

DECO

Siempre
con
PLANTAS

MODA

**SIN MIEDO
A LOS
ESTAMPADOS**

BELLEZA

PÉPTIDOS:
magia
antiedad

SALUD

CONSEJOS

para acabar con
la hinchazón
abdominal

NUTRICIÓN

7 DESAYUNOS
con menos de
400 CALORÍAS

EN PANTALLA

El regreso de
**Can
Yaman**

COCINA

**UN ESCALOPÍN
EN 6
VERSIONES**

PSICO

**CAMBIO
DE HORA
SIN ESTRÉS**

ENLACE AL CANAL
[x.com/byneontelegram](https://www.youtube.com/byneontelegram)
 Ó escanea el código QR:



26 CLAVES PARA ganar energía

Lorena
López
"Rodar con
mujeres es una
experiencia
buenísima"

DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

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

mia Horóscopo

Predicciones
día a día para
marzo y abril

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

**ESPIRITUS
PROTECTORES**
Velan por
nosotros

**Energía
positiva**
¡Desbloquea
tus chakras!

**YA A LA
VENTA**
por solo 1,99 €

Magia con ROSAS

Hechizos de atracción para
transformar tu vida amorosa

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

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



ENERGÍA AL 100%

El cambio de estación trae consigo muchos cambios que van más allá de las horas de sol y las nuevas rutinas. Es normal sentir que nos faltan fuerzas y que nos cuesta, aún más, llegar a todo. El tiempo no está ayudando en este inicio de primavera, hay que decirlo. Y tampoco lo hace el hecho de que, justo este domingo, perdamos una hora de sueño debido al cambio de hora. Por eso, esta semana hemos preparado una guía repleta de consejos para ayudarnos a recuperar nuestra energía. Con las pilas cargadas, es el momento de hacer ejercicio (esta semana toca fortalecer los brazos), preparar deliciosas recetas como unos buenos escalopes, planificar un viaje a los pueblos de montaña más encantadores o disfrutar de los muchos planes que se acumulan en nuestra sección de Agenda.

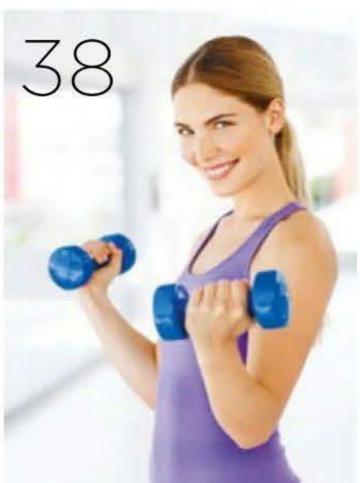
ENLACE AL CANAL

Ó escanea el código QR:

INMA COCA

SUBDIRECTORA

En portada:
Lorena López.



ESTA SEMANA

DEL 26 DE MARZO AL
2 DE ABRIL DE 2025

EN PORTADA

- 08 MODA**
Llena tu armario de nuevos estampados.
- 14 EN PORTADA**
Lorena López.
- 20 SALUD**
Deja de sufrir por la hinchazón abdominal.
- 26 BIENESTAR**
Cambio de hora sin problemas.
- 30 DOSSIER**
¡Más energía!
- 44 COCINA**
Versiona el clásico escalope.

ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**
Sarah Jessica Parker.
- 6 MUJER GLOBAL**
Helga de Alvear.

SALUD-PSICO

- 22 NUTRICIÓN**
Aprovecha los alimentos de temporada.
- 28 PSICO**
¿Eres realmente generosa?

BELLEZA

- 36 BELLEZA**
Péptidos. El ingrediente que no debe faltar en tu neceser.
- 38 EN FORMA**
Ejercicios que fortalecen tus brazos.

HOGAR

- 40 DECO**
¡Que no falten las plantas esta primavera!
- 48 PASO A PASO**
Raviolis sin secretos.
- 50 VIAJE**
Pueblos de montaña llenos de encanto.
- 52 EN PANTALLA**
El regreso de Can Yaman.
- 54 AGENDA**
- 62 ICONO**
Pablo López.



LA ACTRIZ
lleva casada desde 1997 con el también actor Matthew Broderick. Es mundialmente conocida por ser un icono de la moda.

Sarah Jessica Parker

CONTRA LA MISOGINIA

Con 60 años recién cumplidos y triunfando en el teatro londinense, **la actriz que alcanzó el éxito con “Sexo en Nueva York”** hace énfasis en que avergonzar a las mujeres por envejecer es sexista. **POR ANNIE TOMÀS**

Presente siempre en nuestra retina como Carrie Bradshaw, la columnista de Manhattan que pasaba sus días elegantemente calzada con unos *stiletto* de Manolo Blahnik y tomando Cosmopolitans con sus tres mejores amigas, Sarah Jessica Parker cumplía el pasado 25 de marzo, 60 años. A su lado estaba su marido Matthew Broderick, con quien se ha subido al escenario del teatro londinense Savoy para protagonizar

la comedia romántica *Plaza Suite*, en cartel hasta el próximo 13 de abril.

UNA CARRERA PRECOZ

Nacida en Ohio y criada en Cincinnati, Parker es la cuarta de ocho hijos de una familia judía. A los ocho años empezó a practicar ballet y muy pronto se puso delante de las cámaras. En 1978 fue seleccionada para el papel de la huérfana July en el musical *Annie*. Sarah Jessica no destacaba como cantante, pero suplía sus carencias vocales

“ESTOY MUY CONFUNDIDA POR EL HECHO DE QUE A LA MAYORÍA DE LOS HOMBRES DE MI EDAD NUNCA SE LES PREGUNTA SOBRE EL ENVEJECIMIENTO”

con su talento como actriz. Fue así como empezó a trabajar también para la pequeña y la gran pantalla. Después de varias películas como *Ed Wood*, *Mars Attacks!* o *State and Main*, de David Mamet, nos seduciría a todos con su papel en *Sexo en Nueva York*, que le valió 4 Globos de Oro y 2 premios Emmy.

ALEGRÍA DE VIVIR

Embajadora de buena voluntad de Unicef, Parker ha sido noticia en numerosas ocasiones estos últimos años por sus declaraciones referentes a las críticas sobre su aspecto, a las que ha respondido diciendo que avergonzar a las mujeres por envejecer es “sexista”, ya que los hombres no reciben el mismo tipo de comentarios. Partidaria de cambiar la ansiedad de las mujeres al envejecer por la “alegría de vivir”, Parker asegura que esa ansiedad se debe a la misoginia. “¡Cabello gris, cabello gris, cabello gris! ¿Tiene el pelo gris?”, declaraba a la revista *Vogue* hace unos años para ilustrar el acoso al que se ha visto expuesta en redes sociales. “Sé cómo me veo. No tengo otra opción. ¿Qué voy a hacer al respecto? ¿Dejar de envejecer? ¿Desaparecer?”, aseveró la actriz.



LECTORA VORAZ DESDE PEQUEÑA, desde hace unos años comparte en Instagram sus recomendaciones literarias y ha sido jurado del Booker Prize.

DISFRUTA DE UN BUEN BAÑO DE BOSQUE

No se trata de abrazar árboles ni de correr un mínimo de tiempo. Lo que propone esta iniciativa de origen japonés es tan sencillo como dar paseos por un bosque poco transitado de forma pausada y poniendo el foco en lo que perciben nuestros cinco sentidos, dejando de



lado la prisa y nuestros pensamientos insistentes. Su práctica fortalece el sistema inmunológico y reduce los niveles de ansiedad y estrés, la tensión arterial y la incidencia de infartos, como demuestran distintos estudios científicos, que han llegado a determinar que aquellos que realizan baños de bosque frecuentemente ven bajar su cortisol un 12,4% y su presión sanguínea alrededor de un 1,4%.



CON LA PRIMAVERA, LLEGAN LAS ALERGIAS

Este mes de abril llegan las alergias a las gramíneas, el olivo, el ciprés y el plátano de sombra, con su sintomatología típica, desde lagrimeo y estornudos a dificultades respiratorias leves. Los médicos recomiendan contar con antihistamínicos naturales a mano, mantenerse hidratado, tener las ventanas y puertas cerradas si estamos en casa y, si fuese necesario, emplear la mascarilla. En casos más graves, hay que acudir al centro de salud.



YA PUEDES LEER LA 5ª ENTREGA DE "LOS JUEGOS DEL HAMBRE"

La espera llegó a su fin. Desde el pasado día 20 ya puedes hacerte con la quinta entrega de *Los Juegos del Hambre*, el nuevo libro de Suzanne Collins. Titulado *Amanecer en la cosecha* (Ed. Molino), su acción se sitúa en el mundo de Panem 24 años antes de los hechos narrados en los tres primeros libros, comenzando en la mañana de la cosecha de los Quincuagésimos Juegos, el evento en el que un chico y una chica de cada distrito, con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años, deben luchar a muerte entre ellos mientras son observados por millones de espectadores en la televisión nacional.

El miedo se cuele en la ciudad. En el Distrito 12, Haymitch Abernathy intenta no pensar demasiado en sus probabilidades. Lo único que le importa es que se acabe el día para poder estar con su chica. Sin embargo, cuando anuncian su nombre todos sus sueños se rompen en pedazos.

LA ADAPTACIÓN MÁS LIBRE DE "LA CASA DE BERNARDA ALBA"

Hasta el próximo 25 de mayo puedes ver en la Sala Ars de Barcelona la última obra de Federico García Lorca en la adaptación de Albert Poyo producida por la compañía Magatzem d'Ars. Con una duración de tan solo 60 minutos, este clásico lorquiano se representa con toda su carga emocional gracias a seis actrices que abordan cada escena desde la mayor humildad, sin apenas *atrezzo* a su alrededor, lo que incrementa notablemente la intensidad que se transmite al espectador, logrando que se sumerja totalmente en la obra y salga fascinado con el resultado final.



NO TE PIERDAS EL ECLIPSE SOLAR DE ESTE SÁBADO

Durante la mañana del sábado 29 de marzo de 2025 será posible observar desde España un eclipse parcial de Sol que alcanzará una magnitud máxima superior a 0,4 en el extremo noroeste de la península, superior a 0,3 en las islas Canarias y el oeste peninsular y superior a 0,2 en el este de la península y Baleares. De acuerdo con el Observatorio Astronómico

Nacional, en los próximos años serán visibles en nuestro país dos eclipses solares totales el 12 de agosto de 2026 y el 2 de agosto del año siguiente, seguidos de uno anular para el 26 de enero de 2028.

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

POR AINARA ORTIZ

Helga de Alvear

UNA VIDA DEDICADA A IMPULSAR EL ARTE Y A LOS ARTISTAS.

El arte no existiría sin quienes lo crean, pero tampoco sin quienes lo valoran, lo protegen y lo impulsan. A lo largo de la historia, coleccionistas y mecenas han desempeñado un papel clave en la conservación y difusión del arte. Helga de Alvear ocupa un lugar privilegiado en este sentido. Su nombre es sinónimo de pasión y generosidad. Fue una incansable promotora de artistas, visionaria del arte contemporáneo y filántropa comprometida con la cultura.

DE ALEMANIA A ESPAÑA: UNA VIDA DEDICADA AL ARTE

Nacida en Alemania en 1936, llegó a España en su juventud y encontró en el país un lugar donde desarrollar su pasión. Su esposo, el arquitecto Juan Manuel de Alvear, la introdujo en el mundo de la estética y la creatividad.

EL INICIO DE SU TRAYECTORIA Y LA CREACIÓN DE SU GALERÍA

Su primer acercamiento profesional fue en 1980, cuando comenzó a trabajar con la galerista Juana Mordó, quien se convirtió en su mentora. Tras la muerte de Mordó en 1984, Helga asumió la dirección de su galería hasta que en



Fotografía: Getty

1995 decidió abrir su propio espacio: la Galería Helga de Alvear, en Madrid. Desde entonces, su galería se consolidó como un referente del arte contemporáneo en España, descubriendo talentos y trayendo al país obras de grandes figuras internacionales.

UN MUSEO PARA COMPARTIR EL ARTE

Su pasión no se limitó al coleccionismo privado. En 2011 inauguró el Museo Helga de Alvear en Cáceres, con más de 3.000 obras de artistas como Kandinsky, Picasso, Louise Bourgeois y Ai Weiwei. Su objetivo era claro: hacer accesible su colección al público. “A mí me interesa el arte contemporáneo porque nos habla de nuestro tiempo y de nosotros mismos”, afirmó la

galerista. El museo, diseñado por el afamado arquitecto Emilio Tuñón, ha sido reconocido por su arquitectura innovadora y su importante papel en la difusión del arte contemporáneo en nuestro país.

UN LEGADO IMBORRABLE

Helga no solo fue una coleccionista, sino también una filántropa incansable. Apoyó a artistas jóvenes, realizó donaciones a instituciones culturales y promovió proyectos educativos. Su convicción de que el arte debía estar al alcance de todos se materializó en su museo, un espacio que hoy sigue vivo gracias a su legado.

El pasado 3 de febrero de 2025, Helga de Alvear falleció, dejando tras de sí una huella imborrable en la historia y promoción del arte.

“A mí me interesa el arte contemporáneo porque nos habla de nuestro tiempo y de nosotros mismos”

La detección precoz, clave en los cánceres ginecológicos

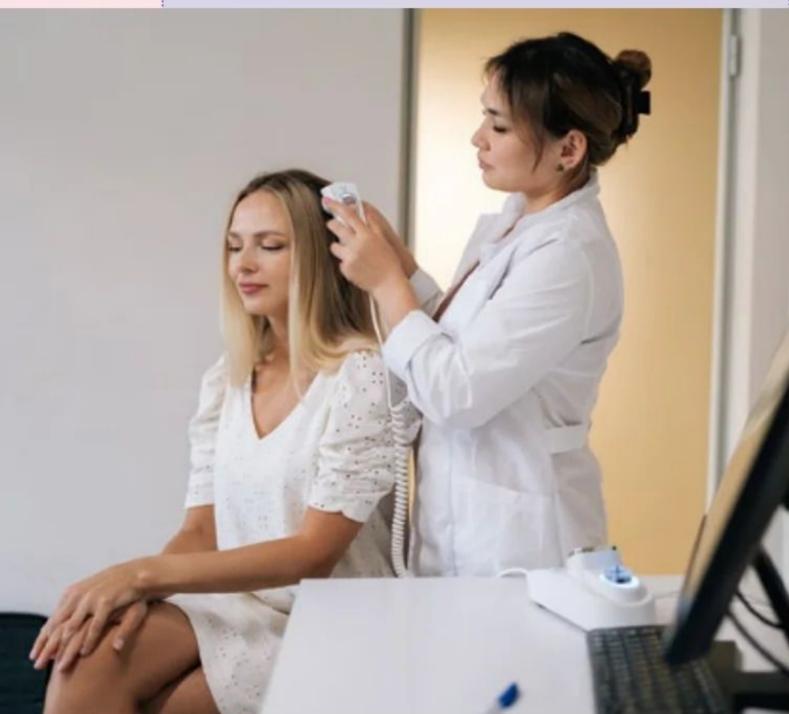
Detectar a tiempo los cánceres ginecológicos permite tratamientos menos agresivos y mejora la supervivencia. Juan Céspedes, jefe de ginecología en Policlínica Gipuzkoa, subraya la importancia del cribado y la prevención. El cáncer de endometrio es el más común, con 5.400 casos anuales en España y una supervivencia del 80-85% si se detecta a tiempo (este es el destacado). Otros tumores frecuentes incluyen el de ovario, cérvix y vulva, cada uno con factores de riesgo distintos. Para prevenir, Céspedes recomienda mantener un peso saludable, hacer ejercicio y vacunarse contra el VPH, principal causa del cáncer de cérvix. Además, destaca la importancia de los cribados: mamografías cada dos años desde los 50 años y citología o test de VPH con frecuencia variable.



AVANCES

La cirugía capilar también es para mujeres

La alopecia androgenética, principal causa de pérdida de cabello, afecta tanto a hombres como a mujeres, aunque con patrones distintos. En ellas, se presenta como un adelgazamiento difuso del cabello en lugar de entradas marcadas, explican expertos de la Clínica Menorca, en Madrid. El trasplante capilar con técnica FUE es el método más avanzado para tratar la alopecia femenina. Consiste en extraer folículos pilosos de la zona donante (nuca y laterales) y reimplantarlos en áreas con poca densidad, logrando un resultado natural y definitivo. A diferencia de los hombres, no es necesario rasurar toda la cabeza, solo pequeñas zonas que quedan ocultas bajo el cabello. Esto hace que el procedimiento sea menos invasivo y más discreto para las mujeres, ofreciendo una solución eficaz y duradera para la pérdida de cabello.



Un 48% de las mujeres

en España utiliza redes sociales para informarse sobre salud sexual y reproductiva.

Fuente: X estudio 'Conocimientos y hábitos de la fertilidad de las mujeres'



PSICOLOGÍA

Por falta de apoyo muchas mujeres se sienten culpables por ser madres

La culpa sigue siendo uno de los mayores obstáculos en la maternidad: seis de cada 10 madres sienten malestar al delegar el cuidado de sus hijos. La falta de una red de apoyo refuerza esta sensación, dejando a muchas mujeres en una situación de sobrecarga. Para dar respuesta a este problema, la Asociación Yo No Renuncio, en colaboración con la empresa tecnológica Globant, ha lanzado la Red Yo Cuido, una app pionera que ofrecerá a las madres

un espacio seguro de conexión y ayuda mutua.

Según Laura Baena, presidenta de la asociación, el sistema actual penaliza a las mujeres por asumir la carga de los cuidados, dificultando su desarrollo profesional y personal. La Red Yo Cuido busca transformar este panorama, fomentando la corresponsabilidad y creando una comunidad de apoyo donde las madres puedan encontrar recursos y compartir el cuidado de sus hijos sin generar culpa.

ATRÉVETE EN PRIMAVERA

La moda de **los estampados** regresa a las calles para alegrar los días de la estación más colorida del año.

POR ALBA PASTOR FUENTES

Los estampados han sido una constante en la moda a lo largo de los años, reinventándose temporada tras temporada. Desde los clásicos estampados florales hasta los más vanguardistas gráficos psicodélicos, la moda se reinventa a través de los patrones que adornan las prendas. En la actualidad, estas piezas han tomado un papel protagónico en las pasarelas y en el *street style*, consolidándose como una de las tendencias más fuertes del momento. Ya sea en prendas casuales, formales y hasta deportivas, los estampados, en definitiva, aportan un toque distintivo y versátil a cualquier guardarropa. Aprende a combinarlos con equilibrio y buen gusto.



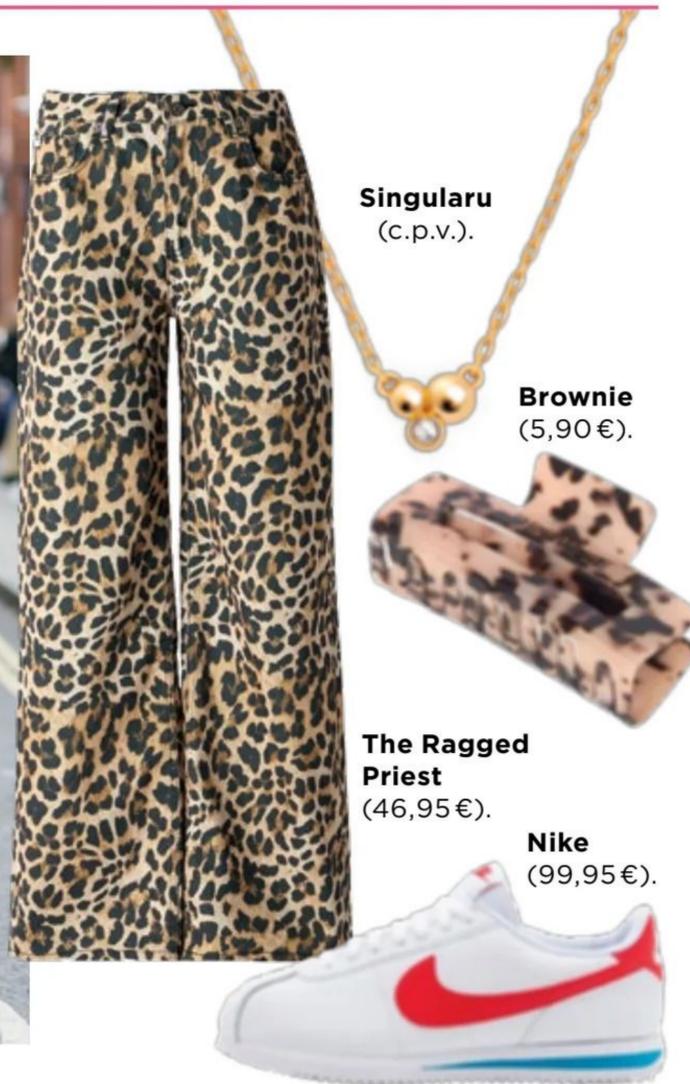
Zara
(25,95 €).

Zara
(45,95 €).



GIOVANNA BATTAGLIA

ANIMAL PRINT



Singularu
(c.p.v.).

Brownie
(5,90 €).

The Ragged Priest
(46,95 €).

Nike
(99,95 €).

En la actualidad, la moda del estampado animal sigue reinventándose con propuestas innovadoras. Diseñadores han apostado por estampados digitales, técnicas de

sublimación y patrones inspirados en la naturaleza con un enfoque más artístico. Además, la moda sostenible ha dado lugar a estampados ecológicos con tintes natu-

rales y materiales reciclados. Ya sea en prendas casuales, formales o deportivas, los estampados animales aportan un toque de distinción y de versatilidad a tu armario.



La Redoute
(53,99€).

Camper
(87 €).



MARLIES PIA REIFHOFER.



Rare Beauty
(27,99€).

Singularu
(25,99€).



Ray-Ban
(163€).



Parfois (15,99 €).

POLKA DOT

Los estampados clásicos nunca desaparecen por completo, sino que evolucionan. Este 2025, los patrones más tradicionales como los cuadros, las rayas y

los lunares han regresado con fuerza. Marcas de lujo y firmas de moda rápida han reinterpretado estos diseños en nuevas siluetas y combinaciones de colores.

El estampado de leopardo, por ejemplo, ha resurgido con versiones más coloridas y llamativas, alejándose de su clásica tonalidad en tonos tierra.



OLIVIA PALERMO.



Kate Spade
(84,17€).



Parfois
(35,99 €).



Zara
(29,95€).



MAC
(23,45€).



Parfois (49,99 €).



Sister Jane
(109 €).

A CUADROS

La moda del estampado príncipe de Gales es una opción sofisticada y atemporal que se mantiene vigente en el mundo del diseño. Su versatilidad permite adaptarse

a diferentes estilos y ocasiones, consolidándose como un básico infalible en cualquier armario. La moda del estampado príncipe de Gales ha sido una tendencia recu-

rente en la historia del vestuario, adaptándose a diferentes épocas y estilos. Este patrón clásico es símbolo de elegancia y sofisticación en el mundo de la moda.

MODA



Guerlain
(59,99 €).



Mango
(17,99 €).



Mille
(119,95 €).



Guess
(68,25 €).



Parfois
(17,99 €).



Charlotte Tilbury
(39,99 €).



EN TONOS PASTEL

Los estampados en tonos pastel se caracterizan por utilizar colores suaves como rosa, lavanda, celeste, menta y amarillo pálido. Estos tonos aportan delicadeza y

frescura, creando un estilo romántico y elegante. Su versatilidad los hace ideales para diferentes temporadas y tendencias. Crea atuendos femeninos y primaverales

combinándolos con tonos neutro para un equilibrio perfecto y añade accesorios, como bolsos y zapatos, en tonos pastel que complementen cualquier *look* sin recargar.



Parfois
(35,99 €).

Zara
(45,95 €).

Castañer
(115 €).



BOHO CHIC

El estampado bohemio se inspira en elementos naturales, étnicos y vintage, utilizando patrones florales, geométricos y tribales en colores cálidos y terrosos. Esta ten-

dencia es una mezcla de influencias culturales que transmiten un aire relajado y artístico. Su evolución se ha adaptado a la moda contemporánea, incorporando tejidos



Singularu
(19,99 €).

Chloé
(51,99 €).

Simorra
(119 €).

sostenibles, bordados intrincados y combinaciones con prendas modernas, tales como botas cowboy o chaquetas de cuero. Diviértete y arriesga combinando estilos.



Vero Moda
(49,99 €).

Zara
(29,95 €).

Parfois
(12,99 €).

ANNETTE WEBER.

Desigual
(89,95 €).

Parfois
(49,99 €).

Verbenas (64,90 €).

PSICODÉLICO

El estampado psicodélico es una opción perfecta para quienes buscan un estilo audaz y fuera de lo común. Su energía vibrante y su conexión con la historia del

arte y la moda lo convierten en un recurso estilístico único que sigue evolucionando con las tendencias actuales. Es una explosión de colores vibrantes y formas abstractas

que evocan la cultura de los años 60 y 70. Inspirado en el arte y la música de la época, este estampado se caracteriza por sus patrones hipnóticos y contrastes llamativos.



KETEVAN GIORGADZE.

Parfois
(29,99 €).

H&M
(12,99 €).

Parfois
(29,99 €).

C&A (29,99 €).

Pitillos (79,95 €).

Singularu
(32,99 €).

ESTAMPADO MARINERO

El estampado marinero, también conocido como *navy* o náutico, se caracteriza por sus líneas horizontales en colores clásicos como azul marino, blanco y rojo. Este

diseño, inspirado en los uniformes de los marineros, es un símbolo de frescura, elegancia y estilo atemporal. Es una toda una opción versátil y estilosa que nunca pasa

de moda. Perfecto para cualquier ocasión, aporta un aire fresco y sofisticado al guardarropa, conformándose como un clásico en la moda femenina y masculina.

LORENA LÓPEZ

“A PARTIR DE LOS 40 LAS MUJERES TENEMOS MUCHAS MÁS COSAS QUE CONTAR”

Autenticidad y profundidad emocional son **las grandes cualidades que las espectadoras destacan en Lorena López, una actriz versátil** que tiene, sin embargo, una asignatura pendiente: meterse en la piel de una mala de verdad. **POR** EDUARDO MESA

“ME GUSTARÍA HACER un personaje que no tenga nada que ver conmigo, alguien malvada y maquiavélica”.

Este 2025 Lorena López ha puesto cara a miles de mujeres que se enfrentan a un reto mayúsculo tras la separación: gestionar la custodia de sus hijos. En *Custodia repartida* (Disney +), la primera serie dirigida por Javier Fesser (*Campeones*) la actriz valenciana interpreta a Cris, una mujer enfocada en poder resolver una separación amistosa mientras cuida de su hija.

Has triunfado con *Las largas sombras*, una serie impactante con un elenco compuesto por actrices que pasan de los 40 años, algo no muy común.

Creo que algo está cambiando. Antes parecía que estos personajes no eran tan interesantes para los guionistas y, de repente, ahora parece que cobra sentido, porque considero que la mujer a partir de los 40 años tiene muchas más cosas que contar. Nos pasan muchas cosas y es importante trasladarlas a la pantalla. Estos personajes de *Las largas sombras* tienen vidas muy interesantes. Hay una remesa de directoras increíbles que están pegando fuerte y que tienen historias superinteresantes para contar. Rodar con mujeres para mí ha sido una experiencia buenísima, creo que tendría que haber muchas más, con ellas se genera un ambiente de trabajo seguro, amable, cálido y de respeto a todos los niveles.

¿Cómo te puedes definir este sentido? ¿Qué tipo de mujer eres?



↑ **CUSTODIA REPARTIDA** aborda de manera realista y con humor las dificultades que enfrentan las familias tras una separación.

Definirme me cuesta un poco porque creo que estamos en constante cambio, pero podría decir de mí que soy una persona sencilla, cariñosa, con sentido del humor, sensible y un poco intensa a veces. Tengo un poco de mala leche por las mañanas, aunque enseguida se me pasa. Me encanta pasar tiempo con mis amigos, porque aprendo con ellos y sobre todo me hacen mejor persona. Creo que las personas importantes que nos rodean son fundamentales para nuestro crecimiento a nivel individual y colectivo.

En *La casa*, otro de tus recientes trabajos se habla mucho de la familia. ¿Qué importancia tiene para ti este tema?

El tema de la familia siempre tiene mucha tela que cortar, porque es un tema universal. La importancia también de los recuerdos familiares. Pienso mucho en la genta de Valencia que lo ha perdido todo, ha perdido todos los recuerdos que cabían en una casa. Yo tengo la suerte de que mis padres viven todavía. Y puedo disfrutarlos. *La casa* habla de todo eso, es una película esperanzadora que te abraza el corazón. La familia es importante porque te marca mucho.

En *La mitad de Ana*, la ópera prima de Marta Nieto, el tema candente es la maternidad, ¿hay que replantearse un nuevo enfoque sobre el tema?

Todavía hoy la mujer tiene mucha más responsabilidad en la crianza, sobre todo en los primeros meses y años del bebé. Y ahora tenemos más deseos de compaginar el trabajo con la maternidad en familia. Todas sabemos que conciliar es muy difícil y es algo que tiene que cambiar, tienen que cambiar los modelos establecidos.

Acabas de estrenar *Custodia repartida*, la primera serie de televisión dirigida por Javier Fesser. Con mucho humor se afronta el tema de los divorcios y las custodias.

Sin duda es un temazo y muy actual. Antes era más difícil y todo recaía sobre la madre. Ahora las cosas han cambiado. Ahora con las custodias compartidas es más equilibrado, pero ajustar todo también puede llevar a discusiones. Quieres que todo vaya bien y es difícil conseguirlo. Siempre aparecen muchas rencillas.

“Rodar con mujeres es una experiencia buenísima, generan un ambiente de trabajo seguro, cálido y amable”

4

DATOS SOBRE... LORENA

● FORMACIÓN DUAL

Lorena tiene una formación tanto en danza como en actuación, lo que le permite aportar una gran versatilidad a sus papeles en pantalla.



● DEBUT EN TEATRO

Antes de su carrera en televisión y cine, Lorena debutó en los escenarios con varias obras teatrales, trabajando con directores renombrados como Jaime Policarpo y Denise Despeyroux.

● PREMIOS Y RECONOCIMIENTOS

Ha sido nominada y galardonada en varias ocasiones por su trabajo en cine y televisión, destacando su papel en la serie *Cinco lobitos*, que recibió múltiples premios.



● COMPROMISO SOCIAL

Además de su carrera artística, Lorena es conocida por su compromiso con causas sociales y medioambientales, colaborando con diversas organizaciones para promover la igualdad de género y la protección del medio ambiente.

Empezaste en el baile, y eres titulada en Danza contemporánea, ¿de qué te ha servido a la hora de actuar?

Empecé con la danza a los 14 años y en la interpretación a los 24. La danza me ha dado mucho. A nivel físico es una manera de habitar el espacio. Te permite tener más control a nivel físico y más libertad también. Pero cuando bailaba siempre pensaba que había algo que me faltaba... y era la palabra. Pero siempre digo que el cuerpo necesita tener una presencia escénica. Yo quería ser actriz desde pequeña y mi amiga Marta Belenguer fue fundamental para animarme a estudiar e introducirme en el mundo de la interpretación.

Con Marta y otra amiga iniciaste un proyecto de gastrobar en el madrileño barrio de Carabanchel, ¿te gusta comer bien?

Me encanta comer, la verdad. En nuestro barrio echábamos de menos un bar donde poder estar. Un punto de encuentro, un lugar luminoso, amable y con una energía femenina importante. Nos juntamos tres amigas y decidimos abrir Merinos, con un equipo de mujeres increíble. El bar es un sitio maravilloso donde la gente viene a encontrarse. Nuestra apuesta es por una fusión de comida, con toques valencianos y gaditanos.

Dices que te gusta comer, pero ¿cómo cuidas tu salud a nivel nutrición? ¿Eres muy exigente?

No, me permito un poco de todo, intento variar la alimentación y obtener fibra con proteínas, hidratos, etc. Me gusta mucho el pan y los bocadillos no he conseguido quitármelos, aunque sí variar bastante. Y me gusta mucho comer en casa, más que fuera. Me gusta mucho cocinar en casa.

“Siempre me ha gustado lo *vintage*, es el estilo de ropa que me caracteriza”



¿Qué otros hábitos saludables has incorporado en tu vida?

Llevaba tiempo con yoga y ahora me he metido a clases de barre, que es una fusión de pilates, danza clásica y un poco de yoga. Esas son las rutinas que he incorporado a mi vida diaria. Actualmente, también he empezado con la cerámica.

Hay una estrecha relación entre el cine y el mundo de la moda.

¿Sigues mucho las tendencias?

La ropa me gusta mucho, aunque no le hago tanto caso a las tendencias. Siempre me ha gustado lo *vintage*, es el estilo de ropa que me caracteriza. No suelo ser de las personas que están pendientes de lo último. Me gusta la ropa y me gusta vestirme bien, soy coqueta. Sin embargo, siempre mantengo un poco la misma línea. No me gusta ir apretada, prefiero las prendas sueltas.

¿Qué proyectos nuevos te esperan este año?

He empezado a rodar una película dirigida por Juana Macías que se llama *Looking for Michael*. Es una comedia musical y me apetece mucho formar parte de ese proyecto. La estamos rodando en la ciudad de Madrid y Valencia.

¿Y cuál es el papel que te gustaría hacer y todavía no has hecho?

Me gustaría hacer un papel que no tuviese nada que ver conmigo, porque por mi apariencia suelo hacer personajes más cálidos, calmos, sensibles. Entonces me gustaría trabajar un poco la maldad, un personaje con fuerza y un punto maquiavélico, que son perfiles que no me suelen dar. Por eso me gustaría trabajar algo alejado totalmente de mí, lo que sería trabajar esta parte más malvada.

LORENA DISFRUTA explorando la cocina y considera la gastronomía como una parte esencial de su vida.

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



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

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

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

Soluciona tus dudas

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR NATALIA GUZMÁN



¿QUÉ AVANCES EXISTEN EN LA CIRUGÍA DE COLUMNA?

Respuesta: La estenosis de canal es un estrechamiento del orificio que dejan las vértebras para el paso de los nervios hacia las piernas. Se caracteriza por la necesidad de detenerse cada pocos metros al caminar, por inestabilidad y hor-

migueos y debilidad en las piernas. Este proceso degenerativo comienza alrededor de los 45 años y afecta al 95% de los hombres y al 80% de las mujeres a partir de los 65 años. Esta patología se trata mediante cirugía endoscópica de

columna. La cirugía endoscópica de columna consiste en aplicar las técnicas mínimamente invasivas que hemos aprendido los traumatólogos desde hace 30 años, que tenían unos resultados magníficos en otras zonas del cuerpo, también a la columna. Se puede realizar en cualquier caso, siendo la experiencia del cirujano el único límite.

Dos grandes ventajas

Esta técnica presenta dos grandes ventajas: la mínima agresión a los tejidos sanos de los pacientes, lo que permite una recuperación espectacular después de la intervención, y la capacidad de ver mejor las estructuras que se deben operar, lo que nos facilita ser más precisos y evitar complicaciones. La cirugía endoscópica libera el tejido que comprime los nervios con una agresión mínima a las estructuras del paciente, lo que amplía la indicación a personas de más edad y facilita una recuperación excelente. El futuro de la endoscopia de columna está apenas comenzando. Se pueden realizar todo tipo de actuaciones por endoscopia de manera menos agresiva, lo cual cambia completamente los resultados obtenidos.

LA ESTENOSIS puede afectar hasta el 80% de las mujeres a partir de los 65 años de edad.



ALBERTO MARQUÉS
Traumatólogo de Policlínica Guipuzkoa.

¿QUÉ BENEFICIOS APORTA LA FIBRA A LA DIABETES?

RESPUESTA: Es necesario consumir al menos 30 gramos de fibra al día para obtener todos los beneficios clave para nuestra salud. En el caso de las enfermedades cardiometabólicas, por ejemplo, la diabetes tipo 2, la fibra juega un papel muy importante reduciendo su riesgo a través de distintos mecanismos.

Reducción de riesgos. La fibra mantiene el estómago lleno más tiempo provocando un efecto de saciedad, por lo que reduce el riesgo de obesidad. En segundo lugar, retrasa la absorción de azúcar y colesterol. Y, por último, tiene unas interacciones muy interesantes con la microbiota colónica, es decir, las bacterias

que viven al final del intestino. La fibra favorece que crezcan en el colon unas bacterias muy beneficiosas que no van a dejar espacio libre para otras perjudiciales. Estas bacterias beneficiosas liberan compuestos que absorbemos y van a ser capaces de regular el metabolismo de la insulina, previniendo con ello la diabetes.



JARA PÉREZ
Ponente III
Simpósio Jóvenes
Investigadores
Real Academia
Nacional de
Medicina de
España.

USO MÉDICO Y RECREATIVO DEL CANNABIS

RESPUESTA: Siempre que cumplan con los requisitos para la autorización de medicamentos y que estén bien identificados los

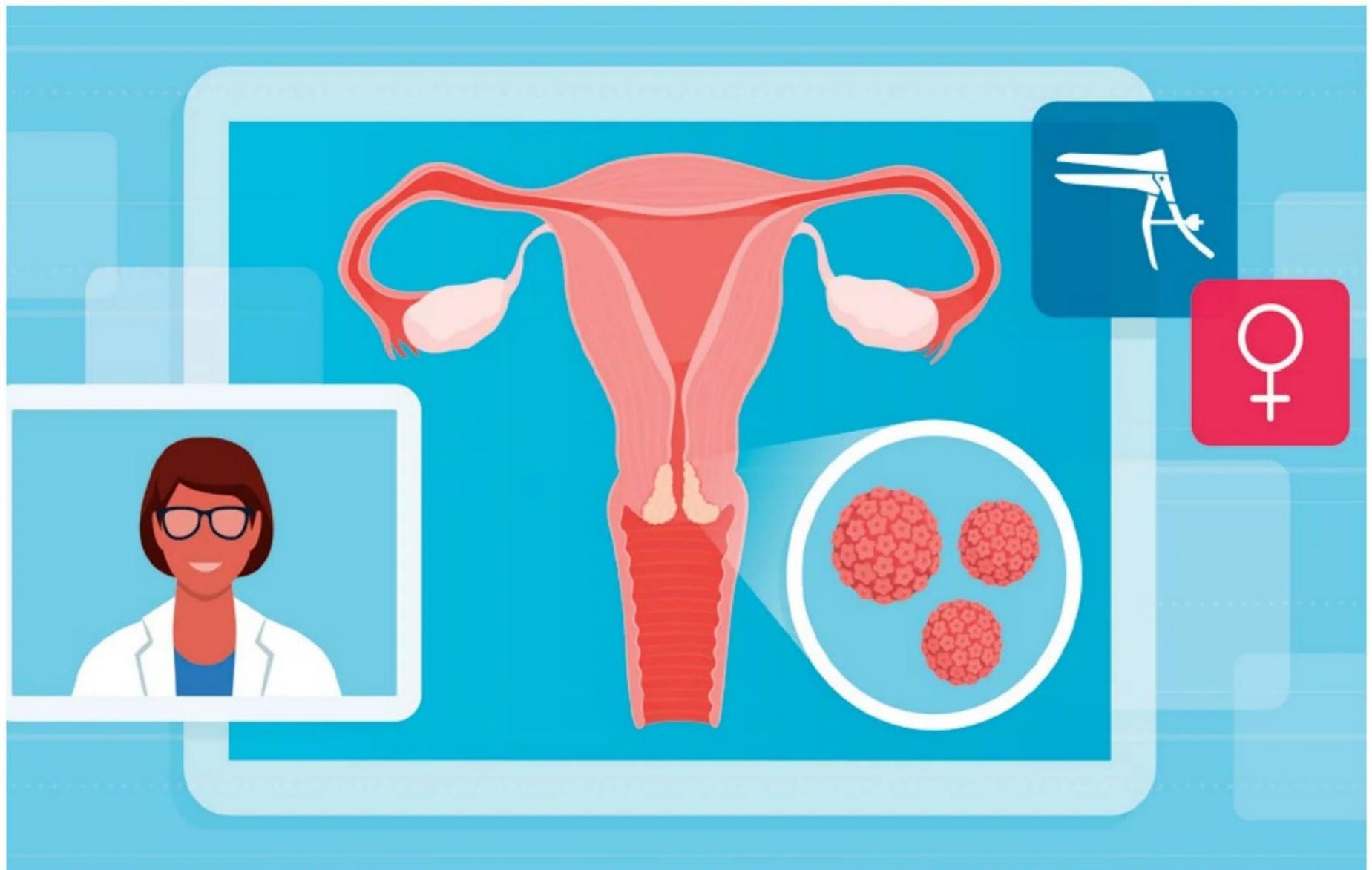
pacientes que se van a beneficiar y las patologías donde van a ser útiles, los medicamentos derivados del cannabis completarán el

arsenal terapéutico en determinadas situaciones clínicas con las que se prevé aprobar la regulación del cannabis para su uso medicinal.

Una imagen desvirtuada. Sin embargo, el hecho de que un derivado del cannabis haya demostrado un balance beneficio/riesgo aceptable para determinados pacientes con determinadas enfermedades, no convierte el uso recreativo del cannabis en algo beneficioso para las personas que lo suelen consumir. Hay que diferenciar bien el uso recreativo del uso medicinal. Tenemos que informar muy bien a la población porque cada vez está más extendida la idea de que fumar cannabis no debe ser tan malo si hay medicamentos con el mismo contenido. Y nada más lejos de la realidad.



JOSÉ MANUEL PAREDERO
Presidente
Sociedad Esp.
Farmacéuticos
Atención Primaria
(SEFAP).



¿CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO Y EL CÁNCER?

RESPUESTA: El virus del papiloma humano (VPH) es la infección de transmisión sexual más frecuente en España y en el mundo. Se estima que más del 80% de la población sexualmente activa va a contraer la infección en algún momento de su vida por contacto directo, ya sea oral o genital. A nivel mundial, este virus está relacionado con aproximadamente el 5% de todos los tumores en hombres y mujeres. En los hombres, es particularmente notable en el cáncer de pene y de orofaringe, mientras que en las mujeres se asocia con el cáncer de cuello de útero, vulva y vagina.

Evolución lenta. Los virus de bajo riesgo suelen relacionarse con el desarrollo de verrugas genitales y/o condilomas orofaríngeos. En cambio, los de alto riesgo son los responsables de aproximadamen-

te el 70% de lesiones premalignas, cáncer de cuello de útero y del resto de patologías oncológicas como los tumores de vulva, vagina, pene, ano y orofaringe.

A partir de los 35 años se recomienda la realización de un test de diagnóstico precoz cada cinco años, ya que se ha visto que con la citología puede no ser suficiente. Así es como obtendremos mejores resultados y podremos estratificar el riesgo, ajustando el seguimiento específico dependiendo del tipo de VPH. Desde el momento del contagio hasta la cronificación y desarrollo de un cáncer pueden pasar hasta 20 años aproximadamente.

Es crucial tener esto en cuenta, ya que en algún momento antes de que se cronifique, hay oportunidad de realizarse una prueba, recibir un diagnóstico precoz y tratarlo muy a tiempo para evitar un daño que

después será complicado tratar.

Diagnóstico: La detección del VPH se basa en pruebas específicas que buscan identificar el virus o las lesiones asociadas. La citología cervical sigue siendo una herramienta clave, pero los test de VPH permiten una detección más precisa, diferenciando entre tipos de alto y bajo riesgo. En hombres, aunque no hay un cribado sistemático, las revisiones médicas pueden detectar lesiones visibles en fases tempranas.



RAFAEL JOSÉ NAVARRO
Ginecólogo oncológico de MD Anderson Cancer Center Madrid.

¿PUEDE PROVOCAR UN INFARTO EL ESTRÉS EMOCIONAL?

RESPUESTA: Está comprobado científicamente que los eventos deportivos de alto contenido emocional pueden afectar al corazón. Se ha demostrado que la incidencia de sufrir un infarto durante y hasta dos horas después de un evento deportivo importante puede duplicarse. Por ello, tenemos que aprender a cuidarnos antes, durante y después de un partido.

Sé constante. Si eres hipertenso, no te olvides nunca de tomarte la pastilla que te ha recetado tu médico. Si durante un encuentro deportivo o ante un pico de trabajo comienzas a notar síntomas de un infarto (dolor en el brazo o en el pecho, náuseas, fatiga...) no te esperes a que termine el partido o el trabajo que estás realizando para acudir cuanto antes a urgencias. Además, evita el picoteo a base de patatas fritas o el alcohol y optar por opciones más saludables como crudités de zanahoria y zumos.

El impacto del estrés emocional, como el que puede surgir durante un evento deportivo o una situación laboral exigente, provoca una liberación de hormonas como la adrenalina. Esto puede aumentar la presión arterial y la frecuencia cardíaca, lo que incrementa el riesgo de sufrir un infarto en personas vulnerables. Además, el estrés puede favorecer la formación de coágulos, dificultando aún más el flujo sanguíneo. Por eso, es fundamental aprender técnicas de manejo del estrés, como la respiración profunda o las pausas activas, que ayudan a reducir la tensión en momentos críticos.



DOCTOR JORGE SOLÍS
Cardiólogo del Hospital 12 de Octubre de Madrid.

UNA DIETA sin exceso de sal o alcohol ayudan a reducir mucho las posibilidades de un infarto.



¿CÓMO SE CUIDA EMOCIONALMENTE A LOS NIÑOS CON CÁNCER?

RESPUESTA: Desde la Fundación Aladina ayudan a más de 1.500 niños y adolescentes cada año en 12 hospitales. Esta organización presta apoyo a niños y familiares quitándole importancia a la enfermedad y apostando por el deporte como parte del tratamiento de los menores. Así, se consigue un apoyo de 360° a través de voluntarios y profesionales durante y tras el tratamiento.

A los padres también se les asesora con las dudas y problemas que puedan tener, ya que en estas situaciones la comunicación padre-hijo se puede ver afectada.



VALERIA MORICONI
Psicooncóloga de la Fundación Aladina (aladina.org).

TE DAMOS RESPUESTAS

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

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

¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es

DE APARIENCIA inocua, la inflamación puede crecer y crecer si no nos hacemos responsables de nuestro cuerpo.

HINCHAZÓN INTESTINAL

ALIMENTOS Y CONSEJOS PARA EVITARLA

El sedentarismo, el estrés o la mala alimentación **son algunos de los factores que desencadenan una inflamación crónica** de nuestro organismo. Descubre cómo combatirla. **POR** LORENA VILLANUEVA

Es importante aprender que la inflamación, como tal, no es algo negativo. Se trata de una respuesta de nuestro cuerpo frente a lo que identifica que es un ataque. El sistema inmunológico tiene la capacidad de inflamarse y desinflamarse en el mismo momento, siempre y cuando se haya solucionado el problema. La situación se complica cuando es una inflamación crónica, la cual ocurre cuando nos exponemos a alimentos y factores que también nos hacen daño tales como, por ejemplo, el azúcar o el sedentarismo.

Como nos explica Sandra Moñino, nutricionista y autora del libro *Adiós a la inflamación*, si mantenemos ciertos hábitos perjudiciales

en el tiempo, como el sedentarismo, generamos una inflamación no aguda, sino crónica a nivel intestinal. Por si fuera poco, la gran mayoría de enfermedades tienen origen en la inflamación. Las enfermedades autoinmunes se ocasionan porque el sistema inmunitario ataca a las células propias. Si tu sistema inmune está en mal estado debido a esa inflamación crónica, no sabe a quién atacar y acaba atacándose a sí mismo.

CAUSAS DE LA INFLAMACIÓN

Algunos de factores muy presentes en nuestro estilo de vida actual

conducen a la inflamación crónica de nuestro organismo:

- **Sedentarismo y falta de ejercicio físico.** El deporte es la mejor vitamina contra la inflamación. El ejercicio de fuerza es primordial para la salud y, además, para la pérdida de grasa.

- **Comer a todas horas.** Podemos llegar a comer incluso siete veces al día. Estamos comiendo constantemente y no le dejamos al cuerpo ese descanso metabólico que es necesario para que los órganos del cuerpo se encarguen de desinflamarse y de desintoxicarse. Se sugiere dejar entre tres y cuatro horas entre una

LA INFLAMACIÓN CRÓNICA EN EL CUERPO PUEDE CONTRIBUIR A ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, CÁNCER O DIABETES

SÍNTOMAS DE LA INFLAMACIÓN

Estas son algunas de las señales de alarma a las que prestar atención:

- **Hinchazón de barriga**, inflamación de abdomen, gases.
- **Episodios frecuentes de diarrea** y/o estreñimiento.
- **Sentir mayor ansiedad** hacia la comida, no dejar de pensar en ella.
- **Dolores frecuentes de cabeza:** la inflamación intestinal provoca que otros órganos del cuerpo se vayan inflamando.
- **Fatiga crónica:** nos cuesta despertarnos por la mañana y sentimos que no rendimos.
- Síntomas más agudos de alergia primaveral.
- **Sensación de apatía.** Nos produce que estemos como más tristes, con menos ganas de afrontar el día, síntomas de depresión.
- **Insomnio:** nos cuesta conciliar el sueño durante la noche.

AZÚCAR EN NUESTRO CUERPO

- Las harinas refinadas también actúan como azúcar en nuestro cuerpo, por ejemplo, una tostada de pan blanco equivale a una ración diaria de azúcar, unos 25 gramos. El azúcar causa inflamación debido a los picos de glucosa y a la resistencia a la insulina.
- Los edulcorantes artificiales tienen un sabor intenso porque endulzan hasta 200 o 300 veces más que el azúcar, o los productos Zero tienen un efecto nocivo en el cuerpo y son adictivos.



NUTRICIÓN ANTIINFLAMATORIA

- No eliminar todas las grasas. Algunas grasas son muy importantes porque regulan nuestras hormonas y contienen ácidos omega 3, que son antiinflamatorios. Los podemos encontrar, por ejemplo, en los pescados azules más pequeños, como la sardina, boquerón, caballa. Las grasas como el aguacate o coco también son fundamentales. Y el aceite de oliva virgen extra, rico en omega 9, es un antioxidante increíble.
- Siempre vegetales y frutas, que sean variados, de temporada y de proximidad. Si no son de temporada, llevan más pesticidas.
- Incluir carbohidratos provenientes de tubérculos, como la patata y el boniato. Si los cocinamos y los dejamos enfriar durante 12 horas, el almidón que contienen se convierte en almidón resistente. Al llegar al intestino grueso, las bacterias beneficiosas de nuestro sistema digestivo se alimentan de este almidón resistente y producen butirato, un antiinflamatorio natural.
- Que no falten las proteínas, son necesarias las que proceden del huevo, el pescado y la carne.
- No cocinar demasiado determinados alimentos. Por ejemplo, el pan no hay que tostarlo en exceso.
- Atención al omega 6 y al omega 3. Si el omega 3 está por encima del omega 6, genera desinflamación. Por eso, es importante intentar reducir los alimentos ricos en omega 6, porque son muy habituales en nuestra alimentación (cereales, harina, aceites vegetales dentro de los productos...). De omega 3 ingerimos poco porque hay menos en la alimentación, por ejemplo, se encuentra en pescados como el salmón, que habría que consumir dos veces por semana, al menos.

comida y otra para ese descanso, pues la digestión necesita de tres horas mínimo. Por las noches hay que dejar un mínimo de 12 horas de descanso. Nuestro organismo tiene un mecanismo de autolimpieza nocturno y, para que lo pueda hacer correctamente, no tenemos que dejar unas ocho o nueve horas, sino que deberían ser mínimo 12 horas las que estar sin ingerir alimentos.

● **La falta de descanso** y los despertares nocturnos pueden contribuir al desarrollo de inflamación crónica, ya que durante el sueño, el cuerpo regula nuestro sistema inmune. Si no hay descanso, no podrá frenar la inflamación.

● **Falta de exposición al sol.** En la actualidad, estamos todo el día dentro de edificios o en la casa y no salimos a respirar aire puro.

La exposición al sol, al menos 15 minutos diarios, durante todo el año, y el contacto con la naturaleza son muy beneficiosos.

● **Estrés.** El aumento mantenido de la hormona cortisol, factor característico del estrés, se asocia a un patrón alterado del sueño y a sobrepeso, dos factores que potencian aún más la cascada inflamatoria intestinal en el cuerpo.

Espárragos

Con la temporada oficialmente inaugurada, hay que hacer mención especial a los espárragos blancos de Navarra, protegidos por una Indicación Geográfica Protegida (IGP). Son los más famosos, valorados y cotizados por su suavidad y textura carnosa. Por su parte, los espárragos verdes o trigueros son más

comunes en Andalucía, Castilla-La Mancha y Extremadura, y tienen un sabor más intenso y ligeramente amargo.

Realmente se trata de la misma planta, solo que los verdes crecen más y les da el sol, mientras que los blancos permanecen bajo tierra escondidos de los rayos solares, de ahí su color.

Desde el punto de vista nutricional, los espárragos son bajos en calorías y ricos en fibra, pero por lo que destacan es su efecto diurético que los convierte en un aliado para la eliminación de líquidos y toxinas.



Alcachofas

La alcachofa es una de las joyas de la huerta y, curiosamente, cuenta con dos temporadas en nuestro país. La primera va de octubre a diciembre y la segunda ¡ahora! En primavera, las alcachofas tienen un sabor más suave y una textura más tierna. Junto a los espárragos son las estrellas de los productos diuréticos y unos aliados infalibles a la hora de comenzar la puesta a punto para el verano ya que contribuyen a perder líquidos y, por lo tanto, volumen.

En la cocina, su versatilidad es enorme: se pueden disfrutar a la plancha, al horno, confitadas o en guisos con legumbres y carne. También son deliciosas en tortillas y ensaladas cuando se consumen crudas y laminadas muy finas con un buen aceite de oliva.



CINCO ALIMENTOS PARA SABOREAR LA PRIMAVERA

Elegir productos de temporada nos ayuda a **aprovechar al máximo la textura y sabor de cada uno de ellos, pero también a ahorrar en la cesta de la compra.** A punto de dar la bienvenida al mes de abril, estas son las estrellas del mercado. **POR MARÍA GARCÍA**



Nísperos

El invierno no puede presumir de una gran variedad frutal, y con la primavera cuando las estanterías de las fruterías se empiezan a llenar de color. El níspero es una de las primeras frutas que anuncia la llegada

del buen tiempo y, por eso, es tan ansiadamente esperada.

Los nísperos son ricos en fibra y pectina, lo que los convierte en aliados de la digestión y la regulación del colesterol. Por otro lado, también aportan betacarotenos y vitamina A, buenos para la piel y la vista.

Caballa

Aunque asociamos los productos de temporada con la huerta, el mar también tiene su calendario y estas semanas la caballa es la gran protagonista, al coincidir con su migración hacia aguas más cálidas.

la caballa es una fuente excelente de ácidos grasos omega-3, esenciales para la salud cardiovascular. También aporta proteínas de alta calidad, vitaminas del grupo B y minerales como el fósforo y el selenio, que contribuyen al buen funcionamiento del organismo.



Fresón

El fresón es una de las frutas estrella de la primavera. La provincia de Huelva es la principal productora, concentrando más del 90% del cultivo nacional gracias a su clima templado y sus suelos arenosos. Los fresones están ricos por sí solos, pero con un poco de nata o mezclados con yogur son un capricho que sienta bien a cualquier hora.

No hay que olvidar que son una fuente excelente de vitamina C, con incluso más cantidad que algunas naranjas, lo que refuerza el sistema inmunológico y contribuye a la producción de colágeno.

¿DIARREA, DOLOR ABDOMINAL, GASES?

ESTE PRODUCTO SANITARIO OFRECE AYUDA EFICAZ GRACIAS AL EFECTO- PARCHE PRO

Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento, pueden limitar mucho la calidad de vida de los afectados. Pero los investigadores han desarrollado ahora Kijimea Colon Irritable PRO, un producto sanitario que promete una ayuda eficaz.



Muchas personas padecen regularmente diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Pero lo que sólo unos pocos saben es que la causa suele ser una barrera intestinal dañada, lo que puede dar lugar al llamado síndrome del colon irritable.

EL EFECTO-PARCHE PRO

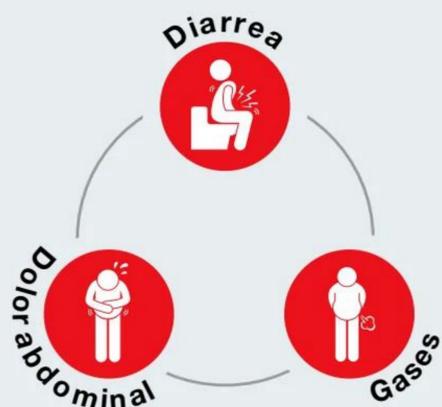
Con Kijimea Colon Irritable PRO (de venta libre en farmacia), los

investigadores han desarrollado un producto sanitario que actúa exactamente en la barrera intestinal y ayuda con el síndrome del colon irritable y sus síntomas. 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. Bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales típicas como la diarrea recurrente, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento pueden desaparecer.

EFICACIA CLÍNICAMENTE PROBADA

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 hinchazón y el estreñimiento. Compruébelo usted mismo, pregunte en su farmacia específicamente por Kijimea Colon Irritable PRO (sin receta médica).

¿Cómo se manifiesta el colon irritable?



La imagen representa a una afectada.

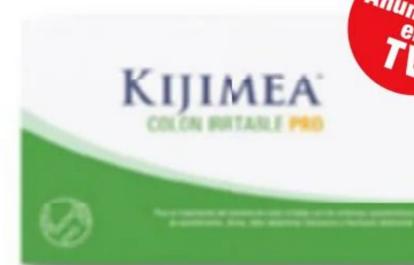
Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.
Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP21233CAT

Kijimea Colon Irritable PRO

- ✓ Con Efecto-Parche PRO
- ✓ Mejora significativamente las molestias intestinales
- ✓ Más calidad de vida

En su farmacia:

Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)



Anunciado
en
TV

www.kijimea.es

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

7 DESAYUNOS

DE 350 A 400 KCAL

Ideas **para empezar tu mañana con buen sabor** sin saltarte la dieta. **POR VERA GARCÍA**

Ni las prisas ni el sueño son excusa para dejar de cuidarse a primera hora del día. El desayuno es una comida más del día y afecta al cómputo total de calorías y nutrientes consumidos al igual que la merienda o la cena, por lo que hay que prestarle la misma atención. Para no aburrirte siempre con lo mismo y mantener la motivación arriba, atrévete con platos inusuales y échale imaginación mezclando texturas y sabores de alimentos como la manzana, los frutos secos, las semillas y la leche. Verás como puedes conseguir platos sorprendentes con muy poco trabajo e ingredientes asequibles. ¡Aquí algunas ideas!

2 Smoothie de mango y semillas

250 ml de agua, una taza y media de hielo picado, un plátano, un mango, una cucharadita de extracto de vainilla, una cucharada de miel y semillas de chía y pipas. Fibra, calcio, magnesio... Son muchos los nutrientes de la semillas de chía y qué mejor manera de tomártelas para refrescarte que en un nutritivo smoothie. Corta el mango en trozos y mezcla en la batidora con el plátano en trozos, una cucharadita de extracto de vainilla y una cucharada de miel. Espolvorea con las semillas chía y las pipas al final.



1 Muesli, uvas y frutos secos

Un puñado de copos de avena, trigo, maíz, granos de mijo y centeno, una cucharada de semillas de sésamo, una cucharadita de pipas de girasol, 4 avellanas, 4 almendras, 4 nueces, 4 pistachos, 1 vaso de leche.

Este desayuno de origen sueco es de las mejores fuentes de minerales, vitaminas y proteínas gracias a su excepcional composición nutritiva. Es muy fácil de preparar, solo necesitas mezclar en un bol los copos de cereales y los frutos secos y rociarlos con la leche. Para los más golosos puedes añadir una cucharadita de miel o de sirope de ágave. La avena tiene un efecto saciante que conseguirá que no pases hambre hasta la hora de comer.



3 Frutas, grosellas y yogur griego

Un melocotón, 5 uvas, un yogur griego, una cucharada de copos de avena, un puñado de grosellas.

Lava el melocotón y parte la mitad en gajos conservando la piel. Quita la piel a la otra mitad y córtala en dados pequeños. Reserva. Pasa las uvas y las grosellas por agua y reserva. Introduce en un vaso de vidrio los dados de melocotón, añade el yogur griego y decora con los gajos del melocotón, los copos de avena, las grosellas y las uvas.



4 Tostada de requesón, nueces y manzana
 Una manzana Royal Gala, un puñado de nueces, 50 g de requesón, una cucharadita de miel y unas hojas de hierbabuena, 3 rebanadas de pan integral con semillas. Con ayuda de un mortero o la picadora, trocea las nueces y reserva. Ahora corta la manzana en rodajas finas y reserva también. Unta en cada rebanada de pan con un poco del requesón fresco, coloca tres rodajas de manzana por encima y agrega los trozos de nueces. Finaliza con un chorrito de miel por todo encima.



5 Tostada de aguacate y tomate
 Dos rodajas de pan de barra del día anterior, 6 tomatitos cherry, un aguacate, 50 g de queso cremoso light, aceite de oliva virgen extra. Corta la barra de pan en dos rebanadas y tuéstalas en una sartén o en la tostadora. Mientras tanto, parte los tomatitos cherry en dos o cuatro partes conforme su tamaño. Cuando las rebanadas se encuentren hechas, colócalas en un plato y úntalas con el queso cremoso. Retira la piel al aguacate y pártelo en rodajas. Luego coloca siete rodajas finas en cada una de las tostadas, añade los tomates cherry y finaliza con un chorrito de aceite de oliva.



6 Cremoso de muesli y fresas
 Una cucharada de avena, un puñado de pasas, cuatro cucharadas de yogur griego light, 2 fresas y miel. Lava las fresas, retira sus hojas verdes y pártelas en cuartos. Reserva. En un bol, echa el yogur griego e incorpora los copos de avena, las pasas y las fresas alrededor. Si deseas que esté más dulce, puedes añadir una cucharadita de miel en el bol junto con el yogur y remover bien antes de incluir los cereales y las fresas.

HAY INFINIDAD DE NUTRIENTES EN LA FRUTA DE TEMPORADA QUE PUEDEN TONIFICAR Y APORTAR ENERGÍA



7 Muesli con kiwi y plátano
 Un puñado de cereales de avena crujientes, un kiwi, medio plátano y un yogur cremoso. Quitar la piel del kiwi, partirlo en rodajas y dividir cada una de ellas en cuatro partes. Reservar. Enseguida partir medio plátano en rodajas y reservar también. En un tarrito de vidrio, echar un poco del yogur, añadir unos copos de cereales de avena, las rodajas de plátano y el kiwi en trozos. Incorporar después el resto del yogur y decorar con kiwi y cereales de avena.

CAMBIO DE HORA SIN ESTRÉS

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Escanea el código QR:



CONSEJOS PARA ADAPTARSE CON ÉXITO

Ya viene el ajuste de horario y, con ello, **llegan desagradables consecuencias para la salud que no te imaginas.** Aquí, unos consejos prácticos. **POR** MARÍA GARCÍA

Cada año, con la llegada del cambio de hora, surgen las mismas dudas: ¿realmente lo necesitamos? ¿Por qué nos afecta tanto si solo es una hora de diferencia? ¿Ahora ganamos o perdemos una hora de sueño? Aunque el debate sigue abierto y hay quienes abogan por eliminarlo, lo cierto es que este ajuste en el reloj forma parte de nuestra rutina desde hace décadas. Entender su impacto

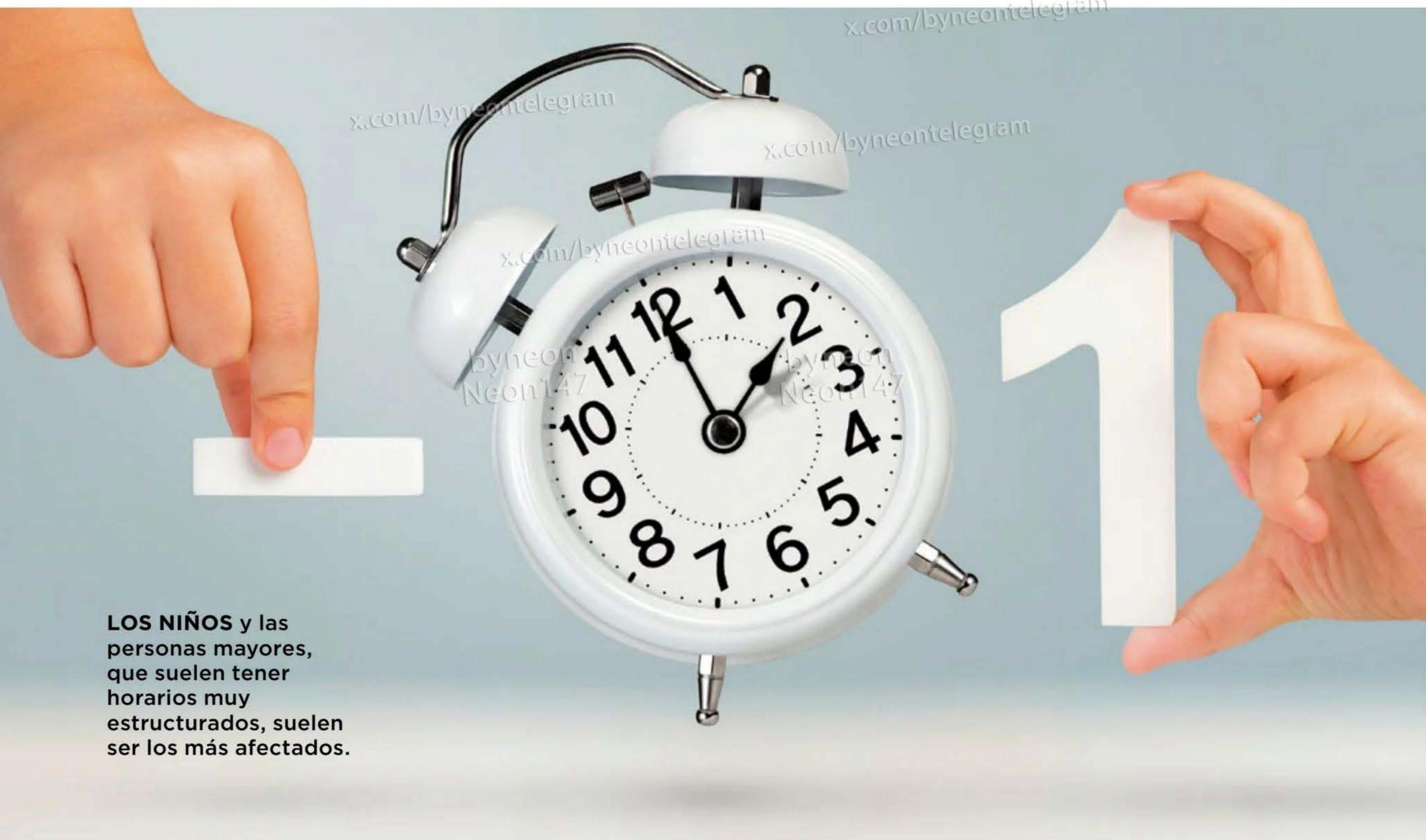
y saber cómo adaptarnos mejor es clave para afrontar el cambio sin que nos pase factura.

UN AJUSTE COMPLICADO

Cada seis meses toca cambio de hora y cada seis meses vuelven las mismas dudas. Y es que algo que, aparentemente, es tan sen-

cillo como mover las manecillas de un reloj, se convierte en una dura prueba para nuestra rutina. A pesar de que solo es una hora de diferencia, el cambio de hora altera nuestro ritmo biológico y esto tiene una repercusión en la salud. El principal impacto es la alteración del reloj biológico, lo que

A PESAR DE QUE SOLO ES UNA HORA DE DIFERENCIA, ESTE CAMBIO ALTERA NUESTRO RITMO BIOLÓGICO Y REPERCUTE EN LA SALUD



LOS NIÑOS y las personas mayores, que suelen tener horarios muy estructurados, suelen ser los más afectados.

TRUCOS PARA SOBRELLEVAR EL CAMBIO DE HORA

- **Anticípate:** No esperes al último momento. Ajusta gradualmente tu horario de sueño unos días antes del cambio de hora. Puedes retrasar o adelantar 30 minutos cada día para que la transición sea más suave.
- **Cambia los relojes de inmediato:** Cuando llegue el día del cambio de horario, sincroniza todos los relojes en la nueva hora sin pensarlo demasiado, ya que repetir mentalmente la hora anterior solo hará que tu cerebro tarde más tiempo en adaptarse.
- **Evita las siestas largas:** Aunque sientas cansancio, resistir la tentación de dormir durante el día te ayudará a ajustar tu ritmo de sueño más rápido.
- **Haz ejercicio:** Mantenerte activo favorecerá el descanso nocturno. Sal a caminar o realiza una rutina ligera para ayudar a sincronizar tu reloj biológico.
- **Exponte a la luz natural:** La luz del sol es clave para reajustar el organismo. Aprovecha las primeras horas de la mañana para salir y recibir luz natural.
- **No le des demasiada importancia:** Al final, solo se trata de una hora. Nos acostumbramos a cambios similares cuando trasnochamos por una fiesta o un evento especial, así que afrontarlo con mayor naturalidad es algo que facilitará la adaptación.



puede provocar insomnio, fatiga y falta de concentración. También se han observado aumentos temporales en los niveles de estrés y en la presión arterial, lo que en algunas personas con problemas cardiovasculares puede suponer un riesgo añadido. Además, los cambios en la luz natural afectan la producción de melatonina, la hormona del sueño, haciendo que la conciliación del descanso nocturno sea más difícil.

Pero no todo es negativo, este cambio de hora también nos trae cosas buenas que hay que poner en valor. El horario de verano aporta más horas de luz por la tarde, lo que puede mejorar el estado de ánimo y fomentar la práctica de actividades al aire libre en familia, más aún en un país como el nuestro, donde nos gusta alargar el día y, a ser posible, en la calle. Exponerse a la luz solar favorece la producción de vitamina D y contribuye a regular el ritmo circadiano en el cuerpo. Además, en

algunos casos, el ajuste del horario incluso puede beneficiar a personas que sufren de depresión estacional, al proporcionarles más tiempo de exposición a la luz diurna.

DÍAS CONTADOS

El debate sobre si debemos seguir cambiando el reloj o no lleva tantos años sobre la mesa como partidarios y detractores tiene cada opción. Eso sí, si nos aferramos a la ley y lo que ahora mismo está firmado, el último cambio de hora tiene fecha fija: 25 de octubre de 2026. Aquí nos despediríamos para siempre del horario de verano y acogeríamos el de invierno como único. Así lo dice el BOE y así lo quiere Europa, quien está en favor de abolir el cambio de hora,

PERO NO TODO ES NEGATIVO, ESTE CAMBIO DE HORA TAMBIÉN NOS TRAE COSAS POSITIVAS QUE HAY QUE PONER EN VALOR, COMO EL TENER MÁS HORAS DE LUZ

algo que se hace en varios países europeos, no solo en el nuestro y, también en muchos, la polémica aún continúa sobre la mesa.

Durante este tiempo, además de preparar listas de pros y contras, también se ha presentado opciones diferentes que podrán amoldarse mejor a nuestro ritmo de vida. Así pues, muchos expertos alegan que la solución más práctica para España debería ser regresar al modelo de 1981, cuando el segundo cambio de hora del año se llevaba a cabo en septiembre, momento en que los días cambian más rápido. Con esto, se conseguiría ajustar el ciclo del sueño con el amanecer.

El sueño está íntimamente ligado a la producción de melatonina y esta se regula por las horas de sol: se activa en el momento en el que empieza a oscurecer, por lo que el objetivo es conseguir adecuar el amanecer con la hora de despertarse, para evitar tanto perder horas de luz como el que la mayor parte de la población salga de casa aún de noche.

1 Discutes con una amiga, ¿qué haces después?

- A La llamo enseguida para pedirle perdón disculpándome.
- B Medito acerca de lo que ha pasado e intento limar asperezas.
- C No le doy la más mínima importancia.

2 Una amiga te pide que cuides a su perro dos días. Tú...

- A Le digo que sí sin pensarlo.
- B Le comento que tengo que mirar primero mi agenda y que mañana le daré una respuesta.
- C Me invento una excusa para no quedarme con su mascota.

3 Llevas un día de locos y no tienes cena en casa...

- A Te pasas rápidamente por el supermercado y preparas algo a tu familia.
- B Llamo a mi pareja y le aviso de que cenaremos fuera.
- C Ceno cualquier cosa de la despensa.

4 Alguien que te gusta no te hace caso. Tú...

- A Le llamo a menudo proponiéndole planes que le gustan.
- B Intento coincidir con él en algún evento de amigos comunes.
- C A otra cosa mariposa.

5 Tus amigas han quedado para cenar sin decírtelo...

- A Me pongo triste pero no digo nada.
- B Llamo a una de ellas y le pregunto directamente qué ha pasado.
- C Me lo guardo para devolvérselo en otra ocasión.

6 Tengo una boda pero mis padres no pueden cuidar a mi hijo ese día. ¿Qué haces?

- A No voy a la boda.
- B Lo entiendo perfectamente y busco una niñera.
- C Definitivamente me enfado con ellos. ¡Para una vez que salgo!

7 ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

- A Ir a casa de mis padres.
- B Quedar con mis amigos.
- C Dedicarme tiempo para mí: ir a la peluquería o al gimnasio.

8 Prestas un libro y no te lo devuelven...

- A No le doy la más mínima importancia.
- B Llamo al pasar un tiempo razonable para sacar el tema.
- C No le pregunto, pero no le volveré a prestar nada.



TAN IMPORTANTE es dar como recibir, si la balanza se carga más hacia un lado, algo no está bien.

¿ERES DEMASIADO GENEROSA?

Descubre si **has encontrado el equilibrio entre lo que das y lo que recibes.** ¡Es clave en las relaciones! **POR CARMEN TEJEDOR**

SIEMPRE ES SANO Y HASTA NECESARIO PONER LÍMITES, SIN EMBARGO, TU PROPIA PERCEPCIÓN TE PUEDE HACER DUDAR. AQUÍ, UNA PEQUEÑA AYUDA

9 ¿Disfrutas estando sola en casa?

- A No, se me cae la casa encima.
- B Sí, a veces es muy necesario.
- C Lo mío es estar en la calle.

10 Una amiga te pide prestado tu mejor vestido...

- A Se lo dejo encantada.
- B Se lo presto pero le advierto que me encanta y que quiero que lo cuide.
- C Le miento diciéndole que me lo ha pedido ya otra persona.

RESULTADOS

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

MAYORÍA DE A: Eres demasiado generosa. Lo das todo sin recibir nada a cambio sin darte cuenta de que muchas veces lo único que consigues con ello es no hacerte valer ni respetar. Decir “no” puede ser bueno y necesario.

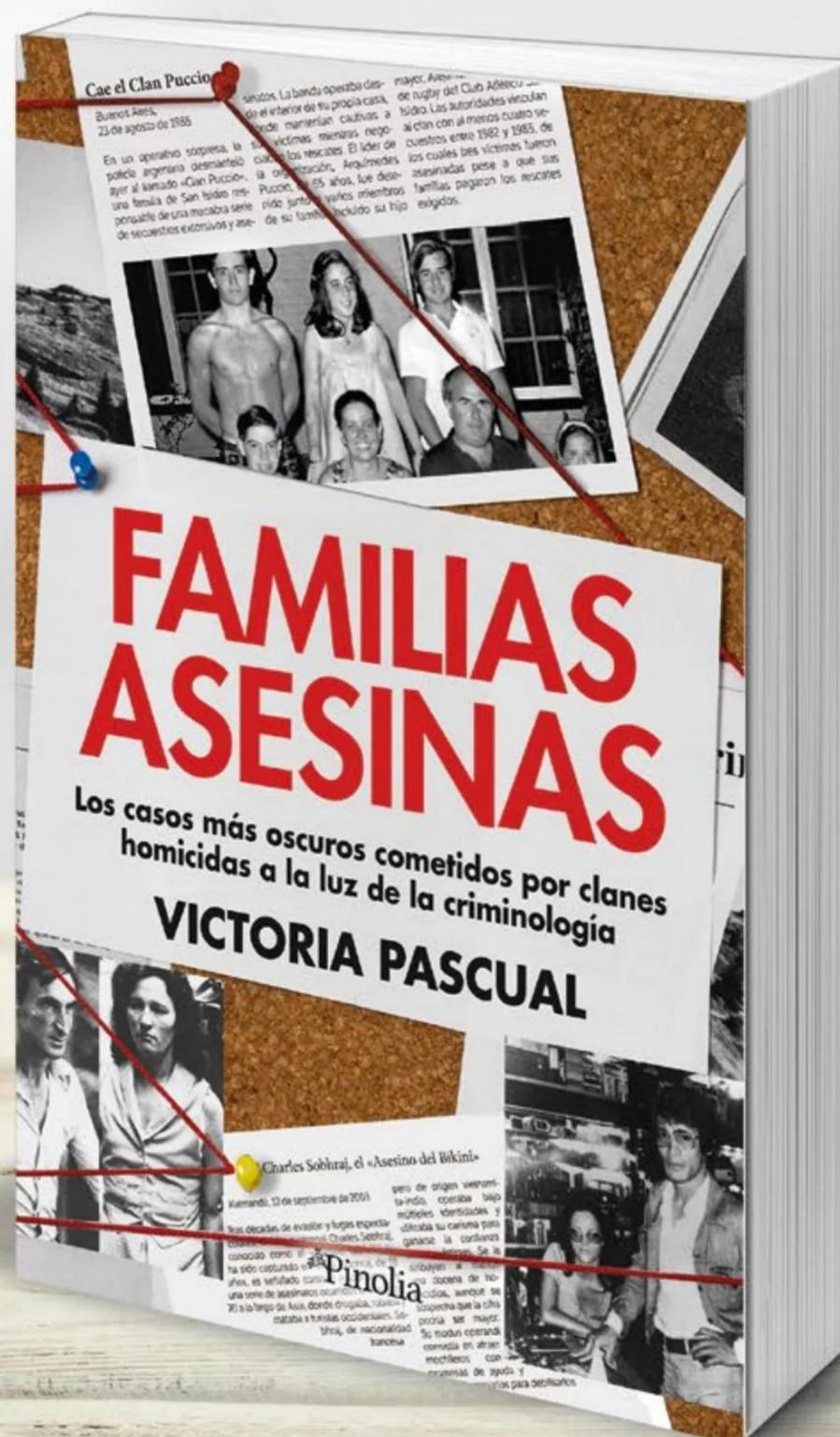
MAYORÍA DE B: Sabes encontrar el equilibrio entre tus deseos y obligaciones. Intentas agradar a los que te rodean, sin embargo, eres consciente de que todo siempre tiene un límite razonable.

MAYORÍA DE C: La generosidad no es tu punto fuerte. Piensas primero en ti y en tu beneficio personal antes que en los demás. Ten cuidado, con esa actitud acabarás quedándote sola o con amigos superficiales.

¡DISFRUTA DE GRANDES LIBROS!

¿Qué secretos oscuros se esconden tras las puertas de un hogar? En esta obra reveladora a la vez que escalofriante, la reconocida criminóloga Victoria Pascual Cortés profundiza en algunos de los casos más estremecedores de familias criminales que han conmocionado a la sociedad.

Con Pinolia, si no lees es porque no quieres.



 Pinolia



Descárgate este código QR y podrás comprar fácilmente este libro.

26 CLAVES PARA GANAR ENERGÍA

¿Qué hacemos si nos sentimos apagadas, **si cada día nos levantamos agotadas a nuestros magníficos 50 años?** ¡Lo primero, no malgastarlas, y luego aprender a llenarnos de vitalidad! Descubre cómo. Es muy fácil. **POR CARMEN GIL**

Alcanzar los 50 años representa un momento único en la vida de una mujer, una etapa en la que podemos disfrutar de la experiencia acumulada sin prejuicios, más libremente, pero, eso sí, para ello necesitamos mantener y potenciar nuestra energía. Y es que la vitalidad no es solo una cuestión física, sino que abarca aspectos emocionales y mentales que impactan directamente en la calidad de vida. A esta edad, nuestro cuerpo experimenta cambios hormonales significativos (bajada de estrógenos) que pueden disminuir los niveles de energía y nuestra propia autoestima. Así que es el momento de reconocer la importancia de cuidar nuestra vitalidad y convertirla en una prioridad diaria.

Para incrementar y mantener la vitalidad, existen diversas estrategias efectivas que toda mujer de 50 años puede implementar. En este *dossier* te contamos las más eficientes. ¿Cuáles? Por ejemplo, la alimentación juega un papel crucial: incorporar alimentos ricos en antioxidantes, proteínas de calidad y grasas saludables ayuda a mantener niveles óptimos de energía. Las frutas, verduras de hojas verdes, pescados grasos y frutos secos son excelentes aliados. Por su parte, el ejercicio regular, adaptado a las capacidades individuales, es fundamental: una combinación de actividad aeróbica moderada como

caminar, nadar o bailar, junto con ejercicios de fuerza para mantener la masa muscular (más débil por la falta de estrógenos), puede marcar una diferencia significativa. Y, por supuesto, el descanso es igualmente importante. Establecer rutinas de sueño regulares y practicar técnicas de relajación como la meditación o el yoga contribuyen a recargar energías. La hidratación y la exposición moderada al sol para mantener niveles adecuados de vitamina D son también aspectos fundamentales. Además, cultivar relaciones sociales y mantener una mente despierta aprendiendo siempre... ¿Más? Toma nota:

LA VITALIDAD SE REFLEJA EN UNA MEJOR POSTURA CORPORAL, UNA MENTE MÁS CLARA Y UN ESTADO DE ÁNIMO MÁS POSITIVO



1



Adáptate a tu ritmo biológico

No es solo que **vayamos a contrapelo de la naturaleza** (estar despiertos por la noche, recordar por la mañana a la misma hora con independencia de la luz solar, etcétera), es que nuestro organismo no responde igual de bien a todas las horas. Conocer cuál es el momento u hora de nuestro máximo rendimiento (cuando nos sentimos más ágiles y nos cuesta menos mantener la concentración, cuando todo fluye) es fundamental para sacarle el máximo partido y llevar mejor el día a día. Averigua cuál es tu mejor momento y deja para entonces las tareas que te supongan más dificultad.

2

**Camina
45 minutos**

Y hazlo a diario. El deporte nos llena de energía y alegría. ¿El motivo? El ejercicio físico estimula la producción de endorfinas, unas pequeñas proteínas que se generan en la hipófisis (una zona del cerebro) y que intervienen en las conexiones neuronales. ¿Cómo actúan? “Producen una sensación de analgesia natural y estimulan los centros del placer en el cerebro, aquellos que alivian el dolor y aportan bienestar”, explica Pedro Rodríguez, experto en medicina natural y director de medintegra.es. Y no solo eso: al hacer deporte la sangre circula mejor, con lo que se oxigena más el cuerpo. ¿Resultado? ¡Más fuerza!



3

Más jalea real

A veces es necesario tomar un suplemento. Y lo mejor es optar por una solución natural. Por ejemplo, la jalea real, uno de los mejores tónicos contra la fatiga. Aporta vitaminas como A, del grupo B (entre ellas, el ácido fólico), C, D, E, y minerales como hierro, calcio, potasio, magnesio, etcétera. Tómala media hora antes de desayunar. “Proporciona energía, estimula el sistema nervioso, las defensas, aumenta la oxigenación del cerebro, los glóbulos rojos y leucocitos...”.

4

**Lo que hagas,
hazlo con
música**

¿Enfrascada en una tarea y agobiada? Haz un alto y escucha música. Según un estudio de la Universidad de Zúrich (2014), la música regula el estrés, la excitación y las emociones, ya que provoca respuestas reflejas que inducen al bienestar en el encéfalo, una parte muy primitiva del cerebro que se encarga básicamente del control de las funciones automáticas. Así que ya sabes: cambia tu ansiedad por Mozart cuando no puedas más.

5

Menos grasas

El mecanismo que lo provoca no se conoce bien, pero sí que una dieta rica en grasas, sobre todo saturadas y azúcares refinados, que provoque sobrepeso y obesidad, debilita las defensas. Además, ¿sabías que los kilos de más nos llevan a desarrollar las enfermedades cardiacas (colesterol, aterosclerosis) que dificultan el trabajo del sistema inmunológico? Conclusión: fuera grasas.

6

**Cumple tus
promesas**

Algo que no se ejecuta resta energía. “Tener algo que hacer y no llevarlo a término nos roba energía, porque no deja de hacer ruido en nuestro interior, de generar malestar. Y sobre todo si son promesas, deseos”, explica Francisca Barba, psicóloga de Jaén (lmentalpsicologia.es). ¿Cómo ayudarte? Escríbelo y desarrolla un plan que se adapte a tu día a día. Luego, adáptate a ese plan. Escribe en tarjetas frases de apoyo, llévalas encima y léelas cada cierto tiempo: te ayudarán a mantenerte.

EN CASA, FUERA TÓXICOS
¿Y si usas productos naturales (jabón de glicerina y vinagre) para limpiar tu hogar? Reduce los químicos, cargados de toxicidad.



7

**Llena de
verde tu vida**

“Los colores tienen efectos sobre la psique y el estado de ánimo”, dice Rodríguez. Y el verde, relacionado con el bienestar y la naturaleza (es el color de la clorofila), “ayuda a regular las palpitaciones y la vista cansada, por ejemplo. Además, aumenta la armonía, la empatía y reduce el estrés (de ahí que sea el color de los quirófanos en los hospitales) y aporta energía. Pasea por alguna zona verde cercana a casa, rodeada de árboles, pon plantas en tu entorno y usa este color en alguna prenda. Ya verás cómo te sientes llena de esperanza (un sentimiento relacionado con este color, precisamente).

8



9

¿Azúcar? Sí, pero moreno

Nuestro cerebro se alimenta solo de glucosa (azúcar), así que no es una buena idea prescindir de ella. Pero tampoco lo es abusar del azúcar refinado o blanco, que solo aporta energía rápida y cuyo efecto inmediato es provocarnos más cansancio. ¿Un plus de energía? “Podemos tomar una cucharadita de azúcar moreno, miel o estevia cuando necesitemos energía o, mejor, una pieza de fruta, que nos proporcionará fructosa, su azúcar natural”, explica Irene Cañadas, nutricionista de Madrid.



Un plus de omegas 3, 6 y 9

“**Los ácidos grasos no son una mera fuente de energía**, sino que son necesarios para que el cuerpo cumpla numerosas funciones”, explican en el European Food Information Council. Su déficit se relaciona con diversas enfermedades, como el colesterol y otros problemas cardiovasculares, el envejecimiento prematuro, la depresión, el estrés... Además, los ácidos grasos omega 3, 6 y 9 son esenciales porque no los podemos producir: solo los obtenemos de la alimentación. Añádelos a tu dieta: omega 3 (caballa, salmón, nueces, soja); omega 6 (maíz, cacahuets, huevos, lácteos); omega 9 (aceite de oliva, de girasol).

10

Café en dosis pequeñas

Excitante, el café suele desaparecer de la lista de los alimentos recomendables cuando se trata de cuidarnos. Sin embargo, una investigación de la Universidad de Harvard (Estados Unidos), afirma que tomar cafeína en pequeñas dosis ayuda a combatir la falta de vitalidad. ¿La dosis justa? El tamaño de un cortado, ya que el exceso de cafeína produce el efecto contrario: nos apaga. ¿Y cuándo? Mejor, a primera hora de la mañana.



12

Aléjate de las personas negativas

¿Has sentido alguna vez, después de estar en compañía de alguien, que te encuentras exhausta? Hay personas que son vampiros de energía, que nos roban la vitalidad. Se trata de personas tóxicas, que construyen su discurso -su forma de comunicarse- a partir de la queja y el pesimismo, que asumen el rol de víctima (la culpa la tienen, por supuesto, los demás) y que, en lugar de proponer soluciones, dan vueltas y vueltas sobre los problemas, con lo que solo los agrandan y dramatizan la situación. ¿Cómo detectarlas? Precisamente, porque al despedirte de ellas te notas agotada. ¿Consigna? Déjalas a un lado: el estrés debe producirse por situaciones y no por personas. Si entre tus conocidos hay quienes te estresan, diles adiós.



13

Estírate antes del desayuno

Al levantarte, estírate bien: brazos, piernas, espalda, cuello... Hazlo respirando lentamente, haciendo pausas entre un movimiento y otro. Es una de las mejores formas de sincronizar con la energía de tu interior y de oxigenar tu cuerpo. También puedes practicar el Saludo al Sol (“una secuencia de movimientos de yoga muy fáciles, que liberan la tensión y alivian la ansiedad y la depresión”, explica Mónica Izal, maestra de yoga en el Centro Namaskar, Zaragoza). Para verlo, entra en YouTube.

11



14

Come verde

Alíate también en tu plato con este color.

No olvides tomar las cinco piezas de fruta y verdura al día recomendadas: están repletas de minerales, vitaminas y antioxidantes que frenan el cansancio. Además, limpian, desintoxican y depuran, con lo que, si tu cuerpo acumula tóxicos, facilita la puesta a punto. ¿Cuáles elegir? “Opta por el brécol, las judías verdes, los aguacates, los puerros, las alcachofas, el apio y el perejil”, dice Rodríguez.



15

BEBE AGUA Y MÁS AGUA

La deshidratación ralentiza el organismo, que se pone en modo stand by, con lo que tú no vas como debes. Bebe ocho vasos de agua al día: refrescos zero, infusiones, té...



16

Una siesta de 26 minutos

El descanso después de comer refuerza la capacidad de aprendizaje y memoria, según un estudio realizado en niños y publicado en la revista *The Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS). ¿Su efecto en los adultos? Nos ayuda a recuperar la energía que nos resta la digestión (el 45% de la energía que consumimos al día la tomamos a la hora del almuerzo) y facilita nuestro estado de alerta. ¿Cuánto ha de durar? Pues fíjate: según la NASA, 26 minutos exactos.

17

Come despacio

¿Te falta energía después de comer? Tal vez lo que sucede es que no lo haces como debes: dedicándote solo a ello. Al comer realizando otras tareas (escribiendo en el ordenador, hablando por el móvil), solemos engullir y tragar aire, con lo que se puede dificultar la asimilación de nutrientes y la propia digestión, que se ralentiza y te resta energía. ¡Aprende a comer bien!

19

Un chute de espirulina

Se trata de un alga de color verde oscuro que contiene proteínas más digeribles que las de la carne de vaca (posee 21 de los 23 aminoácidos y los ocho esenciales, sobre todo triptófano, que es un potente antidepresivo), vitaminas (es la fuente natural más rica en B12), minerales (hierro, magnesio, potasio), enzimas, antioxidantes y ácidos grasos esenciales (omegas 3 y 6). La encuentras en herbolarios y grandes superficies (dosis habitual: 1 comprimido de 200 mg con las comidas).

18

Cuida tu flora intestinal

De ella depende gran parte de nuestras defensas (es una barrera defensiva que frena los posibles agentes nocivos que entran por la boca). ¿Para protegerla? Toma yogures enriquecidos con bacterias probióticas (colonizan el intestino y estimulan la producción de anticuerpos). Uno como mínimo al día, y mejor en el desayuno.



20

Aprende a delegar

¿Eres excesivamente responsable y exigente? Ten cuidado, porque eso conlleva sobrecargarse de trabajo y una cosa está clara: “¿Por qué esa sobreexigencia con la que nos cargamos las mujeres? Somos humanas, tenemos derecho a no poder con todo, a decir basta. Es fundamental para hacer bien las cosas, para renovar nuestra vitalidad. Ya sea en casa o en el trabajo, hemos de delegar, de repartir funciones. Si lo sabemos hacer bien, además, fomentaremos la integración y el vínculo entre nuestro equipo”, dice la psicóloga.



21

¡Más hierro!

La falta de este mineral se relaciona con la anemia y unas defensas débiles (el hierro ayuda a oxigenar el organismo y así a que disponga de energía). Comprueba tus niveles (los normales: 60 a 160 pg/dl) y procura que no te falte en la dieta: mariscos, sardinas, boquerones, germen de trigo, levadura de cerveza, espinacas, acelgas, lentejas (añádeles vinagre para asimilarlo mejor), carne roja (toma 100 g/semana).

22

Cambia de rutinas

Los hábitos están bien para esas facetas de la vida en las que necesitamos ciertos marcos (higiene, dieta, autocuidado), pero para lo demás pueden terminar reduciendo nuestras experiencias. Y eso, ¿no es un detonante de la apatía? Rompe con tus costumbres (sorpréndete a ti misma).

23

¿Un tentempié? ¡Cítricos!

Los kiwis, naranjas, limones... son ricos en vitamina C, que nos aporta vitalidad. Por ejemplo: su déficit se relaciona con el de los macrófagos, unas células del sistema inmunológico (defensas) que se 'comen' los virus y las bacterias y cuya carencia se relaciona con la propensión a contraer más gripes y resfriados. Así que ¡un buen zumo natural de cítricos cuando quieras cargarte de vitaminas o una pieza natural (para beneficiarte de la fibra)!



25

Menú superenergético

Para ganar vitalidad, cuidar tu dieta es básico. Sigue este menú elaborado por la doctora María Teresa Barahona (nutricionista y experta en Antiaging, de Madrid).

DESAYUNO

- Cereales con leche de avena.
- 1 yogur con bífidos
- naranja.

COMIDA

- Ensalada verde con atún, tomate, espárragos verdes...
- 100 g de pavo con

arroz integral | 1 manzana.

CENA

- Revuelto de espinacas con setas • 1 yogur.

TENTEMPIÉS

- 1 infusión relajante, nueces, fruta, yogur con miel.



24

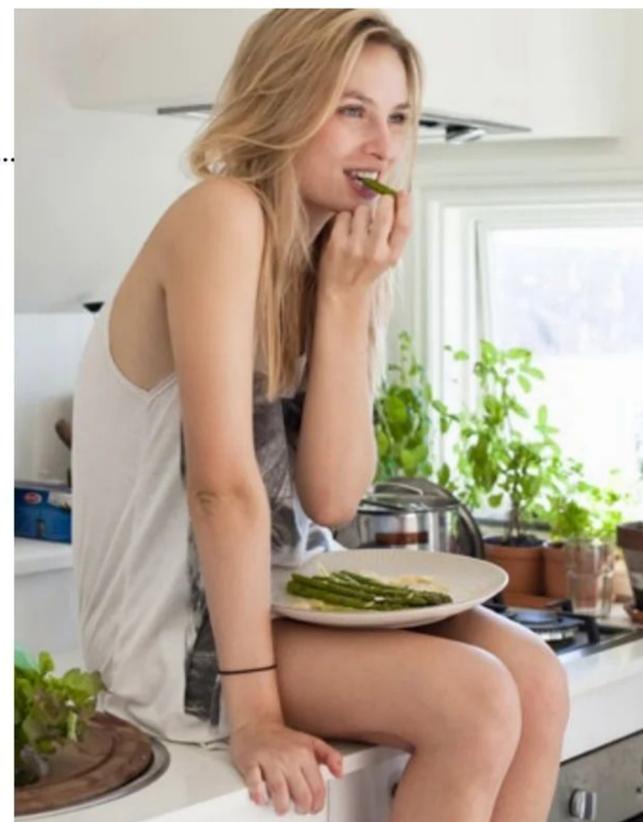
Duerme ocho horas

¿Cuántas veces lo has leído? ¿Y qué haces que no lo cumples? Descansar bien por la noche no solo es necesario para tener energía por el día, sino para que el organismo se renueve: por la noche se segrega la hormona del crecimiento y se regenera la piel, por ejemplo. ¿Plantas que ayudan? "La amapola de California es eficaz para aliviar la ansiedad y conciliar el sueño; la pasiflora prolonga las fases del sueño profundo y evita los despertares nocturnos; la valeriana reduce la ansiedad y favorece el sueño sin producir somnolencia durante el día", afirma Teresa Ortega, profesora de Farmacología de la Universidad Complutense de Madrid.

26

Aceptación, no resignación

"Cuando las cosas no nos van como queremos, tenemos dos opciones: resignarnos, con lo que nuestra energía y voluntad o compromiso caen en picado, o aceptarlo, que siempre es el paso previo para poder cambiar las cosas", dice la psicóloga. Cuando te ocurra, estate atenta primero a tu actitud: se trata de aceptar, no de resignarse. Ten siempre un plan B y un plan C. ¿Cuál es este plan C? Apoyarte siempre y ¡al máximo!





POR FIN un elemento rico en proteínas esenciales para regenerar nuestra piel.

TODO SOBRE LOS PÉPTIDOS

UN INGREDIENTE CLAVE EN LA RUTINA ANTIEDAD

Mucho se habla últimamente de los péptidos, **¿pero sabemos realmente qué son, para qué sirven y cómo debemos usarlos?**

Varias expertas nos ofrecen las claves necesarias. **POR ANNA PARDO**

Cuando hablamos de una rutina antiedad efectiva, los ingredientes estrella suelen ser los retinoides, la vitamina C y el ácido hialurónico. Sin embargo, hay un activo que está ganando terreno por su eficacia y compatibilidad con todo tipo de pieles: los péptidos. Estos pequeños fragmentos de proteína tienen el poder de estimular la producción de colágeno y elastina, esenciales para mantener la piel firme y joven. Según Belén Acero, titular de Farmacia Avenida América y experta en dermofarmacia y nutrición, “los péptidos son cadenas cortas de

aminoácidos que forman las proteínas. ¿Por qué esto es importante para tu piel? Porque las proteínas, como el colágeno y la elastina, son esenciales para mantenerla firme, tersa y joven”. Así que, si buscamos una piel saludable y resistente al paso del tiempo, los péptidos merecen un lugar privilegiado en nuestra rutina de cuidados.

PÉPTIDOS Y RETINOIDES: UNA SINERGIA PODEROSA

Uno de los debates más recurrentes en la cosmética es saber cuál es el activo más potente para combatir los signos del envejecimiento. Si

bien los retinoides han demostrado ser muy efectivos, los péptidos tienen ventajas que los convierten en un complemento perfecto. Estefanía Nieto, directora de dermocosmética de Medik8, afirma: “Los retinoides y los péptidos trabajan fenomenal en sinergia para regenerar la piel y tratar signos como las líneas, arrugas o la pigmentación. De hecho, es común verlos compartiendo reparto en muchas fórmulas cosméticas”. Mientras que los retinoides aceleran la renovación celular y promueven la síntesis de colágeno, los péptidos actúan como guía que

instruye a la piel para producir más colágeno y mejorar la firmeza. Marta Agustí, directora de dermocosmética de Omorovicza, señala que “en líneas generales, los retinoides son más efectivos y rápidos en su actuación en la piel”. Sin embargo, los péptidos tienen la ventaja de no requerir un período de adaptación y ser mucho más tolerables para todo tipo de pieles, como explica Lara González, directora cosmética de Byoode: “Los péptidos no requieren período de adaptación y se toleran con mucha más facilidad en todas las pieles”, dice la experta.

BENEFICIOS DE LOS PÉPTIDOS EN DIFERENTES ÁREAS DEL ROSTRO

● Contorno de ojos: una opción suave y efectiva

El contorno de ojos es una de las zonas más delicadas del rostro. Además de ser propensa a la sensibilización. Aquí es donde los péptidos pueden marcar la diferencia. “Esto es especialmente importante en zonas más proclives a la sensibilización, como el área del contorno de los ojos”, añade Lara González. Si buscamos mejorar la firmeza y la

“LAS PROTEÍNAS, COMO EL COLÁGENO Y LA ELASTINA, SON ESENCIALES PARA MANTENERLA FIRME, TERSA Y JOVEN”, BELÉN ACERO, TITULAR DE FARMACIA AVENIDA AMÉRICA Y EXPERTA EN DERMOFARMACIA Y NUTRICIÓN

hidratación en esta zona sin correr el riesgo de irritaciones, los péptidos son una alternativa ideal a los retinoides más potentes.

● Labios: hidratación y reparación desde el interior

Aunque solemos asociar los péptidos con la piel del rostro, también pueden hacer maravillas en los labios. “Los péptidos pueden ayudar a nutrir e hidratar la delicada piel de los labios, mejorar su elasticidad y reducir la aparición de líneas de expresión”, explica Belén Acero.

Además de su acción hidratante, también tienen propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes. “Los péptidos pueden tener un efecto

calmante gracias a sus propiedades antiinflamatorias, que ayudan a igualar el tono de los labios y a cicatrizarlos más rápidamente”, concluye la experta.

CÓMO PODEMOS INTEGRAR LOS PÉPTIDOS EN NUESTRA RUTINA DIARIA

Ahora que tenemos tanta información sobre los péptidos, respondemos a la gran pregunta: ¿cuándo usarlos? Tanto de día como de noche, pero depende de la fórmula. Los sérums o cremas hidratantes son perfectos para la mañana porque refuerzan la barrera cutánea antes de enfrentarnos al mundo. De noche, es mejor optar en fórmulas más densas o combinadas con ingredientes regeneradores (como el retinol), puesto que ayudan a la reparación celular. Los péptidos funcionan mejor con constancia, como el ejercicio o el café matutino, así que podemos usarlos a diario sin problema.

“LOS PÉPTIDOS NO REQUIEREN PERÍODO DE ADAPTACIÓN Y SE TOLERAN CON MUCHA MÁS FACILIDAD EN TODAS LAS PIELES”, LARA GONZÁLEZ, DIRECTORA COSMÉTICA DE BYOODE

FÓRMULAS CON PÉPTIDOS PARA UNA PIEL Y UNOS LABIOS RELUCIENTES

1. **Hidratante Pro-Colágeno Péptidos, crema hidratante con péptidos y ácido hialurónico biofermentado.** Paula's Choice (56 €).
2. **Smart Clinical Repair Wrinkle Correcting Rich Cream, hidratante ultranutritiva con péptidos para potenciar el colágeno natural de la piel.** Clinique (89 €).
3. **Advanced Night Restore, crema de noche con ceramidas y péptidos.** Medik8 (70 €).
4. **E-Peptide Eye Serum, sérum ultraligero reductor de bolsas, ojeras y párpados caídos.** Lico (47,90 €).
5. **Golden Eye Dream, crema de contorno de ojos con efecto antiinflamatorio.** Byoode (40 €).
6. **Magic Peptides Lip Balm, tratamiento labial multitarea con péptidos, ceramidas, ácido hialurónico y pigmentos holográficos rosados.** Alma Secret (18,20 €).





PESAS HACIA ADELANTE

De pie, con las piernas abiertas a la anchura de la caderas, coge las pesas y extiende los brazos hacia adelante, uno al lado del otro. Flexiona los brazos hacia el pecho. Repite 20 veces.



ESTIRAMIENTO DE BRAZOS

Puedes hacerlo sentada con la espalda recta o de pie. Toma las pesas con las manos y estira los brazos, que queden rectos tocando las orejas. Junta las pesas por encima de la cabeza. Repite 15 veces.

FORTALECE TUS BRAZOS

Con una sencilla rutina de ejercicios **puedes lograr unos brazos más firmes.** ¡Y reafirmar el pecho!

POR CARMEN CASTELLANOS



CODOS PEGADOS

Con la espalda muy recta y las piernas ligeramente separadas pega los codos a las caderas. Flexiona los dos brazos a la vez hasta juntarlos al pecho. Baja despacio hasta las caderas y vuelve a flexionar lentamente. Repite este ejercicio 20 veces manteniendo el cuello estirado.



APERTURA DE PECHO

Con el brazo pegado al cuerpo flexiona el codo llevando la pesa a la altura del hombro y vuelve a estirar hasta llevar la mano a la cadera. Repite el ejercicio 15 veces con cada brazo.

KETTLEBELLS O PESAS RUSAS

Si no dispones de este tipo de pesas puedes utilizar las pesas normales o algo que pese varios kilos dentro de una bolsa de tela. Sujétala con ambas manos levantando los codos a la altura de los hombros y baja. Repite 15 veces.



11 carrera contra la violencia de género



25 mayo 2025



Inscríbete

5km

Corre por una sociedad libre de VIOLENCIA DE GÉNERO

www.carreracontralaviolenciadegenero.es

ORGANIZA:

mia

CON EL APOYO DE:



MADRID

PATROCINADORES:



COLABORADORES:

clariane



redeia





APROVECHA alfeizares y mesas bajas para las plantas de mucho follaje y crecimiento lento.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR



PLANTAS EN ABUNDANCIA

¿Tu hogar necesita un poco de vida y color? ¿Lo tuyo no es la jardinería, pero te encantaría vivir en un oasis verde? **La primavera ya está aquí y es el momento idóneo para ataviar la casa con flores y plantas.**

Te mostramos cómo sin dedicar mucho tiempo. **POR ANNIE TOMÀS**

Atrás ha quedado el debate sobre si las plantas son o no aconsejables en habitaciones o en escritorios dado que consumen oxígeno. Son muchos los estudios que secundan la teoría de que ayudan a mejorar el rendimiento y la concentración de las personas que cohabitan con ellas. Y si queremos ceñirnos a la ciencia o combatir

los temores, siempre podemos elegir plantas de hojas más finas, que requieren menos O₂. Asimismo, todos los interioristas (o prácticamente todos ellos) coinciden en que una casa sin plantas es una casa sin alma. Ahora, con la llegada de la primavera, podemos dar otro rostro, más acogedor y vitalista, a nuestro hogar embelleciéndolo con plantas y flores que, a medida que vayan creciendo, se convertirán casi en un miembro más de la familia ¡Deja que la naturaleza entre en casa!

La Redoute (224,25 €).



La Redoute (84,99 €).

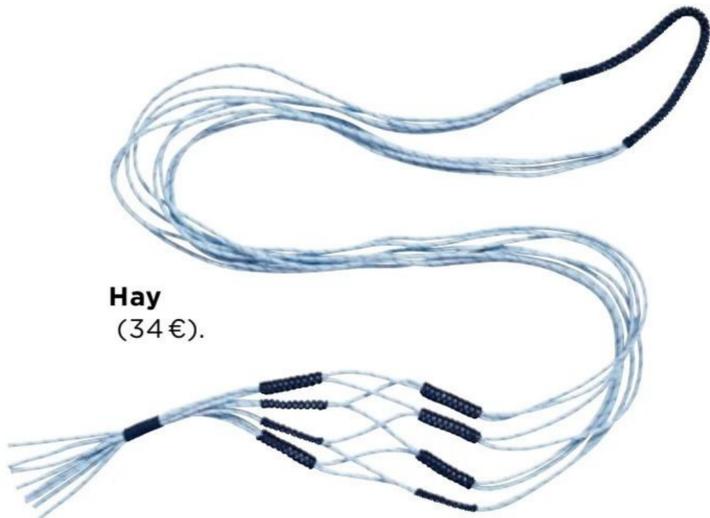
Hay (17 €).



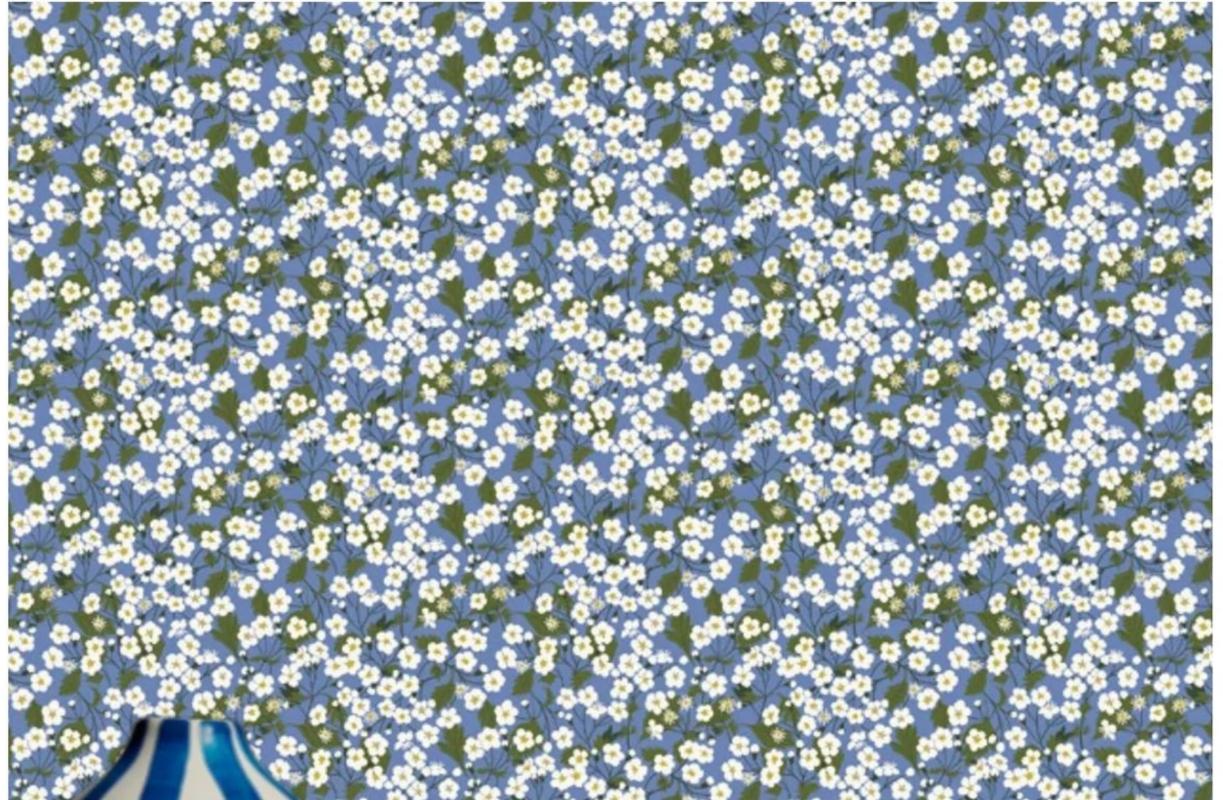
Foto: Royal Botania

BALCONES Y TERRAZAS

Si somos principiantes y preferimos una apuesta segura, lo mejor será empezar por el balcón. Además de las flores que podemos tener en macetas o maceteros de pie o de apoyo en las barandillas, muebles como la mesa o algún estante pueden volverse casi invisibles si colocamos varias plantas en ellos, creando la sensación óptica de un espacio más amplio. Si el balcón es pequeño o queremos dar preponderancia a las plantas, podemos optar por maceteros colgantes del techo, ideales para suculentas o para plantas de gran belleza y poco mantenimiento como la *Peperomia rotundifolia*, con hojas circulares que parecen conchas de tortuga. Otros ejemplares colgantes



Hay
(34 €).



Arenaa
(49 €).

Liberty's
(190 €).



IKEA
(14,99 €).



IKEA
(3,49 €).

LOS JARRONES CON RAMITAS O UNA FLOR DENOTAN DELICADEZA

de exterior, que duran todo el año, son la hiedra inglesa, el roiciso o viña de apartamento, los helechos o la famosa planta del dinero.

Al decorar espacios pequeños es aconsejable combinar dos colores y dos materiales distintos, independientemente de las plantas escogidas. Una maravillosa forma de incorporar plantas comestibles en nuestro balcón o terraza es mediante recipientes verticales, que permiten crear un minihuerto urbano. Asimismo, para evitar miradas de los vecinos o para actuar como pantalla que corte el viento, podemos colocar en los laterales o al frente jardineras con setos. Cuidado con el peso de los tiestos,

los de plástico son los más aptos, además de ser los más económicos. Por último, si quieres que tu exterior parezca un verdadero jardín y dispones de una terraza o un patio de grandes dimensiones, puedes incorporar césped. Evidentemente, el natural es mucho más bonito, sin embargo, es de difícil cuidado y más ahora con la escasez de agua. Hay una gran oferta de césped sintético que queda la mar de bien.

Los complementos textiles son idóneos para terminar la decoración del balcón o terraza. Hablamos tanto de alfombras lavables como de cojines. Si tu espacio es reducido, opta por colores neutros o geometrías no muy complicadas o basadas en líneas. Así lograrás más amplitud visual.

Los jardines verticales son la última tendencia en salones, como si fuesen un lienzo de grandes dimensiones,



Hay
(17 €).

SI TU BALCÓN es pequeño, puedes colgar plantas del techo. Hay tiene conjuntos en verde y azul.



Fotografía: Gabfoods



VENTAJAS E INCONVENIENTES DE LAS PLANTAS DE PLÁSTICO

Gracias a la tecnología, las plantas o flores artificiales tienen una apariencia muy similar a las naturales, por lo que puedes optar por ellas en zonas de poca luz o para el baño.

Puedes irte de fin de semana o el tiempo que quieras de vacaciones sin tener que preocuparte de quién las regará mientras no estás. Eso sí, una vez a la semana quítales el polvo.

Las flores no se marchitan, por lo que tus estilismos perduran mucho más tiempo tal como los ideaste.

Aunque hay plantas que son nocivas para los animales, hay otras que son perfectas para que ellos jueguen e incluso hagan mejor la digestión. Al menos en el exterior de tu hogar opta por lo natural. Si eres alérgico al polen, las artificiales serán tu aliado. Asimismo, puedes decir adiós a muchos bichos.

Por mucho que haya plantas artificiales muy similares a su homólogo natural, aún hay ciertas flores cuyos detalles tienen dimensiones que es muy difícil simular con plástico. Es cierto, las orquídeas son delicadas, pero de plástico suelen verse bastante feas.

¿Y qué hay de los aromas? Las plantas naturales desprenden olores maravillosos que perfuman nuestro hogar.

El plástico y materiales sintéticos si están estáticos acumulan mucho polvo, por lo que deberás lavar cada una de las partes de la planta con agua y jabón de manera regular para evitar la suciedad.



DECORA UNA VENTANA CON FLORES FRESCAS DE TEMPORADA Y UNA ENREDADERA QUE TREPE

→ o incluso en la cocina. Si las plantas son todavía pequeñas, podemos rellenar algunos huecos colocando objetos decorativos. Eso sí, ciñéndonos a una paleta cromática que garantice homogeneidad.

UNA SELVA EN LA VENTANA

Frente a ventanas, sean individuales o correderas, puedes crear también un jardín colgante mediante una barra de cortina asegurándote, sobre todo, de no sobrecargarla. Con plantas colgantes a modo de cortina lograrás aprovechar el

máximo de luz y aportar vitalidad a las estancias. La ventaja de usar una barra es que podrás ajustarlas fácilmente y disfrutar de una vista sin obstáculos desde dentro.

Petunias, jacintos, geranios, gerberas, margaritas... Las plantas de primavera son ideales para decorar ventanas. Escoge entre estas flores de temporada y alguna enredadera y logra una combinación colorida para decorarlas. Si quieres crear una exposición realmente original, aprovecha la altura de la ventana para crear un marco natural.

Puedes aprovechar la repisa para colocar otras de menor tamaño.

MARCOS Y MINIVITRINAS

Si tu casa no dispone de ventanas grandes, siempre puedes decorar las paredes de casa con flores. Es una opción muy sencilla que le dará a la estancia un ambiente natural y primaveral. Inmortaliza la belleza de las flores y hojas que más te gustan dentro de unos marcos de fotos. Solo tienes que prensar pétalos o flores naturales entre dos arcos de vidrio creando la composición que



más te guste. Eso sí, vigila atentamente que las plantas o flores no tengan bichitos o restos de tierra. Tiendas de decoración como IKEA o Westwing cuentan ya con marcos prefabricados a bajo coste para crear recuerdos muy bonitos y duraderos. Otra opción muy en boga son las minivitrinas con capullos de flores naturales que, al secarse, van cambiando de color.

INTERIORES ESTILOSOS

La decoración con plantas en jarrones, floreros y maceteros es todo un arte. Escoge rincones del comedor o del dormitorio para colocar una composición de ellos de distintos tamaños y materiales, buscando siempre evitar estridencias. En tiendas como Maisons du Monde o Zara Home encontrarás maceteros del mismo tono en distintos tamaños, que resultan ideales si lo tuyo es el minimalismo decorativo y las plantas son el único complemento a los muebles de la estancia.

En muchas ocasiones, la apuesta más sutil puede ser suficiente para decorar ese espacio que queremos revivir. No te imaginas todo el potencial que puede tener un jarrón con una simple ramita o flor. Desde hace unos años, cada pri-



Fotografía: Flowers by Bornay



Fotografía: La Redoute

APROVECHA los rincones del baño para colocar jarrones de vidrio en una paleta cromática suave.

mavera se pone de moda una nueva especie. Si hace unos años las higueras y las monstera conquistaron nuestros salones, este año las plantas que están alcanzando el estatus de *influencers* son los anturios. Para rincones con poca luz opta por sansevieria, palmeras de salón o un tronquito de Brasil. Para muebles auxiliares, un centro floral con orquídeas o violetas aportará una gran exquisitez al conjunto. En las habitaciones de los niños o en el recibidor, puedes usar pape-

les con algún motivo floral, como los Liberty, con flores pequeñas y delicadas, o los más selváticos. Arriégate esta temporada a romper con los colores neutros en esas estancias o en la dedicada a los libros o el ordenador y deja que tu decoración se vea contagiada por la hermosa naturaleza.

¿Y EL BAÑO?

Las plantas llenan de vida cada rincón. Por eso, el cuarto de baño, incluso si es pequeño, tomará otra cara si colocamos alguna planta de interior. Eso sí, la luz que reciba tu aseo es imprescindible a la hora de elegir las plantas que necesitas. En el baño la humedad suele ser alta pues la ducha favorece su incremento. Si quieres conseguir plantas que absorban la humedad opta por orquídeas, que crecen mejor con niveles superiores al 60%, por begonias maculatas, que encuentran su mejor ubicación cerca de la ventana, aunque con luz tamizada de cortina, o por las de la familia denominada Calathea, que al ser resistentes a diferentes niveles de luz pueden ser aprovechadas para colocarlas en la zona más sombría de este sitio.



MARIDAJE

Esta loncha de carne puede tener distintas preparaciones y presentaciones con variedad de ingredientes, como vegetales.

UN ESCALOPÍN EN 6 VERSIONES

Estirado con un rodillo, el filete de ternera **se convierte en un manjar ligero y económico** para toda la familia.

POR CATALINA OLMEDO



ESCALOPINES EN SALSA DE LIMÓN Y ALCAPARRAS

105 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA

INGREDIENTES: 4 filetes de ternera de 125 g cada uno • harina sazonada con sal y pimienta molida • 2 huevos ligeramente batidos • 4 cucharadas de aceite • 250 ml de vino blanco seco • 3 cucharadas de alcaparras escurridas • 250 ml de caldo de carne • 2 cucharadas de zumo de limón • 125 g de mantequilla fría y cortada en daditos • unas alcachofas cocidas • sal.

- **Aplasar la carne** con un rodillo hasta que su grosor sea de 3 milímetros. Cortar los filetes en trozos y enharinarlos. Mezclar el huevo con 2 cucharadas de agua. Pasar la ternera por huevo. Calentar el aceite en una sartén y dorar los filetes por los dos lados. Escurrir sobre papel de cocina absorbente, tapar y mantener caliente.
- **Retirar el aceite** de la sartén y desglasarla con el vino blanco. Incorporar las alcaparras y cocer durante 8 minutos o hasta

que el vino se haya evaporado. Verter el caldo y cocer 5 minutos hasta que reduzca a la mitad. Añadir 1 cucharada de zumo de limón, mezclar y pasar la salsa a un cacito. Incorporar la mantequilla batiendo con varillas. Rectificar la sazón y agregar la otra cucharada de zumo de limón.

- **Incorporar los filetes** a la sartén y regarlos con la salsa de limón preparada y calentar. Servirlos acompañados de una guarnición de alcachofas.

PARA ACOMPAÑAR

Conde del Real Agrado. D.O. Rioja. Elaborado con un coupage de garnacha, tempranillo, mazuelo y graciano, en nariz destaca la presencia de frutas rojas, vainilla y especias. En boca presenta buena estructura y volumen. Servir entre 16 y 18 °C con carnes rojas. También acompaña a guisos de legumbres y pescado azul.

DE SOLOMILLO CON POMELO Y MANZANA CAMELIZADA

30 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA

INGREDIENTES: 8 escalopines de solomillo de ternera • 2 pomelos rosas • 1 manzana starking • 75 g de harina • 1 huevo • 1 cucharada de zumo de limón • 50 g de mantequilla • 50 g de azúcar • 1 dl de vino blanco seco • 1 dl de caldo de carne • 1 dl de aceite de oliva • pimienta • sal.

- **Pelar 1 pomelo** a lo vivo y separar los gajos; exprimir el zumo del otro. Pelar y cortar en gajos la manzana; rociarlos con el zumo de limón. Derretir la mantequilla con el azúcar y rehogar los gajos de manzana y de pomelo. Retirar del fuego y reservar al calor.
- **Salpimentar** los escalopines. Enharinarlos ligeramente y pasarlos por el huevo batido. Calentar el aceite en una sartén y freírlos durante 2 minutos por cada lado. Retirar de la sartén y reservarlos al calor.
- **Desglasar la sartén** con el vino blanco, el zumo de pomelo y el caldo de carne. Llevar a ebullición y dejar reducir a la mitad. Emplatar los escalopines con los gajos de pomelo y manzana caramelizados y napar ligeramente con la salsa antes de servir.

OPCIÓN

El vino blanco con las frutas asadas resalta el sabor de la carne.



PRESENTACIÓN

Una delicada salsa siempre levanta un plato, le suma puntos en su presentación y degustación.



ROLLITOS DE TERNERA Y JAMÓN Y SALSA DE CEBOLLA

30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 4 escalopes de ternera finos • 4 lonchas de jamón cocido • 1 sobre de sopa de cebolla • 50 g de harina • 1 huevo • 150 ml de aceite de oliva • perejil picado.

- **Poner los filetes** de ternera entre dos trozos de film de cocina y aplastarlos con el rodillo. Quitar el film y salpimentarlos. Colocar las lonchas de jamón sobre la mitad de los filetes y espolvorear por encima con perejil picado. Doblar los filetes y sujetarlos con palillos. Pasarlos por harina, sacudirlos para retirar el exceso y luego rebozarlos en el huevo batido. Freír en el aceite caliente durante 3 minutos por cada lado.
- **Poner el sobre de sopa** de cebolla en un cazo con medio litro de agua y llevar a ebullición. Cocer a fuego vivo durante 5 minutos. Servir los escalopes enrollados con la salsa aparte.

ESCALOPINES RELLENOS

60 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA.

INGREDIENTES: 4 escalopes de ternera • 4 lonchas finas de jamón de York • 4 cucharadas de piñones • 4 cucharadas de perejil fresco picado • 2 cucharadas de pasas de Corinto • 4 cucharadas de queso parmesano rallado • 1 diente de ajo • 2 cucharadas de aceite de oliva • 200 ml de vino blanco seco • 1 cucharada de tomate frito • pimienta | sal.

- **Retirar toda la grasa** a los escalopes y aplastarlos con una piedra de cocina. Disponer una loncha de jamón encima de cada uno. Pelar el diente de ajo, filetearlo fino y repartirlo sobre el jamón. Espolvorear con piñones, pasas, parmesano rallado y perejil picado (reservar una cucharada de perejil).
- **Enrollar los filetes**, atarlos y salpimentarlos. Dorarlos por todos los lados en una sartén con el aceite caliente. Regar con el vino y llevar a punto de ebullición, tapar la sartén y dejar que cueza suavemente 30 minutos.
- **Retirar los rollitos** y disponerlos en una fuente. Cocer los jugos de la sartén hasta que se reduzcan a la mitad. Añadir el tomate frito; dar unas vueltas y mantener durante 2 minutos sobre el fuego. Rociar los escalopines con esta salsa y espolvorear el perejil reservado. Servir, si se desea, con una guarnición de pasta o una ensalada ligera.

INFO

El perejil es una de las especias más utilizadas en la cocina, siempre debe mantenerse en buen estado.



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

'PALLARDA' PARMESANA

100 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA.

INGREDIENTES: 4 filetes de ternera muy finos • 2 huevos batidos • 1 kg de tomates • 15 g de albahaca • 1 hoja de laurel • tomillo fresco • aceite de oliva para freír • 1 cebolla picada • 3 dientes de ajo picados • harina sazonada con sal y pimienta • 155 g de pan rallado • 30 g de queso parmesano rallado • 250 g de mozzarella • perejil • sal.

- **Pelar los tomates**, retirar las semillas y picarlos. Hacer un ramillete aromático con la albahaca, el laurel y el tomillo. Calentar 4 cucharadas de aceite y saltear la cebolla picada. Agregar el tomate, el ajo y el ramillete. Sazonar y dejar cocer a fuego lento, tapado, durante 20 minutos. Destapar y cocer 45 minutos más; retirar el ramillete y rectificar la sazón.
- **Aplastar los filetes**, rebozarlos en harina y pasarlos por huevo. Mezclar el pan rallado con la mitad del parmesano y el perejil. Empanar los filetes con esta mezcla y apretar con la palma de la mano para que se adhiera.
- **Calentar aceite**, dorar los filetes durante 3 minutos por cada lado y escurrir sobre papel de cocina. Disponerlos sobre una bandeja de horno, cubrirlos con la mozzarella cortada en láminas y gratinar hasta que el queso se funda. Sacar, untar con la salsa de tomate y espolvorear con queso parmesano.

DETALLE

La mezcla adecuada de yerbas finas le darán un sabor exquisito a una carne de res tierna y fina.



PARA HACER DE LOS ESCALOPINES

UN PLATO COMPLETO, SÍRVELO

ACOMPAÑADOS DE ENSALADA,

PASTA, ARROZ, VERDURAS ASADAS

O PATATAS CHIPS. ¡FACILÍSIMO!

INFALIBLE

El arroz es una excelente opción para acompañar cualquier comida, por su textura y suave sabor se funde con un ingrediente dominante.



ESCALOPINES CON ARROZ

30 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA.

INGREDIENTES: 2 envases de arroz salvaje con basmati • 4 filetes de ternera de 200 g cada uno muy finos • 2 escalonias • 50 g de harina • 1 huevo • 200 ml de jugo de carne • 200 ml de aceite de oliva • 1 cucharadita de pimentón de La Vera • pimienta molida • sal.

- **Abrir los envases de arroz.** Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén y saltear el arroz a fuego vivo durante 2 minutos. Retirar del fuego y reservar.
- **Eliminar los bordes** y los nervios de los filetes. Cortar cada filete en 2 redondeles del mismo tamaño. Poner en un plato la harina y en otro el huevo batido. Pasar los filetes primero por la harina, sacudir el exceso y pasarlos después por el huevo. Poner a calentar el aceite restante en una sartén.
- **Freír los filetes durante** 2 minutos por cada lado, hasta que doren. Escurrirlos, ponerlos sobre papel de cocina absorbente y reservar al calor. Retirar la mitad del aceite de la sartén y agregar las escalonias previamente peladas y bien picadas. Rehogarlas durante unos 2 minutos e incorporar el jugo de carne; remover bien. Cocer esta preparación durante 2 minutos a fuego vivo. Salpimentarla.
- **Pasar la salsa** por la batidora hasta que quede muy ligera y después por un colador o un chino. Ponerla de nuevo sobre el fuego y añadir los escalopines de ternera para calentarlos, pero sin que lleguen a hervir.
- **En un plato** disponer la carne y a un lado de esta el arroz. Regar los escalopines con la salsa. Espolvorear el conjunto con el pimentón y servir enseguida.

PASO A PASO



RAVIOLIS DE MASA WONTON CON FOIE Y CEPS

Su sabor hacen especial cualquier plato. **Las hemos combinado con pasta y el resultado es espectacular.** Sigue nuestros pasos y descubre el universo de los hongos. **POR ANA BERMÚDEZ**

35 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1 paquete de masa wonton • 4 ceps (o boletus) • 1 cebolla • 1 cuch. de mantequilla • un chorrito de aceite de oliva • 100 g de queso parmesano • un chorrito de vino blanco • sal • pimienta • perejil picado • 1/2 l de caldo de carne o de pollo • 2 dl de nata • 100 g de *foie mi cuit*.

● **Consejo:** Añade al relleno un poco de compota de manzana (en lugar del queso) y unos piñones o nueces muy troceadas.

1 Para hacer el relleno, cortar la cebolla finamente. Rehogarla en una sartén con el aceite caliente. Cortar las setas en dados muy pequeños y agregarlos a la sartén. Dejar que se hagan, mojar con un poco de vino blanco y cocer hasta que se evapore. Agregar la mantequilla y salpimentar. Añadir un poco de nata y dejar que espese. Cocinar hasta que las setas estén a punto. Incorporar la mitad del parmesano y remover. Dejar enfriar.

2 Poner un cuadrado de masa sobre una mesa previamente enharinada y rellenar con la preparación de las setas, reservando 1 cucharada. Colocar un trozo de *foie* encima y, con el dedo, mojar con un poco de agua alrededor del relleno.

3 Cubrir con otra lámina de masa sobre el relleno y presionar alrededor, por los bordes, con los dedos. Cortar con un cortapastas redondo (también se pueden dejar los raviolis cuadrados).

4 Calentar el caldo en una sartén honda y cocer los raviolis, por tandas pequeñas, durante 3 minutos, a partir de que el caldo hierva. Enseguida pasarlos a una fuente o plato.

5 Para hacer la salsa, calentar la nata y agregarle el relleno reservado y el resto del parmesano sin dejar de remover. Salpimentar al gusto. Napar con los raviolis con la salsa y servir calientes.

SABORES DE PRIMAVERA

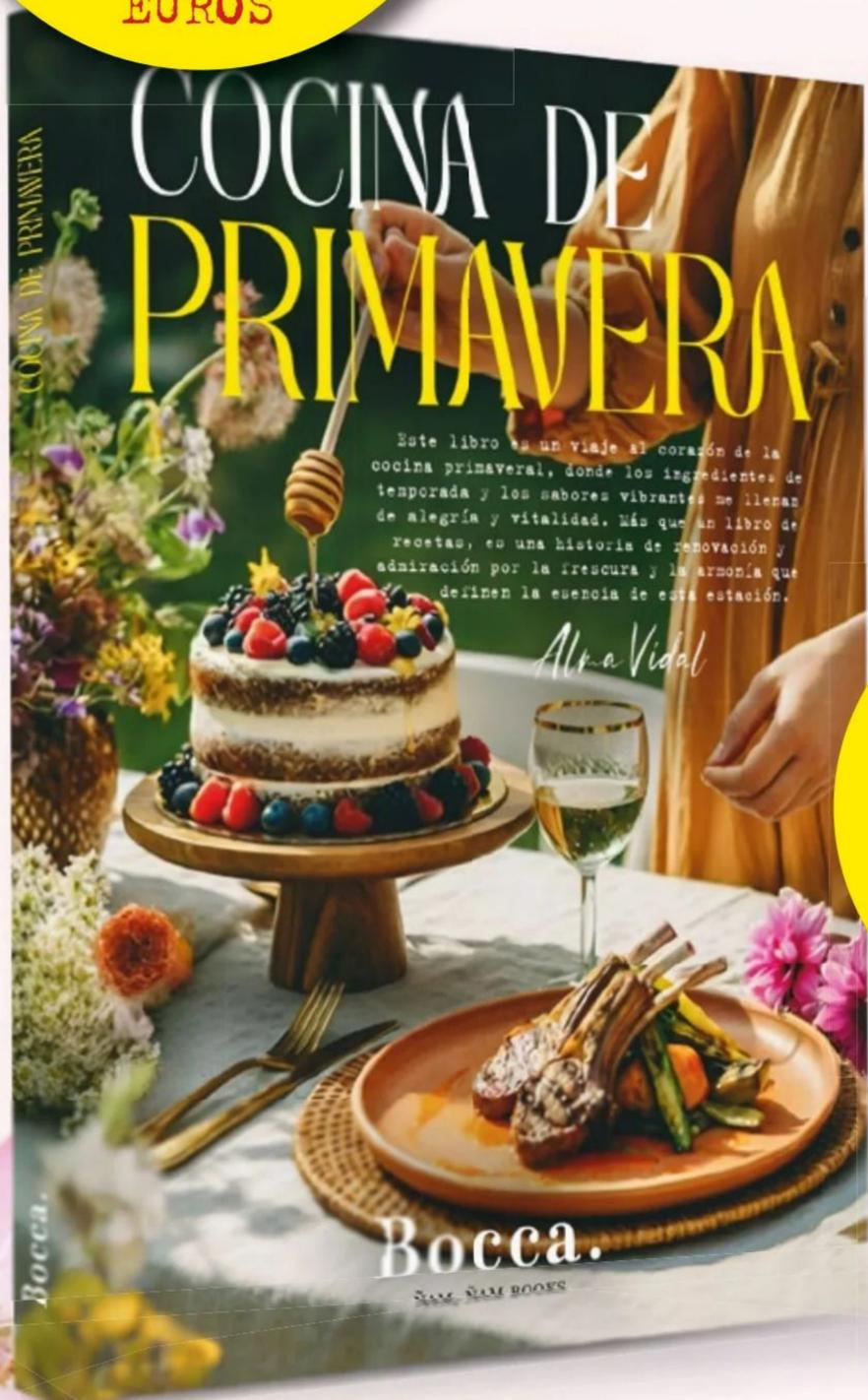
¡YA EN TU
QUIOSCO!

Por solo

10

EUROS

El libro de recetas llenas de color y
de retazos de vida de **Alma Vidal**



La primavera es energía, color y renacer.
Es la estación en la que todo vuelve a empezar, llena de luz
y nuevas ilusiones. En estas páginas encontrarás recetas
frescas y vibrantes, **inspiradas en
la alegría de la temporada.**

Platos llenos de sabor, desde los más sencillos
hasta los más sorprendentes, para disfrutar
con todos los sentidos. Porque la primavera no solo se vive,
también se saborea.

+ de
160
recetas

Alma Vidal



5 PUEBLOS

DE MONTAÑA CON ENCANTO

Ofrecen tradición, **naturaleza espectacular y una gastronomía deliciosa.** Cualquiera de ellos es perfecto para disfrutar de una escapada invernal. **POR REBECA GARCÍA**



1. ALBARRACÍN

A los pies de los Montes Universales (Teruel)

Bella y medieval, esta ciudad es Monumento Nacional desde 1961. Está rodeada por una muralla que culmina en el Castillo del Andador. Prepara las piernas para pasear por sus calles empedradas y empinadas. Una visita obligada, también, la iglesia de Santa María, la catedral y el palacio episcopal. Es un enclave ideal para hacer senderismo o pasear a caballo.

Dormir: Posada del Ródano (www.escapadarural.com). Tiene cinco habitaciones de estilo rústico y está en el casco antiguo. Doble, desde 47 € / noche.

Comer: La Taba (Travesía de la Catedral, 9). Bombones de morcilla, guiso de toro, costillas, ensalada de melón...

+ INFO: www.albarracin.es

ALBARRACÍN AL ATARDECER. Destacan las torres de la iglesia de Santiago (izquierda) y de la Catedral (derecha). Arriba: balcón típico.



2. PIORNEDO

Por la Sierra de Os Ancares (Lugo)

Esta aldea prerromana, Conjunto Histórico Artístico, situada a 1.300 m de altura, está en el corazón de la Sierra de Os Ancares. Visitarla no solo merece la pena por su paisaje, sino también para conocer las típicas pallozas, antiguas viviendas de origen celta (planta oval o circular de piedra y tejado de paja) en las que vivían los habitantes de la zona. Algunas de estas pallozas se han convertido en museo y conservan los muebles y utensilios de diferentes épocas.

Dormir: Hotel Piornedo (www.toprural.com). Está a pocos metros de la aldea. Acogedor y con un salón mirador espectacular. Consultar precios.

Comer: Cantina Mustallar. Está en una de las pallozas. Caldo gallego, carne de becerro criado en los pastos...

+ INFO: www.descubrelugo.com/turismo.



3. VIELHA

La esencia de los Pirineos (Lleida)

La capital del Val D'arAn tiene toda la magia de los Pirineos. Al estar solo a 14 km de la estación de esquí de Baqueira Beret, la mayoría se acerca a esta ciudad para practicar deportes blancos, aunque en Vielha además del paisaje hay mucho que ver: el Cristo de Mijarán (de época medieval, ubicado en la iglesia de San Miguel), el Museo Etnológico Aranés, el ayuntamiento, la Casa Palaciega Co de Rodes, el Museo de la Lana y la Torre del General Martinón, del siglo

XVII, que hoy acoge la sede del Museo del Valle. Todo el entorno es excelente para hacer *rafting*, barranquismo, *quads* y, por supuesto, senderismo.

Dormir: Parador De Vielha. Está en lo alto de un cerro a la entrada de la ciudad. Todo un lujo entre montañas. Doble, desde 110 € / noche.

Comer: Era Coquela (Av. Garona, 29). Cocina creativa y deliciosa. Olla aranesa, paletilla de cabrito, tatín de pera...

+ INFO:
www.visitvaldaran.com



EL RÍO GARONA atraviesa con fuerza la localidad leridana de Vielha, que es sin duda la más turística del Val d'Aran.

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://t.me/byneontelegram)

O escanea el código QR:



4. CANDELARIO

En la Sierra de Béjar (Salamanca)

En un paseo por este pueblo serrano encontrarás fuentes, pasadizos y las típicas casas chacineras (de tres alturas y con las singulares batipuertas que evitan que la nieve entre en las casas). Desde hace unos años, Candelario ha recuperado las bodas a la antigua usanza. Es un espectáculo que se celebra el segundo domingo de agosto y en el que participa todo el pueblo vistiéndose con los tradicionales trajes serranos.

Dormir: La Batipuerta (www.labatipuerta.com). Dos casas rurales en el casco urbano. Consultar precios.

Comer: La Candela (Núñez Losada, 19). Está en la cuesta de la Romana, una de las zonas más visitadas y emblemáticas de la villa. Solomillo de cerdo, boletus con almendras, jamón de Guijuelo...

+ INFO: villadecandelario.com



RINCÓN de Candelario y casa con batipuerta azul a la derecha.

LA ALDEA DE PIORNEDO APENAS TIENE 30 HABITANTES; EN CAMBIO, LA TURÍSTICA VIELHA CUENTA CON CASI 5.500

5. ZAHARA DE LA SIERRA

Parque Natural de Grazalema (Cádiz)

Es un pueblo blanco de Cádiz en la falda de la Sierra del Jaral. Pasear por el entramado andalusí de Zahara y admirar sus fachadas encaladas es una delicia. Muchas calles están escalonadas y forman miradores con vistas espectaculares al embalse Zahara-El Gastor, que se encuentra a los pies del pueblo. El embalse tiene un área recreativa para practicar deportes náuticos y una playa artificial. Su fiesta del Corpus

Christi, con 500 años de historia, es de interés turístico.

Dormir: Hotel Rural Los Tadeos (www.alojamiento-rural-cadiz.com). A las afueras de Zahara, con maravillosas vistas a las montañas de Lijar. Doble, desde 82 € / noche.

Comer: Mesón Oñate (Felix Rodríguez de la Fuente, 9). Mira hacia el pantano. Parrillada de carne, guisos de caza...

+ INFO:
www.zaharadelasierra.es



PANORÁMICA de Zahara de la Sierra, con la torre del homenaje del castillo en lo más alto.

REGRESA CAN YAMAN

EL ACTOR CAN YAMAN ESTÁ DE VUELTA EN LA PANTALLA Y TAMBIÉN EN LAS REDES SOCIALES

Se estrena su más reciente y esperado trabajo, **la serie *El Turco*, y retoma su actividad en Instagram tras nueve meses de ausencia.**

Descubre todos los detalles y dónde poder verlo.

POR LAURA VALDECASA

Saltó a la fama en la primavera de 2019, cuando en España se estrenó su serie de televisión *Pájaro Soñador* (*Erkenci Kus*), y en muy poco tiempo **Can Yaman** robó el corazón de la audiencia y desató un auténtico fenómeno fan. Desde entonces, las novelas que ha protagonizado han arrasado y el público ahora espera impaciente el estreno de sus dos nuevos proyectos: *El Turco* y *Sandokan*, dos ficciones de época, siendo la primera incursión del actor en este género. Y es que Can tenía muchos deseos de salir de su zona de confort y de las series más de corte romántico para pasar a la acción. Algo que ya había iniciado en cierto modo en *Violeta bajo el mar*, donde interpreta a un inspector de la policía.

ESTRENO MUY ESPERADO

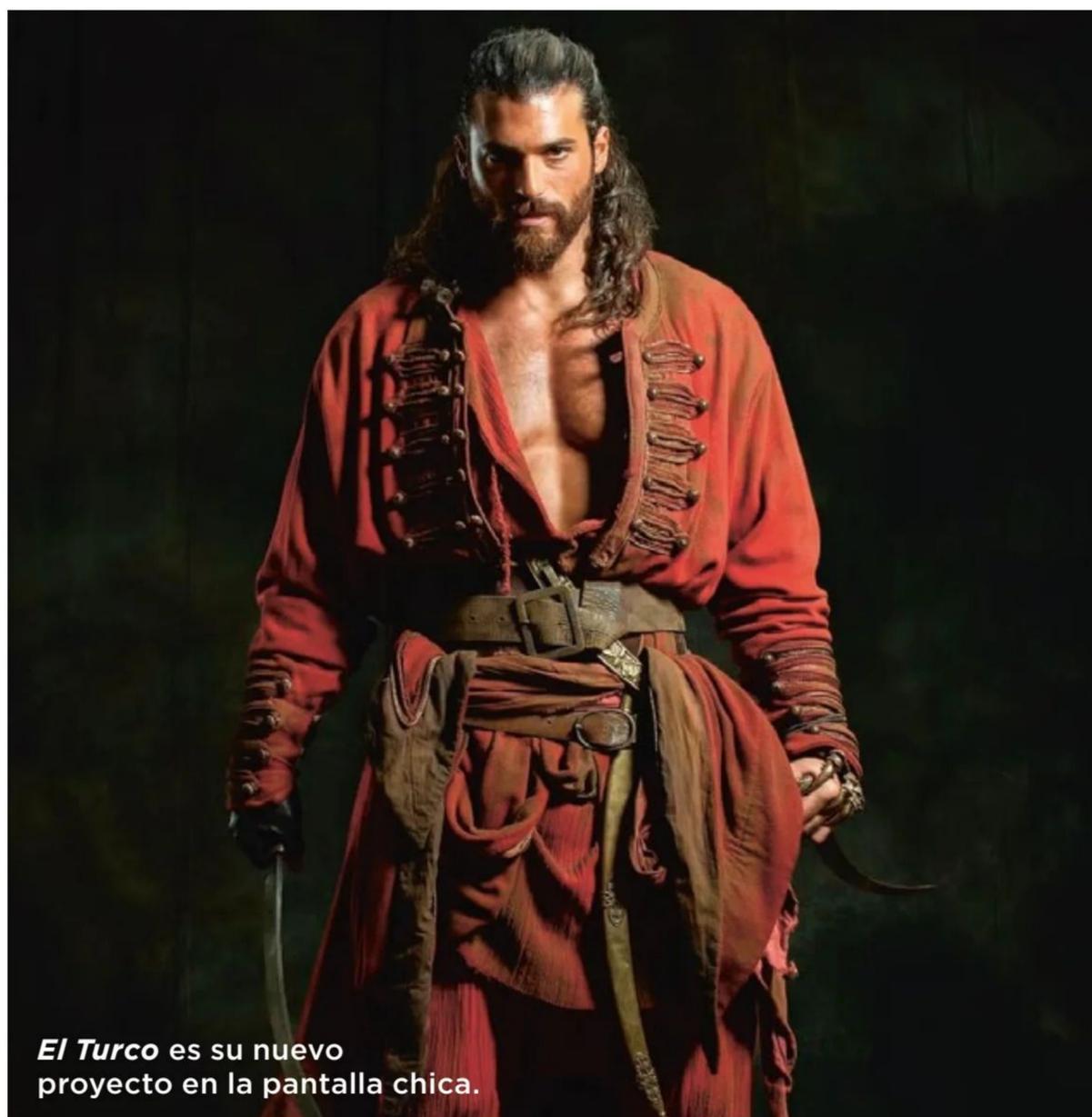
La buena noticia es que la espera ha terminado para poder disfrutar de *El Turco*, la serie que ha producido la productora **Ay Yapim** y que se basa en una antigua leyenda turca. Se centra en la historia de Balaban, un soldado del ejército otomano que, tras la batalla de Viena en 1683, se refugia en un pequeño pueblo italiano y lidera una lucha por la libertad. La serie se estrenó el 21 de marzo en más de 30 países, aunque en España no está disponible en ninguna plataforma nacional por el momento. Sin embargo, hay una manera para poder verla, y es a través del catálogo de Globoplay, una plataforma

digital operada por el grupo Globo, de origen brasileño. Aunque la serie solo está disponible en Brasil, es posible conectarse por medio de una VPN —una red privada virtual— que tenga servidores en esa nación.

UN PROYECTO DECISIVO

Para **Can Yaman** esta serie ha significado dar un paso más en su carrera y alejarse de la imagen del galán romántico al que nos tenía acostumbrados y que tanto éxito le había granjeado. La propuesta

para *El Turco* llegó cuando estaba esperando el comienzo del rodaje de *Sandokan*, un proyecto también muy ambicioso en el que va a dar vida al mítico aventurero que inventó el escritor y periodista **Emilio Salgari**. “Me ofrecieron otra serie que me permitió enriquecer mi carrera: *El Turco*, que irónicamente se ha producido en Italia. Es la historia de un otomano expulsado del imperio como traidor, se tiene que exiliar, llega a una ciudad italiana, se enamora y acaba convirtiéndose en un



El Turco es su nuevo proyecto en la pantalla chica.

líder”, explicaba el intérprete acerca de la historia que ha rodado. En su reciente visita a España, país en el que ya ha estado en unas 10 ocasiones, el actor dio más detalles acerca de este plan tan personal: “En cierto sentido, el personaje se parece a mí, desde el mismo momento en el que leí el guion me emocioné mucho. Fue la primera vez que una serie se rodaba en Turquía en inglés con un reparto internacional y me siento muy orgulloso de haber podido trabajar en esas condiciones”.

MUY IMPLICADO EN EL RODAJE

Tanto sus seguidores como el propio Can estaban deseando que esta serie viera la luz. Y es que el actor se dejó la piel literalmente en su rodaje. Parte del mismo transcurrió en Hungría y fueron siete meses muy intensos, como él mismo confesó en alguna ocasión. Al margen de que el actor tiene una estupenda condición física, hubo de someterse a durísimos entrenamientos. Incluso para filmar algunas escenas de acción tuvo que aprender a luchar subido a lomos de un caballo.

Es más, tantas escenas de lucha le llegaron a dejar un par de lesiones leves y mucho cansancio acumulado. *El Turco* está inspirada en la novela homónima de **Orhan Yenziaras**, que narra la historia de un soldado herido en batalla en una región del norte de Italia, que acaba convirtiéndose en un héroe popular. Los habitantes

“En cierto sentido el personaje que interpreto en *El Turco* se parece a mí, desde el mismo momento en el que leí el guion me emocioné mucho.”



de la villa empezaron a llamarlo “El Turco” y así se convirtió en una figura muy importante de aquella época gracias a sus proezas.

DE VUELTA EN REDES

El estreno de esta serie ha coincidido también con el regreso de Can a las redes sociales. A comienzos del verano del año pasado, cerró su cuenta de Instagram y aunque X lo dejó abierto, eliminó todos los *post* publicados y dejó sin actividad la cuenta. Mucho se especuló con los motivos de tal decisión, aunque se hablaba de las críticas que estaba recibiendo de sus *haters*. Por fin, tras nueve meses de silencio digital, el actor turco reaparecía compartiendo una imagen muy especial: la de presentación de *Sandokan* en Londres que tuvo tular a finales de febrero. En la foto que ha subido posaba junto a **Ed Westwick**, otro de los protagonistas de la serie, que la cadena italiana RAI tiene previsto estrenar a lo largo del 2025, y que en España llegará por medio del grupo Mediaset. Desde aquella primera imagen en la capital inglesa, el actor ha compartido unas cuantas publicaciones, la mayor parte de ellas del rodaje y la preparación de *El Turco*. De esta manera, Can Yaman recupera nuevamente el contacto con sus cada vez más numerosos seguidores que aguardaban con impaciencia saber más de sus próximas participaciones en la pantalla.

Su sueño de rodar en España

ABOGADO DE PROFESIÓN, desde que la interpretación se cruzase en el camino de Can Yaman cuando se apuntó a unos cursos para mejorar su



dicción, decidió seguir sus instintos. Inquieto por naturaleza y casi hiperactivo, como él mismo ha confesado, ha puesto las miras en su próximo reto: rodar en nuestro idioma. Como el propio actor explicaba hace unos meses: “Ahora mismo la productora de *El Turco* está trabajando para poder desarrollar proyectos en España y, por eso, me estoy preparando con una profesora en Roma con la que tomo clases de español cuatro horas diarias, seis días a la semana, y en un mes he hecho un gran progreso, pero ahora estoy empeñado y muy focalizado en el objetivo de aprender bien el español y poder rodar pronto en España”.

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

Restaurantes, libros, series, películas, teatro, exposiciones, planes para escaparte y muchos juegos. Hemos seleccionado y creado grandes propuestas que seguro disfrutarás estos días.

POR SONIA MURILLO

'GOURMET'

Los Picazos: leña al plato

Víctor Díaz es el chef de este restaurante, que si se distingue por algo es por su forma de cocinar. **La joya de su establecimiento, que se encuentra ubicado en la sierra madrileña, es OFYR, la parrilla de leña portátil,** donde se cocina con madera de encina y sarmientos, lo que les confiere a los platos un sabor muy especial.



Molino de Palacios

A los pies del castillo de Andorra (Avenida de la Constitución, 16), cuna del vino Ribera del Duero, este antiguo molino harinero del siglo XVI, reconvertido en asador, hace las delicias de sus comensales, tanto por sus exquisiteces gastronómicas, típicas de la zona, como por su espectacular ubicación sobre el río Duratón. Aquí, el lechazo es el que preside la mesa, bien regado por cualquiera de sus caldos. Si hace buen tiempo es aconsejable hacer la sobremesa en ese ambiente bucólico del que se disfruta en la terraza.



Kao Soldeu

El grupo Kao recaló en Barcelona en los años 50, y ahora acaba de abrir un nuevo local en Andorra, ubicado dentro del exclusivo Piolets Hotel and Spa. Un restaurante de alta cocina asiática, que combina tradición y sofisticación a partes iguales. Entre sus propuestas destaca la sopa Swan Lan Tan con fideos, la panceta Ton Pao, o la deliciosa ternera Santing acompañada de cebolla china.

➔ Los Picazos es mucho más que un restaurante. Se trata de un multiespacio dedicado a la buena mesa, al ocio y al recreo, para todos aquellos que visiten Hoyo de Manzanares (Avenida de la Paloma, 38). Uno de ellos es un moderno y acogedor local, con una exquisita carta y vinos exclusivos. La zona de "Dando Leña" es donde se encuentra la impresionante barbacoa con diseño circular, que le dará a cualquier

celebración un toque de distinción y calidad. Carnes, pescados, verduras, hasta cocido a la brasa. De hecho, en 2023 recibió el Premio a la Mejor Parrilla, y en 2022 el Premio Nacional de Gastronomía. Y, por último, un merendero, para todo el que quiera disfrutar de la buena gastronomía al aire libre. Además, cuenta con una pantalla gigante para ver retransmisiones deportivas con la familia o los amigos. Cierra los lunes y martes.



Compositoras

SILVIA OLIVEIRO

A través de biografías profundas y reveladoras, **la autora rescata del olvido histórico a compositoras fundamentales como Clara Schumann, Alma Mahler y Sofia Gubaidulina.**

→ Esta obra literaria revela las extraordinarias vidas de mujeres que revolucionaron el mundo de la música, desafiando a su tiempo, y las barreras sociales y personales que debieron superar. Descubriremos las complejas trayectorias que tomaron estas artistas, navegando en un mundo dominado por hombres. Olivero reconstruye sus luchas profesionales, las presiones familiares, los obstáculos académicos y sociales a los que se tuvieron que enfrentar. Revelando historias de

resistencia, pasión y resiliencia creativa. Cada capítulo es un viaje que desentraña no solo la obra musical de estas mujeres, sino también sus universos emocionales, sus estrategias de supervivencia, que demuestran que fueron auténticas innovadoras en el mundo del arte. Esta obra recuerda que la genialidad no conoce género y que la historia del arte está incompleta sin las voces de quienes fueron silenciadas. **Editorial Pinolia. Edición impresa: 21,95€**

COMPOSITORAS

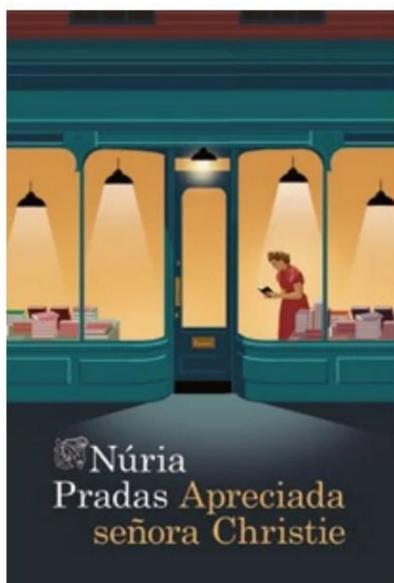
Un viaje por la vida y el legado de las mujeres que transformaron la historia de la música, desafiando barreras y dejando su huella en la cultura universal



De la compositora y directora

SILVIA OLIVEIRO

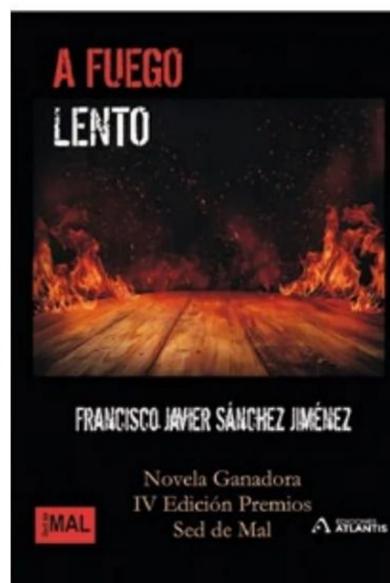
Pinolia



Apreciada señora Christie

NURIA PRADAS

La protagonista, Emma Marbury, hereda la librería de su tía. Su tranquila vida dejará de serlo cuando se vea envuelta en una trama de intriga que debe resolver. Para ello cuenta con una inesperada aliada: la mismísima Ágatha Christie. La dama del crimen, será quien le ayude a ir colocando las piezas al rompecabezas que le hará regresar a su pasado. **Ediciones Destino. Edición impresa: 20,43€.**



A fuego lento

F. JAVIER SÁNCHEZ

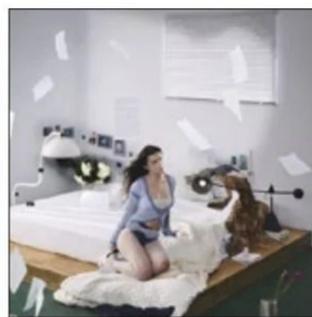
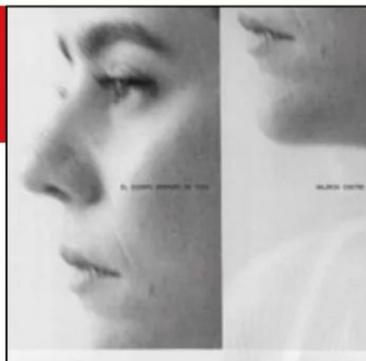
Corre el año 1985 y se produce un trágico suceso: en una de las familias más conocidas de la comarca de la Maragatería, León. Todos se preguntan ¿qué?, ¿quién?, ¿cómo?, ¿cuándo?, y ¿por qué? Las respuestas irán desentrañando el relato mientras el interés, la moralidad, ambición, traición, fidelidad, abuso, sexo y la violencia se entrecruzan. **Ediciones Atlantis. Edición impresa: 18,05€**

MÚSICA

El cuerpo después de todo

VALERIA CASTRO

La joven cantautora, originaria de La Palma, regresa con un nuevo disco, que refleja la madurez con la que afronta sus miedos y sus emociones, y que le lleva a emprender una gira, que arranca el 3 de abril, por España, Europa, Estados Unidos y Latinoamérica. En el videoclip de su primer single, La soledad, participan Bárbara Lennie, Olivia Molina, Macarena García e Irene Escolar. **Precio: 24,99€**



Entre el sueño y la muerte

AMAIA ROMERO

La capacidad vocal de esta artista navarra, queda patente su nuevo disco que sorprende con sonidos más experimentales y canciones que hablan del camino recorrido para dejar atrás la niñez. **Precio: 22,99€**



Europa

LOQUILLO

Se trata de un vinilo blanco, edición limitada y exclusiva, en el que el artista interpreta poemas de Julio Martínez Mesanza. **Precio 14,99€**

EN PANTALLA

SERIES



Mariliendre

Esta serie musical, producida por 'Los Javis' y dirigida por Javier Ferreiro, es una apuesta innovadora de Atresplayer. La protagonista, Meri Román, era la reina de la noche gay de Madrid, pero, ahora, a sus 35 años, es una diva destronada, que vive atormentada por su pasado y su aburrido presente. Tras la muerte de su padre, Meri reconecta con sus amigos gays, recuerda su pasado, y la música que marcó aquella época, mientras trata de definir su identidad. **Estreno en Atresplayer, en abril.**



Emilia Pérez

Tras su paso por la gran pantalla, la historia de Emilia Pérez aterriza en la televisión. Rita (Zoe Saldaña) es una abogada de un importante bufete, que un día recibe una oferta tan inesperada como sorprendente: ayudar al temible jefe de un cartel de droga para retirarse de su negocio y desaparecer para siempre convirtiéndose en la mujer que él siempre soñó. Un personaje interpretado por la actriz transexual Karla Sofía Gascón. **Estreno en Movistar+, el 28 de marzo.**



CINE

Guillermo Tell

Tras su paso por los festivales de Toronto y Zurich, **llega a las salas de cine españolas este personaje legendario.** Un filme dirigido por Nick Hamm y protagonizado por Claes Bang. **Estreno, 4 de abril.**

→ Una historia, ambientada en la Suiza de 1307, que aún hoy sigue fascinando a grandes y pequeños. Por primera vez, Guillermo Tell, un rebelde que lucha contra la opresión de los invasores austriacos, da el salto al cine moderno. Veremos sus habilidades con la ballesta cuando tenga que lanzar una flecha hacia una manzana colocada en la cabeza de su hijo. El relato es, sorprendentemente, contemporáneo. Muestra cómo la resistencia política es vital, pero sin olvidar las consecuencias que puede acarrear.



MÁS CINE



Tierra de nadie

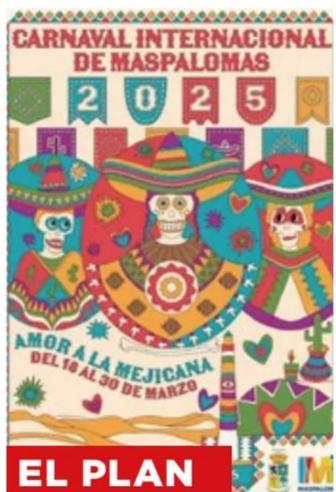
Luis Zahera y Vicente Romero son algunos de los protagonistas de esta historia de tres amigos Mateo, alias 'el Gallego', que es guardia civil, Juan 'el Antxale', un pescador convertido en narco por la mala suerte, y Benito 'el Yeye', un resignado y depositario judicial que anda en la frontera entre la ley y la delincuencia. Tres hombres que tendrán que poner a prueba su amistad. **Estreno 28 de marzo.**

Por todo lo alto

Esta comedia francesa narra la historia de un hombre, director de orquesta, que se entera de que sus padres lo adoptaron, y además tiene un hermano. Cuando lo descubra verá que les separa muchas cosas, pero les une algo fundamental. **Estreno, 28 de marzo.**



OCIO



AMOR A LA MEXICANA



CONCIERTO

Diana Navarro

“De la Piquer a la Navarra”. Este es el título con el que la artista malagueña presenta su nueva gira por España. Un homenaje a la copla en el que interpreta títulos tan representativos como ‘Ojos verdes’, ‘Tatuaje’, ‘En tierra extraña’, ‘Me embrujaste’ o ‘Sola’, entre otros. **El 29 de marzo actuará en el Auditorio Miguel Delibes de Valladolid.**



Carnaval Internacional de Maspalomas

Bajo el lema de ‘Amor a la mexicana’ se celebran este año los carnavales de Maspalomas. Desde el 18 hasta el 30 de marzo el famoso municipio del sur de Gran Canaria, uno de los más turísticos de la isla, se llena de colorido y música. En esta ocasión, en su 51 aniversario, se ha querido rendir homenaje a la fusión entre la cultura de México y la canaria. Así, el 29 de marzo tendrá lugar la gran cabalgata y el desfile de carrozas. Y el día 30 finalizará la celebración con el ya tradicional entierro de la sardina.

EN ESCENA

El rey León

El musical basando en la película de Disney está siendo un auténtico éxito. Ahora el tributo a esta historia se encuentra de gira por España, y estará el próximo **30 de marzo en el teatro Gutiérrez de Alba, en la localidad sevillana de Alcalá de Guadaíra**. Una oportunidad para disfrutar de este clásico en vivo y en directo.



TEATRO

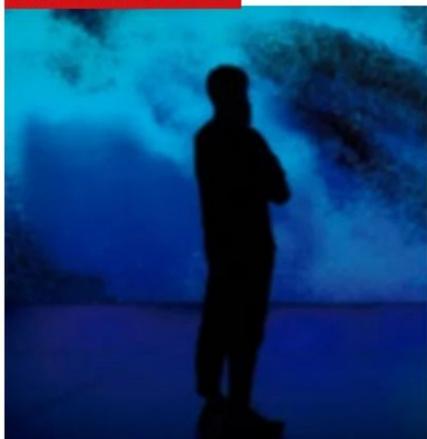
Que Dios nos pille confesados

El padre Beltrán (Josema Yuste) visita a la marquesa Pilar (Esther del Prado), que posee un valioso cuadro del siglo XVII. El inspector (Santiago Urrialde) ha chequeado las medidas de seguridad y descarta que un ladrón pueda llevárselo. Pero al sacerdote no se le escapa una y sospecha que el fontanero Floren (Javier Losán) está planeando un robo. Chapurero, sí, pero robo al fin y al cabo... ¡Bienaventurados los espectadores de esta comedia! Pues ellos disfrutarán de las risas.

En el teatro Muñoz Seca hasta el 1 de junio.



MÁS ARTE



Ecós del océano

Madrid. El espacio Fundación Telefónica acoge esta exposición, que invita a reflexionar sobre la responsabilidad que tenemos con el medio ambiente. Hasta el septiembre 2025.



More Sweetly Play the Dance

Málaga. “Tocad más dulcemente la danza”, del artista sudafricano William Kentridge, es una instalación videográfica por la que desfila multitud de personas, como una manera de reivindicar los movimientos migratorios y la danza como una forma de eludir la muerte.



Alma y pasión Sevilla.

Toda una experiencia inmersiva en 360 grados, que se puede apreciar en el Pabellón de la Navegación. En el lugar se representan los momentos más icónicos de la Semana Santa hispalense.

JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en estos pasatiempos.

INSECTOS

- HORMIGA
- AVISPA
- CIGARRA
- MANTIS
- TERMITA
- PULGA
- CHINCHE
- ABEJA
- MOSCA
- GRILLO
- GUSANO
- MARIPOSA

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

SUDOKU

Completa el tablero rellenando las celdas vacías con los números del 1 al 9, de modo que no se repita ninguna cifra en cada fila, ni en cada columna, ni en cada cuadrado.

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



DEL 26 DE MARZO AL 2 DE ABRIL

La personalidad de **ARIES**

Para la semana del 26 de marzo al 2 de abril de 2025, el signo zodiacal protagonista es Aries. Durante estos días, Aries despliega su energía vital y dinamismo característicos, marcando el ritmo de la transformación y la acción. Este signo se distingue por una personalidad audaz y decidida, siempre en busca de nuevos desafíos. Su espíritu emprendedor y su incesante impulso por liderar lo hacen destacar, combinando la pasión por la innovación con una natural tendencia a tomar la iniciativa. Confiado y directo, Aries inspira a otros a actuar, mientras aprende a equilibrar su impulsividad con la reflexión necesaria para alcanzar el éxito.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: La pasión se enciende con intensidad y la comunicación franca refuerza los lazos existentes de afecto.

Salud: Tu energía vital se muestra robusta, invitándote a las actividades físicas que potencien tu bienestar.

Trabajo: La iniciativa y la creatividad te abren nuevas oportunidades en nuevos proyectos que son desafiantes.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: La estabilidad y el afecto se hacen presentes en tus relaciones, creando un ambiente de mayor confianza.

Salud: Presta atención a tu bienestar físico mediante una alimentación equilibrada y pausas para el descanso.

Trabajo: La perseverancia te impulsa a consolidar algunos proyectos pendientes con cuidado y precisión.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: La comunicación efectiva y el intercambio de ideas enriquecen y mejoran tu vida sentimental.

Salud: La versatilidad mental te impulsa a buscar actividades que estimulen tanto el cuerpo como la mente.

Trabajo: La adaptabilidad y la rapidez mental te permiten sortear imprevistos laborales con agilidad y buen fin.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: La sensibilidad y el calor humano se traducen en encuentros llenos de intimidad y expresiva ternura.

Salud: Siempre escucha a tu cuerpo y procura momentos de relajación que te permitan recargar las energías.

Trabajo: Confía en tu intuición, pues te guía en la resolución de desafíos laborales con un enfoque creativo.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Tu carisma y magnetismo atraen miradas y generan momentos apasionados en tus relaciones personales.

Salud: La energía vital te impulsa a mantener una rutina activa, aunque sin olvidar el descanso necesario.

Trabajo: El liderazgo y tu enorme creatividad son tus mayores aliados para encabezar esos proyectos innovadores.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: La atención al detalle en tus gestos y atenciones crea un ambiente de seguridad y compromiso en el amor.

Salud: La disciplina en tus hábitos cotidianos se traduce en un bienestar que abarca a tu cuerpo y mente.

Trabajo: La precisión y el análisis de las situaciones te permiten abordar tareas con minuciosidad y eficiencia.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: La búsqueda de la armonía personal se refleja a tu favor en un ambiente amoroso, sereno y equilibrado.

Salud: Presta mucha atención al equilibrio emocional, ya que influye directamente en tu bienestar físico.

Trabajo: La cooperación y la diplomacia te permitirán gestionar los conflictos laborales con mucha mejor eficacia.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: La intensidad y la pasión que se combinan para crear nuevos vínculos profundos y transformadores.

Salud: Cuida de tu equilibrio emocional practicando aquellas actividades que te conecten con tu interior.

Trabajo: Tu determinación te permite enfrentar los desafíos y problemas laborales con astucia y resiliencia.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: La aventura y la honestidad abren paso a relaciones llenas de entusiasmo y emocionantes experiencias.

Salud: Tu energía física y emocional se benefician de actividades al aire libre que combinen ejercicio y diversión.

Trabajo: La visión de futuro y la creatividad te impulsan a asumir proyectos que desafían lo convencional.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: La seriedad y el compromiso se reflejan en las relaciones sólidas y bien fundamentadas que muestras.

Salud: La constancia y creatividad en tus hábitos diarios se traduce en una salud fortalecida y equilibrada.

Trabajo: La perseverancia y una cuidadosa planificación te permiten avanzar con paso firme en tus proyectos.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: La originalidad y la libertad son pilares en tus relaciones, permitiéndote explorar nuevos caminos.

Salud: Tu mente inquieta se beneficia de actividades creativas que estimulen tu espíritu y reten tu intelecto.

Trabajo: La innovación y el pensamiento fuera de lo común abren mayores puertas en el ámbito profesional.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: La empatía y la intuición te conectan profundamente con tus seres queridos, fomentando la complicidad.

Salud: La sensibilidad que te caracteriza te invita a poner más cuidado tanto tu bienestar físico como emocional.

Trabajo: La creatividad y la visión intuitiva te permiten abordar tus planes con impresionante originalidad.



UNIQLO + COMPTOIR DES COTONNIERS

UNIQLO y Comptoir des Cotonniers unen fuerzas en su **nueva colección Primavera/Verano 2025**. Esta reciente colaboración se basa en el tema **“Casual Essentials”**, presentando prendas simples, confeccionadas con una mezcla de lino que aporta la agradable comodidad de los materiales naturales. **Prendas que apuestan por la elegancia casual** con tejidos naturales. Destacan los **jerséis 100% algodón**, con textura tridimensional, y **los pantalones de corte barrel en lino** y viscosa, que aportan frescura y sofisticación. Todo fácil de combinar para crear atuendos atemporales.

OJOS Y LABIOS EN UN SOLO GESTO

La piel del contorno de ojos y labios es fina y propensa a arrugas. **Armonía Cosmética Natural** lanza su **Contorno Gel de Ojos y Labios** con colágeno, un producto 2 en 1 que hidrata y atenúa líneas de expresión. **Su fórmula con colágeno, extracto de olivo y algas** ayuda a mejorar la elasticidad, combatir la flacidez y descongestionar la zona. **Aporta firmeza, frescura y luminosidad** con una textura ligera de rápida absorción. Disponible en farmacias y en armoniabiobio.com. **Precio: 18,75€**



PROTECCIÓN EXTRA DURANTE LA PERIMENOPAUSIA

Durante la perimenopausia, esa etapa en la vida de la mujer que precede a la menopausia, **el cuerpo experi-**

menta cambios que pueden afectar el sistema inmunológico, el intestino y la salud ósea. Para apoyar esta etapa, **Days of Confidence** lanza el mercado su Complejo Inmunidad, **formulado con vitamina D3 y K2, esenciales para la salud de los huesos**, glutamina y teanina, que fortalecen la microbiota intestinal, y extracto de planta camaleón, con propiedades antiinflamatorias. **Un refuerzo natural diseñado para equilibrar nuestro organismo y mantener las defensas activas** en cada cambio de estación. Disponible en daysofconfidence.com. **Precio: 41€**



ADIÓS TOXINAS

El hígado es clave en la eliminación de toxinas, pero el estrés, la alimentación y los hábitos pueden sobrecargarlo. Para ayudar en su detoxificación, **Cynasine Depur Plus de Dietmed combina alcachofa, cardo mariano, desmodium y colina, favoreciendo la función hepática** y protegiéndolo de los radicales libres. Con acción antioxidante y digestiva, ayuda a depurar el organismo y mejorar el bienestar general. Disponible en formato de 30 ampollas.



Foto: Leandro Manuel Emede

NATHY PELUSO, NUEVA EMBAJADORA DE MAYBELLINE NEW YORK

Maybelline New York ha dado la bienvenida a Nathy Peluso como su nueva embajadora para 2025. **La cantante y compositora argentina, icono de empoderamiento y autoexpresión**, se une a un grupo exclusivo de embajadoras internacionales. Su presentación oficial tuvo lugar el pasado 20 de febrero en la UNEXPECTED PARTY vol. III, donde Maybelline celebró su vínculo con la música y el maquillaje en un evento de inspiración futurista. **Nathy encarna la creatividad, la confianza y la energía arrolladora que define la esencia de la marca de belleza.**



COLABORACIONES Y EXPLORACIONES ARTÍSTICAS

A lo largo de su carrera, Pablo no solo ha explorado sus límites como solista, sino que también ha colaborado con otros cantantes, enriqueciendo su música con diversos estilos y voces. Ha compartido su arte con figuras como Juanes y David Bustamante, creando temas que destacan por su intensidad emocional y su resonancia con el público. Estas colaboraciones han sido fundamentales para expandir su repertorio y ofrecer nuevas dimensiones a su trabajo.

UN VIAJE EMOCIONAL CON PABLO LÓPEZ

La canción “El Patio”, lanzada en 2017, es una de las obras más emblemáticas de Pablo López. Inspirada durante un momento de introspección en la ciudad de Los Ángeles, este sencillo nació de un impulso creativo e inesperado y se convirtió en un grito de liberación personal. Los fans y críticos lo han interpretado de diversas maneras, viendo reflejadas en él temáticas como el miedo a crecer, la pérdida de los seres queridos o el enfrentamiento a cambios vitales.

CONSOLIDACIÓN Y RECONOCIMIENTOS

“El Patio” no solo es una pieza clave en el repertorio de Pablo, sino que también ha cosechado importantes reconocimientos, incluyendo el Premio a la Mejor Canción Nacional en los 40 Music Awards 2018.

EL PROCESO CREATIVO

Pablo López se describe a menudo como un artista guiado por el instinto más que por un proceso estructurado. Su enfoque para componer música es casi espiritual, permitiendo que la inspiración fluya libremente, usualmente comenzando con el piano, que es su compañero constante. Esta conexión íntima con su instrumento permite que las melodías y letras surjan de manera orgánica, reflejando su estado emocional y sus vivencias personales en cada nota que da.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



Fotografía: Getty

Pablo López

Música, **inspiración** y más allá. **POR** EDUARDO MESA

Desde sus primeros pasos en *Operación Triunfo* hasta su consolidación como uno de los cantautores más destacados de España, Pablo López ha tejido una carrera marcada por una profunda conexión emocional con su música. Nacido en Málaga en 1984, Pablo ha evolucionado desde su debut en 2008, mostrando una predilección por crear música que no solo entretiene, sino que también conmueve. Su trayectoria está marcada por influencias variadas, incluyendo a grandes

figuras del medio como Alanis Morissette, cuya canción “Uninvited” resonó con él durante la creación de su propia música. Su álbum debut, *Once historias y un piano*, dado a conocer en el año de 2013, fue todo un éxito rotundo y también marcó su estilo distintivo de combinar habilidades pianísticas con una voz emotiva y letras profundas.

ESTE CANTAUTOR SE DEFINE A MENUDO COMO UN ARTISTA GUIADO POR EL INSTINTO MÁS QUE POR UN PROCESO ESTRUCTURADO

¿SUEÑAS CON
VIAJAR?

mia escapadas



POR SOLO

4,99€

DESTINOS ÚNICOS

LOS MEJORES LUGARES PARA DESCONECTAR



MÁS QUE UNA REVISTA,
TODA UNA EXPERIENCIA

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

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

EL CORTE INGLÉS, S.A. C/ Hermosilla 112, 28009 Madrid

YA ES PRIMAVERA

El Corte Inglés

Candice Swanepoel y Alessandra Ambrosio
de *Woman Limited*
Lanzarote, marzo 2025*