA EN HECHOS REALES.

GUARDIA CIVIL

# TIERRA DE NADIE

UNA PELÍCULA DE
ALBERT PINTÓ

LUIS ZAHERA KARRA ELEJALDE JESÚS CARROZA

SONY PICTURES INTERNATIONAL PRODUCTIONS ESTO TAMBIÉN PASARÁ BLOW, EN TIERRA DE NADIE FILMS AIE - SDR FILMS PRIME VIDEO, RTVE, CANAL SUR, MOGAMBO, VODAFONE TV - CREA SGR FILM FACTORY ICAA
MARÍA LUISA GUTIÉRREZ ÁLVARO ARIZA JOSÉ FERNÁNDEZ DE VEGA, CHRISTOPHER HOOL ÁLVARO ARIZA FERNANDO NAVARRO ALBERT PINTÓ

**28 DE MARZO EN CINES**

EN EL DÍA DE LAS ENFERMEDADES RARAS

# Letizia triunfa con su look más masculino

La Reina arriesga y acierta en Oviedo con un traje de raya diplomática y pañuelo en forma de corbata

**Letizia pronunció un emotivo discurso en el que puso nombre de persona a las distintas enfermedades raras**

**"Detrás del síndrome de Schaaf-Yang estaba Marco, que ya falleció", recordó**

Letizia (52) saludó a su llegada al auditorio Príncipe Felipe de Oviedo. Eligió para la ocasión un traje sastre de inspiración masculina de la firma francesa Sandro.

La Reina posó con el resto de personalidades y con familiares de pacientes de enfermedades raras.

Letizia abraza a una niña afectada por una enfermedad rara que asistió al acto.

## Recibida con vítores, aplausos y gaitas en su tierra

No es la primera vez que la Reina apuesta por el traje de raya diplomática, que en esta ocasión combinó con unos cómodos mocasines de tacón ancho.

Letizia regresaba a su tierra, y como siempre la expectación era grande. Fueron muchos los que se acercaron al auditorio Príncipe Felipe de Oviedo (Asturias) para ver a su Reina. Y Letizia no defraudó. No solo por su habitual cercanía y cariño, sino porque sorprendió con un arriesgado look.

### UN EMOTIVO ENCUENTRO

La Reina, que presidía el acto organizado por el Día Mundial de las Enfermedades Raras, triunfó apostando por la elegancia masculina. Eligió un traje sastre de raya diplomática de la firma Sandro: pantalón de pinzas ancho, blazer de doble botonadura y un pañuelo anudado al cuello a modo de corbata. Un look que es tendencia y que Letizia combinó con unos cómodos mocasines de tacón ancho.

En el auditorio, Letizia, que es presidenta de la Fundación Española de Enfermedades Raras, pronunció un emotivo discurso, sin papeles, en el que puso nombre a todos los síndromes. "Detrás del síndrome de Schaaf-Yang estaba Marco, que ya falleció", recordó.

Por Sílvia Quiroga. Fotos. Getty/Casa Real.

Leonor (19) sostuvo la bandera mientras 45 españoles residentes en Uruguay la besaron. Montevideo ha sido la segunda parada del buque escuela Juan Sebastián de Elcano en América, tras Salvador de Bahía, en Brasil.

A SU LLEGADA A URUGUAY CON EL JUAN SEBASTIÁN DE ELCANO

# Leonor vive el momento más emotivo de su travesía

La princesa fue la encargada de llevar la enseña durante el acto de jura de bandera que presidió Margarita Robles

Como abanderada, Leonor vistió con el uniforme de gala guardiamarina

Tras la jura de bandera, la princesa y sus compañeros pasearon por el casco histórico de Montevideo

Leonor y sus compañeros guardiamarinas desfilaron en cubierta ante la atenta mirada de la ministra de defensa, Margarita Robles.

Cuatro días después de la visita de su padre a Uruguay, donde asistió a la ceremonia de investidura del presidente electo, Yamandú Orsi, la princesa Leonor atracaba con el buque Juan Sebastián de Elcano en Montevideo. Era la segunda parada del buque escuela en América y la princesa de Asturias vivió allí uno de los momentos más emotivos del largo viaje que realiza en el marco de su formación militar.

## Leonor no coincidió por poco con su padre, que viajó cuatro días antes a Montevideo

### PASEO POR MONTEVIDEO

Leonor fue la encargada de portar el estandarte nacional durante el acto de jura de bandera que la ministra de defensa española, Margarita Robles, presidió en la cubierta del buque. La emoción de la princesa, que vestía con el uniforme de gala guardiamarina, fue evidente durante el el acto que compartió con el resto de sus compañeros y en el que 45 españoles residentes en Uruguay besaron la bandera. Tras su llegada a Montevideo, donde, como es habitual, la vimos saludar desde cubierta junto al resto de guardiamarinas, Leonor y sus compañeros recorrieron el casco histórico de la ciudad. Algo que hicieron también en su primera parada en América, en Brasil, donde fueron recibidos con una batucada en el puerto de Salvador de Bahía. Después de pasear por Montevideo, los futuros oficiales participaron también en una recepción organizada en la embajada española.

### DE NUEVO NAVEGANDO

El domingo 9 de febrero, Elcano seguía su viaje y ponía rumbo a Chile, donde tiene previsto atracar en dos puertos, el de Punta Arenas primero y después en el de Valparaíso. Perú, Panamá, Colombia y Santo Domingo esperan también la llegada de Leonor.

Por S.Q. Fotos: Cordon/Gtres.

Leonor sigue recorriendo Sudamérica

Tras su paso por Uruguay, el buque escuela Elcano puso rumbo a Chile, donde realizará dos paradas.

La serie 'Con amor, Meghan', de Netflix, muestra a la duquesa de Sussex cocinando recetas caseras y haciendo labores de jardín, pero ha recibido críticas por su artificialidad.

A MEGHAN LE LLUEVEN LAS CRÍTICAS POR SU DOCUSERIE DE TRUCOS DEL HOGAR EN NETFLIX

# El arte de sonreír sin parar y no dar ni un consejo útil

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

La serie de la duquesa de Sussex, en la que Harry tiene un papel irrisorio, es un fallido recital de peloteo, impostura y bobadas. De su boca solo salen banalidades que rezuman privilegio

El reproche de Meghan a Harry

La única aparición de Harry en la docuserie es en el último capítulo, algo a todas luces intencionado: Meghan quiere construir su propia marca.

## No es por maldad

por Pilar Eyre

Cuando esta semana me llamó mi director para proponerme/ordenarme escribir sobre Meghan Markle, me froté las manos y dije albricias, a bodas me convidan. Disfrutaré viendo una serie y encima me pagan. Bien, pues después de tragarme ocho episodios de 40 minutos en los que **Meghan no hace otra cosa que soltar una bobada después de otra,** sonreír, parpadear y bailar al mismo tiempo –"mi hija lo ha heredado de mí y lo hace también"–, y elaborar unos comistrajos repugnantes, puedo decir que esto no está pagado. No he visto nada más estúpido en mi vida que 'Con amor, Meghan'.

### RECUERDOS OPORTUNOS

Meghan solo apea su sonrisa extasiada y deja ver la fiera que lleva dentro cuando le espeta a una supuesta amiga, "no me llames Markle, llámame Sussex" con voz de la niña del exorcista aunque enseguida vuelve

**En un capítulo dice que su marido cocina muy bien y en otro que solo entra en la cocina para comer toneladas de bacon**

La actriz Mindy Kaling (de 'The Office') es una de las amigas de Meghan que se deshacen en elogios hacia ella.

Entre los piropos que Meghan recibe sin parar de sus amigas están: "Eres fantástica", "qué bien vestida vas", "qué inteligente" o "eres la mejor".

## Meghan presume de haber tenido trabajos precarios pero obvia su carrera de actriz

## Deja ver la fiera que lleva dentro cuando corrige a una invitada: "No me llames Markle, llámame Sussex"

a sus mohines de adolescente tímida pese a que todos sabemos que tiene 43 añazos. **A lo largo de la serie dice cincuenta veces "qué monada", treinta "es tan genial", veinte "fantástico" y muchos "lo adoro", "me encanta", "es hermoso", "soy tan feliz" y "todo es superdivertido"**. Hasta quince veces rememora su infancia, "hacía té de sol cuando era niña", "cuando era pequeña viajábamos mucho porque mi madre era agente de viajes…", "me sentaba en el suelo para ver cómo crecían las acelgas", y declara que en su juventud trabajó, no haciendo de actriz, que eso ni se menciona, sino de camarera, en un guardarropa, envolviendo regalos, en un Starbucks, en una heladería, cuidando niños, y entretanto sacaba excelentes notas en el colegio, "un 9 en caligrafía", y "cursaba estudios superiores en la universidad de Chicago". También estuvo de becaria en la embajada de Estados Unidos en Argentina, por lo que habla español con acento porteño (su padre ya ha dicho que todo esto es mentira)

### LE DORAN LA PÍLDORA

La serie empieza con su visita a una colmena de abejas con un apicultor no muy agraciado. Meghan dice varias veces que las abejas son muy monas, hasta que una se pone insolente y entonces confiesa que le dan miedo. **A continuación, sale metiendo los dedos en el panal y chupando la miel con delectación digna de mejor causa, mientras da grititos "el mejor día de mi vida".** Luego prepara cosas para un huésped fantasma, "nunca voy a escatimar la sal para el baño de mis invitados", "les voy a poner lavanda seca entre las toallas", y después invita a su cocina a una larga sucesión de amigas cuya única misión es hacerle la pelota, "eres fantástica", "qué bien vestida vas", "qué inteligente", "eres la mejor". Y no solo le hacen la pelota las amigas, que más parecen actrices contratadas que amigas de verdad, sino el equipo de rodaje, no olvidemos que Meghan es la productora ejecutiva de la serie. El director aplaude varias veces y masculla como sin querer "eres sublime", y el cámara le pide que le deje probar esa "exquisitez" que está preparando –una tostada con aguacate y un huevo frito por encima de aspecto vomitivo– y después se oyen sus elogios a los que Meghan corresponde democráticamente chocando esos cinco. **En otro momento ella paladea alguna porquería y dice "me siento como una princesa",** pero después añade, porque solo se ha tomado medio plato, "bueno, como media princesa" y el equipo no tarda ni un segundo en reír a carcajadas y ella baja los ojos modestamente.

### EL PRIVILEGIO ASOMA

De su boca solo salen frases que parecen sacadas de una taza de esas que venden en los ae-

La docuserie se cierra con un brunch con Harry, algunas amigas y la madre de Meghan.

Meghan presume de tener productos naturales de su huerta y ella misma extrae la miel de los panales.

ropuertos, "el amor está en los pequeños detalles", "hay que hacer cosas con las manos", "no hay nada más divertido que un día de chicas", "hacer empanadillas une a las familias", "no hagas nunca un nudo sin lazo", "lo imperfecto no tiene por qué ser perfecto", y **"siempre hay que tener un huerto". Una de las supuestas amigas se queda algo desconcertada ante esta afirmación** y entonces ella aclara, "si vives en un piso pequeño siempre puedes poner un huerto en la ventana", y la amiga se tranquiliza, "ah sí, es verdad".

## INTERÉS DECLINANTE

Al mismo tiempo prepara comida, que luego engulle con las impostoras en un incómodo mantel en el suelo, aunque tienen mesas para parar un tren. Un yogurt machacado en una copa merece varios "qué locura", "me chifla", y una sopa con aspecto de agua de fregar es recibida con "es increíble", "wow". **Al final ella reconoce que "lo mío son las crudités" y las amigas asienten, aunque no saben qué son crudités y una le pregunta cómo se escribe.** En una fuente pone un racimo de uva, "gamón serrano", mango, mermelada de frambuesa, salami y creo que unas galletas para perros que ha hecho por la mañana. Dice "este plato a mis hijos les gusta mucho", porque de vez en cuando tiene que sacar en la conversación a hijos y marido para que la cosa tenga algo de interés.

## EL PAPEL DE HARRY

El último episodio es una apoteosis final en la que sale su madre –la agente de viajes– y todas las "amigas" que aparecen en la serie, a las que se las ve más perdidas que un pulpo en un garaje. Aunque no olvidan su cometido y brindan por su elegancia, su destreza y su triunfo, sin determinar la naturaleza exacta de este. De pronto aparece un descamisado Harry, incómodo a más no poder, es evidente que no sabe qué pinta ahí y que no conoce a nadie. Su mujer tampoco parece conocerlo mucho, porque en un episodio ha dicho que cocinaba muy bien y en otro que no tenía ni idea y que solo se metía en la cocina para comer toneladas de beicon, o sea que **todo el mensaje de comer sano de la serie se va en un segundo a tomar viento.** Harry abraza a Meghan con torpeza y la felicita también por sus éxitos... y al final nos amenazan con una segunda temporada, "ya está en marcha". Dios nos coja confesados.

Síguela en www.lecturas.com

Alejandra Rubio (24) con su hijo, que nació el 5 de diciembre de 2024. La colaboradora sale de casa de su padre, Alejandro Rubio, después de compartir una comida familiar que duró dos horas.

EXCLUSIVA

PRIMERAS IMÁGENES DE LA HIJA DE TERELU CON SU BEBÉ

# Alejandra Rubio lleva a su hijo a ver al abuelo

Mientras Terelu sigue en Honduras, Alejandra disfruta de un encuentro familiar con Carlo y su hijo en casa de su padre, Alejandro Rubio, y su nueva pareja

Con su madre lejos, en Honduras, decidida a demostrar que es una gran superviviente, Alejandra Rubio ha disfrutado de un encuentro familiar muy especial. La colaboradora y Carlo Costanzia han llevado a su hijo a visitar al abuelo. La pareja se desplazó con el pequeño a casa de Alejandro Rubio, el padre de Alejandra y exmarido de Terelu, donde pasó un par de horas disfrutando de una comida familiar. Una visita que nos ha dejado las primeras imágenes de Alejandra con su bebé en brazos y que nos han permitido ver por primera vez a la nueva pareja de Alejandro Rubio.

**UNA CARIÑOSA DESPEDIDA**

Tras el encuentro, les vimos a todos juntos a las puertas de casa de Alejandro. Primero salió Alejandra con su hijo en

La novia de Alejandro Rubio se mostró muy cariñosa con el nieto de su pareja, al que no dejó de hacer carantoñas. El bebé es un nuevo nieto para Alejandro, a quien ya convirtió en abuelo su hijo mayor, nacido de una relación anterior a Terelu.

## Toda la familia pendiente del nuevo bebé

El abuelo también estaba feliz con el pequeño, al que se acercó a decir adiós cuando le sentaron en la sillita del coche. Carlo (34) estaba muy pendiente.

**"Ver a tu hija que es madre es una cosa muy especial", ha dicho Alejandro de su hija, que dio a luz en diciembre**

**Suegro y yerno se fundieron en un emotivo abrazo demostrando la buena sintonía que existe entre ellos**

**Carlo acaba de cumplir este mes de marzo su condena, por lo que puede regresar ya a dormir a casa con Alejandra y su bebé**

brazos envuelto en una mantita. Tras ellos iba Carlo con su suegro y su novia cogidos de la mano. La cariñosa despedida dejó claro que la novia de Alejandro mantiene ya una estrecha relación con la familia del empresario.

## DE NUEVO ENAMORADO

Abrazando a su pareja por la cintura, Alejandro esperó a que Carlo colocase a su nieto en la sillita del coche para despedirse del pequeño haciéndole carantoñas, un gesto que compartió también su pareja. "Ver a tu hija que es madre es una cosa muy especial", dijo Alejandro cuando su hija le hizo abuelo. El empresario, que ya era abuelo por parte de su hijo mayor, disfruta ahora de su nuevo nieto, de nuevo enamorado. El empresario sufrió en 2017 la pérdida a causa de un cáncer de la que entonces era su pareja, Beatriz, que tenía solo 37 años y que mantenía una excelente relación con Alejandra. Desde entonces no se le había conocido ninguna relación. Este encuentro familiar ha servido también para descubrir la buena sintonía que existe entre suegro y yerno. Alejandro y Carlo se fundieron en un emotivo abrazo antes de que la pareja y su hijo regresasen a casa.

## LA NUEVA VIDA DE CARLO

Probablemente el hijo de Mar Flores y el empresario tuvieron oportunidad de comentar durante la comida la nueva faceta profesional que Carlo acaba de estrenar. El novio

**Carlo ha puesto en marcha una barbería en Madrid. "Era una idea que tenía hace tiempo", dice**

**Alejandro y su nueva pareja se mostraron muy cariñosos al salir a despedir a Alejandra, Carlo y su hijo**

**El padre de Alejandra perdió en 2017 a su última pareja, Beatriz, que murió de cáncer a los 37 años**

**Unos abuelos muy enamorados**

de Alejandra pone en marcha un nuevo negocio, una barbería en el barrio de Aravaca de Madrid. "Es una idea que tengo hace tiempo ya y al final la he podido materializar. Ahora quiero que sea algo un poco más exclusivo, quiero dar un buen trato a los vecinos. Tener un negocio y poder dedicarme a algo fuera de todo lo que son los focos es algo que siempre me ha gustado. Ahora tengo la oportunidad de hacerlo, Dios quiera que vaya muy bien", ha dicho Carlo, que este mes de marzo acaba de cumplir su condena y podrá ya dormir en casa con Alejandra y su hijo.

Por S. Q. Fotos: Europa.

**Carlo comprobó minuciosamente que todo estaba en orden antes de ponerse al volante para regresar a casa con Alejandra y su hijo.**

"Terelu remó a favor de obra y supo estar en cada momento, tarea nada fácil en un formato como 'Supervivientes'. No es una mujer que a lo largo de su vida haya demostrado mucha querencia por el deporte. Sabe que el cuerpo no es su fuerte y opta por el humor para enfrentarse a las críticas del ojo ajeno".

# "Terelu ha conseguido desprenderse del sentido del ridículo"

Qué lista ha sido Terelu. Ha dejado bien claro desde el principio que va a 'Supervivientes 2025' a retarse a sí misma. Ergo, **nadie le puede echar en cara que estafa al espectador si se las pira a las primeras de cambio.** Haga lo que haga ya ha ganado. Primero, porque nadie la veía en 'Supervivientes'. Y ha ido. Segundo, porque ni su propia hija pensaba que iba a tirarse del helicóptero. Y va la tía y se tira. Y tercero, porque no ha dado por saco las tres primeras noches. Todo un logro tratándose de una Campos. (Que no se me enfade Carmen pero tengo entendido que se quería largar desde que pisó tierra hondureña) Vamos por partes.

## DE CUERPO Y ALMA

Yo estaba convencido de que se iba a tirar del helicóptero porque la conozco. Jugamos en la misma liga de la vida: a la contra. Cuando todos nos dicen "hacia la derecha" nosotros tiramos a la izquierda por el gusto que nos provoca no ser previsibles. **Terelu calló muchas bocas el jueves pasado. Nadie puede decir que no sepa de tele.** Remó a favor de obra y supo estar en cada momento, tarea nada fácil en un formato como 'Supervivientes'. Para empezar está la prueba del bañador. Por decirlo de una manera fina: Terelu no es una mujer que a lo largo de su vida haya demostrado mucha querencia por el

deporte. No es Makoke. Sabe que el cuerpo no es su fuerte y opta por el humor para enfrentarse a las críticas del ojo ajeno. Inciso: qué importante que en 'Supervivientes', en televisión, haya cuerpos de toda condición. Porque el ojo se acostumbra a todo y lo naturaliza. Y lo que en un principio puede llamarte la atención porque se sale de lo normativo a la semana ya lo has aceptado como "normal" porque te has hecho a verlo. **Otro dato importante que rodea a este concurso y sobre el que se ha hablado lo suficiente: nunca triunfa el mejor cuerpo sino el que mejor conecta con la audiencia.** Por múltiples motivos. Porque sea empático, solidario, simpático, luchador. Pero en ningún caso el cuerpo es fundamental. Cuenta el cómo eres y no el cómo estás. Un buen cuerpo te sirve para epatar durante la primera gala pero no te ayuda a ganar. Recordemos que el año pasado venció el veterano Pedro García Aguado a Rubén Torres, un cuerpazo de campeonato.

"Ni su propia hija pensaba que iba a tirarse del helicóptero, pero Terelu se tiró. Además, no ha dado por saco las tres primeras noches. Todo un logro tratándose de una Campos".

Ha superado las expectativas de su familia

### ADIÓS A LAS ATADURAS

No es fácil desprenderse del sentido del ridículo y Terelu lo ha conseguido porque durante los últimos años se ha ido quitando caparazones que le impedían avanzar: el sentido del ridículo mencionado, el miedo al qué dirán y la sombra de la Campos madre. Terelu se siente más libre que nunca porque ya no está su madre para decirle "Yo eso no lo haría". **Y la desaparición de ese ojo que escrutaba e incluso juzgaba ha dado lugar al nacimiento de una Terelu desprejuiciada y juguetona.** Y la edad. No nos olvidemos de la edad, que en este caso juega a su favor. Creo que Terelu está en ese punto de la vida en el que quiere divertirse. Y eso implica meterse en historias que antes ni se hubiera planteado. La cosa está clara: unos viven y protagonizan la profesión y otros la comentan escandalizados. Terelu ha decidido vivirla. Ya era hora. 'Supervivientes 2025' le ha llegado en el momento justo. La vida, si te dejas, siempre acaba sorprendiéndote.

**"Terelu se siente más libre que nunca porque ya no está su madre para decirle 'Yo eso no lo haría"**

### UN ELENCO PROMETEDOR

Vamos con el casting. Reconozco que no conocía a algunos de los concursantes. Intento estar al día pero no siempre lo consigo. Pero en la primera gala tuve unas sensaciones buenísimas porque advertí que había muchísimas ganas entre los participantes. Sí, ya se ha ido Beatriz Rico. Cosas que pasan. Pero detecté ilusión, alegría. **Durante muchos años nos hemos acostumbrado a tener castings repletos de nombres conocidísimos que en varias ocasiones no han estado a la altura.** Vivíamos esclavizados al famoso, muchos de los cuales pensaban más en permanecer para facturar que en jugar. Bulldog, la anterior productora, ha pescado todo lo habido y por haber –y muy bien– en ese caladero. Un nombre de relumbrón te asegura la convocatoria para la primera gala pero después de tener a Isabel Pantoja en una edición qué más puedes ofrecer. Resulta difícil sorprender después de alcanzar ese hito. Por eso me parece tan interesante el casting de Cuarzo de este año: está Montoya, el personaje del momento, pero además hay una serie de concursantes que quizás no sean tan conocidos (de manual) pero tienen toda la pinta de que van a protagonizar una edición inolvidable. **Está muy bien permitirse el lujo de tener a gente que nos suene de algo y que puedan llegar a convertirse en personajes de primera.** Resumiendo: hacer de la necesidad virtud. Necesitamos savia nueva. Explotar la cantera.

### EL CEREBRO DE CELIA

En ese aspecto, los realities son el camino. El domingo por la mañana disfruto con una entrevista que le hacen en La Vanguardia a Elisabeth

"Terelu se mete ahora en historias que antes ni se hubiera planteado. La cosa está clara: unos viven y protagonizan la profesión y otros la comentan escandalizados. Terelu ha decidido vivirla. Ya era hora".

## "La edad juega a favor de Terelu. Está en ese punto de la vida en el que quiere divertirse"

Clapés, psicóloga experta en relaciones. Cosas que me llaman la atención: "Querer al otro es protegerle de nuestra propia capacidad de hacerle daño". O esta otra: "El cerebro está diseñado para sobrevivir, no para que seas feliz. Entonces, prefiere que estés en un lugar malo que en uno bueno porque, para él, es mejor lo malo conocido que lo bueno por conocer". Me viene a la cabeza el cerebro de Celia Villalobos. ¿Le estará empujando a que siga yendo a las tertulias? **Porque uno la ve y advierte que para ella está siendo malo ese lugar. Se la ve cansada, malhumorada, maleducada, hastiada.** Harta. Quizás tendría que aceptar que en televisión ya solo sobrevive. Que su felicidad no está ahí o lo disimula muy bien. Quizás, Celia, ha llegado el momento de que te marches con tu móvil a otra parte. El espectador no merece tu desgana. Los presentadores que trabajan a tu lado, tampoco.

Síguelo en www.lecturas.com

Terelu Campos junto a César Lucendo, director de 'Santa Lola'.

## TERELU ARRASA CON SU OBRA DE TEATRO

La participación de Terelu Campos en 'Supervivientes 2025' tiene fecha de caducidad. Aunque aún no se sabe la fecha ni la circunstancia exacta en la que volverá a España, lo cierto es que el 26 de abril debutará como actriz de teatro en el Teatro Zorrilla de Valladolid, donde estrenará la obra 'Santa Lola', producida por su amiga Lara Dibildos. Un nuevo reto para Terelu que ha levantado una extraordinaria expectativa entre el público con un mes de antelación. Al cierre de esta edición, el teatro está cerca de colgar el cartel de "sold out". La venta de entradas va tan bien que ya quedan apenas unas pocas localidades disponibles. Un interés eufórico en el que seguro que ha tenido mucho que ver la labor de Terelu como estrella de los primeros compases del concurso de 'Supervivientes'.

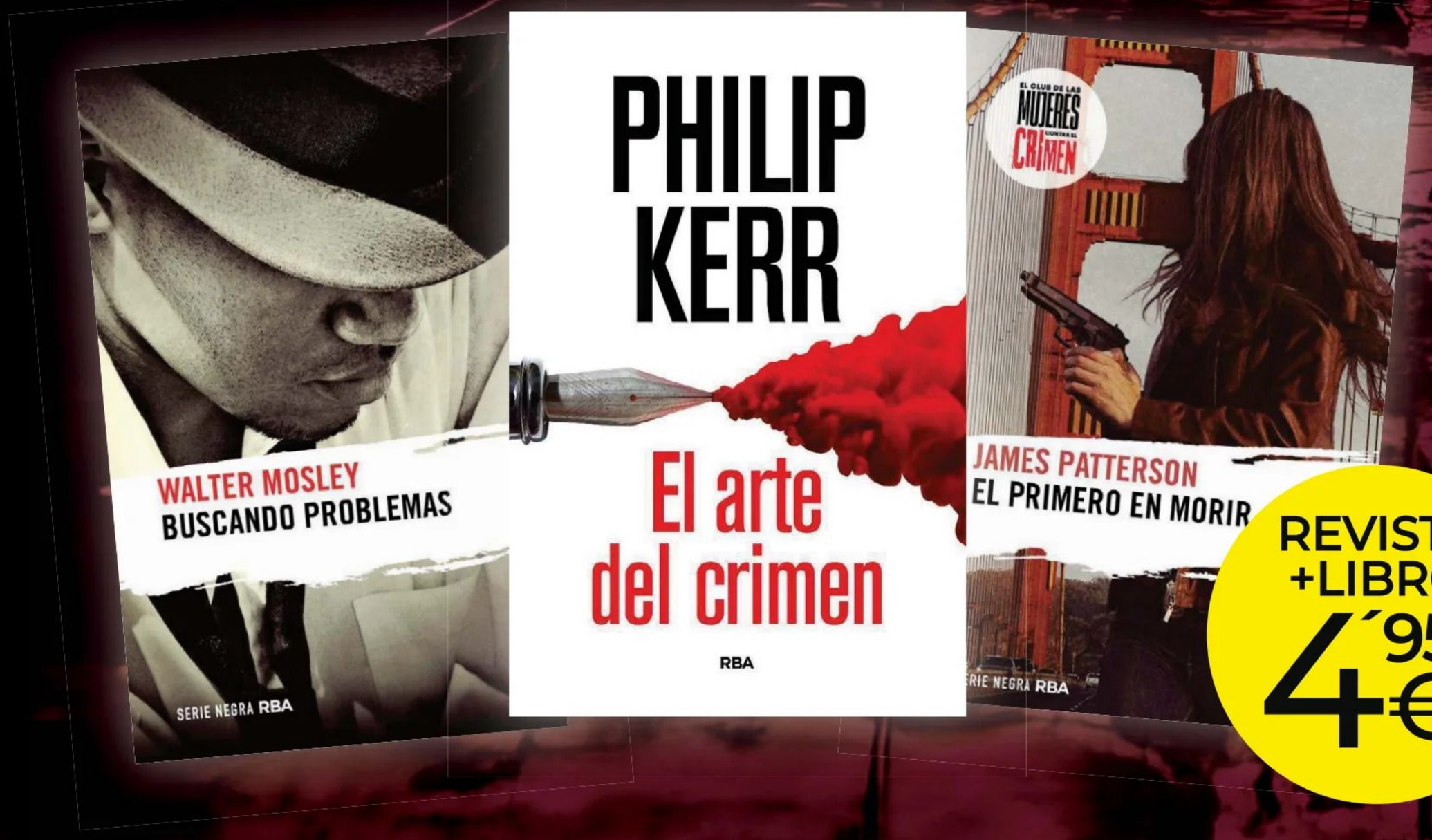
1ª ENTREGA

LA PRÓXIMA SEMANA CON

# LECTURAS

LA MEJOR SELECCIÓN DE

# NOVELAS POLICÍACAS




REVISTA +LIBRO 4´95 4€

LOS GRANDES AUTORES Y LOS MEJORES THRILLERS

Walter Mosley - Philip Kerr - James Patterson y muchos más...

EN TU QUIOSCO CON LECTURAS EL 19 DE MARZO

RBA

Carmen Borrego (58) fue la primera en dejar el restaurante tras pasar un par de horas con su hijo, que pagó la cuenta, y su nueva nuera. Su marido, José Carlos Bernal, que no estuvo en la comida, la esperaba fuera con el coche en doble fila y no quiso hacerle esperar.

COMIERON JUNTOS EN UN CÉNTRICO RESTAURANTE

# Carmen Borrego ya conoce a la novia de su hijo

José María Almoguera presenta su nuevo amor, María La Jerezana, a su madre, con la que se acaba de reconciliar

Los dos quisieron dejar claro que no era la primera vez que se reencontraban tras el abrazo que protagonizaron en el plató de 'GH DÚO', pero, sin duda, la comida que José María Almoguera y su madre compartieron hace unos días fue muy especial. Madre e hijo quedaron en un conocido restaurante madrileño al que José María llegó acompañado por su nuevo amor, María La Jerezana. Fue la presentación oficial de María a Carmen. Y parece que el encuentro entre suegra y nuera fue de ma-

La pareja salió muy sonriente del restaurante poco después de que lo hiciera Carmen. José María aseguró que tiene planes de conocer "prontito" al hijo de su prima Alejandra Rubio.

**La pareja ha decidido apostar por su relación pese a la distancia**

José María (35) y María La Jerezana (33) se enamoraron en la casa de Guadalix de la Sierra de 'GH DÚO'. A pesar de vivir en ciudades distintas –ella en Jerez de la Frontera y él en Madrid– han decidido luchar por su relación.

ravilla. "Ha ido todo estupendamente. Les veo muy bien, María me parece una chica estupenda", dijo Carmen tras dejar el restaurante.

## AMOR LEJOS DE LAS CÁMARAS

Carmen, que acudió sola, fue la primera en salir del local satisfecha de haber recuperado la relación con su hijo, del que ha estado distanciada casi dos años. "Normalidad, todo normalidad", aseguraba. Poco después eran José María y María los que abandonaban el restaurante muy sonrientes. "Mi madre y yo nos hemos visto ya más veces", confirmaba el nieto de María Teresa Campos. José María y María La Jerezana se enamoraron en la casa de Guadalix y, a su salida, dejaron claro que, a pesar de vivir cada uno en una ciudad distinta –él en Madrid y ella en Jerez– iban a apostar por su relación. Y parecen decididos a cumplir su palabra.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Gtres.

**"Mi madre y yo nos hemos visto ya más veces", dijo José María, que selló la paz con su madre con un abrazo al salir de 'GH Dúo'**

**"Ha ido todo estupendamente. Les veo muy bien a los dos, María me parece una chica estupenda", dijo Carmen tras conocer a La Jerezana**

Aitana Ocaña (25) se ha desnudado en la docuserie 'Aitana: Metamorfosis' de Netflix. A lo largo de sus seis capítulos, la acompañamos desde el nacimiento de la canción 'Akureyri' en primavera de 2024, a finales de año, un tránsito por el que la salud mental de la artista declina.

SU CAÍDA EN LA DEPRESIÓN EN LA CIMA DE SU CARRERA

# Los demonios de Aitana: dolor, presión y miedo a decepcionar

La artista cuenta en su docuserie cómo la ruptura con Sebastián Yatra, la presión de su familia, su perfeccionismo y una hipocondría feroz quebraron su salud mental

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

**"A veces soy duro con ella", admite su padre**

Cosme Ocaña, el padre de Aitana, tiene un papel muy activo en la carrera y en la vida su hija. Las redes han ardido con críticas hacia algunas de las actitudes del padre con su hija.

Aitana le duele la cabeza. "No soporto más este dolor", dice. "Me va a estallar", insiste. Se lo repite a su familia, a su equipo, pero nadie parece escucharla. El Enantyum no le calma. A lo largo de 'Metamorfosis', su docuserie de Netflix, muestra el precio de la fama. La cámara la sigue desde la gestación de 'Akureyri', el tema que sacó con Sebastián Yatra, hasta finales de 2024, cuando la presión por preparar dos actuaciones en el Santiago Bernabéu empezaba a corroerla. La cabeza nunca deja de dolerle, producto del estrés. "Yo a partir de julio pillé casi una depresión, no estaba diagnosticada, pero empecé a ir a diario al psicólogo, porque lloraba todos los días y no sabía qué me pasaba", cuenta. Tras el estreno de su docuserie, admite que ese diagnóstico ya ha llegado. "Tengo depresión, gracias a la terapia y la medicación estoy mucho mejor", confiesa.

## Siete años en el ojo público sin descanso

Es famosa desde los 18 años, cuando se presentó al casting de 'OT 2017'. Pasó del bachillerato a la exposición más abso-

**En una de las escenas más polémicas su padre le dice: "Tengo que escuchar una canción que diga: 'Es la rehostia'. Y de momento no la he escuchado"**

**"Tengo miedo a morirme. Más por mis padres que por mí. Soy su alegría. Siento responsabilidad emocional hacia ellos", dice Aitana**

**“Me da miedo que no sea temporal el estar triste, me da miedo que ya no me ilusione lo que hago”**

luta. Y esa presión la acompaña como una sombra. “En terapia he llegado a la conclusión de que es imposible ser la mujer perfecta. No es tanto que la gente me lo imponga como que yo misma me lo he impuesto desde pequeña”, desvela. No ganó aquella edición de ‘OT’, quedó detrás de Amaia. Pero mientras su compañera ha elegido una carrera indie, Aitana se ha convertido en un fenómeno. El runrún que la identifica como un mero producto la ha acompañado siempre, y en su documental deja claro que no es ajena a esas habladurías. “Me ven como muy manejable, como si fuera tonta. He visto muchos comentarios: que si soy un producto, que si soy una marioneta, que si me escriben las canciones, que si hago lo que la discográfica quiere… Obviamente no es verdad”, se reivindica.

## La ruptura con Yatra

La presión por sacar nuevos hits la persigue. No solo desde el interior del estudio de grabación o las oficinas de su discográfica, también desde su propia familia. “A ver si vuelves con 14 canciones que lo rompan. Tengo que escuchar una canción que diga: ‘Es la rehostia’. Y de momento no la he escuchado”, le dice su padre, Cosme Ocaña, en la docuserie. Él es su gran puntal, pero también un referente tan imponente que el miedo a defraudarlo la paraliza. En la primera ruptura con Sebastián Yatra, Cosme sufrió tanto como la propia Aitana. “Cuando lo dejamos, a mi padre se le cayó el mundo. Dijo: ‘No quiero que me presentes a ningún chico más’. Y yo: ‘Vale, genial qué fácil me lo estás poniendo”, cuenta la joven a cámara con una sonrisa nerviosa. En ese momento, estaba recién reconciliada con Sebastián Yatra. “Muy probablemente, cuando salga este documental ya no estemos juntos”, bromea en un momento, agarrando al colombiano por el cuello. Él le ríe la gracia con cierta rigidez. Una gracia que es en realidad profecía autocumplida: al cabo de unas semanas, la relación se rompe. “Dejar una relación no es plato de buen gusto para nadie. No sé estar sola. Nunca lo he estado. Siempre he tenido a alguien a quien contarle mis problemas, y eso ya no está”, sentencia Aitana, hundida.

## Su lucha contra la hipocondría

Una maraña de emociones empieza a tomar forma. “Desde muy pequeña tengo una enfermedad que nunca me he atrevido a compartir con nadie: ser hipocondríaca. Desde que tengo uso de razón siempre he pensado que tenía algo malo en mi cuerpo. Siempre he sentido que voy a morir joven y lucho contra ello todos los días”, confiesa. Aparte de su terapia habitual, la artista comienza una terapia específica para tratar esta ansiedad. “Tengo miedo a morirme. Más por mis padres que por mí. Soy su alegría. Siento responsabilidad emocional hacia ellos”, explica. El documental muestra tensiones entre Aitana y su padre cuando ella coquetea con la idea de cancelar unos conciertos y él se opone. “A lo mejor a veces soy duro. Ella dice que soy su peor hater”, admite Cosme. La implicación de su padre en su carrera es tal que estos días se ha hecho público que Aitana ha despedido a su mánager, Nuria Andreu –muy presente en la docuserie– tras

**“Dejar una relación no es plato de buen gusto para nadie. No sé estar sola. Nunca lo he estado. Siempre he tenido a alguien a quien contarle mis problemas, y eso ya no está”, dice Aitana sobre Sebastián Yatra.**

**Una ruptura que la hundió todavía más**

**En la docuserie, vemos a Aitana preparar de manera obsesiva sus conciertos en el Santiago Bernabéu, que debían realizarse en 2024 y fueron aplazados para el 27 y el 28 de junio de este año.**

**Ha despedido a su mánager, Nuria Andreu**

Cuatro días antes del estreno de su documental, Aitana despidió a Nuria Andreu, su mánager. Según se ha dicho, Nuria, que antes había llevado a Rosalía, tuvo una discusión con el padre de Aitana.

una discusión con Cosme, según han revelado en el podcast 'En todas las salsas'.

## El estallido final

La olla a presión va a más hasta que Aitana estalla, agotada por su falta de descanso, la ruptura con Yatra y la tensión por tener que aplazar por motivos técnicos los conciertos que iba a dar en 2024 en el Santiago Bernabéu. "Llevo un mes muy triste. Me cuesta mucho entrenar, leer un libro, ver una película, ir a trabajar", dice sollozando a cámara. "Me da miedo que no sea temporal el estar triste, me da miedo que ya no me ilusione lo que hago". Hoy reconoce que aquella melancolía era una depresión, de la que va saliendo poco a poco gracias a la terapia y la medicación. No necesitaba un Enantyum. No necesitaba un hit. Necesitaba parar. "Ahora estoy en proceso de estar mejor, porque esto no se cura de un día a otro", avisa.

Por A.F. Couceiro. Fotos: Netflix/Getty/Redes.

**"Alguna gente me ve como alguien manejable, como si fuera tonta. Como un producto, como una marioneta"**

**"Dicen que me escriben las canciones, que hago lo que la discográfica quiere, pero no es verdad"**

**Ha puesto a la venta el ático en el que vivía por 1,5 millones. En el mismo edificio posee un local valorado en 200.000 euros**

**Con su pareja, Massimo, compró una casa para vivir en el campo, que ahora es propiedad de ella al 100 %**

EXCLUSIVA

EL PATRIMONIO DE LA ARTISTA, AL DESCUBIERTO

# Las nueve propiedades que permiten a Marisol un retiro dorado

La artista, que lleva 40 años apartada de todo, vive de las rentas de sus bienes inmobiliarios

Siempre se dijo que el contrato bajo el que trabajaba la mítica Marisol le dejaba poco margen de beneficios, además de tener unas cláusulas que quienes tuvieron acceso a ellas en los años 80 calificaron como "leoninas". Y, sin embargo, tras más de 30 años retirada, Pepa Flores –nombre real de la artista– ha logrado mantener no solo el patrimonio que adquirió entonces, sino también las nuevas inversiones que hizo junto al que fue el amor de su vida, el fallecido Massimo Stecchini. Pepa cuenta, ni más ni menos, que con nueve propiedades en su haber.

## VIVE DE RENTAS

Ahora, como ya adelantó LECTURAS en exclusiva, ha puesto en venta la casa en la que ha vivido los últimos 38 años de su vida. Se trata de un ático de 107 m² con vistas a la playa de la Malagueta y una plaza de garaje que tiene anunciados para su venta por 1.490.000 euros. Todo después de haber sido rebajado, según se refleja en el anuncio público.

Entre las ocho propiedades restantes se encuentra además un local comercial con 116 m² y dos plantas en el mismo edificio de la vivienda anterior, que según la valoración actual de la zona podría vender entre 190.000 y 220.000 euros dependiendo del estado de conservación del mismo. Y en el mis-

mo lugar también tiene cuatro plazas de garaje, ninguna de ellas de uso propio. Todas estas propiedades fueron su inversión para poder vivir de las rentas, algo que ha conseguido. Marisol nunca ha llevado una vida opulenta, más bien todo lo contrario, y no ha dejado de rechazar ofertas durante todos estos años para volverse a poner delante de las cámaras.

## LA CASA DE SUS SUEÑOS

En 2016 compró junto a su pareja, el italiano Massimo Stecchini, dos parcelas anexas en la localidad de Moclinejo, a las afueras de Málaga. Una de ellas es una finca de 6.200 m² con una plantación de almendros y otra de 400 m² en la que se construyeron una vivienda de 94 m² y una piscina de 23. La casa de sus sueños. Sobre el jardín aprovecharon para hacer un espacio de huerto e incluso un corral de gallinas que durante mucho tiempo disfrutaron juntos.

## EL RECUERDO DE MASSIMO

Esta propiedad fue un sueño de la pareja, que se construyeron muy poco a poco y con el fin de tener un lugar al que ir al descansar y a estar más en contacto con la naturaleza. En 2017 compraron las dos parcelas a medias, pero desde 2024, tras el fallecimiento en septiembre de 2023 de Massimo, ya consta la propia Pepa Flores como única propietaria de este paraje. Ese momento fue un antes y un después para ella. Quizá esa sea la clave por la que ha decidido deshacerse del ático en el que ha creado recuerdos con Massimo durante los 30 años que ha estado a su lado.

Por Noelia Zazo. Fotos: Gtres.

**En septiembre de 2023 moría de un infarto Massimo Stecchini, pareja de Marisol durante las últimas tres décadas. Muy discreto, tenía una pizzería en Málaga.**

**La muerte de Massimo, un duro golpe del que sigue recuperándose**

**Este es el ático que Marisol vende por casi 1,5 millones de euros con vistas a La Malagueta.**

Luis estuvo muy pendiente en todo momento de Susanna, a la que cogió cariñosamente del brazo.

LOS FAMOSOS SE VUELCAN CON ARCO, LA FERIA DEL ARTE

# Susanna Griso hace oficial su nueva relación

La periodista acudió a la cita cultural con Luis Enríquez Nistal, con quien sale desde enero

Susanna Griso (55) con el ejecutivo Luis Enríquez Nistal (53) a su llegada a la Feria Internacional de Arte Contemporáneo de Madrid, donde demostraron que comparten la pasión por el arte.

## Una visita con muchos gestos de cariño

La pareja no dejó de hacerse confidencias durante la visita. Susanna rompió con Íñigo Afán de Ribera hace unos meses.

ARCO, la Feria Internacional de Arte Contemporáneo de Madrid ha sido el escenario elegido por Susanna Griso para oficializar su relación con el ejecutivo de medios Luis Enríquez Nistal. La presentadora de 'Espejo Público', que tras dos años juntos, rompió hace unos meses con Íñigo Afán de Ribera, sale con Luis desde enero.

### UNA LARGA RELACIÓN

Susanna y su nuevo amor, que fue consejero del grupo de comunicación de Vocento entre 2011 y 2024, son buenos amigos desde hace más de quince años. Comparten amistades, aficiones, se conocen bien y la complicidad entre ellos es más que evidente. Pasearon por las instalaciones de Ifema Madrid, durante una visita guiada en la que no dejaron de intercambiar gestos de cariño entre ellos.

**Susanna y Luis se conocen desde que un amigo común les presentó hace ya más de quince años**

Susanna se divorció de Carles Torras hace ya cinco años y es madre de tres hijos. Luis, por su parte, está separado y es padre de cuatro hijos. Actualmente, está al frente de una consultoría de negocio y de gestión de talento. Desde que en enero lo suyo se convirtió en algo más que una amistad, la pareja no había escondido su relación entre su círculo más íntimo. Ahora, la periodista y el ejecutivo han decidido dar un paso más y son ya la pareja del momento.

### LETIZIA INAUGURÓ LA FERIA

Pero Susanna y Luis no son los únicos que han acaparado miradas en la 44 edición de la feria ARCO, que inauguraron el pasado 5 de mar-

Susanna, muy elegante con mocasines bicolor, sonríe escuchando a Luis. El ejecutivo está separado y es padre de cuatro hijos. La periodista, que se divorció de Carles Torras en 2020, tiene tres.

Tamara Falcó (43) e Íñigo Onieva (35) visitaron ARCO cogidos del brazo. La hija de Isabel Preysler acaba de iniciar un nuevo proyecto como guía espiritual en la aplicación católica Hallow. Tamara invita a sus seguidores a rezar con ella durante la cuaresma.

Alicia Koplowitz (73), que es asidua a la cita con ARCO, acudió muy bien acompañada, por una de sus nietas.

Borja Thyssen (45) y Blanca Cuesta (51), que son unos grandes coleccionistas de arte, no podían faltar a la cita.

María Bernardeau (21) y Greta Fernández (30). Las dos actrices son grandes amigas y a Greta hace un par de años se la relacionó con Miguel Bernardeau (28).

Joaquín Prat (49), presentador de 'Vamos a ver', no se perdió la cita madrileña con el arte contemporáneo.

## Tamara Falcó es guía espiritual en una aplicación religiosa, donde invita al usuario a rezar con ella

zo Letizia y Felipe. También pasaron por la Feria de Arte Contemporáneo Tamara Falcó y su marido, Íñigo Onieva. La hija de Isabel Preysler lamentó no haber podido ver y saludar a los Reyes, que visitaban la Feria al mismo tiempo que ellos. Tamara está inmersa estos días en un nuevo proyecto que la tiene muy ilusionada. La chef se ha convertido en guía espiritual en la aplicación católica Hallow, desde donde invita a orar con ella durante la Cuaresma. La presentan como "madre Griñón y devota de la Virgen de la Sonrisa".

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.

Macarena Gómez (47) y su marido, Aldo Comas (40). La actriz ha anunciado que la película, 'Polar', que ella ha producido, se estrenará en el Festival de Málaga.

Juana Acosta (48), que acaba de estrenar la serie colombiana 'Medusa' en Netflix, eligió para su visita a ARCO un look en tonos grises con falda larga y jersey de cuello alto.

QUINCE DÍAS DESPUÉS DE SU SEPARACIÓN

# Jessica Bueno se rompe por la traición de Luitingo

La modelo no puede evitar llorar al escuchar unos audios en los que el cantante habla con un familiar de cómo ha vivido él su relación con Jessica. "¿Cómo puede decir esas cosas de mí y de mis hijos?", lamenta ella

**Un momento muy difícil para Jessica**

La modelo fue a '¡De Viernes!' a defender a Luitingo y se rompió al oír los audios de su ya expareja.

Jessica (34)y Luitingo (34) se enamoraron en 'Gran Hermano' en 2023. El cantante, que asegura no recordar la conversación que Jessica oyó en '¡De viernes!', le ha pedido perdón.

Jessica Bueno está pasando por uno de sus momentos más difíciles. Apenas quince días después de anunciar su ruptura "de mutuo acuerdo" con Luitingo, la sevillana se rompía ante las cámaras de '¡De Viernes!' al descubrir la presunta cara oculta del hombre con el que ha compartido su vida durante casi dos años. Unos audios del cantante hablando de su ruptura, que solo ella pudo escuchar en plató, hicieron que rompiera a llorar sin consuelo. "¿Cómo puede decir eso? ¿Cómo puede decir esas cosas de mí y de mis hijos? Lo que más me duele es que hable así de mis hijos", decía entre lágrimas.

### "ESTOY EN SHOCK"

Jessica había ido a defender a Luitingo de los que decían que él había tenido más culpa en la ruptura y a asegurar que sigue enamorada de él. Hasta ese momento, y antes de escuchar los audios, Jessica justificaba su ruptura por el desgaste en una relación marcada por la presencia de sus tres hijos, el mayor de 12 años que tuvo con Kiko Rivera y los dos de 9 y 3, que tiene con Jota Peleteiro. "Yo soy madre, yo asumo que es mi día a día y sé que no puedo tener esa libertad. No puedo arrastrarlo a él a eso", aseguraba antes de oír los audios que lo iban a cambiar todo. "Estoy en shock", decía después. La polémica ruptura con Luitingo llega en un momento difícil para Jessica, que recientemente acusaba a su exmarido, Jota Peleteiro de no implicarse en la crianza de sus dos hijos. La modelo lamentaba que el exfutbolista pospusiera varias veces un viaje que había planeado con los niños, que viven con ella en España. Peleteiro vive a caballo entre Vizcaya y Arabia Saudí con su nueva pareja, Ajla Etemovic, y el bebé que tuvieron en noviembre. En diciembre de 2024, Jessica cargaba también contra Peleteiro por la pensión de los niños. "Dice que no tiene dinero para pagar la pensión de sus hijos, pero se va de viaje", lamentaba. "Cuando volví de 'Gran Hermano' me encontré que el piso en el que vivía con los niños no se estaba pagando desde que me fui. Y la pensión de los niños tampoco", explicó la modelo. La relación entre Jessica y su ex ha sido difícil desde que se separaron en 2022, tras casi diez años juntos.

**"Se supone que nos queremos y una persona que te quiere no hace esto", dijo Jessica**

**Jessica tiene tres hijos, de 12, 9 y 3 años con los que se trasladó de Bilbao a Sevilla para estar cerca de Luitingo**

**"Yo soy madre, yo asumo que es mi día a día y sé que no puedo arrastrarlo a él. Lo he pasado muy mal, estoy en terapia", asegura**

Por S.Q. Fotos: Cordon/Redes.

CARME CHAPARRO

# "He tenido que parar para tratarme"

## La periodista revela que padece un problema de salud que la ha obligado a apartarse de todo y a posponer la publicación de su nueva novela

Alejada del periodismo y de la literatura

Carme lamenta no poder estar en Sant Jordi con sus lectores con su sexta novela. "He tenido que aplazar la publicación a septiembre", dice apenada.

Llevaba tiempo alejada de los focos y su silencio en las redes alertó a sus más de 150.000 seguidores, que, preocupados, insistían en saber qué ocurría. Una insistencia que ha llevado a Carme Chaparro a sincerarse sobre el porqué de su ausencia en un video. "Me habéis preguntado muchos que dónde estoy, que por qué no contesto a los mensajes, que estoy desaparecida de las redes... Hay una razón, es personal", empezaba contando la periodista de Telecinco. "He tenido que parar muchas cosas de mi vida para poder cuidarme y tratarme, pero vamos por el buen camino", aseguraba.

### "CIENCIA Y PACIENCIA"

"Todo va a ir bien, estoy en las mejores manos", añadía respondiendo un mensaje de apoyo de su hermano. La periodista agradecía las muestras de cariño y lamentaba que el problema de salud al que se enfrenta y del que no ha querido dar más detalles, ha afectado a su nueva novela. "Es una de las cosas que he tenido que parar. Ya está escrita e iba a salir este mes de marzo, pero la hemos aplazado para septiembre. Es una novela que me ha costado mucho escribir", aseguraba. "Ciencia. Personas. Paciencia. Ya vamos por el buen camino", añadía.

### CONVIVIR CON LA ENFERMEDAD

No es la primera vez que Carme se enfrenta a problemas de salud. La periodista ha aprendido a convivir con dos dolencias de las que habló ya hace años en LECTURAS. Carme sufre lo que se conoce como el síndrome de Ménière, una anomalía del oído interno que produce silbidos (tinnitus) y pérdida de audición. "En el oído derecho tengo una sordera importante de varios tonos. Yo nunca escucho el silencio, siempre está el pitido. Son cosas con las que aprendes a convivir. Para mí, el silencio es que mis hijas rían: ellas paran el pitido", nos contó. Tiempo después, la periodista confesaba que padece también una enfermedad autoinmune de la piel. "Va a brotes. Cuando sale, duele porque se abre la piel y tengo que echarme cremitas. Solo me sale en las manos", reveló en LECTURAS. "Hablo de mis enfermedades para que la gente vea que son cosas que nos pasan a muchos y que hay que ir al médico, preguntar e insistir hasta tener un diagnóstico", nos dijo.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Garófano/Redes.

**"Todo va a ir bien, estoy en las mejores manos. Vamos por el buen camino", ha dicho Carme**

**La periodista ya reveló hace años que sufre un síndrome que le ha hecho perder audición y una enfermedad autoinmune de la piel**

Carme (52) presentó por última vez el Informativo Matinal de Telecinco el pasado 13 de septiembre. La periodista llevaba también tiempo desaparecida en las redes.

**Al saltar del helicóptero, Montoya no sabía que también participan Anita y su tentador**

**Cuando le preguntaron a Anita por Montoya y Manuel, contestó: "Me gustaría ver a uno ahogándose en el mar"**

**El triángulo más ardiente de 'La isla de las tentaciones'**

Anita Williams (27) tardó cinco días en caer en la tentación, lo que provocó un desgarro en el corazón y en las camisas de Montoya.

SE REENCUENTRA CON SU NOVIA Y EL TENTADOR DE ELLA

# El fenómeno Montoya revoluciona Honduras

Tras convertirse en fenómeno viral en todo el mundo, el sevillano lidera la lista de robinsones de 'Supervivientes 2025'

José Carlos Montoya (31) llegó a 'La isla de las tentaciones' con Anita Wiliams. Ambos se conocieron en otro reality, 'El conquistador', y llevaban juntos un año. Él decidió irse de República Dominicana solo, rompiendo así la relación.

A Manuel, el tentador de Anita, le conocimos en 'La isla de las tentaciones 3', donde concursó con su novia de entonces, Lucía.

Tras su paso por 'MasterChef Celebrity', Pelayo Díaz (38) lo vuelve a intentar en un reality.

Ángela Ponce (34) representó a España en Miss Universo en 2018.

El arma secreta de 'Supervivientes 2025' ya está en Honduras. Y no es otro que José Carlos Montoya, la estrella de la última edición de 'La isla de las tentaciones'. Montoya se convirtió en fenómeno viral mundial gracias a su huida desesperada a la villa donde su pareja, Anita Williams, se disponía a tener sexo con su tentador, Manuel González. Las imágenes de Montoya corriendo por la playa en plena noche perseguido por Sandra Barneda al grito de "¡Montoya, por favor, vuelve!' llegaron a abrir los programas matinales en EE UU y Whoopi Goldberg lo comentó en su espacio.

## EL FAVORITO DE LAS MARCAS

A partir de que su vídeo fuera compartido millones de veces en redes, Montoya ha protagonizado anuncios para varias marcas, incluida la di-

Makoke (55) cumple por fin su sueño de concursar en 'Supervivientes' tras varios años intentándolo. Dedicó su salto del helicóptero a sus hijos, Anita y Javi, a sus dos nietos y a su novio.

Borja González (31) también saltó a la fama en 'La isla de las tentaciones', en la edición 7. Tiene en España a su pareja, Ana López, y a su hijo.

Laura Cuevas (37) la hija del que fuera mayoral de Cantora, conoce todos los secretos de la familia Pantoja.

Escassi (51), que tuvo que abandonar 'Supervivientes' hace 16 años por una lesión, deja en España a su pareja, Sheila Casas.

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

visión de Netflix de Estados Unidos que lo ha contratado para un anuncio de un reality muy similar a 'La isla de las tentaciones'.

### TENSIÓN EN LAS MALETAS

Lo que Montoya no podía esperar era que 'Supervivientes' le tuviera a él otra sorpresa preparada. Y es que también son concursantes Anita Williams y Manuel. En el momento del saltar del helicóptero, el sevillano no tenía ni idea de que se reencontraría en Honduras con ellos. Cuando a Anita Williams le preguntaron hace unos días qué le parecería que Montoya y Manuel coincidieran en la isla, solo contestó: "Me gustaría ver a uno ahogándose en el mar". A cuál de los dos se refería, es un enigma todavía. Los chicos de 'La isla de las tentaciones' no son el único plato fuerte de esta edición. Dieciséis años después de tener que abandonar el concurso por una lesión, Álvaro Muñoz Escassi vuelve a probar suerte. El famoso conquistador llega a Honduras enamorado de Sheila Casas, que le espera en Madrid.

## Montoya aparece en un anuncio para Netflix en EE UU, después de que su vídeo fuera comentado por Whoopi Goldberg en su programa

Por Estela Cebrián. Fotos: Mediaset.

GRANDES MARCAS, GRANDES DESCUENTOS EN
*elmueble.es*

# SEMANA FANTÁSTICA

## *de* EL MUEBLE

DEL 10 AL 16 DE MARZO

HASTA
-70%

**Entra en la web**
*elmueble.es*
*y descubre las mejores ofertas.*

sklum
GLOSS & RAFFLES
PROCOMOBEL
LAREDOUTE Intérieurs
brabantia
Roca
Kave Home

## TRAS QUINCE AÑOS EN INFORMATIVOS TELECINCO

# David Cantero, adiós por sorpresa

El presentador, que ha aclarado que aún no se jubila, abandona la casa sin previo aviso y sin despedirse de la audiencia

María Casado (46) se despidió de David en antena, sola, tras hacerse pública su marcha. La periodista dio las noticias ese día con la corbata de su compañero.

Ya habían trabajado juntos en TVE

"Se ha ido en silencio y casi de puntillas. Hoy ha sido un día difícil para mí", dijo María en su primer Informativo en solitario.

"Gracias por tanto. Te quiero, amigo. Lo demás ya está dicho", escribía Isabel Jiménez en Instagram. Fueron dúo televisivo durante años en Telecinco.

Cuando Pedro Piqueras abandonó la dirección de Informativos Telecinco en diciembre de 2023, la cadena lo despidió con todo tipo de homenajes y el presentador pudo decir adiós a la audiencia con un emotivo discurso. Ahora otro referente ha abandonado el barco de los informativos en Mediaset, David Cantero, tras 15 años en la casa. Pero su adiós ha sido muy diferente, pues lo ha hecho en silencio, sin despedirse de su público, y por sorpresa.

### VOLCADO EN SU FAMILIA

El presentador ha anunciado su adiós en sus redes sociales. "Ya sabéis que soy discreto. Yo me he ido sin hacer ruido, casi en silencio. Digamos que esta ha sido una separación de mutuo acuerdo, amistosa, acordada, durilla, claro, porque es dura, pero amable", ha dicho en un vídeo publicado en Instagram. Sobre las razones detrás de este cambio, indica: "Cambian las dinámicas empresariales y personales". David ha querido dejar claro que seguirá trabajando. El periodista tiene tres hijos, dos de ellos con su pareja, la interiorista Berta Caballero, a la que lleva unido 25 años. Además, tiene otro hijo mayor, fruto de una relación anterior, Álvaro Berro, que es periodista como él y trabaja en Noticias Cuatro. Los grandes hobbies de David son la pintura –en Instagram muestra algunas de sus creaciones– y tocar la guitarra.

Por A.F. Couceiro. Fotos: Efe/Mediaset/Redes.

David Cantero (64) asegura que esta salida es un cambio de etapa. Además de presentador le gusta pintar, escribir (ha publicado varias novelas) y la música.

El hijo mayor de David, Álvaro Berro (34), es periodista como él y llegó a compartir pantalla con su padre como reportero de Informativos Telecinco. Ahora trabaja en Noticias Cuatro.

**Su hijo ha seguido sus pasos**

David es un apasionado de la guitarra. Ha tocado alguna vez con la banda Marengo Club.

**"Digamos que esta ha sido una separación de mutuo acuerdo, pero durilla, claro, porque es dura", dice David**

**"Cambian las dinámicas empresariales y personales", aclara sobre su salida de Mediaset**

## La niña de sus ojos

El año pasado, Ana volvió a disfrutar del verano en Mallorca gracias a su pequeña, que nació el 20 de marzo de 2023 en Miami. Es hija biológica de Aless y legalmente es su hija adoptiva.

### SU NIETA LE HA DEVUELTO LA SONRISA

# Ana Obregón cumple 70 volcada en su papel de abuela

Tras la trágica muerte de su hijo Aless, la presentadora recuperó las ganas de vivir gracias a la pequeña y poco a poco ha vuelto al trabajo

Ana debutó en el cine en 1979 y en los 80 hizo carrera en EE UU, Francia e Italia, al mismo tiempo que se afianzaba como uno de los rostros televisivos más queridos en nuestro país. Luego vendrían grandes éxitos como '¡Qué apostamos!', 'Hostal Royal Manzanares' y la serie 'Ana y los 7'.

Tras la muerte de su hijo, Ana presentó las Campanadas de RTVE en 2020 y 2022. En 2023 estuvo en 'Mask Singer' como investigadora y el año pasado volvió pero como máscara. En septiembre de 2024 fichó por 'Y ahora Sonsoles'.

Solo se puede entender como una jugada del destino que ahora, cada 20 de marzo, Ana Obregón celebre que ha vuelto a vivir. Esa fecha es solo dos días después de su cumpleaños –que es el 18 de marzo– y es el día que nació su nieta, la niña que la rescató del mar sin fondo de tristeza en el que la popular presentadora cayó tras la muerte de su hijo Aless.

## EL AMOR DE SU VIDA

Antes del nacimiento de su nieta, que fue el 20 de marzo de 2023, Ana vivió tres años envuelta en oscuridad. Su vida se rompió el 13 de mayo de 2020, ese día Aless falleció tras cuatro largos años tratándose del cáncer y conviviendo con la enfermedad. Tenía solo 27 años y era el gran amor y el motor de su madre. Fue un niño muy querido, lo mejor que

Durante muchos años, el verano no empezaba hasta que no llegaba el posado en biquini de Ana. Lo inauguró en 1985 y no falló hasta 2020, año en el que perdió a su hijo. En la imagen, el de 2000 en la Costa de los Pinos, en la Alcúdia mallorquina.

## Miguel Bosé, el romance con el que empezó todo

Ana aún era una desconocida para el gran público cuando Lecturas la presentó como la novia de Miguel Bosé.

## Fernando Martín, el gran amor con un trágico final

El jugador de baloncesto fue su gran amor de pareja, truncado por un accidente de tráfico en el que perdió la vida.

le quedó a Ana de la relación con el padre, Alessandro Lequio. Ana y el conde rompieron en abril de 1994, el pequeño Aless no había cumplido aún los dos añitos. Fue una ruptura muy dolorosa para Ana, provocada por una infidelidad del conde. Volcada en su niño, encontró el papel de su vida: el de orgullosa madre soltera.

### MADERA DE ESTRELLA

Ana nació el 18 de marzo de 1955 en el seno de una familia madrileña muy bien posicionada. Su padre fue el constructor de la Moraleja. La familia no vio con buenos ojos que la joven Anita –bióloga de carrera– quisiera dedicarse al espectáculo. Pero resultó que aquella pizpireta joven, que

Su relación con Alessandro Lequio acabó en llamas, pero siempre pusieron sus diferencias a un lado por el bien de su hijo Aless, gracias a él aprendieron a respetarse en la distancia.

## Antes de morir, Aless le dijo a su madre que quería ser padre y ella pudo cumplir su sueño en Miami

se estrenó en la crónica social en 1978 como novia de Miguel Bosé, tenía madera de estrella. En los 80 se fue a EE UU a hacer carrera en el cine y, cuando esta ya empezaba a dar sus frutos, volvió a España por amor. Fernando Martín fue, en palabras de la propia Ana, su gran amor de pareja. Se conocieron en Hollywood, estuvieron juntos cuatro años y con él quería tener una familia, pero un accidente de tráfico truncó su sueño. Fernando murió el 3 de diciembre de 1989. Fue la primera gran tragedia que marcó la vida de Ana. Los últimos años han sido un rosario de desgracias para Ana. En solo tres años perdió a su hijo, a su madre y a su padre. Pero el 2023 la vida le dio un respiro.

### EL SUEÑO DE ALESS

Antes de morir, su hijo le dijo que quería ser padre, y Ana pudo cumplir ese sueño en Miami. Allí nació la hija biológica de Aless que, legalmente, es hija adoptiva de Ana. La presencia de la niña no borra la tristeza por no tener a su hijo al lado, pero ver cómo crece día a día es el mejor bálsamo para ella.

Por E. C. Fotos: Agencias/Archivo/Redes.

Aless Lequio murió el 13 de mayo de 2020. Tenía solo 27 años y llevaba cuatro luchando contra el cáncer. Una lucha en la que tuvo siempre a su lado a su madre, que el día que Aless se fue escribió en sus redes: "Se apagó mi vida".

ÚLTIMO ADIÓS AL MARIDO DE LA ACTRIZ DE 'LA QUE SE AVECINA'

# Petra Martínez, arropada por sus compañeros

Loles León, Fernando Tejero y Malena Alterio acompañan a la actriz en el funeral de su marido, Juan Margallo

Petra Martínez (80), que da vida en 'La que se avecina' a Fina Palomares, durante la despedida a Juan Margallo, que se celebró en el crematorio de la Almudena, de Madrid.

Juan Margallo murió el 2 de marzo a los 84 años

El actor, que participó en la película 'Campeones', se casó con Petra, con la que compartió escenarios, en 1968. La pareja tuvo dos hijos.

Loles León (74), Menchu en la serie, se mostró muy afectada durante el funeral.

Nacho Guerreros, Coque en 'La que se avecina', también quiso arropar a Petra.

Era un día frío, lluvioso y triste, pero Petra Martínez logró esbozar una tímida sonrisa solo para agradecer a todos el apoyo y el cariño con el que la arroparon en el crematorio de la Almudena de Madrid. La actriz, que da vida a Fina Palomares en 'La que se avecina', decía adiós a su marido, su gran amor, el actor Juan Margallo, que murió el pasado domingo 2 de marzo a los 84 años.

## UN ACTOR MUY QUERIDO

Rota de dolor, Petra compartió este triste momento con gran parte de sus compañeros de la serie, que no quisieron dejarla sola y que habían conocido bien a Juan, inseparable de su mujer durante los 60 años que estuvieron juntos. Loles León llegaba a la Almudena destrozada y cabizbaja para abrazar a su querida amiga. Igual que Nacho Guerreros y Fernando Tejero, que consolaba a una Malena Alterio muy afectada. Juan Margallo y Petra se casaron en 1968 y tuvieron dos hijos, Olga y Juan, que han seguido los pasos de sus padres en el mundo del espectáculo.

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Europa.

Fernando Tejero (60), que acaba de anunciar que deja la serie, y Malena Alterio (51), que participó en la primera temporada, no pudieron evitar las lágrimas.

## FÉLIX GÓMEZ

# "De niño era tan tímido que mi madre me llevó al médico"

### El actor de 'La que se avecina' y 'Machos Alfa' estrena obra de teatro

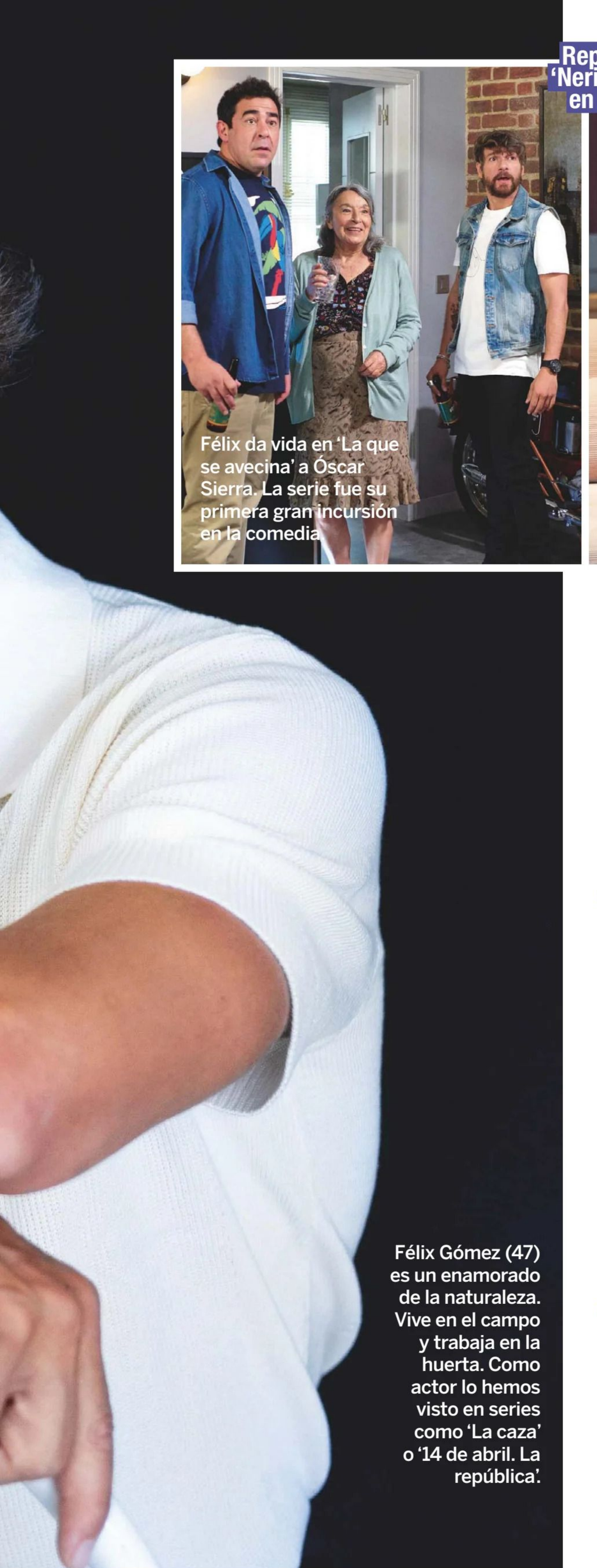
El actor Félix Gómez vuelve a subirse a las tablas de un teatro para representar 'Nerium park' en el Matadero de Madrid junto a Susana Abaitua. En palabras del propio intérprete se trata de "una función que va a despertar muchas preguntas en el espectador".

**▸Has dicho en alguna ocasión que el teatro te salvó, ¿en qué sentido?**

-Tuve una infancia muy guay, tuve unos padres maravillosos y una buena adolescencia, pero era el típico niño tímido. De hecho, mi madre me llevó al médico porque no le contestaba y se pensaba que estaba sordo. No lo hacía aposta, es que estaba en mi mundo. Me llevaron a hacer una prueba de audición al médico y este le dijo a mi madre que oía perfectamente, pero que la estaba ignorando. Después un profesor de latín en COU empezó un grupo de teatro y me propuso meterme para soltarme, para aprender. Y en mí se despertó una vocación. Siempre digo que ese escenario fue mi segundo útero. Yo volví a nacer.

**▸¿Te vamos a ver en la nueva temporada de 'Machos Alfa'?**

-No puedo contestar, pero me encantaría. Me lo he pasado muy bien. Ya conocía a los Caballeros por 'La que se avecina'. Le tenía miedo a la comedia porque pensaba que no sabría hacerla. De hecho, cuando me lo propusieron la primera vez, cuando Alberto llamó a mi representante, les dije que no porque me no atrevía. Le dije que eso no sabía hacerlo, que yo hacía drama. Y que estaba con



Félix da vida en 'La que se avecina' a Óscar Sierra. La serie fue su primera gran incursión en la comedia.

Félix Gómez (47) es un enamorado de la naturaleza. Vive en el campo y trabaja en la huerta. Como actor lo hemos visto en series como 'La caza' o '14 de abril. La república'.

## Representa 'Nerium Park' en Madrid

Hasta el 23 de marzo, Félix representa la obra 'Nerium Park' en la Nave 10 Matadero de Madrid junto a Susana Abaitua, la actriz de 'Patria'.

gente muy top: Carlos Areces, Loles León, Miren Ibarguren… Los Caballero me convencieron, me dijeron que iría aprendiendo y que iría poco a poco. La primera temporada fue de calentamiento y la segunda y la tercera, de cabeza. Es una gozada. Y cuando me llamaron los Caballero para 'Machos Alfa' dije que por supuesto.

**▸Eres un enamorado de tu huerto, ¿de dónde viene esta pasión por el campo?**

-Me enseñó el amor por el huerto mi abuelo Álvaro, que es el padre de mi padre, y la jardinería, mi madre y su madre, Inés. Tengo a mis abuelos muy presentes. He heredado eso de ellos. Cuando estoy en el campo, en la huerta o en el monte, estoy conectado con algo casi atávico, casi ancestral. Ese es mi sitio. Si acabo reventado después de la función, me voy al campo y estoy feliz.

**▸¿Qué haces con los productos que cultivas? ¿Los vendes?**

-Los regalo a amigos, a la familia o los disfruto yo. Hay una posibilidad ahora de comercializar los higos porque tengo muchas higueras y me da pena tirarlos, pero ¿sabes qué pasa? Que cuando empiezas a monetizar algo que es un sueño, se pervierte. Soy muy ordenado y muy currante y, si empiezo un proyecto en el que tienen que salir los números, tienen que salir los números. Entonces, ya empiezo a trabajar el Excel y no el corazón. Acabo de llegar y estoy haciéndome con la finca.

**"Si acabo la función reventado, me voy al campo y estoy feliz. En la huerta está mi sitio"**

**▸¿Qué te da trabajar con tus propias manos?**

-Siento que te conectas con lo más sagrado, creo que te conectas con la madre tierra, aunque suene a hippie. Creo que el ser humano se ha equivocado precisamente cuando nos hemos desnaturalizado, cuando nos hemos desconectado de la tierra y cuando estamos abusando de ella, cuando la explotamos. Estar en el monte o en la huerta es estar en casa.

Por Laura Martín. Fotos: Álbum/Mediaset.

**El hombre más rico de Catalunya**

Isak Andic llegó a Barcelona con 14 años con sus padres y empezó vendiendo en los mercadillos hippies, en los 70 se formó en Londres y en 1984 abrió la primera tienda de Mango. Era una de las grandes fortunas de Europa y la mayor de Catalunya.

**ISAK ANDIC FALLECIÓ MIENTRAS PRACTICABA SENDERISMO CON SU HIJO**

# La juez reabre el caso por la muerte del dueño de Mango

El empresario y su hijo Jonathan caminaban por Montserrat en una ruta elegida por el segundo. Isak Andic, que estaba muy acostumbrado a estas excursiones, murió al precipitarse de un desnivel de 60 metros

**Jonathan Andic relató que él iba por delante de su padre y que, tras escuchar un ruido de desprendimiento de piedras, se giró y lo vio caer al vacío sin poder ayudarle**

**Se ha solicitado a Google la geolocalización de los móviles de padre e hijo para ver con exactitud dónde se encontraban**

por
Mayka Navarro

El empresario catalán de origen turco Isak Andic murió en la montaña de Montserrat el 14 de diciembre. Desde entonces, los Mossos d'Esquadra de la comisaría de Martorell investigan las circunstancias en las que se produjo la caída del fundador de Mango, que aquel día estaba acompañado únicamente por su hijo mayor, Jonathan Andic. En estos últimos tres meses, los policías han tomado declaración a decenas de testigos y han solicitado a la magistrada que se encarga del caso su autorización judicial para realizar nuevas pruebas, algunas relacionadas con los teléfonos móviles de la víctima y de su hijo.

**La Guardia Civil ya utilizó la geolocalización del teléfono de Diana Quer y obtuvieron un recorrido casi milimétrico de sus movimientos**

### UNA EXCURSIÓN PLANIFICADA

El día de la muerte de Isak Andic, esos mismos mossos de la comisaría de Martorell tomaron declaración aquella misma tarde a Jonathan y a la que en ese momento era la pareja de la víctima, la que fuera golfista profesional Estefania Knuth. Fueron dos declaraciones breves y especialmente complicadas por la conmoción emocional en la que ambos se encontraban, especialmente el hijo presente en la montaña en el momento del suceso. El hijo del empresario relató a los policías que aquella mañana planificó la excursión con su padre por el denominado Camí de la Santa Cova, en el término municipal de Collbató. Un conocido recorrido a pie de ida y vuelta, que llega hasta los pies del monasterio de Montserrat.

### LA PRIMERA DECLARACIÓN

La ruta fue elegida por el hijo. Cuando faltaban pocos minutos para la una del mediodía y ya estaban de regreso a escasos metros del parquin en el que habían estacionado sus coches, Jonathan es-

**Un paso estrecho sin protección**

El punto por el que se precipitó el empresario era un paso estrecho, de aproximadamente un metro, con un suelo inestable de piedras y, a diferencia de otros tramos del camino, sin valla de protección.

**La primera llamada que hizo Jonathan tras el accidente fue a la pareja de su padre para alertarla y después al 112 para pedir ayuda**

cuchó un ruido de desprendimiento de piedras. Aseguró que caminaba en ese momento unos metros adelantados de su progenitor y que, al girarse alertado por el sonido, solo pudo ver a su padre que caía al vacío sin poder hacer nada para impedirlo ni para ayudarle. Explicó que en ese momento no vio a ningún otro excursionista a su alrededor. También contó que su padre en toda la mañana no mostró ningún signo de abatimiento, ni de encontrarse mal. Al contrario, que era un hombre muy deportista, que se cuidaba con esmero a diario y que frecuentemente realizaba excursiones de este tipo por la montaña. En ese momento, Jonathan telefoneó a la pareja de su padre para alertarla y después al 112 para explicar lo sucedido y pedir ayuda.

### TENÍA LA AGENDA LLENA

La declaración de Estefania Knuth también fue breve y corroboró que el día anterior Isak estuvo perfectamente y que salió de casa a primera hora de la mañana, en coche acompañado por su conductor de confianza, en perfecto estado. La agenda del empresario aquella semana estaba llena, como siempre. Esa misma noche, el magnate de la moda había organizado una cena en su casa en la que estaban invitados el alcalde de Barcelona, Jaume Collboni, y el artista Jaume Plensa.

### LA PRIMERA HIPÓTESIS

Con esas dos primeras declaraciones, la del hijo y de la pareja, los Mossos elaboraron un primer informe que enviaron a la jueza. Unas diligencias iniciales cerradas en las que solo aparecía la hipótesis del accidente de montaña y con las que la jueza autorizó la entrega de los restos a la familia para que pudieran organizar el funeral. El trabajo policial no cesó y se centró en las semanas posteriores en tomar declaración a multitud de personas del entorno familiar, laboral y social de Isak Andic.

### INTERROGADO TRES HORAS

Uno de esos testigos que fueron citados fue Jonathan que regresó nuevamente a la comisaría el 31 de enero. El empresario acudió, como la primera vez, en calidad de testigo. El interrogatorio duró más de tres horas durante las que el sargento instructor de las diligencias le preguntó no solo por las circunstancias del accidente, sino por el estado de las relaciones de padre e hijo. No fue una declaración fácil para Jonathan Andic, que abandonó la comisaría como entró, como testigo de la muerte de su padre.

### INCONGRUENCIAS

La hipótesis policial continúa siendo la misma que al principio de la investigación, que el empresario murió al caer por un desnivel de unos 60 metros durante una excursión. Hasta el momento, los investigadores no han encontrado indicios de delito, más allá de alguna incongruencia en el relato de Jonathan si se compara con los datos objetivos de los que disponen los Mossos. De ahí que los policías hayan querido seguir investigando a fondo los pormenores del siniestro y por eso pidieron a la jueza que

Jonathan Andic entregó su móvil a los Mossos en cuanto se lo solicitaron para que se realizaran las investigaciones pertinentes. Contó que, aquella mañana, su padre no mostró ningún signo de abatimiento ni de encontrarse mal.

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

**Jonathan volvió a ser citado y en el interrogatorio, que duró tres horas, le preguntaron por el estado de las relaciones con su padre**

reabriera nuevamente el caso judicialmente porque necesitaban su autorización para realizar nuevas pruebas.

### NUEVOS INFORMES

En cualquier caso, esos detalles incoherentes en el relato del hijo no responderían, en principio, a una intención deliberada por su parte de ocultar información o encubrir un posible delito, sino que estarían condicionados por su situación emocional. Durante todos estos meses, la jueza de Martorell ha ido recibiendo numerosos informes. El informe de la forense que acudió a la montaña de Montserrat a realizar el levantamiento del cadáver, un primer informe de la autopsia y posteriormente el informe definitivo, que incluía los resultados de las analíticas. La forense que estuvo presente en el lugar de la caída aquella mañana del 14 de diciembre describió el punto por el que se precipitó el empresario como un tramo estrecho del camino, de aproximadamente un metro. Con un suelo inestable formado por piedras de tipo conglomerado. Una zona que no disponía de valla de protección, a diferencia de otros tramos del camino, porque no revestía peligrosidad y nadie anteriormente había sufrido un percance.

### INVESTIGAN LOS MÓVILES

Los investigadores recuperaron el teléfono y la carte-

Una ruta famosa a los pies de la montaña

Fue Jonathan quien escogió la ruta de la excursión, que pasaba por el Camí de la Santa Cova y que llega hasta los pies de Montserrat.

**Entre las diligencias, están los análisis de las conversaciones vía móvil entre padre e hijo los días previos**

ra del empresario en el lugar de la caída y Jonathan entregó el suyo a los Mossos en cuanto se lo solicitaron. Entre las numerosas diligencias que han realizado los policías en estos casi tres meses, están los análisis de las conversaciones entre padre e hijo los días previos a la muerte, sin que se haya encontrado ningún elemento relevante para la investigación. Esos dos terminales están ahora en los laboratorios en manos de los forenses informáticos de la policía científica de los Mossos. La jueza les ha autorizado solicitar a Google la geolocalización de los dos móviles. Se trata del rastro que dejan los teléfonos cuando se abren algunas aplicaciones que tienen activada la localización.

### LA GEOLOCALIZACIÓN, CLAVE

En su día, la Guardia Civil utilizó la geolocalización del teléfono de Diana Quer y obtuvieron un recorrido casi milimétrico de sus últimos movimientos, tras ser secuestrada por su asesino. En este caso, con un escenario montañoso, está por ver la exactitud con la que los GPS ubican los teléfonos del padre y el hijo aquella mañana.

La repentina muerte de Isak Andic provocó un gran impacto en el tejido empresarial y social español, especialmente en Catalunya donde se asentó y desde donde levantó el gran imperio Mango.

Síguela en www.lecturas.com


Valida®

Tu hogar accesible
SIN ESCALERAS

SALVAESCALERAS
CON OFERTA ESPECIAL*
¡POR TIEMPO LIMITADO!

TODO SON VENTAJAS
✓ Rápida instalación y sin obras
✓ Para todo tipo de escaleras
✓ Presupuesto sin compromiso

¡Solicita presupuesto!
900 414 000
(Teléfono Gratuito)

* Promoción no acumulable a otros descuentos. Promoción válida hasta el 31 de marzo de 2025.

www.valida.es

Georgina Rodríguez (31) apostó por un elegante abrigo de plumas para el desfile de Elie Saab y recogió su melena en una cola alta de inspiración setentera, un look poco habitual en ella.

SEMANA DE LA MODA

# Georgina, un cisne blanco en París

La influencer dejó por unas horas su hogar en Arabia Saudí, donde vive con Cristiano Ronaldo y sus cinco hijos

Carlota de Mónaco (38) escogió un traje de satén blanco de Chanel y salones negros, para la primera edición de Le Grand Dîner du Louvre.

Para la cena de gala en el Louvre, Keira Knightley (39) vistió un diseño de Chanel con detalles bordados a mano con más de 3.500 aplicaciones. La actriz ha arrasado con la serie 'Palomas negras'.

Con el pelo suelto y un abrigo con cuello y puños de piel, Georgina acudió al desfile de Valentino.

María Pedraza (29) con un sugerente vestido de transparencias en Rabanne.

Bad Gyal (28), sorprendió en Courrèges con un corte de pelo 'pixie' que en realidad era una peluca.

En un océano de looks negros y de sobriedad pragmática, Georgina Rodríguez volvió a poner la nota de lujo, glamour y osadía en la Semana de la Moda de París. Entre las decenas de celebrities que estos días inundan la ciudad de las luces, la pareja de Cristiano Ronaldo destacó sobre todas convertida en un cisne blanco, envuelta en un abrigo de plumas de Elie Saab y con un pantalón también blanco como la nieve. Consciente de la atención que acapara, la influencer siempre apuesta fuerte en todas sus apariciones públicas y esta vez no ha sido una excepción.

## INFLUENCERS Y ARTISTAS

Georgina dejó durante unas horas su plácida vida familiar en Arabia Saudí, donde vive desde hace dos años junto a Cristiano Ronaldo y sus cinco hijos. El futbolista y la influencer, que tiene raíces argentinas y españolas, estrenaron hace unos meses una espectacular casa en Riad, la capital del país árabe. Georgina

Victoria Federica (24), a la que vemos estos días en 'El Desafío', apostó por el vaquero en el desfile de Dior.

Nieves Álvarez (50) no estuvo en la pasarela en esta ocasión sino en el front row de Elie Saab y estuvo en París acompañada de su pareja, el empresario Bill Saad.

Úrsula Corberó (35) fue una de las invitadas al desfile de Lacoste, con un vestido de ropa técnica y gabardina con logo monocromático.

Gran representación española en Hermès: Iria del Río, Amaia, Aitana Sánchez-Gijón y Bárbara Lennie.

Paris Jackson (26), en la cena del Louvre, con un vestido que representa la contaminación de los océanos por el petróleo.

Carla Bruni (57) con un vestido del archivo de Galliano que ella misma llevó hace 30 años.

Victoria Beckham (50), arropada en su desfile por su marido, David (49), y tres de sus hijos: Cruz (20), con su pareja, Jackie Apostel, Harper (13) y Romeo (22), también con su novia, Kim Turnbull.

La actriz Diane Kruger (48) con mono y gran pamela en el desfile de Nina Ricci.

Naomi Campbell (54), de Chanel, en la cena de gala en el Louvre, era su primera vez en el museo.

no ha sido la única española que ha causado sensación en París. La cantante Bad Gyal revolucionó el desfile de Courrèges con un look minimal y un corte pixie que resultó ser temporal, es decir, una peluca. Amaia también sacó su lado más atrevido con un look de transparencias en Hermès.

### GALA DEL MET A LA EUROPEA

El plato fuerte de esta edición estaba fuera de las pasarelas. El museo del Louvre acogió la primera cena de gala solidaria con la que los franceses quieren replicar el modelo de la famosísima Met Gala de Nueva York. Más de 300 invitados sacaron sus mejores galas para disfrutar de Le Grand Dîner du Louvre, un banquete con el que se recaudó un millón de euros para el museo. Una de sus asistentes más felices fue Naomi Campbell que, pese a haber desfilado en innumerables ocasiones en París, nunca había entrado en el museo.

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

**El museo del Louvre acogió el primer Le Grand Dîner du Louvre, una cena de gala que pretende ser una versión europea de la famosa Met Gala de Nueva York**

Madre e hija, dos icónicas modelos, Jerry Hall (68) y Georgia May Jagger (33), en el desfile de Chloé.

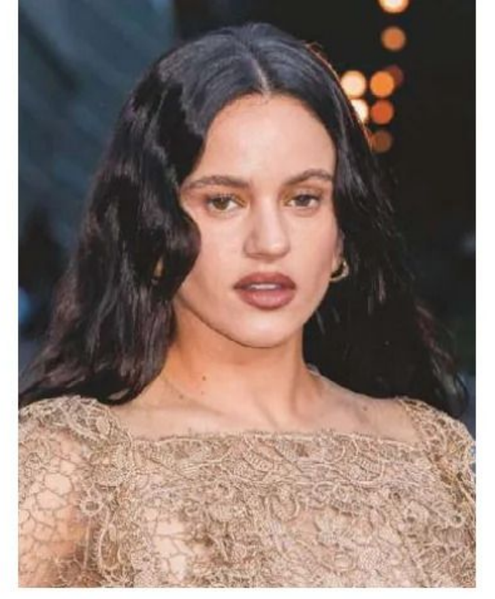
Andy estuvo en el velatorio al lado de su compañero

ARROPADO POR ANDY

# LUCAS, DESTROZADO POR LA MUERTE DE SU HERMANO

Pedro González, hermano de Lucas, la mitad del dúo musical Andy y Lucas, ha muerto repentinamente de un infarto a los 55 años. El fallecido tenía una discapacidad del 70% desde que en 1995 sufriera un atropello, pero se encontraba bien y la noticia ha dejado helados a sus familiares y amigos. "Estoy muy roto", reconocía Lucas a la salida del velatorio, donde ha estado arropado por Andy, su otro hermano (en lo musical).

Lucas González (42) reconocía a su llegada al Tanatorio Virgen del Rosario, en Cádiz, que la noticia de la muerte de su hermano por un infarto había cogido a toda la familia por sorpresa.



## ROSALÍA

El Tribunal General de la Unión Europea ha desestimado el recurso interpuesto por Rosalía (32) contra la firma de joyas búlgara Rozaliya. La cantante pedía la anulación del registro de la marca, pero el tribunal lo ha denegado.

## NURIA FERGÓ

Nuria Fergó (45), devastada, ha anunciado que su padre padece cáncer: "Nunca piensas que te puede tocar. Le tocó a mi padre. Cáncer. La familia junta para darle todo el amor y disfrutar de él todo lo que se pueda".

POR FALTA DE IMPARCIALIDAD DEL JUEZ

# La Fiscalía pide repetir el juicio contra Luis Rubiales

El pasado 20 de febrero, la Audiencia Nacional condenaba a Luis Rubiales por el beso a Jenni Hermoso, imponiéndole una multa de 10.800 euros y absolviéndole del delito de coacciones. El fallo ha sido recurrido por todas las partes. Jenni pide cárcel para Rubiales; el exdirigente federativo, la absolución; y el Ministerio Público, que se anule el juicio y se repita alegando que el juez fue parcial a favor de Rubiales e irrespetuoso con el fiscal. "El magistrado no garantizó que el juicio se desarrollara en las mejores condiciones", dice la Fiscalía.

SEIS MESES DESPUÉS DE SU MUERTE

## El hijo mayor de Caritina cumple 15 años

Seis meses después de perder a su madre, el hijo mayor de Caritina Goyanes ha celebrado en familia sus 15 años. Una emotiva fiesta que su abuela Cari Lapique ha compartido en sus redes y a la que no ha faltado su padre, Antonio Matos, su hermana pequeña y su tía, Carla Goyanes, con sus hijos. "Un día muy especial para nosotros", ha escrito Cari.

TRAS NUEVE MESES APARTADA

## Ana María Aldón regresa a televisión

Ana María Aldón (47) ha vuelto a los platós de televisión tras nueve meses alejada de ellos. La exmujer de Ortega Cano ha regresado a 'Fiesta', donde comenta 'Supervivientes', reality en el que ella participó en 2020. "Os he echado mucho de menos", dijo Ana María a Emma García y a los colaboradores. A nivel personal, Ana María continua su relación con Eladio, con el que se ha ido a vivir a una nueva casa.

UN PROYECTO QUE LLEVA AÑOS GESTÁNDOSE

## ISABEL PANTOJA CONTARÁ SU VIDA EN UNA SERIE Y UNA DOCUSERIE

Isabel Pantoja (68) y la productora Mediacrest Entertainment han llegado a un acuerdo por el cual se grabará una serie de ficción y una docuserie sobre su vida, un proyecto que llevaba años gestándose pero nunca se formalizaba. La serie tendrá siete episodios y tanto en la ficción como en la docuserie se tratará su carrera profesional, así como los momentos más duros de su vida, desde la muerte de Paquirri o su entrada en prisión. Según el periodista Antonio Rossi, "Isabel abordará también la relación que tiene con sus hijos y sus nietos, pero no profundizará en ello".

Guillermo (42) lució barba en el servicio religioso.

Carlos III (76) también reapareció, pues el año pasado no pudo acudir. Camila (77) le acompañó.

La princesa Ana (74), cada vez más protagonista en la corona desde que su hermano es Rey.

Kate Middleton (43) lució un abrigo de la diseñadora Catherine Walker y un tocado a juego de Gina Foster. Los zapatos son de Gianvito Rossi y la cartera de Emmy London.

Geri Halliwell (52) fue una de las invitadas ilustres al servicio religioso.

## DÍA DE LA COMMONWEALTH

# KATE, CON PASO FIRME HACIA SU CURACIÓN

El Día de la Commonwealth es una de las fechas más emblemáticas para la realeza británica. Pero el año pasado esta celebración que une a los países hermanados con el Reino Unido por su vínculo con la corona no contó con Kate Middleton, entonces de baja por su cáncer. Ahora, la princesa de Gales ha liderado a la Familia Real en la Abadía de Westminster, donde tuvo lugar el tradicional servicio religioso. Kate anunció en enero que su cáncer estaba en remisión. Aunque aún no está curada del todo, el progresivo restablecimiento de su agenda señala que está en el buen camino para poner fin a su peor pesadilla.

# *Nutrientes que te cuidan*

## LA CARNE DE VACUNO TE APORTA LAS PROTEÍNAS, VITAMINAS Y MINERALES QUE PROTEGEN TU SALUD MÁS DE LO QUE IMAGINAS

**DR. JAIME JIMÉNEZ**
Director médico de la Clínica Dental CIRO y director del Máster de Implantología Oral Avanzada de la Universidad Europea de Madrid

Seguir una alimentación sana, variada y equilibrada es una de las claves para cuidar tu salud y la de tu familia. Y eso incluye el consumo de carne de vacuno, que aporta proteínas de alto valor biológico, es decir, proteínas que contienen todos los aminoácidos esenciales que nuestro organismo no puede sintetizar y que necesita obtener de los alimentos para poder realizar diversos procesos, entre ellos la reparación y el mantenimiento de tejidos como la musculatura. Además, es una excelente fuente de hierro y vitamina B12, buenos aliados contra la anemia, así como de vitaminas A, D, E, K y C, y minerales como el zinc, que refuerza el sistema inmune.
Pero ¿sabías que los nutrientes de la carne de vacuno también son necesarios para la salud de dientes y encías? Nos los explica el Dr. Jaime Jiménez, director médico de la Clínica CIRO.

**¿Cómo afecta la alimentación a la salud de nuestra boca?**
Una dieta equilibrada es clave ya que influye en el desarrollo, mantenimiento y reparación de los tejidos orales. El déficit de ciertos nutrientes puede aumentar el riesgo de enfermedades periodontales, caries y alteraciones en la mineralización dental. Mientras que los carbohidratos fermentables, especialmente los azúcares simples, favorecen el crecimiento de bacterias responsables de la caries.

**¿Qué beneficios tiene el consumo de carne de vacuno para la salud bucal?**
La carne de vacuno es una fuente importante de nutrientes esenciales para la salud oral. Las proteínas de alto valor biológico son fundamentales para la regeneración de tejidos gingivales y óseos. El fósforo, junto con el calcio, contribuye a la mineralización del esmalte dental y la densidad ósea alveolar. El zinc participa en la cicatrización de tejidos periodontales y tiene propiedades antiinflamatorias. Y las vitaminas B2, B6 y B12 son esenciales para la función neuromuscular y el mantenimiento de la mucosa oral. Por otro lado, la carne de vacuno es rica en hierro, y su deficiencia se asocia con problemas bucales como glositis atrófica, queilitis angular y aftas orales.

**¿También es fundamental incluirla en la alimentación de los niños?**
Sí, durante la infancia, el desarrollo dental requiere una ingesta adecuada de proteínas, calcio, fósforo y vitaminas. La carne de vacuno es rica en proteínas y aminoácidos esenciales como la lisina y la arginina, necesarias para la formación del colágeno y la matriz orgánica del esmalte dental. La vitamina D es crucial para la absorción de calcio y fósforo, lo que previene defectos de mineralización como la hipoplasia del esmalte. Y el hierro evita la anemia infantil, que puede provocar alteraciones en la mucosa oral y retrasos en la erupción dental.

**¿Por qué es importante ejercitar la masticación?**
El consumo predominante de alimentos blandos puede generar atrofia muscular y mala oclusión dental. La masticación de carne y otros alimentos fibrosos fortalece los músculos maseteros y temporales, promoviendo un correcto desarrollo óseo maxilar. Y la estimulación salival durante la masticación ayuda a neutralizar ácidos y a remineralizar el esmalte, reduciendo el riesgo de caries.

**Pero con la edad pueden aumentar los problemas para masticar...**
En personas mayores, la pérdida de dientes afecta a la calidad de vida y la nutrición. Avances como los implantes dentales con carga inmediata, que han revolucionado la rehabilitación oral, permiten una masticación efectiva en menor tiempo y solucionan los problemas estéticos en la misma intervención.

KARLA SOFÍA GASCÓN REAPARECE EN MADRID

## "HUBO TANTO DOLOR QUE CONTEMPLÉ HACER LO IMPENSABLE"

Finalizada la carrera de los Oscar, Karla Sofía Gascón (52) ha reaparecido en España asistiendo a los premios de la Unión de Actores y Actrices en Madrid. Horas antes, había hecho público un comunicado en el que medita sobre la montaña rusa de emociones vivida los últimos meses y reconocía que la polémica por sus antiguos tuits ofensivos la había sumido en un pozo de oscuridad. "Ha habido momentos en los que el dolor ha sido tan abrumador que contemplé lo impensable", aseguraba en un duro texto donde hablaba abiertamente de suicidio. A su manera, Karla también pedía disculpas pos sus viejos tuits. "Así como he sido blanco de palabras dañinas, también he dicho cosas hirientes a lo largo de mi vida que han hecho que otros se sientan ofendidos", reconocía, para luego hacer un llamamiento a la protección de "la salud mental".

ELLA MURIÓ PRIMERO DE UN VIRUS LETAL Y ÉL, CON ALZHEIMER, DÍAS DESPUÉS DE UN ATAQUE AL CORAZÓN

## Resuelto el misterio de la muerte de Gene Hackman y su esposa

Los forenses han desvelado los motivos reales del fallecimiento de Gene Hackman (95) y su esposa, Betsy Arakawa (63), que fueron encontrados muertos en su casa de Nuevo Mexico el 26 de febrero. Ella murió de hantavirus, un virus letal que transmiten los roedores. El actor, que padecía un Alzheimer severo y problemas cardíacos, habría convivido sin saberlo con el cadáver de su mujer varios días hasta morir de un infarto. El perro, que estaba en una jaula, habría muerto de hambre.

**¡LOS INVESTIGADORES DESARROLLAN UN PRODUCTO SANITARIO INNOVADOR!**

# Qué hacer en caso de diarrea, dolor abdominal y flatulencia

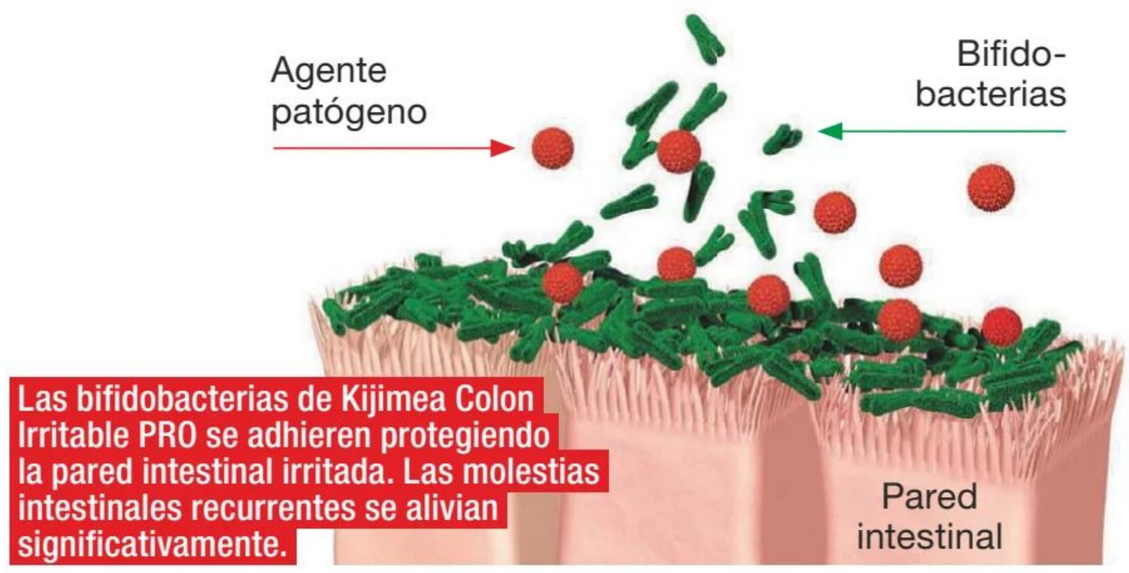
Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia limitan la calidad de vida de muchas personas. Sin embargo, sólo unos pocos pueden hablar abiertamente de ello, y el tema se evita incluso entre amigos y conocidos. Para ello, los investigadores han desarrollado el innovador producto sanitario (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias), que por fin podría ayudarle.

Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

## LO QUE REVELA LA CIENCIA

Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento.

Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.




**Las bifidobacterias de Kijimea Colon Irritable PRO se adhieren protegiendo la pared intestinal irritada. Las molestias intestinales recurrentes se alivian significativamente.**

La imagen representa a una afectada.
Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.
**Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.** CPSP21233CAT

## LO QUE DEMUESTRA UN ESTUDIO

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia y el estreñimiento. El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.

En su farmacia:
**Kijimea Colon Irritable PRO**
(CN-195962.1)

**www.kijimea.es**

KIJIMEA®
DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

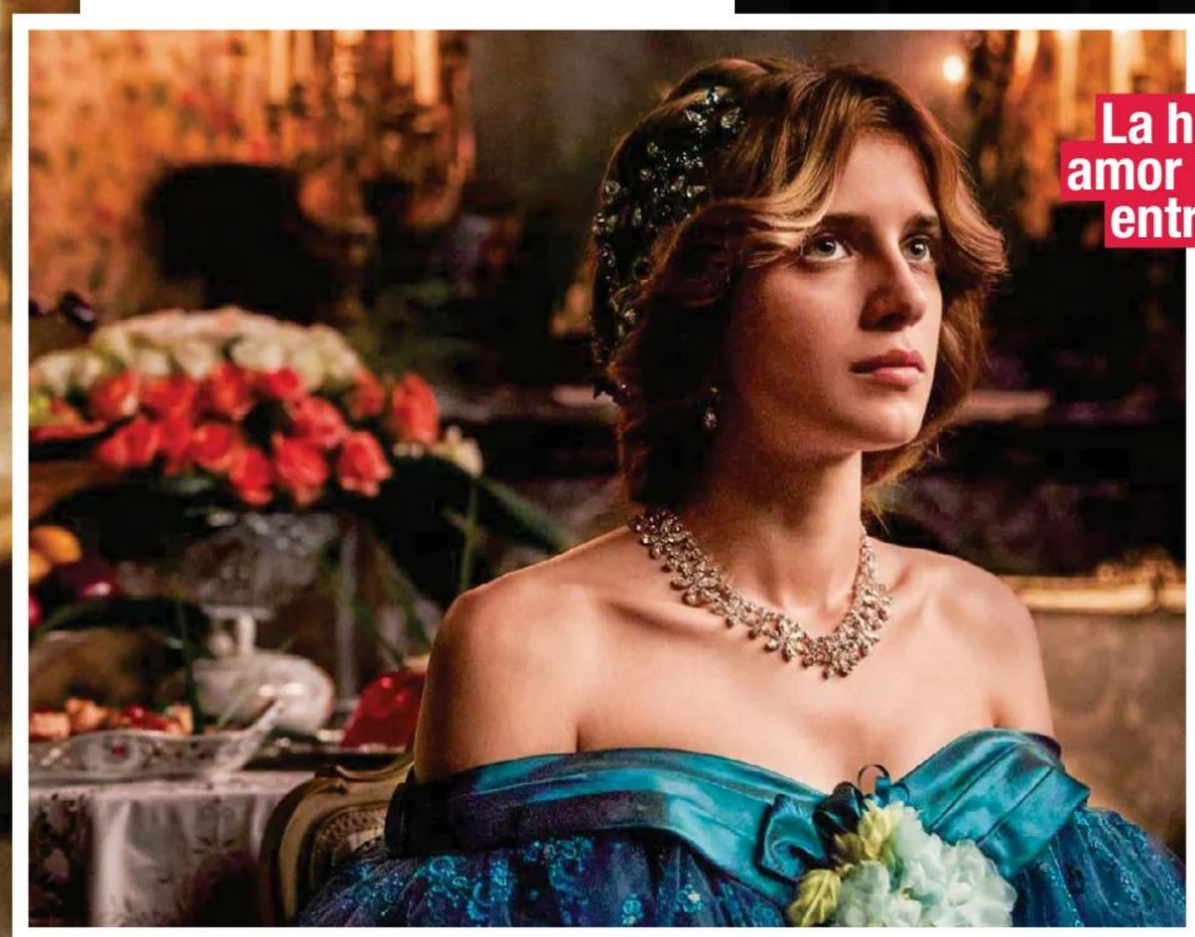
AMOR Y PODER EN LA SICILIA DEL XIX

# 'EL GATOPARDO' VUELVE EN FORMATO SERIE

El gatopardo', la novela de Lampedusa que inmortalizó los entresijos del poder y los cambios sociales en la Sicilia del siglo XIX, tuvo una adaptación al cine icónica en 1963, con unos memorables Burt Lancaster, Claudia Cardinale y Alain Delon. Ahora Netflix resucita la historia familiar del príncipe de Salina en forma de una serie con unos valores de producción (vestuario, decorados, iluminación) dignos de una superproducción. Los enredos sentimentales sirven de excusa para crear un fresco histórico sobre el declive de la nobleza y de toda una manera de entender la vida.

▶ **Netflix**

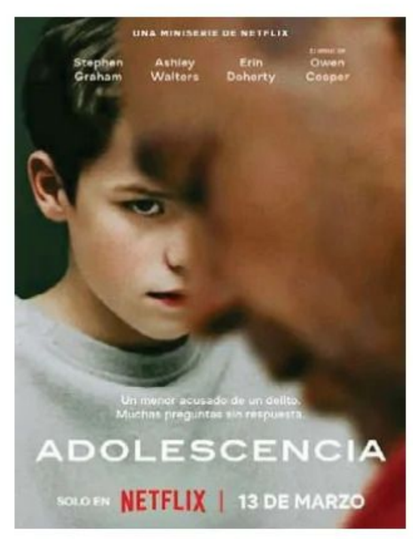
Kim Rossi Stuart (55) es Fabrizio Corbera, príncipe de Salina, el papel que en la película original de Luchino Visconti interpretara Burt Lancaster.



**La historia de amor incestuosa entre primos**

Benedetta Porcaroli (26) es Concetta Corbera de Salina, la hija más adorada de su padre, que vive una historia de amor tormentoso con su primo carnal, Tancredi Falconeri, al que en la serie da vida Saul Nanni.

# LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA




**1 ADOLESCENCIA.** Arrestan a un joven de 13 años por matar a un compañero. Miniserie británica de 4 episodios. Netflix, 13/3

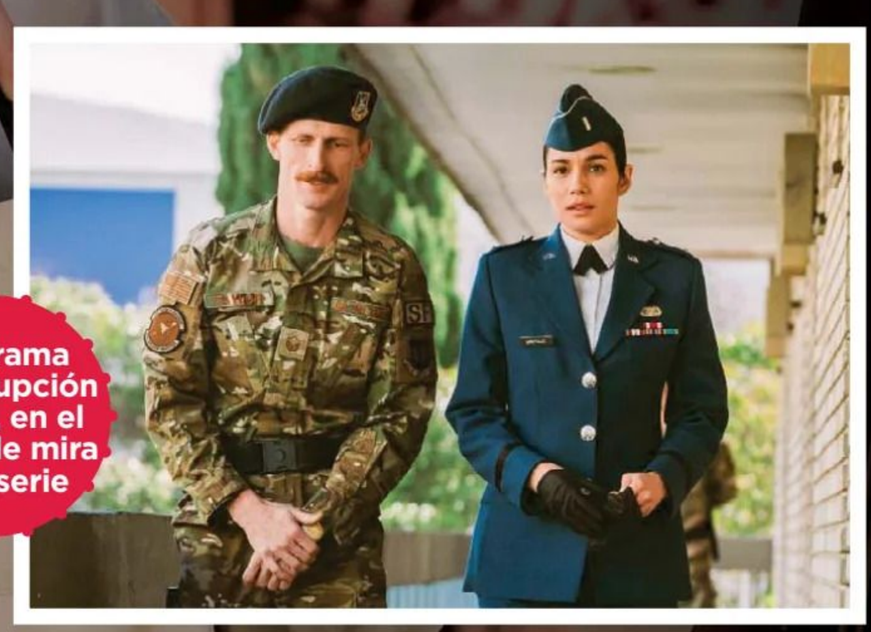
**2 ESTADO ELÉCTRICO.** Millie Bobby Brown y Chris Pratt unen fuerzas en esta película de aventuras y ciencia ficción. Netflix, 14/3

**3 REINAS DEL SOHO.** Drama de la BBC sobre el florecimiento de la vida nocturna del Soho londinense. Movistar, 17/3

DA VIDA A UNA GUARDIA CIVIL EN 'CUANDO NADIE NOS VE'

## Maribel Verdú, intriga en Semana Santa

Ambientada en el pueblo sevillano de Morón de la Frontera, y con la Semana Santa como inquietante telón de fondo, 'Cuando nadie nos ve' es el regreso de Maribel Verdú a la televisión después del éxito de 'Ana Tramel'. La actriz interpreta a una sargento de la Guardia Civil que tiene que investigar el suicidio de un vecino en un pueblo colindante con una base militar americana. El caso se cruza con la desaparición de un soldado. ▶ **Max**



Una trama de corrupción militar, en el punto de mira de la serie

'SUMISIÓN QUÍMICA', UN DOCUMENTAL ESTREMECEDOR

## El caso de Dominique Pelicot, el monstruo de Aviñón, contado por su hija, Caroline Darian

Durante casi una década, desde 2011 hasta 2020, Gisèle Pelicot fue violada mientras estaba inconsciente por más de una cincuentena de hombres. Su marido Dominique la drogaba y contactaba con extraños por Internet, ofreciéndola sin su consentimiento para estas prácticas depravadas que él mismo registraba en vídeo. Tras el reciente juicio en el que Dominique y sus cómplices han sido condenados a 20 años de cárcel, un nuevo documental, 'Sumisión química', ahonda en el caso desde el interior de la tragedia, narrado por la hija del matrimonio Pelicot, Caroline Darian. La pieza, de 52 minutos, aborda tanto el recorrido legal del caso Pelicot como las implicaciones psicológicas de las violaciones en las que la voluntad queda anulada mediante drogas, con numerosos testimonios. Caroline, por cierto, acaba de demandar a su padre, sospechando que ella también fue víctima de violaciones –algo que él siempre ha negado– tras encontrar fotos suyas durmiendo en ropa interior. ▶ **Movistar+**

NO TE RESIGNES

# Qué debes saber sobre el dolor menstrual

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

La regla no debe doler. Si la tuya llega a ser invalidante, acude al médico para descartar que se trate de endometriosis u otra enfermedad

La endometriosis es una patología crónica que causa dolor intenso durante la menstruación, sangrado abundante y dolor en las relaciones sexuales, entre otros síntomas. "La mujer no debe aceptar como normal este dolor. Si ocurre es que pasa algo y hay que averiguarlo", aconseja el doctor Francisco Carmona, director de la unidad de endometriosis del Hospital Clínic de Barcelona y autor del libro 'Endometriosis'.

## HAY QUE INSISTIR

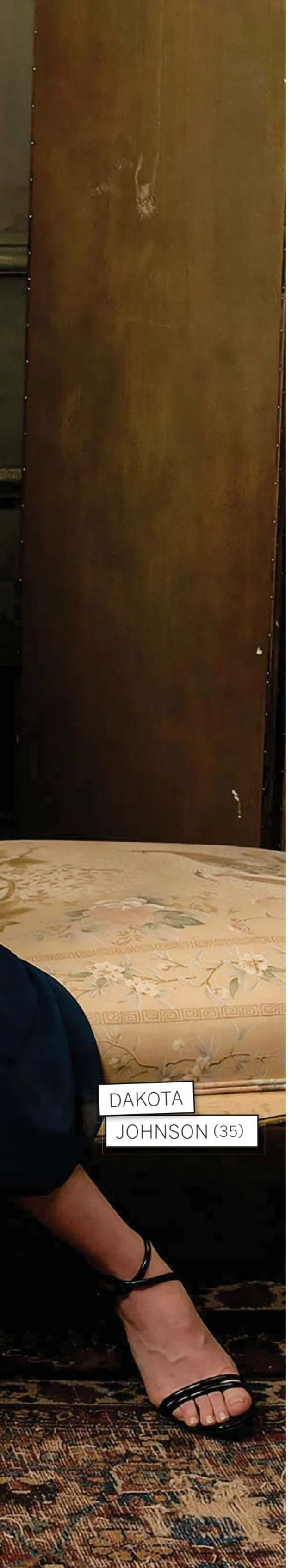
A pesar de afectar a más de dos millones de mujeres en nuestro país, se tarda mucho en diagnosticar. "Hay que luchar contra el estigma de que el dolor de regla es normal y te has de aguantar. No, no te has de aguantar", dice el doctor Francisco Carmona, referente nacional en el tratamiento y diagnóstico de la endometriosis y también autor de la 'Guía Práctica de Salud Femenina' (RBA).

byneon Neon147

## LAS CLAVES DE LA ENDOMETRIOSIS

**Se produce cuando** el tejido endometrial está fuera de su lugar. Este tejido recubre el interior del útero y acoge al feto si hay fecundación del óvulo o se desprende como menstruación si no hay embarazo.

**No se sabe por qué** este tejido se desplaza o aparece en otro lugar, "pero pensamos que, en la mayoría de los casos, el endometrio se desprende y, en lugar de salir por la vagina, sale por las trompas. En algunas mujeres luego llega y se implanta en la cavidad pélvica. Pero también hay casos en que aparece en cualquier otra parte del cuerpo, actuando igual, sangrando con la regla. Y la mujer vive una regla fuera de sitio", explica el doctor Carmona.


DAKOTA JOHNSON (35)

• **"Debes buscar ayuda** y si te dicen que no tienes nada, cambiar de médico. Hay mujeres que han pasado por más de tres ginecólogos y han tardado más de 8 años en tener un diagnóstico. Y han sufrido mucho física y psicológicamente porque cuando varios médicos te dicen que no tienes nada, al final la gente de tu entorno también duda, y ese ninguneo de los síntomas es terrible", añade.

## MEJORAS SOBRE CÓMO ABORDARLA

En los ultimos años el interés por la enfermedad ha crecido y, aunque aún no se conoce su causa, ha habido mejoras en su diagnóstico y tratamiento.

• **"Ya somos capaces** de diagnosticar con ecografía la endometriosis superficial (la que peor se ve y la que motivaba, por ello, que a muchas mujeres se les dijera que no tenían nada). Y en breve se publicará una guía con los criterios para diagnosticarla que va a ayudar mucho", añade el doctor.

• **"Seguimos con las hormonas** como tratamiento para paliar los síntomas, pero ahora hay una nueva manera de administrarlas: de forma oral, en pastillas, y sin efectos secundarios. Y son una alternativa para las mujeres que no toleran los anticonceptivos". Asimismo han mejorado las técnicas quirúrgicas (que se usan cuando el tratamiento médico no funciona). "Y ahora –continúa el doctor– insistimos muchísimo en los cambios en el estilo de vida (dieta, ejercicio, fisioterapia) para ayudar a bajar la inflamación crónica que produce la endometriosis y que es la responsable de muchas enfermedades".

Por Lluïsa Sanmartín

EN PRIMERA PERSONA

# "Estuve toda la vida pensando que el dolor era normal"

**Hablamos con Irene Atienza, miembro de la Asociación de Afectadas de Endometriosis (ADAEC) y que sufre la enfermedad desde niña.** "La mayoría tenemos historias de terror con la endometriosis. Mi segunda regla me llevó de urgencias con 13 años. Me dolía mucho la tripa, me iban a llevar a quirófano pensado que era apendicitis, y estando allí me vino la regla. Entonces el médico me dijo que si lo que me dolía era eso, **tenía que ser más fuerte porque la regla dolía y tenía que acostumbrarme".**

**Estuvo toda la vida pensando que esos dolores insufribles eran normales.** "Hasta que, a los 30 años, un día me vino la regla y me desmayé en la ducha. Me hicieron muchas pruebas y no veían nada. Entré en quirófano y es cuando tuve el diagnóstico: **endometriosis. Pero no me explicaron absolutamente nada de la enfermedad.** Solo que tomara unas pastillas anticonceptivas para controlar los síntomas".

**Con el diagnóstico, empezó a buscar información.** "Y así conocí la asociación. Creo que es muy importante que las personas que estamos enfermas contemos con redes de apoyo, grupos de ayuda, porque estaremos con personas que están pasando por la misma vivencia que nos pueden ayudar mucho".

**Irene destaca la importancia de detectar la endometriosis a tiempo.** "Queremos que se forme a todos los médicos para poder reducir el tiempo de diagnóstico, que está hoy entre 8 y 10 años. Y que la traten médicos especialistas porque, si no, **puede haber graves consecuencias.** A mí me quitaron el útero con 34 años, no tengo hijos, tengo dolor pélvico crónico, incontinencia y un 49 % de discapacidad porque me la diagnosticaron demasiado tarde".

**El 14 de marzo se celebra el día mundial de la endometriosis para concienciar sobre una enfermedad aún muy desconocida.** "Parece que ahora se habla un poco más de ella que cuando a mí me la diagnosticaron hace casi 10 años. Pero todavía queda mucho trabajo por hacer. **Es una tarea pendiente que tiene la sociedad".**

TOMA NOTA

# Consejos para una alimentación saludable

## Siempre nos han dicho que hay que comer de todo con moderación. Los nutricionistas aseguran que es un mito

Y es que no es tan sano como nos habían hecho creer. Quizá fuera una recomendación con fundamento hace 50 o 60 años, cuando los ultramarinos vendían, sobre todo, productos frescos. Pero no hoy, cuando **la oferta alimentaria de los supermercados ha crecido exponencialmente** a costa de llenar sus lineales de todo tipo de **productos ultraprocesados y muy densos energéticamente** (poco se puede innovar con un apio o una lechuga).

### A MAYOR VARIEDAD, MÁS PESO

De hecho, distintos estudios demuestran que, en la actualidad y en poblaciones con un patrón dietético occidental, cuanto más variada es la dieta, mayor es el riesgo de sufrir obesidad, pues más posibilidad hay también de ingerir productos insanos. Es cierto que la Organización Mundial de la Salud utiliza la palabra 'variedad' en la definición de dieta sana, pero no de forma general: "Siga una dieta nutritiva basada en una variedad de alimentos de origen sobre todo vegetal, en lugar de animal". Es decir, que **la diversidad hace referencia a los vegetales (frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales),** que han de ser el pilar de la dieta, no a cualquier cosa.

**Sigue una dieta variada, pero solo a base de alimentos vegetales, carnes magras, grasas insaturadas...**

### SOLO PRODUCTOS SANOS, AUNQUE SEAN POCOS

En la actualidad, pues, ese "hay que comer de todo con moderación" nos sirve básicamente para autoengañarnos cuando ingerimos algo que sabemos que no deberíamos tomar. Y se ha comprobado, además, que **cada uno de nosotros adapta el adjetivo 'moderado' a nuestra propia pauta alimentaria: siempre consideramos que las cantidades que comemos son razonables.** En definitiva, lo mejor es comer mucho de una pequeña variedad de alimentos saludables.

Por Carmen L. Santamarta

JESSICA ALBA (43)

### ALIMENTOS BUENOS Y MALOS

Otro mantra que circula por ahí es este: "No hay alimentos buenos o malos, sino dietas sanas e insanas en su conjunto". Como explica el nutricionista Julio Basulto en su blog (www.juliobasulto.com), "es un argumento que suena bien, pero que es falaz". Vaya, que es una gran mentira.

### EN INTERÉS DE LA INDUSTRIA

Mentira que sirve a la industria alimentaria para vender más. Una bebida energética o una lasaña industrial son perjudiciales en cualquier contexto. "Y comer mal no se compensa con una zanahoria", concluye Julio Basulto.

DESCUBRE SU ORIGEN

## EL ARROZ SALVAJE, ¿ES DE VERDAD UN TIPO DE ARROZ?

Se le denomina así porque su aspecto y uso culinario es similar al del arroz. En realidad, se trata de la semilla de una planta acuática, la Zizania, que crece en los pantanos de América del Norte y de Canadá.

**Mejor que el integral.** El arroz salvaje no solamente es más sano que el arroz común, sino que también supera nutricionalmente al integral: le gana en fibra, en vitaminas del tipo B, en potasio (tiene el doble) y en zinc (aporta el triple).

**Al cocinarlo.** El arroz salvaje necesita una cocción larga, de unos 45 minutos (sigue las indicaciones del envase), aunque ese tiempo puede reducirse a la mitad si lo dejas en remojo la noche anterior. Para cocerlo, la proporción es de 1 taza de arroz por 3 de agua.

# Consultas

**MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA**
Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
Autor del blog www.gominolasdepetroleo.com.

### ¿Cada cuánto tiempo hay que cambiar los estropajos para que sean seguros?

Muchas personas asumen que los estropajos son utensilios de limpieza y que, por el mero hecho de serlo, siempre van a limpiar. Pero con el uso y el paso del tiempo, acumulan restos de comida y suciedad. Eso favorece el crecimiento de bacterias, que encuentran en los estropajos un medio ideal para desarrollarse: es poroso, siempre está húmedo y contiene nutrientes procedentes de restos de comida. Así que, con un estropajo muy usado o muy sucio diseminamos todas esas bacterias por la cocina o por nuestros platos y cubiertos. Es difícil eliminarlas con detergentes o con calor, por lo que hay que renovar los estropajos con frecuencia. Algunos investigadores recomiendan cambiarlo cada semana, pero quizá resulta excesivo. Hazlo en cuanto veas que está sucio, muy usado o que tiene un tacto resbaladizo.

### Veo últimamente vinos etiquetados como veganos. ¿No lo son todos?

No, porque no solo se usan uvas para hacerlo, también se emplean otros elementos durante el proceso, aunque luego no estén en el producto final. Por ejemplo, proteínas de origen animal, como la caseína (procedente de la leche). Su misión es unirse a determinados compuestos del vino para que precipiten hacia el fondo del depósito y así poder retirarlos. De este modo se evitan posos en el vino embotellado. En los vinos veganos ese proceso se realiza con elementos que no son de origen animal; como la bentonita, una arcilla que cumple la misma función.

El vino no se elabora solamente a base de uvas

## Añade un toque crujiente a tus cremas de verduras

### CON FRUTOS SECOS

Escógelos al natural o tostados y agrégalos picados o incluso enteros. Así también añades a tu crema proteína vegetal.

### CON CHIPS VEGETALES

Córtalos finos con una mandolina, adereza con aceite, sal, pimienta y romero, y hornea 20 minutos a 280º.

### AL GRATÉN

Espolvoréalas con un poco de pan rallado y con levadura de cerveza y gratínalas durante unos 5 minutos.

RUTINA CORPORAL

# Básicos para cuidar tu piel en primavera

## Con solo tres cosméticos la dejarás uniforme, mejorarás su textura y le darás un bonito tono

Tras haber estado meses escondida, la piel del cuerpo necesita ahora unos cuidados básicos para volver a lucir radiante.

### EXFOLIANTE

Elimina las células muertas que pueden obstruir los poros y deja la piel suave y lisa. Aplícalo en la ducha.

• **Humedece** tu cuerpo para abrir los poros. Luego aplica el exfoliante haciendo círculos con las manos o con un guante de crin. Elige uno de acción mecánica (con gránulos) si tu piel es grasa o con ácidos (como el glicólico) o enzimas si es seca o sensible.

### ANTICELULÍTICO

Reduce la celulitis y mejora la textura de la piel. Aplica el producto dos veces al día durante 28 días.

• **Elige cremas** que contengan cafeína o carnitina, activos que movilizan las grasas y frenan su almacenamiento.

•**Y realiza masajes.** Puedes usar ventosas (haciendo succión, muévelas de arriba abajo y de derecha a izquierda) o efectuarlo con tus manos: haz círculos con los nudillos o palpa y rueda (coge un pliegue de la piel y enróllala sobre sí misma hacia afuera).

### AUTOBRONCEADOR

Para empezar a tener desde ahora un bonito color de piel.

• **Extiéndelo** con un algodón o un guante para evitar mancharte y que el acabado sea uniforme. Hazlo con movimientos circulares.

Por Lluïsa Sanmartín

Los técnicas manuales y los cosméticos específicos son los mejores aliados.

MARGARET QUALLEY (30)

'Self tan'. **35 €**. Clarins

'e'lifexir Minucell'. **25,99 €**. Phergal

'Satin Body'. **23 €**. Mary Kay

Gama de cuidados para las pestañas. **Belcils**

TRATAMIENTOS

## Luce unas pestañas sanas y densas

**Hay distintos rituales** para tratar las pestañas dañadas. Por ejemplo, si son frágiles, escasas por tendencia a la caída, cortas, finas o sin cuerpo. O para protegerlas y aumentar su crecimiento para verlas más largas y bonitas. **Sérums** anticaída, que anclan la pestaña a la dermis y estimulan su crecimiento, longitud y grosor; cremas regeneradoras, que evitan la pérdida de color y prolongan la fase de crecimiento; y geles que las hidratan y les proporcionan flexibilidad.

ACIERTA CON EL CHAMPÚ

## Esta es la forma correcta de lavarse el cabello

**El error más común** a la hora de lavarse el cabello es poner champú en toda la cabeza cuando lo que realmente hay que lavar es el cuero cabelludo. Aquí es donde se acumula el sebo y la suciedad. Basta con poner un poco de champú en las manos y masajear el cuero cabelludo.

**Los largos y puntas** no necesitan ningún champú adicional, solo el que le cae con el lavado. Lo que sí necesitan es acondicionador, sobre todo el cabello seco y con puntas abiertas. Esto mantiene el cabello saludable, suave y menos graso durante más tiempo, y con más volumen en la coronilla.

**TRUCO**
Puedes lavar las raíces con los dedos o con un masajeador del cuero cabelludo.

Heidi Klum (51)

LÍQUIDO Y MATE

## El labial más intenso y duradero

**Si buscas un color fuerte y una fijación duradera, opta por una barra de labios líquida. Ofrece un acabado mate muy pigmentado. Se aplica como un brillo y se vuelve mate cuando se seca.**

**Maquilla el labio inferior empezando desde el centro y terminando en las comisuras. Luego, junta los labios entre sí para imprimir el color en el labio superior. Y termina repasando el arco de Cupido.**

**Para un acabado aterciopelado, los labios deben estar bien lisos. Para lograrlo se recomienda exfoliarlos una o dos veces a la semana y aplicar un bálsamo hidratante antes de maquillarlos.**

## LOS TRUCOS DE LA EXPERTA

**MERY MAKE UP**
**Maquilladora y experta en belleza**

### Para qué sirve el precorrector

Es un cosmético que se usa para equilibrar el tono de la piel antes de aplicar el maquillaje. El verde oculta el enrojecimiento, el melocotón y el naranja ayudan con las ojeras oscuras, el amarillo cubre tonos morados, y el lila da luminosidad en zonas apagadas.

### Realiza un masaje facial a diario

Utilizar un rodillo o gua sha ayuda a relajar el rostro y mejorar la circulación. Además de reducir la hinchazón, es un autocuidado que contribuye a una piel más luminosa.

### Limpieza de noche incluso sin maquillaje

Es esencial limpiar la piel cada noche, aunque no te maquilles. Este gesto retira la suciedad, el sudor y los residuos acumulados durante el día, ayudando a que la piel se renueve y luzca más saludable.

'Agua micelar'. **4,99 €**. Garnier

# Casa al día

MUY FÁCIL

## Limpiar debajo de la nevera sin moverla es posible

Al ser una zona de difícil acceso, no se suele limpiar mucho. Pero si sigues estos consejos, lo tendrás más fácil.

- **Haz un agujero** en una esponja y clávala en el palo de una escoba. Sumérgela en agua jabonosa caliente, escúrrela y luego pásala por debajo del frigorífico.
- **O enrolla un paño** de microfibra (enjabonado) en un cepillo de limpieza alargado, de los que se utilizan para lavar el interior de los biberones o las botellas de acero inoxidable.

GANA AMPLITUD

## Trucos para sacar partido a un recibidor estrecho

**Cuelga un espejo.** Gracias a su poder reflectante, genera la ilusión de que el espacio es más grande. Por eso es el mejor aliado, además de quedar muy decorativo.

**Pinta la pared del fondo,** si la hay, del mismo color que el techo: crearás una impresión de perspectiva.

**Pon blanco sobre blanco.** Pintar techo, paredes y puertas de blanco da sensación de amplitud.

**Aprovecha sus rincones.** Hay soluciones a medida muy sencillas. Como colocar un pequeño banco volado, unos percheros y una balda, solo un perchero...

**Coloca una consola.** Aunque tengas poco espacio, las hay muy estrechas, de apenas 30 centímetros de fondo. Valora cuáles son tus necesidades reales y decide en función de ellas.

MULTIUSOS

## Así puedes reutilizar los cepillos de dientes

Recuerda que hay que renovarlos cada 3 meses para que no pierdan eficacia. Cuando lo hagas, puedes usarlos para retirar la suciedad de las juntas de los azulejos, los rieles de las ventanas, la cara interna del inodoro... También para eliminar el polvo entre las teclas del ordenador o la tierra de las ranuras de las suelas de las deportivas.

PARA NO DAÑARLA

## Comprueba si usas bien los cajetines de la lavadora

Usar bien cada compartimento mejora la calidad del lavado y preserva la máquina y la ropa.

- **El marcado con 'I'** es el del prelavado, un ciclo adicional para la ropa muy sucia. Pero recuerda escoger un programa que lo incluya o el detergente puede quedarse en ese cajón y no pasar al tambor.
- **El que tiene una flor** dibujada es para el suavizante. No eches de más porque puedes ensuciar la máquina.
- **El marcado con 'II'** es donde se echa el detergente. También evita no excederte.

## BORDADOS FLORALES EN EL NUEVO **CREATIVA LABORES**

Ya está en los quioscos el Creativa Flores bordadas para que puedas decorar tus bolsos, monederos, bolsas de labores y prendas favoritas con los diseños de flores más delicados y sencillos de hacer. Encontrarás el paso a paso y las instrucciones para bordar ramos silvestres, mimosas, rosas aplicadas y motivos naturales llenos de color. Y por solo 4 euros. ¡No te quedes sin él!

MUY VERSÁTIL

# DECORA CON PAPEL PINTADO ADHESIVO

Te sorprenderá cómo puedes renovar con él el estilo de tu hogar

**CAROLINA GONZÁLEZ**
Directora digital de El Mueble
www.elmueble.com

Está muy de moda y sus diseños se multiplican porque es fácilísimo de colocar (y de retirar) y queda muy vistoso.

**1. Para crear un cabezal.** Si empapelas con él solamente la pared en la que descansa la cama, podrías incluso prescindir del cabezal.

**2. Para forrar muebles por fuera.** Una cómoda básica puede quedar preciosa y con más personalidad con el frontal de los cajones forrados. Y lo mismo con las puertas, correderas o no, de algún armario.

**3. Para forrar muebles por dentro,** como el fondo de una vitrina acristalada o de cualquier estantería.

**4. A modo de zócalo.** También queda genial creando arrimaderos, por ejemplo en un pasillo alargado. Forra con él la pared hasta un metro de altura más o menos y remata con un listón pintado.

**5. Si tienes escaleras en casa.** Pon el papel en la contrahuella de cada escalón y verás qué giro de estilo.

**6. Como objeto decorativo.** Ahora se venden papeles pintados adhesivos tan bonitos que podrías pegarlos a una madera fina y enmarcarlos a modo de cuadro.

# Es nuevo

## GRUPO FESTINA
SORPRENDE A TU PADRE CON UNA JOYA O UN RELOJ

El equipo de Time Road, la red de tiendas de relojería y joyería más importante de España, te ayudará a encontrar el regalo perfecto para el Día del Padre con opciones para todos los estilos y presupuestos. Encontrarás una amplia selección de elegantes relojes y joyas, como pulseras, anillos y collares. Regalar una joya o un reloj es un símbolo de gratitud, de admiración y de cariño. **https://timeroadshop.com/es-ES**

## MARTIDERM

### EPIGENÉTICA

Las nuevas cremas antiedad global Epigence Expert Repair reactivan los genes para prevenir y revertir los efectos del paso del tiempo.

**www.martiderm.com/es**

## ANUBIS
HIDRATACIÓN TOTAL

Los productos de la línea Total Hydrating no solo hidratan, sino que también protegen contra agentes nocivos, fortalecen tejidos y mantienen la piel suave y radiante. **anubis-cosmetics.com/es**

## PACK 'CATA DE ANCHOAS' DEL GRUPO CONSORCIO

Un pack con las mejores anchoas del Cantábrico acompañadas de aceitunas, piparras y quesos para regalar el Día del Padre. Incluye un plato de cerámica. **www.grupoconsorcio.com**

## NEUM SPAIN
**EKOMIKADOS REFILL**

Los ekomikados refill, de Laboratorios, Neum Spain, son el primer ambientador de consumo responsable para el hogar. Una bolsa con un sistema de recarga que reduce el consumo de plásticos y unos ecostick. **lacasadelosaromas.com**

SANOS Y LLENOS DE SABOR

# Los platos de pavo más jugosos

¿Quién ha dicho que el pavo siempre queda seco? Te demostramos que puede ser el protagonista de recetas muy suculentas

## PECHUGA RELLENA

8 · 1 hora 50 min

- 1 pechuga de pavo de 1,5 kg abierta en forma de libro
- 2 zanahorias, 2 cebollas
- 60 g de orejones de albaricoque
- 80 g de arándanos secos
- 80 g de pistachos pelados
- 300 ml de caldo de ave
- 200 ml de vino dulce Pedro Ximénez, 1 cda. de maicena
- Aceite de oliva, sal, pimienta
- 3 naranjas, granos de granada

**Pocha las cebollas** en juliana. Añade las zanahorias raspadas y en bastoncitos. Tras 15 minutos, salpimienta. Añade los orejones en dados, arándanos y pistachos, y mezcla.

**Salpimienta la pechuga,** cúbrela con el relleno, enróllala, átala y dórala. Ponla en una fuente refractaria, báñala con el caldo y el vino, y hornéala 40 minutos a 200 °C.

**Riega la carne** con el jugo de cocción y asa 20 minutos más. Pon rodajas de naranja en una fuente, con la granada. Desata el redondo y colócalo encima. Calienta su jugo con la maicena diluida en agua y sirve el asado con esta salsa.

## CON SALSA DE ALMENDRAS Y HIERBAS

4 45 min

- 2 solomillos de pavo
- 80 g de almendras crudas
- 1 cebolla, 2 tomates, sal
- 2 dientes de ajo, pimienta
- 1 copa de vino blanco
- 1 taza de caldo de pollo
- 4 patatas, 1 hoja de laurel
- Albahaca, romero, tomillo, mejorana
- Aceite de oliva

**Lava los solomillos** y sécalos. Córtalos en rodajas y ponlos en un cuenco. Pica las hierbas (menos el laurel) y espolvorea con ellas el pavo. Agrega 1 cucharada de aceite, sal y pimienta. Deja macerar media hora. Lava y seca las patatas, córtalas en gajos y hornéalos con una pizca de hierbas por encima 30 minutos a 200°.

**Pela la cebolla** y pícala finamente. Lava, seca y ralla los tomates. Sofríe el pavo durante 4 minutos en 1 cucharada de aceite y reserva.

**Pocha la cebolla** junto con el laurel, sin cambiar de cazuela, durante unos 10 minutos. Pasado este tiempo, añade los ajos, las almendras y también el tomate, y sofríe todo durante unos 5 minutos.

**Agrega el vino** blanco y el caldo, y cuece hasta que reduzca. A continuación, tritura y vuelve a incorporar la salsa a la cazuela. Añade entonces el pavo y, para finalizar, cuécelo durante 5 minutos. Sírvelo enseguida junto con las patatas.

**TRUCO**
Te quedará aún más meloso si antes de sofreír el pavo lo rebozas en un poco de harina.

## ESCALOPINES MARINADOS EN VERDURAS Y VINO

4 25 min

- 600 g de filetitos de pechuga de pavo
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria
- 1 ramita de apio
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 4 cdas. de aceite de oliva
- Harina, sal, pimienta

**Pela la cebolla.** Raspa la zanahoria y luego lávala. Limpia y lava también la rama de apio. Pica estas 3 hortalizas muy finas.

**Dispón los filetes** de pavo en una fuente y añade las verduritas, los ajos pelados y cortados en láminas, el vino y una pizca de sal y pimienta. Tapa con film plástico y deja marinar durante 2 horas dentro de la nevera.

**Escurre los escalopines** de la marinada, sécalos con papel absorbente y salpimiéntalos. Pásalos ligeramente por harina, sacúdelos para eliminar el exceso y fríelos en el aceite bien caliente hasta que se doren por todos los lados.

**Incorpora la marinada** y deja cocer todo junto, a fuego muy suave, durante unos 10 minutos. Para finalizar, rectifica el punto de sal si es necesario y sirve los escalopines con la salsita bien caliente.

**Tritura la marinada** antes de verterla en la sartén si prefieres que te quede una salsa más fina y sin tropezones.

## OSOBUCO DE PAVO CON PIÑA Y JENGIBRE

4 45 min

- 4 muslos de pavo cortados en rodajas
- 4 dl de caldo de ave
- ¼ de piña
- 1 trocito de jengibre
- 1 ramita de perejil
- Aceite de oliva
- 2 dl de vino blanco
- 1 cebolla, 6 dientes de ajo
- 2 nabos pequeños
- 1 guindilla, sal, pimienta
- 1 cdta. de granos de pimienta verde
- 1 cdta. de cilantro en grano

**Pela la piña** y también los nabos y córtalos en dados. A continuación, pela y pica los ajos (reserva 4 enteros), la cebolla y el jengibre. Machaca la pimienta verde, los granos de cilantro y la guindilla. Salpimienta el pavo y dóralo en 2 cucharadas de aceite bien caliente.

**Añade la mezcla** de pimienta, el ajo picado y entero, y la cebolla. Rehoga durante unos 2 minutos y agrega luego el jengibre, el nabo y la piña. Cocina durante 2 minutos más y riega con el vino blanco.

**Cuece el guiso** de pavo hasta que veas que el vino se ha reducido a la mitad y añade el caldo de pollo. Sigue cociendo a fuego lento durante unos 10 minutos y ajusta de sal si lo encuentras necesario. Sírvelo decorado con la ramita de perejil lavada.

**TRUCO**
El arroz está al dente cuando se nota blando pero su centro se ve algo entero.

## FILETITOS CON MOLDECITOS DE ARROZ

4 50 min

- 1 pechuga de pavo
- 1 dl de miel
- 1 limón
- 2 ramitas de romero
- 2 dl de vino blanco
- 1 guindilla
- Pimienta
- 200 g de arroz largo
- Sal, perejil
- Pimienta rosa
- Aceite de oliva

**Lava la pechuga** de pavo, sécala con papel absorbente de cocina y salpimiéntala. Dórala un par de minutos por cada lado en una sartén con 2 cucharadas de aceite. A continuación, disponla en una fuente refractaria.

**Añade la miel,** el zumo del limón, el romero lavado, el vino blanco, la guindilla y unos granos de pimienta rosa a la sartén del pavo. Lleva a ebullición, sin dejar de remover, retira y riega la pechuga con esta preparación.

**Introduce la carne** en el horno precalentado a 180º y cuécela durante 25 minutos. Mientras, cuece también el arroz 18 minutos en agua salada hasta que esté al dente y escúrrelo muy bien.

**Corta la pechuga** en filetes finos y sírvela con un moldecito de arroz en cada plato y regada con la salsa. Decora la carne y el arroz con un poco de perejil fresco.

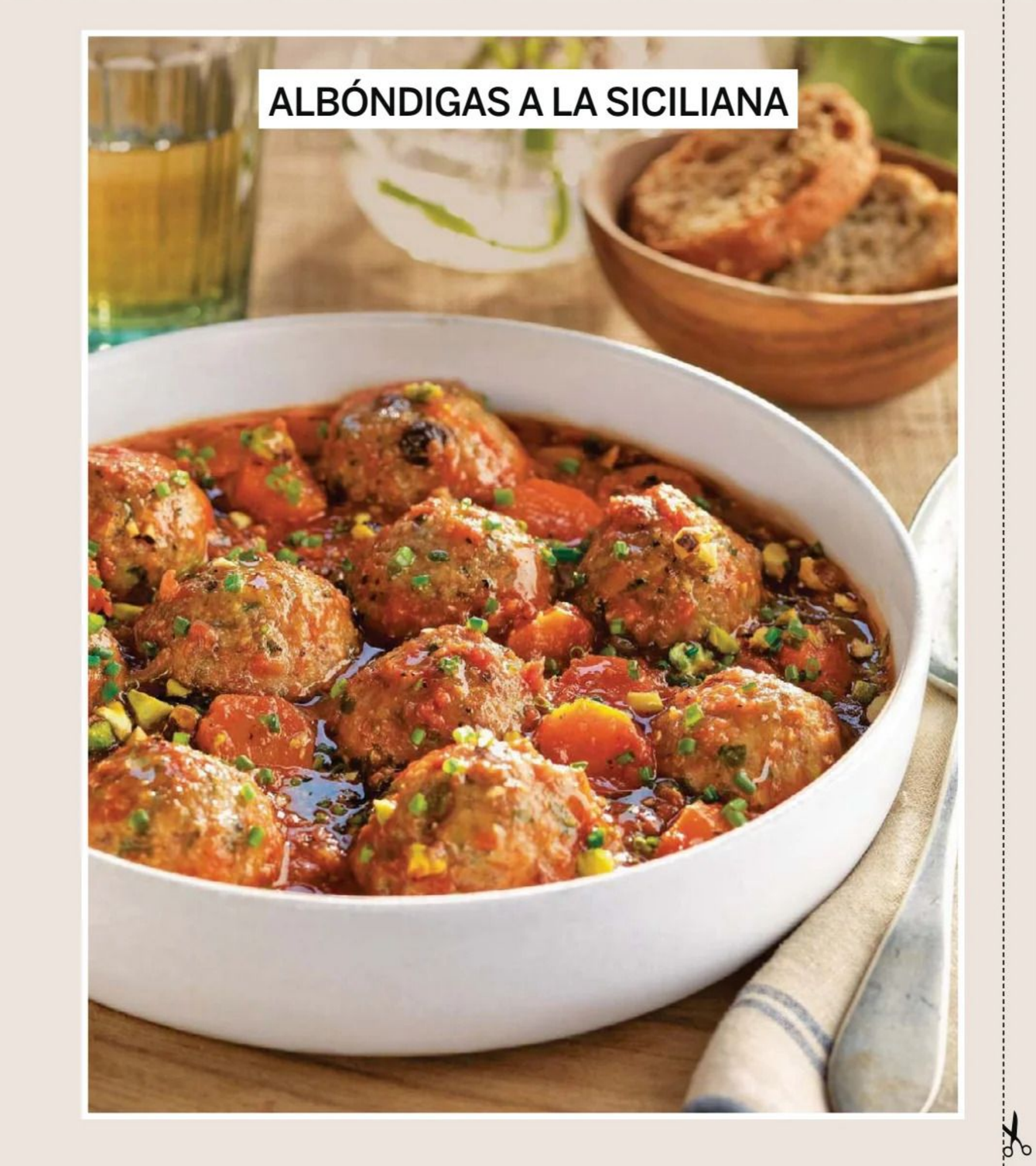
COLECCIONABLE

# LA COCINA DE LA ABUELA









## MERLUZA CON VERDURAS

4 45 min

- 700 g de merluza en rodajas
- 3 ajos, 1 manojo de espárragos verdes
- 400 g de patatitas para vapor, sal
- 200 g de guisantes congelados, 1 hoja de laurel
- 3 pimientos pequeños de colores, pimentón dulce
- Aceite, pimienta

**Pela y lava** las patatas. Retira el final del tallo de los espárragos, lávalos y escúrrelos. Limpia los pimientos y córtalos en rodajitas. Seca y salpimienta la merluza.
**Cuece las patatas** 10 minutos con la hoja de laurel lavada en una olla que incorpore rejilla para cocinar al vapor. Agrega el resto de los vegetales y cuece todo 10 minutos más.
**Coloca las rodajas** de merluza sobre las verduras y deja que se cuezan al vapor entre 4-6 minutos, dependiendo del grosor de las rodajas.
**Pela y lamina** los ajos, y dóralos en un poco de aceite. Aparta del fuego, agrega el pimentón dulce y remueve. Sirve la merluza con los vegetales y riega con la salsa de pimentón y ajo. Sirve enseguida bien caliente.

## ROLLO DE TORTILLA

4 40 min

- 4 patatas medianas
- 2 zanahorias medianas
- 1 cebolla
- 5 huevos
- 2 cdas. de mayonesa
- 9 lonchas de queso
- 10 lonchas de jamón york
- 150 g de queso rallado
- Ramitas de perejil
- Sal

**Pela patatas, zanahorias** y cebolla. Ralla las dos primeras, pica la cebolla y mezcla las tres. Casca los huevos en un bol aparte, sálalos y bátelos ligeramente. Viértelos sobre las hortalizas, añade unas ramitas de perejil picado y remueve bien.
**Forra una fuente** refractaria con papel de horno, añade la mezcla de hortalizas y huevos, y extiéndela de forma uniforme. Hornea 10 minutos a 180º.
**Unta la superficie** con mayonesa y extiende encima lonchas de jamón y de queso. Enrolla la preparación, empezando por uno de los dos lados más cortos.
**Espolvorea con queso** rallado. Hornea 5 minutos más y sirve en rodajas de unos 3 cm con brotes de ensalada.

## BIZCOCHO CON NARANJA

8 2 horas

- 1 yogur natural, 4 huevos
- 1 medida de yogur de azúcar, mantequilla
- 1 medida de yogur de aceite de girasol
- 3 medidas de yogur de harina, 1 sobre de levadura
- 80 g de coco rallado
- 340 g de azúcar
- 50 g de chocolate negro fondant, 2 naranjas

**Cuece 300 gramos** de azúcar en 600 ml de agua hasta disolverla. Añade a continuación las naranjas en rodajas y cuece 40 minutos. Escurre la fruta y déjala secar sobre papel vegetal; reserva 100 ml del almíbar.
**Bate los huevos** con la medida de yogur de azúcar hasta doblar su volumen. Añade el yogur, el aceite y el almíbar frío, sin dejar de batir.
**Agrega la harina** tamizada con la levadura y remueve. Añade la mitad de las rodajas confitadas en daditos.
**Mezcla el coco** con el azúcar restante y cubre el fondo de un molde de corona engrasado con mantequilla. Vierte la masa y hornea 45 minutos.
**Funde el chocolate** al baño maría. Sumerge las rodajas hasta la mitad y enfría sobre papel vegetal en la nevera. Decora con ellas el bizcocho.

## ALBÓNDIGAS A LA SICILIANA

4 1 hora

- 600 g de carne picada mixta
- 50 g de queso curado
- 1 huevo, 1 cebolla, 2 ajos
- 4 bizcochos de soletilla secos, 1 zanahoria, sal
- 80 g de pasas y pistachos pelados, ½ calabacín
- 400 ml de tomate triturado
- Orégano, cebollino
- Albahaca, aceite

**Pica cebolla** y ajos. Raspa la zanahoria y córtala en rodajas. Lava y seca el calabacín, y corta en cubitos. Tritura los bizcochos y ralla luego el queso.
**Rehoga la cebolla** y el ajo 8 minutos; retira y reserva la mitad. Añade a la sartén zanahoria y calabacín, y rehoga. Incorpora los pistachos y las pasas troceados y el tomate triturado, albahaca picada, orégano y sal. Remueve y cuece lento 15 minutos.
**Sazona la carne,** casca el huevo sobre ella en un bol, añade el sofrito de cebolla y ajo reservado, queso, más albahaca y un chorrito de aceite. Mezcla. Incorpora los bizcochitos y remueve.
**Forma albóndigas** con la masa y horméalas 25 minutos a 180º. Retira, incorpora a la sartén con la salsa y cuece 15 minutos. Sirve con cebollino.

# La receta de Rafuel

**EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)**

## INGREDIENTES

4 · 20 min

- ½ l de leche entera fresca
- 4 yemas de huevo
- 100 g de azúcar
- 15 g de maicena
- 1 limón (la piel)
- 1 vaina de vainilla

# Crema de San José

## La tradicional y deliciosa crema catalana

**1. Infusiona la leche** con la vainilla y la piel de limón sin que llegue a hervir. Cuela y luego reserva.

**2. Bate en un bol** 4 yemas de huevo frescas y el azúcar. Luego pon la maicena con un poco de leche y mezcla.

**3. Añade la mezcla** de huevos a la leche infusionada sin parar de remover hasta que empiece a espesar.

**4. Retira del fuego,** espolvorea azúcar por encima y quema la superficie con la ayuda de un quemador.

**LOS TRUCOS DEL CHEF**

- **Es fundamental** que la mezcla de huevos y leche infusionada (paso 3) no llegue a hervir porque entonces el huevo se cuajaría. Por eso recomiendo no parar de remover.
- **Puedes sustituir** la vaina de vainilla por una ramita de canela para aromatizar la crema; lo que más te guste.
- **Yo uso un quemador eléctrico** para quemar el azúcar. Lo puedes encontrar en ferreterías o también en tiendas de menaje.

Nº 3 808 - 19 de marzo de 2025

**DIRECTOR** Luis Pliego

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

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

**LECTURAS PRÁCTICA**
**DIRECTORA DE ARTE** Ángela Marín
**REDACTORA JEFA** Carmen L. Santamarta
**REDACCIÓN** Lluïsa Sanmartín

**WWW.LECTURAS.COM**
**DIRECTOR** José Confuso
**REDACTORA JEFE** Gema Amil
**REDACCIÓN WEB** Rebeca Alonso, Helena Arriaza, Jara Bravo, Adrián López, Pablo Casal, Alicia Alarcón, Raquel Bernal

**COLABORADORES EXTERNOS** Isabel Bertral, Anxo F. Couceiro, Enric Gisbert, Montse Jolis, Laura Martín, Sonia Murillo, Montse Rial, Noelia Zazo

**ARCHIVO/DOCUMENTACIÓN** Ruth Cervelló
**SECRETARIA DE DIRECCIÓN** Àngels Ortega
**REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN** Barcelona: Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 73 74 lecturas@rba.es Madrid: López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00

**RBA** PUBLIVENTAS
**CEO** Enrique Blanc
**DIRECTORA GENERAL** Ariadna Hernández Fox
**DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL** Serafín González

MADRID Y NORTE:
**DIRECTORA DE OFICINA** Arantxa Sánchez
**DIRECTORAS DE PUBLICIDAD** Belén Pérez-Bedmar, Belén González
**SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD** Silvia Montalbán
**JEFA DE PUBLICIDAD** Juncal Utrilla
**COORDINADORA DE PUBLICIDAD** Yolanda Trigueros
**PUBLICIDAD MADRID** López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00 - Publimad@rba.es

BARCELONA Y LEVANTE:
**DIRECTORA DE OFICINA** Ana Gea
**DIRECTORAS DE PUBLICIDAD** Ángela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hombravella
**COORDINADORA DE PUBLICIDAD** Ivana Stelmaszewski
**PUBLICIDAD BARCELONA** Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 23 22

**RBA** REVISTAS
**PRESIDENTE** RICARDO RODRIGO
**DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO** JOAN BORRELL
**DIRECTORA GENERAL** AUREA DIAZ

**DIRECTORA EDITORIAL** Susana Gómez Marculeta
**DIRECTORA DE MARKETING** Berta Castellet
**DIRECTORA CREATIVA** Jordina Salvany
**DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES** Josep Oya
**DIRECTOR DE PRODUCCIÓN** Ramon Fortuny

**LECTURAS** no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores, en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con la misma. Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o literaria, sin autorización de la Dirección.
**Distribución:** Logista Publicaciones
**Depósito legal:** B-20-1958
**ISSN Revista de papel:** 0047-4304
**ISSN Revista digital:** 2014-606X
**Printed in Spain**

**Atención al suscriptor y lector:** suscripciones@rba.es

**LECTURAS** es miembro de la Asociación de Revistas de Información, ARI, asociada a la Federación International of Periodical Press FIPP.
OFICINA DE JUSTIFICACIÓN DE LA DIFUSIÓN

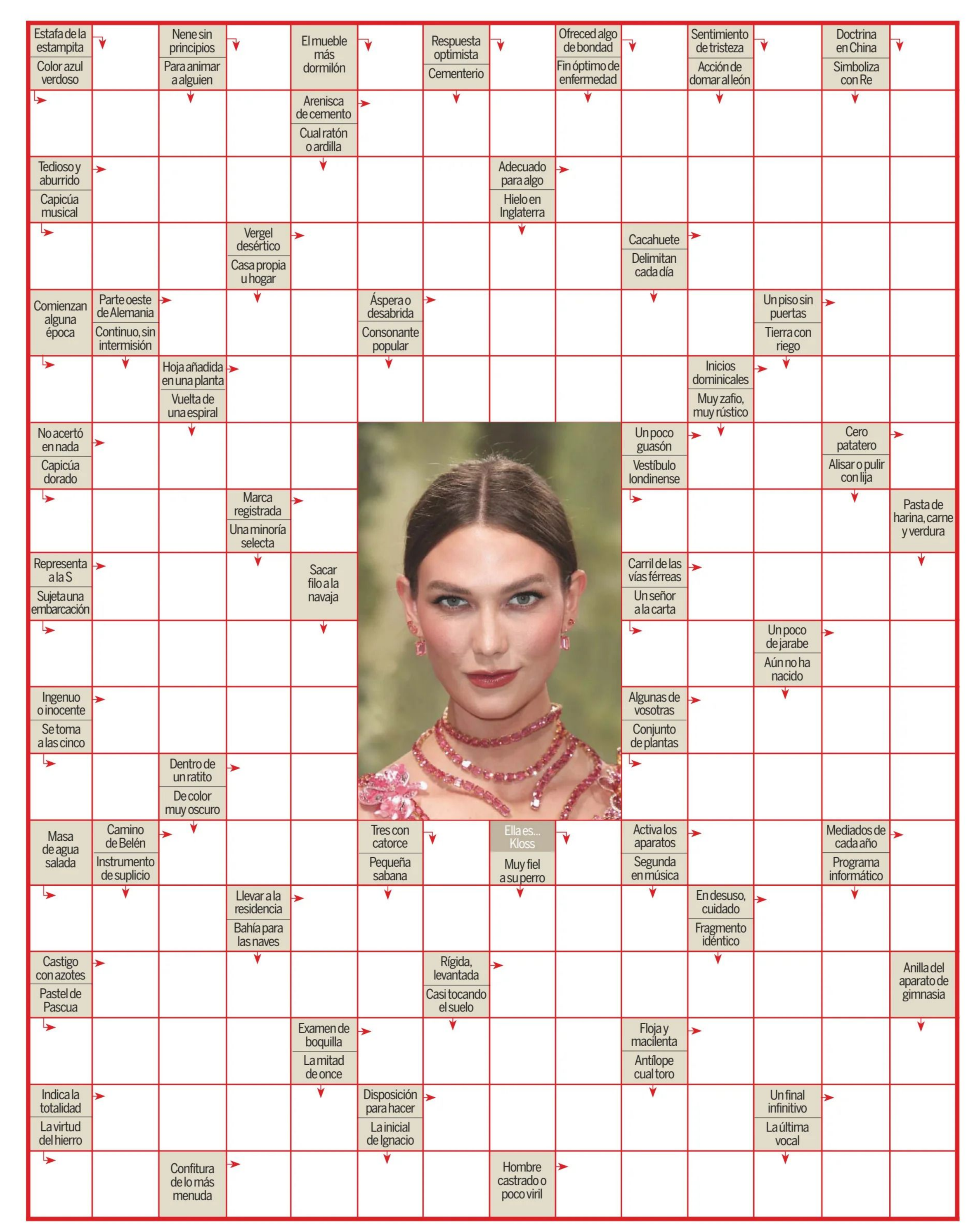


**© RBA REVISTAS, S.L. 2025**

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista. La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidas en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

# Pasatiempos

## **Autodefinido** por Olissip



## SUDOKUS ★ fácil

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

★★ medio

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

## SOPA DE LETRAS

◆ Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 partes que se pueden encontrar en un castillo, esas construcciones construidas hace muchos años y que nos maravillan hoy en día.

- Adarve
- Almena
- Barbacana
- Foso
- Matacán
- Mirador
- Muralla
- Patio
- Pozo
- Puente
- Rastrillo
- Saetera
- Talud
- Torre
- Tronera

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | O | L | R | A | S | T | R | I | L | L | O |
| A | A | M | I | R | A | D | O | R | A | A | A |
| C | A | A | B | T | E | I | O | R | A | R | C |
| A | A | D | P | L | L | A | E | O | A | E | A |
| T | A | R | A | A | A | T | L | N | D | N | N |
| A | D | O | A | R | E | P | A | N | U | O | E |
| M | B | A | S | A | V | C | E | E | L | R | M |
| R | P | R | S | O | A | E | T | T | A | T | L |
| A | O | T | U | B | F | N | O | D | T | P | A |
| L | Z | U | R | U | E | R | I | T | B | A | T |
| A | O | A | M | U | R | A | L | L | A | A | C |
| R | B | D | P | E | L | P | A | T | I | O | C |

Por Olissip

## WORDOKUS

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | | R | A | D | | | I | |
| M | | | | | S | | A | |
| D | | | R | | | E | S | |
| | | S | | H | A | | | E |
| | | | | | | | | |
| I | | | S | O | | D | | |
| | S | D | | | R | | | I |
| | O | | M | | | | | R |
| | A | | | I | D | S | | O |

**Pista:** Pegamos o unimos algo a otra cosa.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| L | | | | | N | | | M |
| | A | | T | | E | S | N | I |
| T | | | S | | | | | |
| S | | A | I | | | | E | |
| | | | | | | | | |
| | E | | | | T | L | | S |
| | | | | | I | | | O |
| A | S | N | E | | L | | I | |
| O | | | M | | | | | E |

**Pista:** Sustancias que un ser vivo toma para su nutrición.

Por Olissip

# Pasatiempos

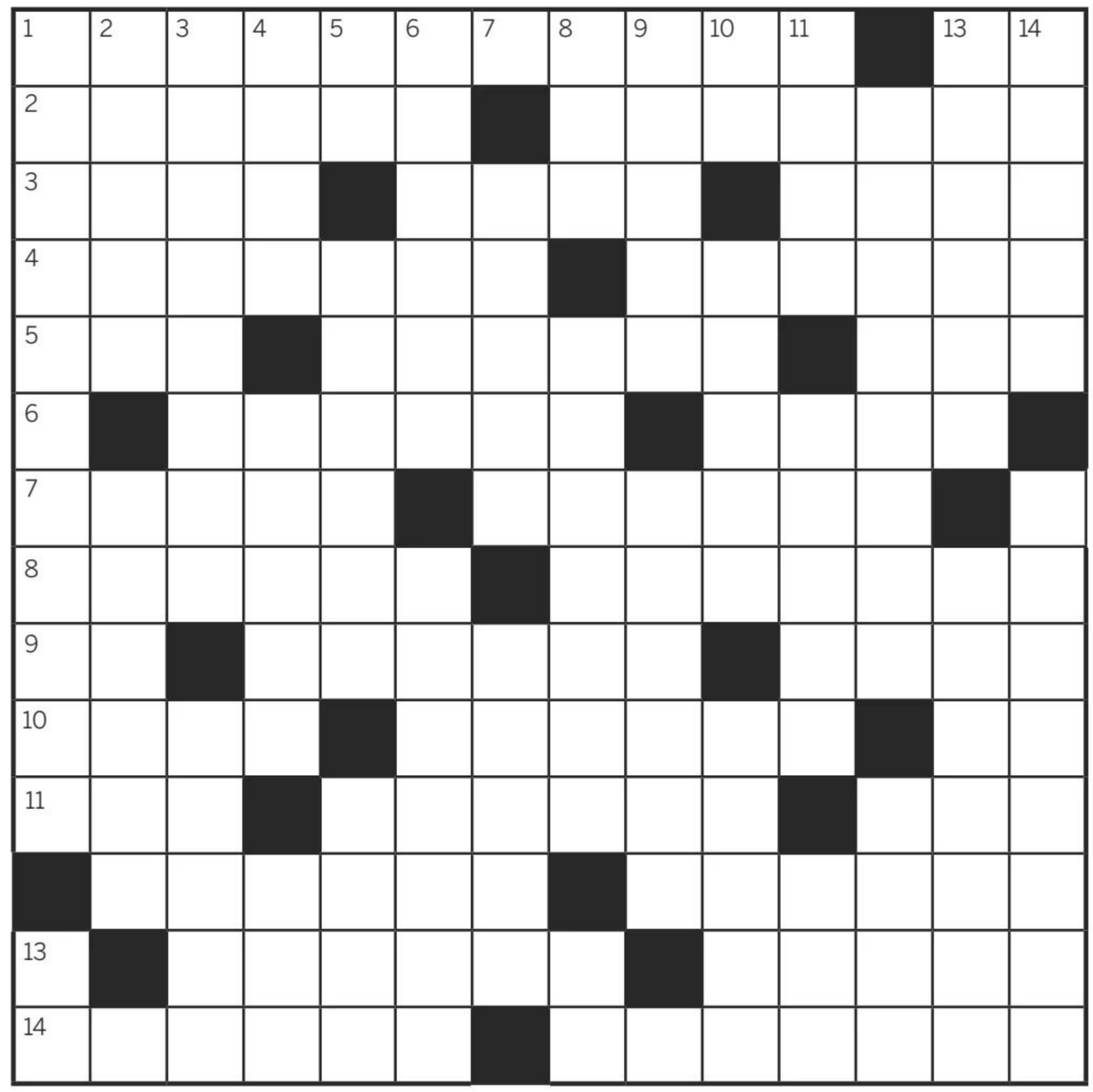
## CRUCIGRAMA

### Horizontales

**1.** Asintiésemos. Símbolo del plutonio. **2.** Congeláis. Aves americanas trepadoras. **3.** Juntas. Escasa. Palpité. **4.** Estarán echados. Desgasten. **5.** Nombre de letra angulosa. Obstáculos, impedimentos. Utiliza. **6.** Símbolo del nitrógeno. Asiento. Ave marina caradriforme. **7.** Altera, conmueve. Relativo al celo animal. Símbolo del uranio. **8.** Moldura de puertas o ventanas. Cubráis de arena. **9.** Nota musical. Soltero. Cuerno. **10.** Mamífero marino cetáceo. Terminas. Existe. **11.** Personaje bíblico. Gordos. Prefijo de anterioridad. **12.** Hendiduras, estrías. Relativo a los labios. **13.** Símbolo del fósforo. Pueblo berebere del Sáhara. Pelo que nace en la cara. **14.** Llévale. Pones tareas.

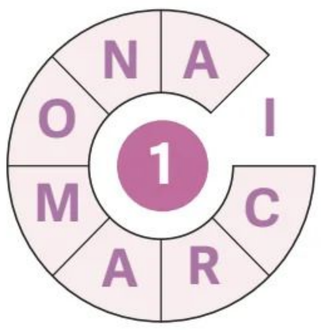
### Verticales

**1.** Hicieron huir a alguien. Símbolo del platino. **2.** Prado. Matrices. Roentgen. **3.** Halago engañoso. Provincia española en África. **4.** Iguale. Sitúa. Callejee. **5.** Nota musical. Alternaré turnos. Seda de inferior calidad. **6.** Devanaba el hilo en el aspa. Prepare, fabrique. **7.** Letra con curvas. Ágata listada. Elévese. **8.** Etcétera. Unías en matrimonio. Símbolo del galio. **9.** Tela fuerte que forma aguas. Planta papilionácea. Tonelada. **10.** Lengua provenzal. Atreveré. Tostaba. **11.** Fui fuera. Batracios. Tasca. **12.** Brujos, hechiceros. Haga novillos. **13.** Sombrero romano. Repetía **14.** Instalación industrial eléctrica. Utilizáselas.

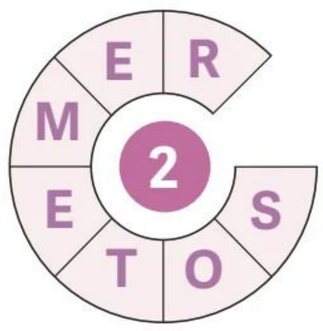


## PALABRAS ENROSCADAS

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



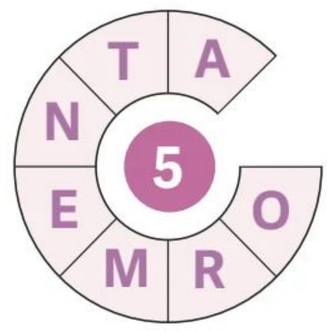

MARCIANO




_____

_____

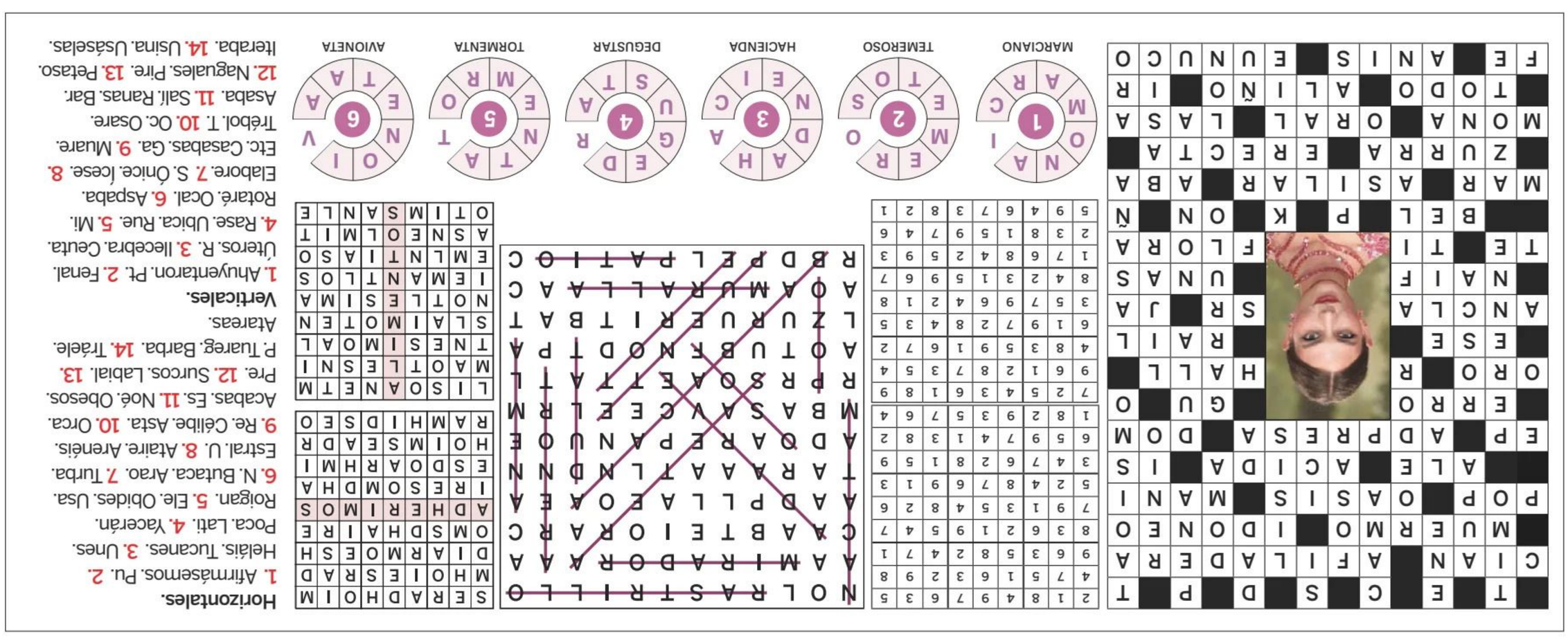
_____




_____

_____

# SOLUCIONES




**Horizontales.** **1.** Afirmásemos. Pu. **2.** Helóis. Tucanes. **3.** Unes. Poca. Lati. **4.** Yacerán. Roigan. **5.** Ele. Obides. Usa. **6.** N. Butaca. Arao. **7.** Turba. Estral. U. **8.** Atáire. Arenéis. **9.** Re. Céilbe. Asta. **10.** Orca. Acabas. Es. **11.** Noé. Obesos. Pre. **12.** Surcos. Labial. **13.** P. Tuareg. Barba. **14.** Tráele. Ataréas.

**Verticales.** **1.** Ahuyentaron. Pt. **2.** Fenal. Úteros. R. **3.** Ilecebra. Ceuta. **4.** Rase. Ubica. Rue. **5.** Mi. Rotaré. Ocal. **6.** Aspaba. Elabore. **7.** S. Únice. Icese. **8.** Etc. Casabs. Ga. **9.** Muare. Trébol. T. **10.** Oc. Osare. Asaba. **11.** Salí. Ranas. Bar. **12.** Naguales. Pire. **13.** Petaso. Itérabа. **14.** Usina. Usáselas.

# Horóscopo

Lily Collins (36).

## PISCIS

20 febrero-20 marzo

Te conviene ser muy prudente en todos los sentidos durante esta semana. De entrada, no confíes a ciegas en todo el mundo porque alguien intentará colarte gato por liebre antes que tarde, ten muchísimo cuidado. No obstante, **el mágico influjo de la Luna Llena te protegerá a partir del día 14** y entonces las sombras se disiparán de tu vida por completo. En el terreno amoroso, actúa con cierta transigencia y todo irá mejor.

## ARIES

21 marzo-19 abril

Algunos de tus planes sufrirán retraso, traza otros rápidamente, te darán un resultado excelente. Céntrate en tu vida profesional y económica, que están ahora muy bien aspectadas bajo el influjo de la Luna Llena del día 14. **En el amor, intenta controlar tus celos, no tienen ninguna base.**

## TAURO

20 abril-20 mayo

La fuerza de la Luna Llena te ayudará ahora a adaptarte fácilmente y con rapidez a los cambios que se avecinan en tu camino. **No hagas ningún caso de consejos gratuitos.** Tienes tu propio criterio y ahora es el acertado. Mejora la comunicación con tu pareja y las aguas volverán a su cauce.

## GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Te envuelve mucha energía planetaria y esto irá unido a una **buena racha económica y sentimental.** Te dará impulso para conseguir lo que te propongas. Solamente controla tus impulsos, que podrían llevarte a un enfrentamiento. En el amor, reinarán la armonía y el equilibrio.

## CÁNCER

21 junio-22 julio

**Evita ser tan crítica y exigente con la gente** de tu entorno y te ahorrarás complicaciones. En el terreno económico surgirán situaciones que jugarán a tu favor. El amor estará ahora muy inestable por la influencia del eclipse lunar del día 14. Deja que todo fluya y pronto se restablecerá la armonía.

## LEO

23 julio-22 agosto

Te llegará el esperado reconocimiento por tu trabajo. Es un buen momento para reivindicar lo que crees justo. Lucha por lo que deseas y no desistas ante ningún obstáculo. En lo sentimental, **conocerás a alguien que te deslumbrará.** Mucho cuidado, no es oro todo lo que reluce.

## VIRGO

23 agosto-22 sept

La Luna Llena del día 14 y el eclipse lunar de la misma fecha, todo ello en tu signo, te harán sentir desconcertada, insegura y desconfiada. **Serán días de contradicciones pero también de creatividad** y poderío. Déjate llevar por la inercia, te conducirá por los caminos más propicios.

## LIBRA

23 sept-22 octubre

Tendrás claridad mental y la intuición a tope gracias a la Luna Llena del 14. Sin embargo, el eclipse lunar del mismo día podría causarte complicaciones sentimentales. De todos modos, **resolverás conflictos del pasado de los que no conseguías liberarte.** El balance será positivo.

## ESCORPIO

23 oct-21 nov

Excelente momento para decidir y para tus proyectos. **Tu creatividad está en alza y puede reportarte grandes beneficios económicos**. En el terreno sentimental, si la pasión ha decaído, utiliza tu imaginación, especialmente porque esta persona te interesa y os complementáis a la perfección.

## SAGITARIO

22 nov-20 dic

Concéntrate esta semana en tus cualidades y aumentarás la confianza en ti misma. La competencia a la que tanto temes te motivará y estimulará tu imaginación en busca de nuevas soluciones. Esto significará un notable avance para ti. **En el amor, podrías fijarte en la persona equivocada, cuidado.**

## CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Lo profesional se verá estos días protegido por la Luna Llena, aunque todo en general te funciona muy bien. **Alguien con poder de tu empresa admira tu capacidad de trabajo** y tu forma de desenvolverte. Concéntrate en lo laboral pero sin dejar en segundo plano el amor, busca el equilibrio.

## ACUARIO

21 enero-19 febrero

Tienes magnetismo y atraes a todo tipo de gente, pero **hay personas de las que tendrías que alejarte pues intentarán manipularte.** Pon límites para que no afecten a tu bienestar emocional. El influjo de la Luna Llena agudizará tu intuición y esto te ayudará a encontrar solución a tus problemas.

## PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS

MÓNICA CRUZ

ALBERTO DE MÓNACO

MALÚ

KIRA MIRÓ

EVA LONGORIA

factoria de medios ·91 217 41 59

# Feliz cumplea

Una niña que siempre sedujo a la cámara

Modelo, presentadora y rockera

Pilar, que cumple 47 años el 17 de marzo, es una apasionada del rock. Mantuvo una relación de 10 años con el cantante de rock José Molinero, Molly.

Pilar y Sergio Ramos (38) se casaron en 2019 tras siete años juntos. Tienen cuatro hijos de 10, 9, 6 y 4 años.

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

## PILAR RUBIO

# CUMPLE 47 AÑOS LEJOS DE SERGIO RAMOS

La presentadora, ahora en 'Maestros de la costura celebrity', sigue en España con sus hijos mientras su marido triunfa en México

La descubrimos en 2006 como reportera de 'Sé lo que hicisteis', y ahora Pilar Rubio triunfa por partida doble: concursando en 'Maestros de la costura celebrity' y como jurado en 'El Desafío'. Sus compromisos de trabajo la han llevado a celebrar sus 47 años alejada de Sergio Ramos. El futbolista, que ha fichado por el Rayados de Monterrey, vive en México, mientras que su esposa y sus cuatro hijos se han quedado en Madrid. "Estamos bien", ha dicho Pilar zanjando cualquier rumor de crisis. Asegura que no descarta tener otro hijo: "Si viene, viene".

fundación
pasqual
maragall
POR UN FUTURO
SIN ALZHEIMER

# Imaginemos un futuro sin Alzheimer

Ayúdanos
a seguir
investigando

Hazte Socia.
Hazte Socio.

fpmaragall.org

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 Biosthétique están disponibles en su salón La Biosthétique o en la tienda online www.labiosthetique.es.