

LECTURAS

LECTURAS.COM



PVP: Península 2,70 € - Canarias 2,80 €
0 3 8 1 0
8 428019 000026

**TERELU
CONFIESA SU
MAYOR TRAUMA**

**“Mi padre
se pegó un tiro
y quiso culpar
a mi madre”**



**JOAQUÍN
Y SUSANA
REAPARECEN
JUNTOS Y
FELICES TRAS EL
ESCÁNDALO**

**SE DIFUNDEN UNAS
IMÁGENES ILEGALES**

Objetivo: salvar a Leonor

**La Casa del Rey acude a los
tribunales para protegerla**

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



EXCLUSIVA

**LA HERENCIA
QUE PEPE NAVARRO
NO QUIERE DEJAR
AL HIJO DE IVONNE**



RADIANT

Watches & Jewels

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



@radiantwatchesandjewels



/RadiantRelojos

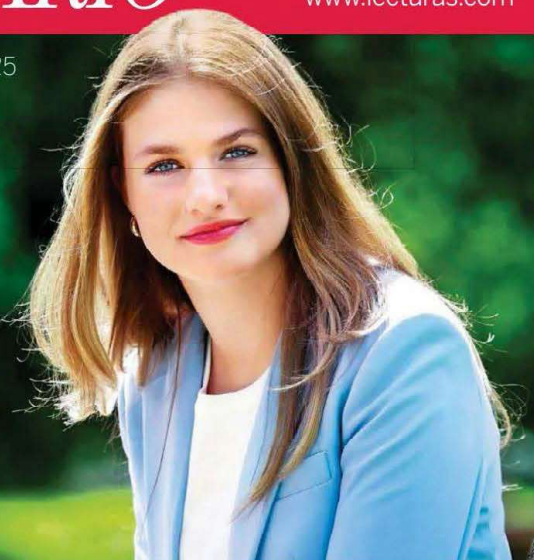
SUMARIO

www.lecturas.com

Nº 3.810 - 2 abril 2025

14 LEONOR, POLÉMICA EN CHILE

Zarzuela toma una medida insólita al denunciar a un centro comercial de Chile por difundir imágenes de la princesa.



22 TERELU SE ROMPE EN HONDURAS

Revivió el momento más duro de su vida: "Mi padre se pegó un tiro".



4. Anna Castillo

"Si fuera Reina intentaría arreglar el problema de la vivienda", nos cuenta.

10 a 12. Siete días

18. No es por maldad. Por Pilar Eyre

Los hijos de Elena y Cristina reciben una asignación de su abuelo.

26. Carlo Costanzia

Viaje a Italia con Alejandra Rubio y su hijo antes del juicio de sus hermanos.

28. La herencia del hijo de Ivonne Reyes

Destapamos al patrimonio al que aspira Alejandro Reyes.

34. Anabel Pantoja

Regresa a Canarias tras cerrar su piso de Madrid.

36. Ana Obregón

"En mi sofá hay una chaqueta tal y como la dejó Aless antes de morir".

38. Leire Martínez renace de sus cenizas

Vuelve a cantar tras su salida de La Oreja de Van Gogh.

42. El blog de Jorge

44. Arkano

"Llevo años luchando contra las adicciones", cuenta.

46. Alejandra Prat

"Mi hermano Joaquín es un jefe muy exigente".

48. Belén Rodríguez

Recupera su voz y su vida poco a poco.

50. Ana Garcés

El futuro de la actriz tras su adiós en 'La promesa'.

52. La hora negra. Por Mayka Navarro

56. Isak Andic

Se abre el testamento.

58. Lucrecia

Entrega sus premios Alegría de Vivir.

60. A solas con... Vicky Martín Berrocal

"Ser influencer no es como bajar a la mina", dice Alexandra Pereira.

70 a 74. Actualidad

76. Nuestras series

94. Pasatiempos



64
**ANDREA
DURO EN EL
FESTIVAL DE
MÁLAGA**
La actriz de
'La Favorita'
deslumbra
con un vestido
de Redondo
Brand.



32
**JOAQUÍN
Y SUSANA
REAPARECEN
FELICES**
Tras la tormenta
de escándalos.

LECTURAS Práctica

78. Moda Cómo ir a la última esta primavera.

82. Belleza Sácale más partido al corrector.

84. Nutrición Nueva estación, cambio de dieta



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



A portrait of actress Anna Castillo. She has long, dark hair and is wearing a black turtleneck top with a black strap over her shoulder. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is blurred.

ANNA CASTILLO

“Si fuera Reina intentaría arreglar el problema de la vivienda”

La actriz protagoniza la serie ‘Su Majestad’, donde da vida a una insolente princesa ficticia de España que asume el poder después de que su padre se vea envuelto en un escándalo económico

En 2016 ganó el Goya a mejor actriz revelación por ‘El Olivo’. Ha sido nominada tres veces más: por ‘La llamada’, ‘Viaje al cuarto de una madre’ y ‘Girasoles silvestres’.

A close-up portrait of actress Anna Castillo. She has long, dark brown hair and is looking directly at the camera with a slight smile. Her right hand is resting against her cheek, with her fingers slightly curled. She is wearing a dark, possibly black, jacket with a textured cuff. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

Anna Castillo
(32) apareció en
'Doctor Mateo'
y 'Amar es para
siempre'. En
2013 fichó por
'La llamada', la
obra de teatro
de Los Javis, que
llevaron al cine en
2017 y en la que
también participó.
Además, trabajó
con ellos en
'Paquita Salas'.

**“Creo que
en Zarzuela
van a
entender y
a disfrutar
la serie”**

**“Los Reyes
tienen la
capacidad
también
de reírse,
no solo
de ellos
mismos,
sino de la
institución
y de la
tradición”**

El último reto de Anna Castillo ha sido interpretar a una princesa ficticia muy juerguista y algo vaga que, de la noche a la mañana, se ve obligada a reinar en España. Hablamos con la actriz durante la presentación de 'Su Majestad'. Anna, además, visitó los podcasts 'Estirando el chicle' y 'Cañas y barra'.

► **En tu nueva serie te conviertes en Reina.**

-Doy vida a Pilar, princesa de España, una chica muy disfrutona, un poquito vaga. Tengo bastantes referencias, no voy a dar nombres, pero están en el imaginario colectivo. Ella ha nacido en una burbuja de protección y de infantilización.

► **¿Tú qué harías si fueras Reina?**

-Mi primera medida si fuera Reina sería solucionar el problema de la vivienda, y luego ya me daría mis caprichos.

► **¿Te imaginas a la Familia Real viendo la serie?**

-Tengo la sensación de que la van a ver. Yo quiero que la vean, me gustaría.

► **¿Qué crees que dirán?**

-Yo creo que los Reyes tienen la capacidad también de reírse, no solo de ellos mismos, que entiendo que también, sino del contexto del que habla la serie, de España, de la institución, de la tradición. Creo que lo van a entender y pueden disfrutarla.

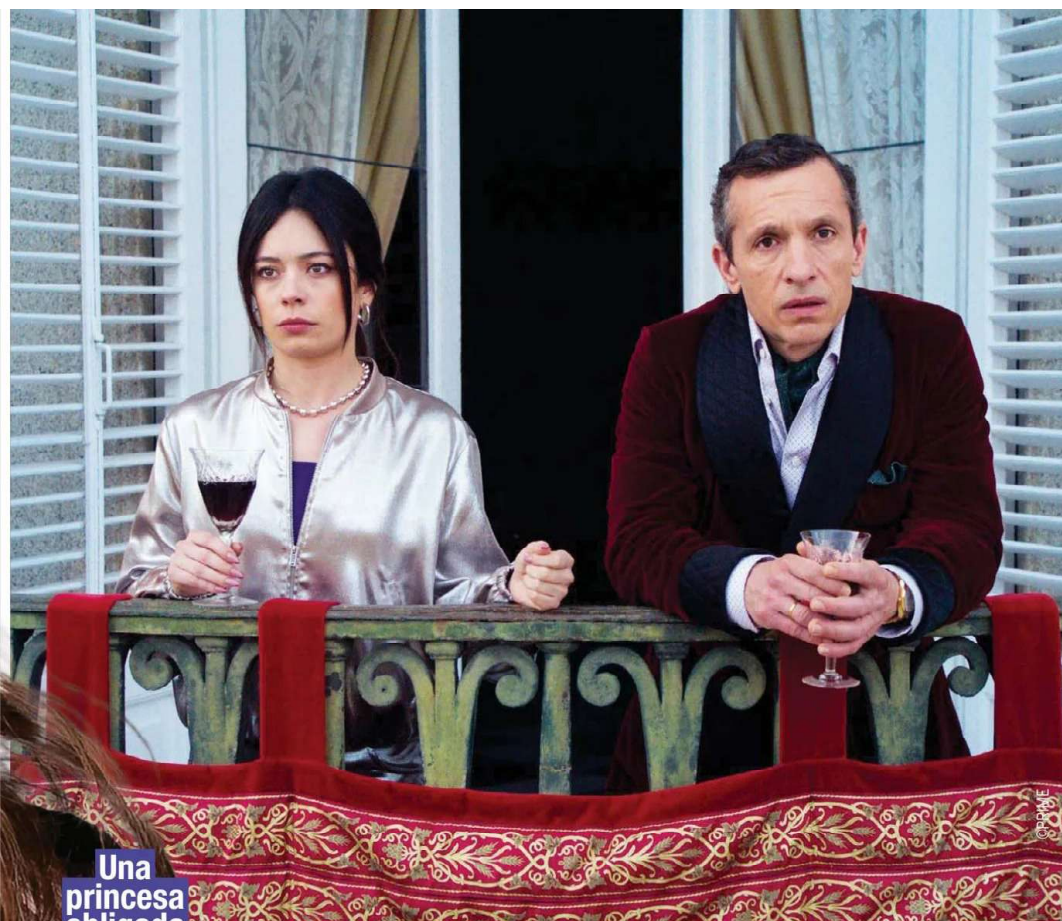
► **En alguna ocasión has reconocido que tuviste una crisis, ¿fue a raíz de cumplir los 30?**

-Fue justo a los 29. Llevaba muchos años sin parar de currar, esto tuvo mucho que ver. Me

"De pequeña era bastante chula y he tenido que dejar de serlo, sobre todo por mis parejas"

"Me gusta mucho comer, ir a comer a sitios nuevos y probar comida nueva", dice Anna, que tiene una cuenta de Instagram donde recomienda restaurantes





Una princesa obligada a reinar

En 'Su Majestad', de Prime Video, Anna es Pilar, una princesa rebelde obligada a subir al trono por los escándalos de su padre, el Rey Alfonso XVI, interpretado por Pablo Derqui.

vi en los 30 y me vino todo un poco como de golpe y por eso de manera natural he estado más tranquila.

► ¿Te agobia la edad?

-Mi agobio siempre es el de morir, entonces todo lo que sea acercarme a ello, me fastidia. Es una putada porque va a pasar y lo llevo mal.

► ¿Te agobia mucho morirte? Eres muy joven para pensar en eso.

-Me da mucho miedo que se me pase la vida y no me haya dado cuenta.

► ¿Qué cosas haces para que no se te pase la vida? El trabajo, aunque te guste lo que haces, te quita mucho tiempo.

-Cuando estás currando, el tiempo pasa mucho más rápido. De hecho, yo llevo un par de años que he estado trabajando menos por decisión propia, me ha venido bien.

► ¿Qué te apetece hacer?

-Estos dos últimos años los he empleado en viajar, estar con mis amigas, estar con mi novio, comer en sitios riquísimos,

vivir, disfrutar. Ahora tengo un año con proyectos que me apetece mucho. También le puedo sacar momentos buenos a eso.

► ¿Volverías a ser más joven?

-No, siempre estoy bien en la época en la que estoy, lo que me da miedo es seguir.

► Tú eres muy disfrutona, tienes una cuenta de Instagram en la que recomiendas restaurantes.

-En otras cosas no soy altruista, pero en eso me sale de corazón compartirlo, me gusta mucho comer y me gusta que si alguien me pide una recomendación, acertar. Me da mucha satisfacción saber que alguien me ha hecho caso y le ha gustado. Más que currar y más que todo, es lo que más me gusta: ir a comer a sitios y probar comida nueva.

► ¿Cocinas? ¿Es un disfrute para ti?

-Me gusta mucho y me viene bien. El día que decido hacer una receta larga me viene bien para la cabeza, me gusta.

► ¿Qué papel cumples tú en

“Interpreto a una princesa muy disfrutona, un poquito vaga”

“Tengo bastantes referencias, no voy a dar nombres, pero están en el imaginario colectivo”

tu grupo de amigas?

-A nivel emocional creo que veo con claridad, soy muy lúcida, sana emocionalmente, doy buenos consejos, soy muy práctica a la hora de la gestión, pero luego de fiestera y divertida soy la que más, lo doy todo. Soy equilibrada. No soy la que llora. Quiero ir a una astróloga, la llamé y me dio hora para septiembre de 2026 y le digo: “¿Esto qué es?”. Me gustan mucho estas cosas. Tengo un péndulo, de estos que te dicen si sí o si no. Es divertidísimo, cuando estoy pedo con mis amigas lo saco siempre, y digo: “¡Rondita de preguntas!”.

► De pequeña dices que eras un poco chula.

-Se juntan dos cosas. Yo soy bastante de barrio, y en el barrio y en el cole te vacilaban mucho y para salir de eso tenías que ser un poco chula, respondiendo la más gorda, y ahí haces callo, te manejas en ese idioma. Y luego, mi madre es la más chula y discutiendo con ella también era a ver quién da más. De pequeña era bastante chula y he tenido que dejar de serlo, sobre todo por mis parejas. Y ahora lo estoy dejando, a menos que me enfade, cuando discuto con mi hermana me sale. Pero cada vez lo gestiono mejor.

► ¿Ya no tienes mala hostia?

-He aprendido a enfadarme

“Me agobia morirme, me da mucho miedo que me pase la vida y no me haya dado cuenta”

menos. Hay cosas que me cabrean, y me hieren, pero ya no discuto como antes. Ahora tengo poco miedo al conflicto, con las amigas las cosas hay que discutir las, igual que con mi hermana. Prefiero el conflicto, lo quiero, pero desde un lugar más respetuoso y sano. Lo suyo es no discutir en caliente. Me da pena la gente que no tiene hermanos, tener ese espacio seguro donde puedes pegar cuatro gritos, siento que está bien.

► **¿Qué cosas te molestan mucho?**

-Que la gente tenga morro a posta.

► **¿Te contienen?**

-No, intento decirlo. Contenerme genera una situación peor, porque se nota mucho que algo me pasa, puedo echar pullitas. El echarle cara a las cosas me molesta mucho. Creo que el morro tiene que ver con la injusticia. 

Fotos: Agencias/Xavier Torres-Bacchetta.

“De pequeña era muy chula. Yo soy de barrio y en el barrio y en el cole te vacilaban mucho y para salir de eso tenías que ser un poco chulo, respondiendo la más gorda, y ahí haces callo, te manejas en ese idioma”.

“Al cumplir los 29 tuve una crisis, me vi cerca de los 30, llevaba muchos años sin parar de currar y me vino todo de golpe”

“Cuando curras, el tiempo pasa más rápido. Ahora trabajo menos por decisión propia, me va bien”

Enamorada de su compañero en ‘Un cuento perfecto’

Anna y Álvaro Mel (23) se conocieron en 2023 grabando la serie de Netflix ‘Un cuento perfecto’. Su romance saltó de la pantalla a la vida real y llevan juntos un año y medio.



INSTAGRAM



LA BIOSTHETIQUE COLOUR

**glam
+colour**

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

THE CULTURE OF BEAUTY

Gris — un color de total actualidad.

Cada vez más personas se sienten orgullosas del cabello gris y desean lucirlo con orgullo, sea natural o coloreado. Transmite seguridad y elegancia, pero si amarillea pierde fuerza y muestra un aspecto poco cuidado.

Steel Grey .11. AA Colouring Shampoo y Steel Grey .11. AA Colouring Toner con sus pigmentos fríos neutralizan y matizan los reflejos cálidos, protegen frente a la pérdida del color y mantienen el brillo natural.

Los productos Steel Grey de la gama antiamarillo son unisex y por ello de los favoritos, tanto para él como para ella.



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



**TIENE GRAN VALOR
SENTIMENTAL**

VICTORIA DE SUECIA RECUPERA SU VESTIDO FAVORITO

La familia real sueca celebró la cena de gala en honor al cuerpo diplomático. En este solemne acto, la princesa heredera, Victoria (47), sorprendió con un fabuloso vestido en color nude con flores bordadas, obra de la diseñadora Frida Jonsvens. Este vestido tiene un gran valor sentimental para Victoria, ya que lo lució en su décimo aniversario de boda con Daniel Westling. También lo llevó en la visita que los Reyes de España hicieron a Suecia en 2021.

**Lo llevó en
su décimo
aniversario
de boda**

La princesa estrenó el vestido en 2020 con motivo de su décimo aniversario de boda. El 19 de junio de este año la pareja celebrará su decimoquinto aniversario.



**KITTY SPENCER,
SOBRINA DE LADY DI**

“La reina Letizia es elegante y sofisticada”

Lady Kitty Spencer (34) es hija de Charles Spencer y sobrina de Lady Di. La joven inglesa es toda una celebridad en el Reino Unido y ha visitado España para asistir al Reto Pelayo Vida, una iniciativa que apoya a las mujeres que sufren o han sufrido cáncer. Kitty Spencer se mostró feliz de estar en nuestro país. “Amo España”, dijo, y habló de la reina Letizia. “Es elegante y sofisticada. Siempre impecable”. No obstante, en cuanto se le nombró a Lady Di, su sobrina hizo mutis por el foro.



**ACTO CON PERSONAS
SORDOCIEGAS**

EL ESPONTÁNEO GESTO DE LETIZIA CON UN PERRO GUÍA

Gran amante de los animales y durante una recepción a personas sordociegas, Letizia no dudó en pararse a acariciar a un perro guía. Antes de hacerlo, pidió permiso a su dueña utilizando lenguaje de signos. A punto de partir hacia Cabo Verde, en su décimo viaje de cooperación, Letizia ha tenido estos días una agenda muy apretada y ha tirado de fondo de armario para lucir un look 'working girl' muy acertado.

En un acto de Unicef España, Letizia (52) lució un traje sastre de raya diplomática de Hugo Boss, que ya lució en 2022 en un viaje a Alemania.

**Mimos
y caricias
'reales'**



Letizia recibió en Zarzuela a una representación de la Federación de Personas Sordociegas de España y pidió permiso, en lenguaje de signos, para acariciar al perro.



Letizia llevó un vestido de punto de Indi&Cold que compró en noviembre en la tienda Mía Moda afectada por la dana.

Un evento
lleno de
actrices



Maria Pedraza (29), estuvo en los desfiles de París y en la nieve con su chico, Jason Fernández.

Hiba Abouk (38) reapareció tras la noticia de su ruptura con Antonio Revilla.

BLANCA SUÁREZ “SÉ QUE ALGÚN DÍA PUÉDE DEJAR DE SONAR EL TELÉFONO”

En su nueva película, ‘La huella del mal’ –la primera que se ha rodado en el yacimiento arqueológico de Atapuerca– Blanca Suárez se pone en la piel de una investigadora de policía. Tras presentarla en Málaga, la estrenará en cines el 4 de abril. A pesar de ser una de las actrices más consolidadas y de es-

tar en el 7 % de actores españoles que pueden vivir de ello, Blanca sabe que el éxito en su profesión es muy volátil: “Soy muy consciente de que el día de mañana puede dejar de sonar el teléfono. Por mucho que yo trabaje duro y me esfuerce, hay muchos factores que no dependen de los actores”.

Blanca Suárez (36) lideró la lista de famosos que acudieron a la tienda pop-up de Mötet & Chandon en la Galería Canalejas de Madrid. El 4 de abril estrena ‘La huella del mal’, la primera película rodada en Atapuerca.



MICHELLE JENNER

“A veces pierdes un papel porque tu físico no encaja”

Quince años después de ‘Los hombres de Paco’, Michelle Jenner (38) se reencuentra con Mario Casas (38) en ‘El secreto del orfebre’. La actriz nos contó en la presentación de la película que desde entonces se han quedado por el camino varias oportunidades de volver a trabajar juntos. “A veces no se trata de que lo hagas mejor o peor, simplemente es una cuestión de que no encajas físicamente en un personaje. Igual es algo que te apetece mucho, pero por tu físico no encajas ahí. Y no pasa nada, esto es así”, admite con naturalidad.

RBA

ESTE MES CON LA REVISTA

LABORES
del hogar

2 OVILLOS DE LANA

DE PRIMERA CALIDAD **MONDIAL**[®]
QUALITY SINCE 1946



Una delicada
paleta de colores
para las amantes
del ganchillo

**100%
ALGODÓN,
FABRICADOS
EN ITALIA**

YA EN TU QUIOSCO



**Las imágenes
se extrajeron de
las grabaciones
de las cámaras
de seguridad
del centro
comercial**

**Fueron
facilitadas por
algunos de los
responsables
de seguridad
a un medio de
comunicación
chileno**

**Leonor (19) ya
está en la recta
final de su travesía
de seis meses en
el buque escuela
Juan Sebastián
de Elcano. A
principios de
abril estará en
Valparaíso, Chile, a
mediados de mes
llegarán a Perú
y luego pondrán
rumbo a Panamá y
Colombia.**



**LA PRIMERA DENUNCIA
INTERPUESTA POR CASA REAL
EN TODA SU HISTORIA**

Operación: salvar a Leonor

Zarzuela adopta una medida sin precedentes para proteger su intimidad y ha denunciado a un centro comercial de Chile, donde Leonor ha atracado con el buque escuela Juan Sebastián de Elcano



**Se despidió
de sus padres
el 11 de enero**

Felipe y Letizia
arroparon a Leonor
cuando embarcó
en Cádiz en el
buque escuela Juan
Sebastián de Elcano.

Movimiento histórico de la Casa Real española, que ha denunciado ante la policía chilena la difusión de unas imágenes de la princesa Leonor durante una visita a un centro comercial de la ciudad de Punta Arenas, en Chile. Es la primera vez en la historia que Zarzuela toma una decisión de este calibre. Lo hacen con el fin de proteger la intimidad, presente y futura, de la hija de Felipe y Letizia.

NO VALE TODO

Las imágenes fueron captadas el jueves pasado en un centro comercial de Chile al que acudieron Leonor y sus compañeros guardiamarinas durante un descanso en su travesía a bordo del buque escuela Juan Sebastián de Elcano. El problema es que, según ha informado Casa Real a la agencia EFE, las imágenes que se han distribuido no fueron captadas por un fotógrafo o por un ciudadano cualquiera, sino que se extrajeron de las grabaciones de las cámaras de seguridad del centro y fueron facilitadas a un medio de comunicación chileno por algunos de los responsables del control de seguridad. Esto supone, dicen, "una infracción de la norma vigente" en materia de protección de datos, tanto en Chile como en España, y la Fiscalía chilena ya ha abierto diligencias. Casa Real considera que Leonor es víctima de una conducta "inadmisible" y afirman: "No

**Casa Real
considera
esta conducta
"inadmisible"
y sentencia:
"No vale todo"**

Durante sus momentos de ocio, Leonor ha sido captada en varias ocasiones por ciudadanos con su móvil



El Juan Sebastián de Elcano atracó en Punta Arenas (Chile), donde ha tenido lugar la polémica.



vale todo". Cierran filas entorno a la princesa para que no vuelva a ocurrir algo parecido y se pueda ver afectada de forma irrevocable su vida personal.

LAS LÁGRIMAS DE LETIZIA

Estos días se ha debatido mucho sobre si Casa Real está sobreactuando con esta medida. Lo primero que hay que tener en cuenta es que la difusión de estas imágenes es un acto ilegal —pertenecen a unas cámaras de seguridad— y mirar hacia otro lado puede favorecer a que se repita

en un futuro algo así o, incluso, más problemático. Leonor nació bajo el foco y acostumbrada al escrutinio. Su futuro está condicionado por unas responsabilidades que ella, según ha manifestado en muchas ocasiones en sus discursos,

Letizia sufre porque su hija vea coartada su libertad y quiere que disfrute la experiencia al máximo

ha asumido con orgullo. Sin embargo, también hay que tener en cuenta que es una joven de 19 años, en un punto vital clave y cualquier experiencia puede marcar su carácter y su desarrollo y evolución personal para siempre. Por eso, los Reyes quieren protegerla, sobre todo Letizia, que antes que Reina es madre, como ha demostrado en tantas ocasiones. Sus lágrimas en Cádiz al despedirla no eran solo por el miedo a echarla de menos y al nido vacío, seguramente en ese momento Letizia era consciente de que ese puño de hie-

ro con el que ha protegido la intimidad de sus hijas hasta ahora se aflojaba sin ella poder evitarlo. La Reina sufre porque la libertad de su hija pueda quedar coartada y quiere que disfrute de la experiencia en el buque escuela como una guardiamarina más, sin dejar de lado sus responsabilidades, que, como heredera al trono, son superiores a las de sus compañeros.

RETOS FRUTO DE ESTE TIEMPO

Mucho se está comparando la experiencia de Leonor a bordo del Elcano con la de su padre,



**Muy integrada
entre sus
compañeros**

En las imágenes distribuidas por Casa Real, se puede ver a Leonor muy integrada con sus compañeros, con los que comparte sus salidas y descansos.



que realizó la misma travesía hace cuarenta años. Pero poco se está teniendo en cuenta los riesgos a los que se enfrenta Leonor que no sufrió su padre, ya que cualquier imagen suya tomada fugazmente por un teléfono móvil puede dar la vuelta al mundo en cuestión de minutos. Algo fruto de los tiempos que le ha tocado vivir con las redes sociales y la comunicación global, y que también está tras las motivaciones de Casa Real de proteger al máximo sus actividades privadas. 

Por E. Cebrían. Fotos: Agencias/Casa Real..



**Cualquier
imagen de
Leonor puede
dar la vuelta
al mundo en
cuestión de
minutos a través
de las redes**

**Esto es algo a
lo que su padre
no tuvo que
enfrentarse
cuando hizo
esta misma
travesía hace
cuarenta años**

Ni los
Marichalar ni
los Urdangarin
tendrán nunca
problemas
económicos,
ni ellos ni sus
descendientes

Y todo gracias
a la magnitud
de la fortuna
de Juan Carlos
y al hecho
de que está
radicada en un
paraíso fiscal

El mundo de
influencer de
Victoria Federica
es toros, fiestas,
desfiles de moda,
la parte frívola de
la vida!, siempre
con la sospecha
de que si no fuera
por su (segundo)
apellido nada de
eso existiría. En la
imagen, tocando la
batería en
'El desafío'.

**LOS DETALLES MÁS DESCONOCIDOS
DE LOS NIETOS DE JUAN CARLOS**

Los hijos de Elena y Cristina reciben una asignación de su abuelo

Leonor y Sofía no reciben ninguna paga del emérito y tampoco están en su testamento, donde sí figuran Victoria Federica, Froilán, Juan, Pablo, Miguel e Irene

No es por maldad



por Pilar Eyre



**Dos hermanas
bien educadas
por Letizia**

Los rasgos aniñados de Leonor han desaparecido y ahora vemos a una mujer empoderada, Sofía está a punto de cumplir la mayoría de edad. No ha dado signos de vivir la angustia de ser la hermana pequeña de la heredera, una maldición común en las realezas.

Los nietos de los reyes Juan Carlos y Sofía! Niños que nacieron con una cuchara de plata en la boca y que lo tuvieron todo para ser felices. ¿Lo son? ¿Qué ha pasado con ellos? ¿Por qué despiertan polémicas sin fin y los rodea un halo de sospecha y oscurantismo? El primero, el 17 de julio de 1998, fue Froilán Marichalar y Borbón, sí, ya sabemos que ese no es su nombre, pero así lo conocemos todos. **Y lo conocemos mucho, desde que apareció con su padre en brazos diciendo aquello de que “el pobre se parece a su madre”,** hasta esa patada a la primita en la boda de Felipe que le dio la fama de gamberro que lo ha acompañado siempre. Lo que pocos saben es que su infancia fue muy desgraciada, marcada por las peleas entre sus padres primero y la enfermedad de su padre después. El carácter de Marichalar se agrió con el ictus y ahí, en esos años solitarios y terribles para toda la familia en Nueva York, donde se trataba su dolencia, nació la mala relación entre padre e

**Me dicen que
Sofía ha heredado
la curiosidad de
Letizia y le atrae
el periodismo**



Pocos saben que Froilán tuvo una infancia muy desgraciada. Tiene mala relación con su padre. Ahora vive en Abu Dabi y nadie sabe a qué se dedica.



Pablo Urdangarin tiene novia formal, juega al balonmano, como su padre, aunque no es tan bueno como él, y es el más extrovertido de los hermanos.

hijo. Ahora Froilán vive en Abu Dabi y nadie sabe dedicado a qué, aunque el otro día mi amigo el profesor Ramón Tamames me contaba que, yendo a visitar a Juan Carlos, fue el nieto el que lo recibió en el aeropuerto y que le había parecido un chico muy atento, educado y formal.

JUAN Y EL BULLYING

El segundo nieto, un año después, fue Juan Urdangarin y Borbón. Al ser el mayor de los hermanos, como Froilán, ha sido el más consciente de los problemas de su padre, debido a los cuales sufrió acoso escolar y necesitó ayuda profesional. **Recuerdo con mucha pena lo asustado que se le veía al enfrentarse a las cámaras que hacían guardia en la puerta de su casa.** En la actualidad vive en Londres con un joven y al parecer trabaja con el yerno de José María Aznar, aunque no se conoce el origen de este dato y nunca se ha confirmado. Dicen que odia con toda su alma a la prensa, a la que achaca los males de su familia.

Ramón Tamames, amigo del emérito, define a Froilán como atento, educado y formal

PRIMOS LEJANOS

Victoria Federica Marichalar y Borbón y Pablo Urdangarin y Borbón se llevan tan solo tres meses, pero los primos se tratan muy poco, nada tienen en común. El mundo de influencer de Vic es toros, fiestas, desfiles de moda, ¡la parte frívola de la vida!, siempre con la sospecha de que si no fuera por su (segundo) apellido nada de eso existiría. Pablo tiene novia formal, juega al balonmano, como su padre, aunque no es tan bueno como él, y es el más extrovertido de los hermanos. **Por cierto, se expresa perfectamente en catalán y en su trabajo le llaman Pau.** Dos años después nació Miguel Urdangarin y Borbón. Su trayectoria es la más desconocida de todas. Por un lado, se nos decía que estaba estu-

diando una difícil carrera en Londres porque no se veía una inteligencia así en la familia desde Alfonso X el Sabio, pero por otra se informaba que estaba haciendo un cursillo en Suiza para ser monitor de esquí. **Lo siguiente fue irse a vivir a la Zarzuela con su abuela. Se ha hecho novio de la espectacular millonaria venezolana Olympia Beracasa,** siguiendo el ejemplo de sus primos Grecia.

LA BELLEZA DE IRENE

Irene de Urdangarin y Borbón nació el 5 de junio de 2005 y tiene el triste honor de haber sido el desencadenante de la enemistad entre Letizia y su madre. **La entonces princesa de Asturias estaba embarazada de seis meses y se negó a alojar en su casa a los suegros de Cristina,** que debían acudir al bautizo de Irene que se iba a celebrar en la Zarzuela. Después de un año en Camboya y otro año sabático con su abuela en Madrid, se desconoce qué hace Irene, aparte de dejarse fotografiar, cada

día más guapa, en fiestas familiares al lado de su novio Juan Urquijo. Algunos medios señalan que está estudiando en Estados Unidos, pero, como en el caso de Miguel, se desconoce la fuente de esta noticia. Leonor de Borbón y Ortiz nació el 31 octubre de 2005. Hasta estos momentos ha llevado una vida ejemplar, que no merece más que alabanzas tanto a ella como a la educación que ha recibido por parte de sus padres. En las últimas fotos sus rasgos aniñados han desaparecido de su rostro y vemos a una mujer empoderada y segura de sí misma, ejerciendo con desenvoltura, no el papel de princesa, sino de persona normal. **Son fotos tomadas furtivamente y, en el caso de Chile, de forma ilegal, pero nos hacen simpatizar con Leonor** más que toda esa parafernalia de uniformes y protocolo tan ajenos a la vida cotidiana de los ciudadanos.

SOFÍA, PLUMILLA

Sofía, la nieta más pequeña, nació el 29 de abril de 2007, es decir, está a punto de cumplir su mayoría de edad. Los hermanos menores de los herederos de la corona suelen tener una vida tan difícil, veamos el ejemplo de la princesa de



**Pablo ha
seguido los
pasos de Iñaki**

Margarita de Inglaterra y de Harry, el marido de Meghan, que se llaman a sí mismos "el repuesto". Me han dicho que Sofía ha heredado la curiosidad de Letizia, que le atrae el mundo del periodismo y que escribe a menudo en el boletín de su colegio, el UWC Atlantic. **De optar por esta carrera, sería la cuarta generación, después de su bisabuela, su abuelo y su madre, en una saga de periodistas.**

Todos los nietos del rey son grandes de España y excelentes señores, excepto Leonor, que es princesa de Asturias, y Sofía, que es infanta. Froilán es el cuarto en la línea de sucesión e Irene es la décima. Todos, excepto Leonor y Sofía, reciben generosas asignaciones mensuales por parte de su abuelo y estarán presentes en su testamento, excepto, de nuevo, Leonor y Sofía. Dada la magnitud de la fortuna de Juan Carlos y que está radicada en un paraíso fiscal, estos chicos no tendrán nunca problemas económicos, ni ellos ni sus descendientes. Como aún son muy jóvenes sus biografías están en construcción todavía, seguiremos informando.

Síguela en www.lecturas.com



Juan Urdangarín, del brazo de su madre en la boda de Teodora de Grecia. Hoy Juan vive en Londres con un joven. Al fondo vemos a Irene Urdangarín junto a su hermano Miguel.

Juan Urdangarín sufrió acoso escolar y necesitó ayuda profesional. Al ser el mayor de sus hermanos, fue el más consciente de los problemas de su padre

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



“Jamás consentimos que mi madre se sintiera culpable de nada. Lo siento papá, pero nunca lo conseguiste”, dice Terelu

“Yo ya había vivido a su lado esa amenaza constante [el suicidio]. Pero eso no tenía derecho a paralizar mi vida”, contó Teresa en sus memorias

A pesar del trauma que supuso la muerte de su padre, Terelu (59) reconoce que tuvo una infancia feliz y aplaude la decisión que tomó su madre de luchar por su futuro profesional lejos de Málaga. “Recuerdo que venía los fines de semana y la veía la carita de pena cuando se iba. Pero hizo muy bien”, dice.



**TERELU REVIVE EN 'SUPERVIVIENTES'
EL MOMENTO MÁS DURO DE SU VIDA**

“Mi padre se pegó un tiro y quiso culpabilizar a mi madre”

Antes de abandonar el reality, la colaboradora recuerda la trágica muerte de su padre, que se suicidó cuando ella tenía 18 años. En ese momento, María Teresa Campos trabajaba en Madrid mientras su marido y sus hijas vivían en Málaga



Un matrimonio de 20 años que acabó en tragedia

María Teresa Campos y José María Borrego se casaron en 1964 en Málaga. Él se quitó la vida en julio de 1984. Tres años antes, ella decidió ir a trabajar a Madrid. “Nunca le pude decir que me quería separar legalmente porque no era posible”, explicó Teresa años después.

El adiós de Terelu Campos a Honduras ha sido, sin duda, uno de los momentos más emotivos de esta última edición de ‘Supervivientes’. El puente de las emociones, la prueba final a la que la hija mayor de María Teresa Campos tenía que enfrentarse antes de regresar, ha llevado a Terelu a revivir uno de los momentos más duros de su vida. La colaboradora ha recordado entre lágrimas la trágica muerte de su padre, José María Borrego, que se quitó la vida cuando ella tenía solo 18 años. “Recibí el palo más grande de mi vida. Era un verano, julio del año 1984, mi padre era director de Radio Nacional en Marbella y decidió irse a su casa y pegarse un tiro”, recordó Terelu.

UN HOMBRE ENFERMO

Un momento terrible del que ya su madre, la malograda María Teresa Campos, había hablado hace años en sus memorias. En ese momento, la comunicadora hacía tres años que había empezado a trabajar en Madrid, mientras su marido y sus hijas vivían aún en Málaga. “Estaba sola en casa, en Madrid, me llamaron de madrugada y me dijeron: ‘Tu marido se ha pegado un tiro’. Fui dando golpes por el pasillo contra las paredes”, escribió la periodista. Lamentaba lo difícil que fue aquello para sus hijas, especialmente para Terelu, que acababa de cumplir 18 años. “Terelu siempre se preguntó por qué su padre había hecho una cosa así, se preguntaba si ella no le importaba nada a él”.

“A mi padre he aprendido a quererlo. Tardé 25 años en perdonarlo, pero no puedo olvidar”



**Dos hermanas
unidas por un
duro golpe**

Terelu se emocionó en 'Supervivientes' recordando la figura de su madre, que murió el 5 de septiembre de 2023. "He disfrutado mucho de ella. Mi madre ha sido todo en mi vida. Se murió porque se paró. Ella sabía que el día que se parara, se moriría", dijo.



"A mi padre he aprendido a quererlo después de muchos años en que he ido a su tumba a decirle que no le perdónaba. Han tenido que pasar 25 años para decir que le perdono. Le he perdonado, pero no puedo olvidar todo, lo siento. No puedo olvidar por qué quiso alejarse de nosotras, no puedo olvidar cómo hubiera disfrutado de muchas cosas. He entendido con el paso del tiempo que estaba enfermo, o eso me han querido hacer creer los especialistas. No sé, yo nunca haría eso", ha contado Terelu. "Creo que era un enfermo y para mí es como si se hubiera muerto de un infarto. Intenté que mis hijas comprendieran eso", explicó María Teresa en sus memorias. Vivir con eso [el suicidio de un marido] no es fácil. Mi madre se quedó sola, con alguien que yo creo que quiso hacerla culpable. Pero



Terelu y Carmen (58) en una imagen de niñas con su padre. Su muerte las iba a marcar para siempre. "Nada te da derecho a dejar dos hijas adolescentes", dice Terelu dolida.

"Creo que era un hombre enfermo y para mí es como si se hubiera muerto de un infarto", contó María Teresa

mi hermana y yo no lo consentimos. Ella no era culpable de nada, solo dio felicidad a su familia, a sus hijas y a su marido. Nadie es propiedad de nadie ni nadie está obligado a estar con nadie. Y eso no te da derecho a dejar a dos niñas adolescentes, mi hermana menor de edad, y a una madre como intentando señalarla. Pero nunca lo consiguió. "Lo siento papá, pero nunca lo conseguiste", contó dolida.

UNA AMENAZA CONSTANTE

Terelu está totalmente a favor de la decisión que tomó su madre con su carrera, dejar Málaga y partir a Madrid. "Al fin había sido capaz de

decidir que se merecía avanzar profesionalmente. Ella venía todos los fines de semana y yo le veía la carita de pena cuando se iba", ha recordado Terelu. María Teresa Campos escribió en sus memorias: "Yo ya había vivido a su lado esa amenaza constante [el suicidio]. Una amenaza que, en un momento determinado, pensé que no era justo que paralizara mi vida, que tenía derecho como cualquiera a rehacer mi historia personal después de haber sido feliz los 24 años que estuvimos juntos", contó Teresa. Nunca llegó a separarse de su marido. "Nunca le pude decir que me quería separar legalmente porque eso no era posible. Así que, bueno, vivíamos una situación [estar separados] de hecho, que no de derecho", recordó en sus memorias. **L**

Por Sílvia Quiroga.
Fotos: Garófano/Mediaset/Archivo.



Terelu ha durado en 'Supervivientes' 18 días, tres menos que su hermana Carmen.

Se prepara para iniciar los ensayos de 'Santa Lola', su debut teatral.



Carlo Costanza (32) y Alejandra Rubio (25) regresan a Madrid tras estar unos días en Turín, donde visitaron a la familia del actor aprovechando que él acaba de finalizar su condena por estafa y ya es libre para viajar.

VIAJAN A TURÍN

Carlo presenta su hijo y Alejandra a su abuela

Tras finalizar su condena, el italiano ya puede viajar al extranjero y ha cumplido su sueño de visitar a su abuela con su familia

remos a ver a su abuela a Italia, que tenemos muchas ganas... estoy muy feliz". Estas eran las palabras con las que Alejandra Rubio comunicaba en su día que su chico, Carlo Costanza, había finalizado su condena por estafa y ya era libre para viajar por el mundo. Ahora la pareja ha cumplido ese deseo realizando un viaje en familia con su hijo a Turín. Allí Carlo ha presentado a su 'nonna' a Alejandra y a su bisnieto.

EL NUEVO NEGOCIO DE CARLO

Tras unos días con la familia de su novio –también estuvieron con Carlo Costanza Sr.– Alejandra regresó a Madrid, donde pudo celebrar con Carlo y su pequeño su 25 cumpleaños. Tras los festejos –que coincidieron con la noticia del abandono de Tere Lu en 'Supervivientes'–, Carlo aprovechó para seguir poniendo a punto su nuevo negocio, una barbería que será también tienda de tatuajes. 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Europa/Redes.





El padre de Carlo pudo ejercer de abuelo durante esta visita. En la imagen superior, tres generaciones posan en la Piazza de San Carlo. Abajo, el novio de Alejandra con su abuela, por la que siente predilección.



La 'nonna' ya conoce a su bisnieto

Alejandra posa en la Piazza Carignano de Turín frente al Teatro Stabile de la ciudad, uno de los más antiguos de Italia.



Alejandro Reyes
nació el 3 de
abril de 2000.
Sus padres,
Ivonne Reyes y
Pepe Navarro, se
conocieron en 'El
Gran Juego de la
Oca' y tuvieron una
relación a finales
de los años 90.

EXCLUSIVA

**UNA MANSIÓN EN IBIZA Y VARIAS
PROPIEDADES EN MADRID**

La herencia que Pepe Navarro no quiere dejar a su hijo con Ivonne

Pepe, a quien un juez otorgó la paternidad en 2012, afirma que hará lo imposible para que el joven no herede la parte legítima de sus bienes que le corresponden por ley



Pepe Navarro (73) se negó hasta en cuatro ocasiones a hacerse la prueba de paternidad.

La cruzada de Pepe Navarro para negar que es el padre del hijo de Ivonne Reyes no cesa. Agotada la vía judicial, es el padre de Alejandro desde que un juez así lo sentenció en 2012. Él afirma que hará lo imposible para que el joven no herede la parte de sus bienes que le corresponden por ley. A la desesperada, pretende que cuando él muera sean sus hijos los que exijan la prueba de ADN a su hermano Alejandro si este quiere tener acceso a la legítima que le corresponde por imperativo legal.

UNA PATERNIDAD SÓLIDA

No es la primera vez que Navarro plantea esta remota posibilidad. La abogada de Ivonne Reyes apunta a LECTURAS que esta pretensión no es legalmente viable: "Si estuviésemos en un caso que nunca se ha juzgado esa afiliación, unos hermanos sí podrían obligar



La increíble mansión cuenta con 540 m² y en la propiedad destaca la piscina infinita de 50 metros con vistas a Formentera.

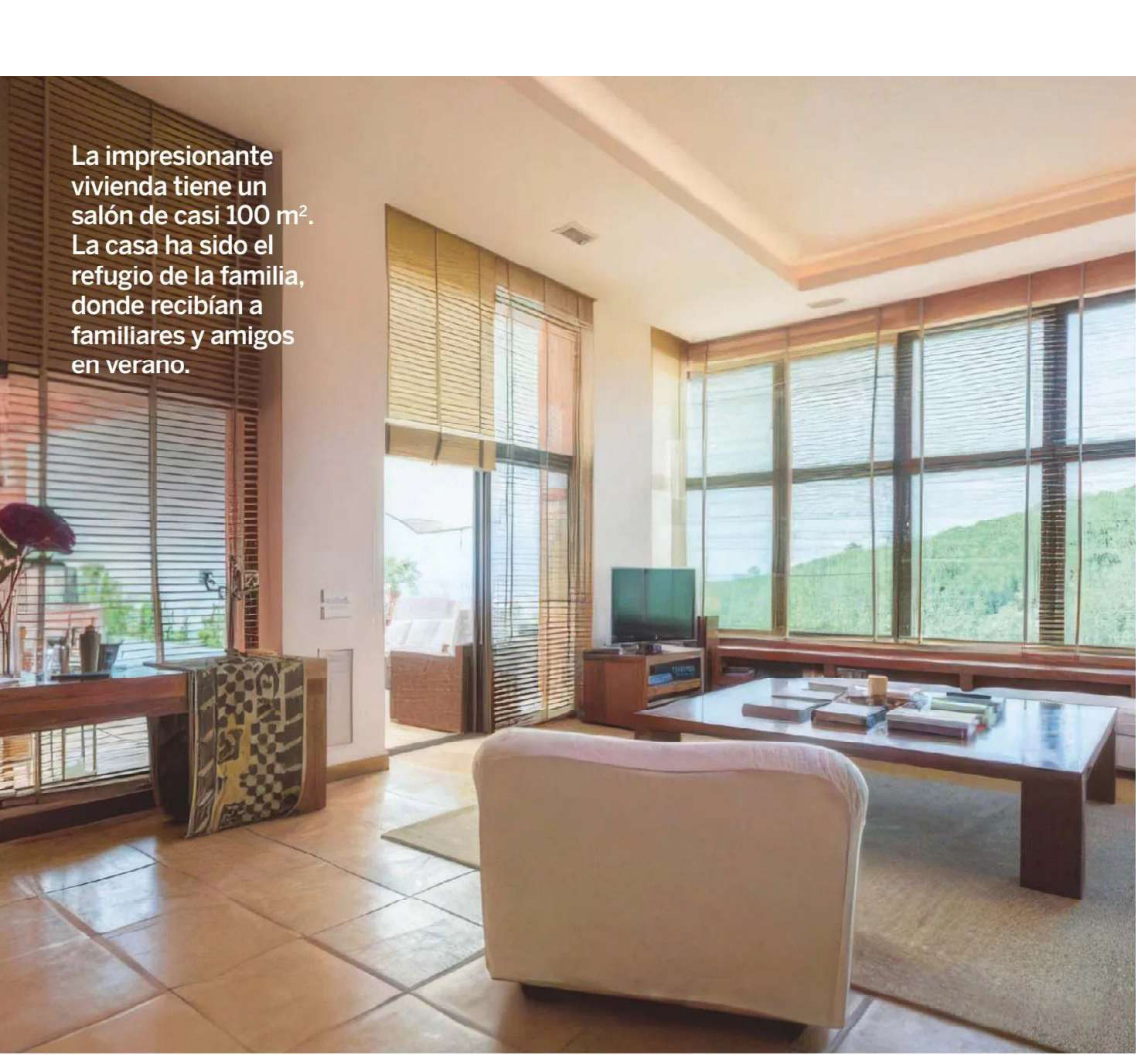
Un lujo en Ibiza rodeado de pinos

Pepe adquirió primero la parcela y luego construyó la mansión, de aires mediterráneos y que cuenta con varios solariums.

Tras su separación de Lorena Aznar, en 2017, Pepe puso la mansión de Ibiza a la venta por 10 millones y tuvo que bajar el precio a 5,5 millones

No ha podido venderla y la alquila por unos 10.000 euros por semana





La impresionante vivienda tiene un salón de casi 100 m². La casa ha sido el refugio de la familia, donde recibían a familiares y amigos en verano.

La abogada de Ivonne insiste en que a Alejandro no se le puede exigir una prueba de paternidad para heredar: "Es cosa juzgada"

a otro a hacerse una prueba de paternidad pero en este caso, es cosa juzgada". LECTURAS ha tenido acceso en exclusiva a la documentación que avala el patrimonio del que dispone Pepe Navarro hoy en día. Como uno de sus cinco hijos, Alejandro tiene derecho a parte de esa herencia valorada en varios millones de euros. Navarro tiene varios bienes a su nombre en el Registro de la Propiedad. Una vivienda de 112 m² en Alcobendas adquirida en 2016. La adquisición, tasada en algo más de 305.000 euros, se formalizó mediante una hipoteca por valor de 245.198. Según la nota simple, desde que un juez así lo sentenciara, el uso de esta vivienda corresponde a su segunda esposa, Eva Zaldívar, y sus hijos mayores. Esta situación puede haber cambiado, ya que su hija mayor vive en Boston con su familia y su otro hijo tiene ya 24 años. Desde 2014 sobre esta finca pesa un embargo de casi 60.000 euros derivado de una sentencia judicial que Pepe Navarro perdió.

EMBARGOS E HIPOTECAS

Pepe tiene también dos garajes que adquirió con hipoteca, uno de ellos embargado por valor de 5.739 euros al perder un procedimiento contra la comunidad de propietarios en 2022. Navarro también tiene un terreno de



La cocina está completamente renovada, gira alrededor de una gran isla, y ocupa unos 50 m² de la vivienda.

casi 28.000 m² destinado a albergar las zonas comunes de una urbanización en Alcobendas, adquirida en 1996. Ni rastro del ático de Madrid en el que vivió con su segunda mujer y sus hijos pequeños: ha debido deshacerse de esa propiedad cuyo precio de salida era de algo más de 1,8 millones.

LA JOYA DE LA CORONA

Pepe atesora 18 cargos en 16 empresas, algunas de ellas inactivas. Solo dos de esas sociedades son titulares de bienes inmuebles. La joya de la corona es su mansión de 540 m² en Ibiza con más de 30 hectáreas de terreno, divididas en el registro de la propiedad en 5 parcelas de más de 5 hectáreas cada una. Desde 1999 esta propiedad está a nombre de Croloma 98 SL, sociedad de la que Navarro es administrador. La construcción de la vivienda fue posterior, según la documentación a la que hemos tenido acceso.

ENERGÍAS RENOVABLES

Ibiza fue el escenario de su boda con Lorena Aznar en 2009. Tras su separación, a finales de 2017, Navarro decidió vender la mansión por 10 millones de euros pero se vio obligado a rebajar el precio a 5,5 millones. No la vendió y la alquila por unos 10.000 euros por semana. Pepe ha invertido en energías renovables, es socio único y administrador de Saucedilla Solar 21 SL con un activo de 291.916 euros. Administra también Andrea Producciones SL, con un capital de más de 3,6 millones de euros. La salud de sus empresas es difícil de definir, solo dos de sus sociedades presentaron cuentas en 2023. 

Por M. Ataun. Fotos: Garófano/Agencias.

Por parte de Pepe, Alejandro tiene cuatro hermanos. Dos del primer matrimonio del presentador, con Eva Zaldívar, y otros dos del segundo matrimonio de Pepe, con Lorena Aznar.



El mítico
excapitán del
Betis, Joaquín
(43) y Susana
Saborido (47)
cumplirán
veinte años de
casados este
mes de julio.
Tienen dos
hijas, de 18 y 14
años.

SU PRIMERA APARICIÓN TRAS
LAS POLÉMICAS FAMILIARES

Joaquín y Susana, juntos y felices tras el escándalo

Los ataques del hermano
de Susana y los mensajes de una
actriz porno al exfutbolista no han
hecho mella en la pareja



Joaquín firmó las camisetas de algunas seguidoras bajo la atenta mirada de Susana, al fondo.



Joaquín recibió un premio por la labor benéfica de su fundación, centrada en ayudar a menores con cáncer.

La tormenta no se apacigua pero Joaquín y Susana Saborido la afrontan más unidos que nunca. El matrimonio ha hecho su primera aparición pública desde que fueron puestos en el ojo del huracán, primero por una actriz porno que asegura haber intercambiado mensajes con el exfutbolista y más tarde por el hermano de Susana, que ha puesto en duda la solidez de su matrimonio en varios programas. La pareja acudió a un evento benéfico en Sevilla donde Joaquín recogió un premio por

su implicación en causas solidarias. Sus gestos de cariño y complicidad tiran por tierra las acusaciones y ataques del cuñado de Joaquín, que asegura que su hermana está al tanto de supuestas infidelidades del futbolista y que las tolera por interés económico. Lo cierto es que José Saborido no tiene relación con su hermana desde hace años. En su reality, Susana ha reconocido que está tan enamorada de su marido como el día en que se casaron, hace casi 20 años. **L**

Por E.Cebrián Fotos: Gtres/Cordon.



Joaquín y su esposa se mostraron de lo más relajados durante el evento.

El cuñado de Joaquín acusa a Susana de consentir las infidelidades del futbolista por interés económico

Susana aseguró en su reality, 'El Capitán en América', que está tan enamorada de su marido como el día en que se casaron hace 20 años

Merchi, que ha tenido unos días en su casa de Sevilla a su hija y a su nieta, acompañó a la pareja al aeropuerto, desde donde pusieron rumbo a Canarias.

**EN PLENA
INVESTIGACIÓN
SOBRE LAS PRESUNTAS
LESIONES A SU HIJA**

Anabel regresa a Canarias tras cerrar su piso de Madrid

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

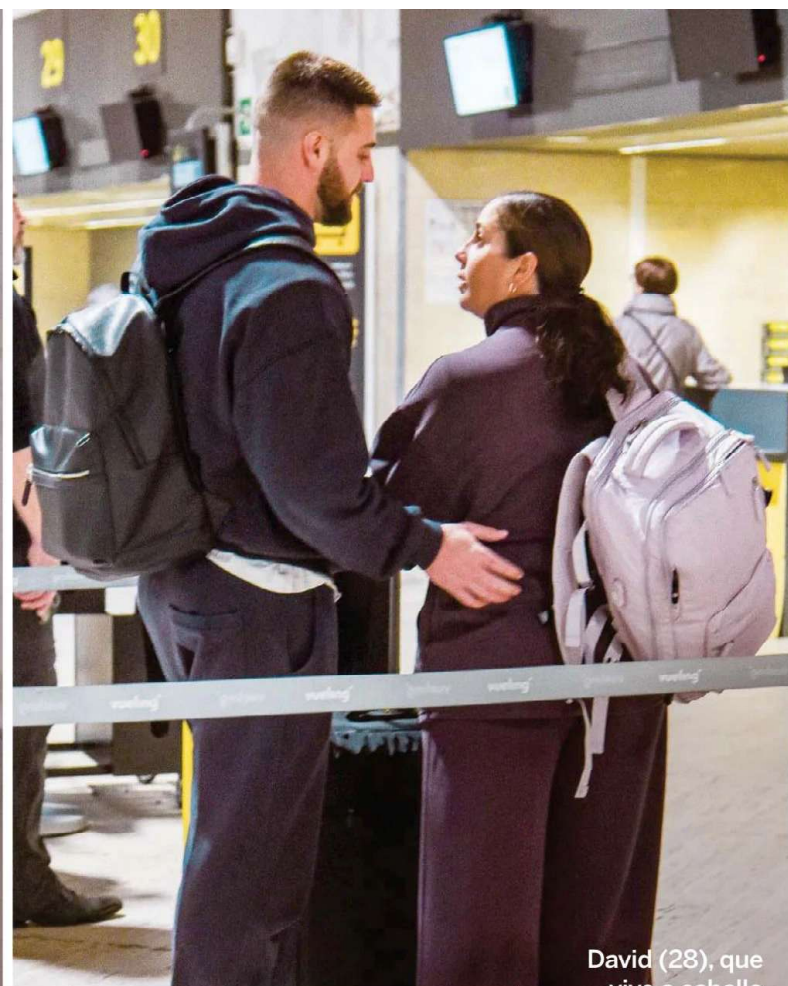
O escanea el código QR:



La influencer estuvo en Sevilla y Córdoba con la familia y viajó a Madrid para supervisar la mudanza de su piso y ver a algunos amigos

Anabel y David pasaron su primer Día del Padre separados, ella en Madrid y él en Córdoba con su hija

“Gracias Papi. Te amamos para siempre”, le escribió ella a modo de felicitación



David (28), que vive a caballo entre Córdoba y Canarias, y Anabel (38) se preparan para afrontar un posible juicio por las presuntas lesiones a su hija.

Anabel ha vuelto a casa. Tras unos días en la península, donde pasó un tiempo en casa de su madre, en Sevilla, visitó a la familia de David en Córdoba y viajó a Madrid para “cerrar una etapa”, Anabel volaba a Canarias con su niña y con David.

EN PLENA INVESTIGACIÓN

Han sido unos días intensos que Anabel finalizó en Madrid, donde viajó sola, sin su hija, que se quedó en Córdoba con su padre. “Hoy finalizo una etapa. Mi vida ha cambiado pero para mucho mejor”, escribió en sus redes mientras dejaba para siempre el piso que tenía alquilado en Madrid y supervisaba la mudanza. Anabel aprovechó para compartir una comida con amigos antes de regresar a Andalucía. Anabel y David siguen pendientes de la investigación por las presuntas lesiones a su hija y se preparan para afrontar un posible juicio. 

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Europa/Gtres.



Anabel, que llevaba seis meses sin pisar Madrid, regresó para supervisar la mudanza del piso que tenía alquilado. La influencer trasladó todas sus cosas a su casa de Canarias.

Anabel se despide de su vida en Madrid



Además de la mudanza, Anabel aprovechó las 48 horas que estuvo en Madrid para compartir una comida con sus amigos.



“Decidí convertirme en madre-abuela en el momento en el que me dijeron que no había nada que hacer. Me dieron 48 horas”

“Sé que algún día tendré que explicarle todo a mi nieta, pero ¿si me llama “mami” qué voy a decirle, que no soy su mamá? Será difícil, pero lo entenderá”

ANA OBREGÓN

“En mi sofá hay una chaqueta tal y como la dejó Aless antes de morir”

Cinco años después de la muerte de su hijo, abre su corazón como nunca y habla de su faceta de madre y abuela de una niña pequeña

Ana Obregón (70) ha cumplido los deseos de su hijo antes de morir. "Acabé su libro, traje a su hija al mundo y he creado una fundación con su nombre. Trabajo para que no haya más madres que tengan que pasar por lo que yo he pasado".

El 20 de marzo de 2023, Ana Obregón cumplió el sueño de su hijo Aless de ser padre. La presentadora abre su corazón a Cruz Sánchez de Lara en 'Madres: desde el corazón' y habla de su faceta de madre y abuela de la pequeña, que nació en Miami.

► **¿Cuándo decides convertirte en madre-abuela?**

-En el primer momento.

► **¿En el momento en el que Aless fallece?**

-En ese momento. En el momento en el que me dijeron que ya no había nada que hacer. Me dieron 48 horas y...

► **¿Cómo se afronta ese momento en el que te sientas en la consulta de un médico con tu hijo y te dicen: "Tu hijo tiene Sarcoma de Ewing"?**

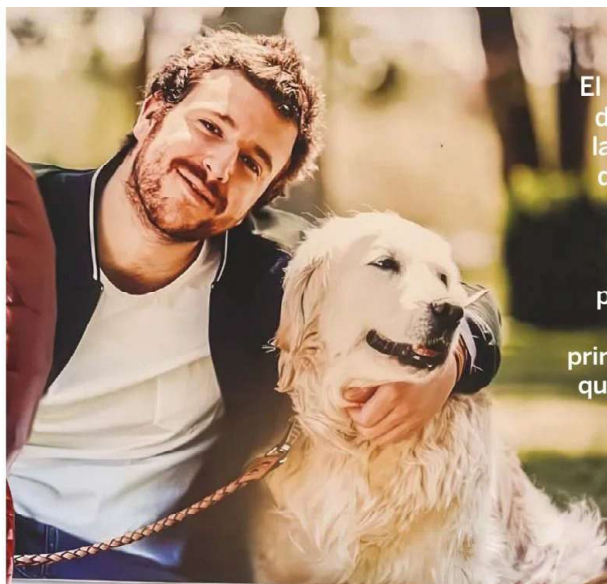
-En la lucha, yo lo primero que dije a todos, incluso a mis hermanos, fue: "Prohibido llorar, si queréis llorar os metéis en los cuartos, como hacía yo". Mi hijo a mí no me ha visto ni una lágrima.

► **Aprovecha este espacio para las madres que estén pasando por la situación que te ha tocado vivir a ti para darte un mensaje cargado de la experiencia que has adquirido.**

-El mensaje es que lloren, porque llorar sana el alma, yo he llorado, y lloro, pero Anita no me ve.

► **¿Cómo es la convivencia de Aless y tu nieta en tu casa, duerme en la habitación de su padre?**

-Yo no he sido capaz todavía [de tocar su habitación], y no lo voy a hacer, porque él está presente. Si vas a mi casa, entras y en el sofá del salón hay una chaqueta que él dejó, antes de irnos a Barcelona, la última etapa de hospital, ahí está, no la he tocado. Y Anita lo sabe: "Eso no se toca, es



El 20 de marzo de 2023 llegó la luz a la vida de Ana con el nacimiento de la hija de Aless. La presentadora revela que la primera palabra que dijo la niña fue "papá".



la chaqueta de papá". Anita y yo dormimos en el cuarto de papá, y su ropita está colgada con la de su padre. No puedo, no lo voy a hacer. El otro día, [Alessandro] me decía: "Ana, ya". Y yo le dije: "Es que no puedo".

► **¿Ha conocido ya a la niña?**

-De eso no voy a hablar. Da igual lo que haya dicho o haya dejado de decir, en la vida hay que aceptar a las personas como son.

► **¿Cómo está la relación entre vosotros?**

-Bien, fenomenal. Yo antes me quejaba por todo, desde lo de mi hijo, cuando veo a la gente quejarse ahora, digo: "¡Jo!".

► **Cuéntame cómo es un día en tu vida con Anita.**

-Yo hago todo. Con Aless tra-

baja 14 horas al día, casi no le veía, es de lo que más me he arrepentido en la vida, sé que hay que trabajar para mantenerlos, pero no a lo bestia, como hice yo. Me levanto, le doy el 'bibi', y en esa hora y media que vuelve a dormir aprovecho para ducharme, hacerle sus purés, aunque ya come también albóndigas, un pollito que le hago asadito...

► **La tienes como las vacas en la India.**

-Soy su abuela, soy su madre en funciones. Sé que algún día tendré que explicarle todo pero ahora no puedo, ¿si me llama "mami" qué voy a decirle, que no soy su mamá? Será difícil, pero Anita lo entenderá. 

Fotos: Mediaset/Redes.



Chenoa (49) nos desveló que ha acogido a una perra. "La perra la adopté hace tres meses y está flipando con mi vida. Cada vez que salgo le digo: 'Voy a ganarme tu pienso'. Se llama Chloe".



Pablo López (41), que empezó su carrera en 'OT 6' y hoy es uno de los cantantes españoles más exitosos, fue uno de los premiados en la gala.



Reunión de ex triunfitos en la gala

Eduarne (39) recibió otro premio Cadenas Dial, el tercero de su carrera. "Estoy preparando nueva música, nueva gira, y deseando que se vea ya 'La Voz Kids'", dijo la cantante sobre el talent show, por el que fichó recientemente.

Con el pelo rojo cobrizo como las plumas del Ave Fénix. Así se plantó Leire Martínez en el Centro Internacional de Ferias y Congresos de Tenerife para presentar la 29ª edición de los Premios Cadenas Dial. "Me apetecía un cambio de look. Hace muchos años ya llevé el pelo así y me apetecía volver. Estoy con un nuevo proyecto y cuando hay un nuevo proyecto hay que hacer nuevos videoclips y quería una imagen diferente", nos contó Leire en la alfombra roja. Ese proyecto es un nuevo disco que está preparando en es-

**VUELVE A CANTAR CINCO
MESES DESPUÉS**

Leire renace tras su salida de La Oreja de Van Gogh

La artista presentó en Tenerife los premios Cadena Dial y nos contó cómo afronta su nueva vida tras su polémica marcha: “Estoy bien, con un nuevo proyecto”



Cantó 'Inmortal',
un tema de
La Oreja de Van
Gogh

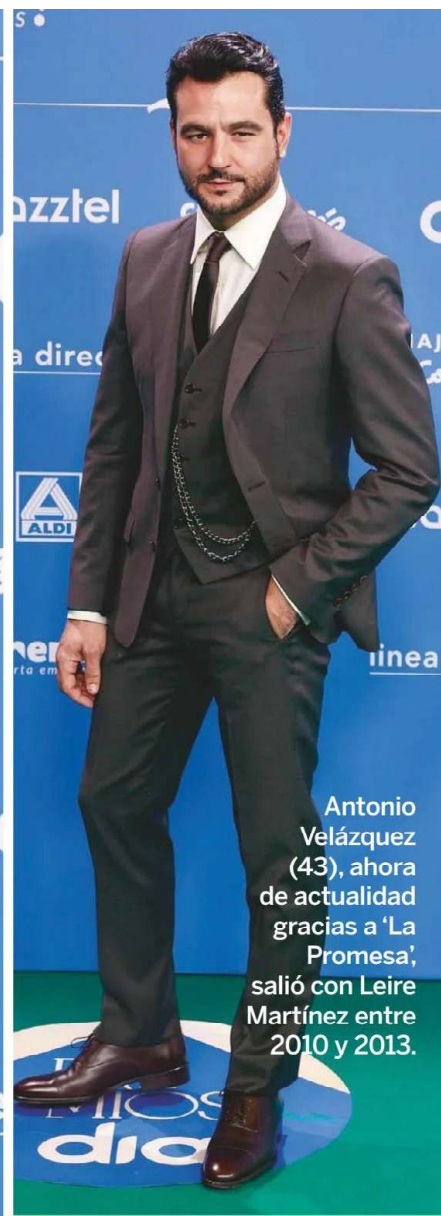
Uno de los momentos álgidos de la gala se vivió cuando Leire interpretó 'Inmortal', uno de los temas más queridos de La Oreja, junto a Nia (31), Lucas Curotto (24), Edurne (39), David de María (49) y Chenoa (49), dejando claro que no reniega de su pasado.



Leire Martínez (45) estrenó nueva imagen, con el pelo teñido de rojo. “Me apetecía un cambio de look. Hace muchos años ya llevé el pelo así y me apetecía volver. Cuando hay un nuevo proyecto hay que hacer nuevos videoclips y quería una imagen diferente”, nos contó.



Rosario Flores (61) nos dijo: "Mi hermano y mi madre están muy presentes cada día. Es muy emocionante que la gente los recuerde y que mi madre sea un icono universal".



Antonio Velázquez (43), ahora de actualidad gracias a 'La Promesa', salió con Leire Martínez entre 2010 y 2013.



Nia Correia (31) se reafirmó en su posición tras su polémica con Ana Obregón. "Mi compañero Roberto no ha dicho ninguna mentira", Roberto Herrera fue el periodista que destapó que Ana Obregón hizo llorar a Nia.

tos momentos, su regreso a la música por la puerta grande tras su polémica salida de La Oreja de Van Gogh. "Saldrá en breve. Todavía no os puedo dar una fecha pero será en poquito tiempo", nos dijo.

REENCUENTRO CON MORBO

La artista vasca no solo condujo la gala, sino que se animó a cantar en público por primera vez desde su salida de La Oreja de Van Gogh, hace ya cinco meses. Y lo hizo, sorprendentemente, con un tema emblemático de su ya exbanda, 'Inmortal', acompañada por Edurne, Nia, David de María, Lucas Curotto y Chenoa. Leire encara el futuro con ganas pero no reniega de su pasado. Lo dejó claro, también, al reencontrarse

Leire se reencontró en la gala con el actor Antonio Velázquez, su ex, del que es buena amiga

en la gala con el actor Antonio Velázquez, del que fue pareja durante tres años, y con el que rompió en 2013. Entre ellos vimos química y cariño sincero. "Es el amor de mi vida, sigue siendo como familia y eso no va a cambiar", dijo Antonio a La Razón sobre su amistad.

LA NUEVA VIDA DE CHENOA

LECTURAS también pudo hablar en Tenerife con Chenoa, en un gran momento profesional —está a punto de estrenar 'The Floor' en La 1 y 'Tu cara me



Antonio Orozco (52) nos habló de lo feliz que le hace que su hijo Jan sea músico como él. "Este año está de gira. Le llamo cada noche para saber si ha comido".

suenan' en Antena 3— y calentando motores para la nueva edición de 'OT'. Pero ¿en lo personal? ¿Cómo se encuentra, año y medio después de separarse de su marido, Miguel Sánchez Encinas? "Tengo una planta y una perra. La planta vive muy bien. La perra la adopté hace tres meses y está flipando con mi vida. Cada vez que salgo le digo: 'Voy a ganarme tu pienso'. Se llama Chloe. Es para comérsela", nos contó. Otra de las figuras de la gala fue Melody, ansiosa por brillar como representante española en Eurovisión. "Fui mamá hace un año y ahora quiero vivir este momento con mi bomboncito", nos dijo. 

Por Raquel Bernal/A.F.Couceiro.
Fotos: Agencias/Cadena Dial.



Melody (34), representante española en Eurovisión, nos contó cómo compaginaba su gran desafío con la maternidad. "Soy una gran trabajadora. Estoy viviendo un momento muy importante y lo quiero compartir con mi bomboncito. Lo llevo de la mejor manera".



Paula Vázquez (50), presentadora de 'Bake off', entregó premios en la gala a Chenoa y Amaral. "Cómo disfruto cuando me reencuentro con artistas que quiero y admiro", dijo.

El diario de Jorge Javier

“Pienso en cómo estarán ahora mismo los padres de Montoya viendo cómo su churumbel se ha convertido en una celebridad nivel dios”.

“Montoya no se va a quemar como personaje, ha llegado para quedarse”



Leo en La Vanguardia que según un trabajo llevado a cabo por la Fundación BBVA el setenta y siete por ciento de los españoles rechaza los toros. El pasado diecinueve de marzo, Felipe VI asistía a una corrida en la plaza de Valencia.

Me cuesta entender por qué el Rey se empeña en desilusionar a la mayor parte de la sociedad.

Quizás la respuesta es que tenga que contentar a esos pocos que desde siempre manejan el cotarro del poder en España. Entre los que reparten carnés de españolidad puntúa doble hacer ostentación de tu amor por los toros. No importa que no tengas ni idea de las normas o reglas: lo que cuenta es que te signifique y vayas a las plazas a ver cómo torturan y asesinan a un pobre animal. Despreciar los toros como parte de nuestra cultura es una idiotez.

OTRA VEZ LAS DOS ESPAÑAS

Que se sigan celebrando corridas hoy en día es una aberración. **Para los que van a la plaza, los que no vamos somos menos españoles. Españoles de tres al cuarto. Españoles que no merecemos haber nacido en España.** Sin embargo, yo entiendo cada vez menos a aquellos que van a los toros. Hay muchos que van no porque les gusten sino por fastidiar a los que están en contra. Lo de siempre, las dos Españas. Nos mueve más el placer de dar por saco al prójimo que el placer en sí mismo. Me ha

decepcionado Felipe VI por- que si aspira a convertirse en el Rey de una sociedad moderna no debería apoyar con su presencia celebraciones que perpetúan la imagen de una España anclada en el desprecio al sentir del mundo animal. Que vaya a los toros y no haya hecho acto de presencia en ninguna de las celebraciones del Orgullo, por ejemplo, da muestras de la desconexión que existe entre la Corona y la sociedad española. **Conozco la excusa: “No es lo mismo”, sentenciarán los todólogos. Desde luego, admito yo. Es peor.** Porque mientras en las plazas se aplaude la muerte, en el Orgullo se celebra la vida. La diferencia está clara. “Pero el Orgullo es política”, sostendrán los monárquicos recal- citantes. Es que todo es política, añado yo. También, por supuesto, la presencia del Rey en una plaza. Recordemos que el ministerio de Cultura ha su- primido el Premio Nacional de Tauromaquia y hay comuni- dades que han puesto el grito en el cielo porque consideran la medida una afrenta nacio- nal, casi un sacrilegio.

MONARQUÍA INCLUSIVA

En el siglo XXI, la Corona será inclusiva o no será. También valiente e impredecible. De lo contrario, la parroquia se irá quedando sin fieles. **Apoyar fiestas que generan tanta controversia e incluso rechazo no parece que sea el camino a seguir por un soberano que pretende hacernos creer que está al tanto de lo que opina su pueblo.** De ese palo iba su padre y ya sabemos cómo ha acabado la vaina. Por cierto, sobre nuestra monar- quía y el Orgullo. Doy con un artículo firmado por Eduardo Álvarez en El Mundo titulado ‘Felipe VI y Letizia, los reyes menos Orgullosos de Europa’.



“He aprovechado para ver ‘Adolescencia’ en Netflix. Y me ha dejado muy mal cuerpo, como a todo el mundo. Qué tranquilidad no ser padre porque se debe pasar muy mal siéndolo”.

Y señala como una constante la falta de guiños a la comuni- dad LGTBIO+, mientras que el resto de monarquías euro- peas no tienen ningún proble- ma en vincularse a ella. **Así que: Majestades, más carro- zas y menos toros.**

NECESITO PRIMAVERA

Escribo estas líneas el domingo. No ha llovido. Por fin. No voy a echar de menos la lluvia. Necesitaré unos días para re- colocar mi ánimo, que ha esta- do al borde mismo de la desesperación. Como le ha sucedido a tanta gente. No puedo con más agua ni con más oscuri- dad. Necesito primavera. Creo que este invierno he enveje- cido unos diez años. Lo he lle- vado peor que el anterior. Y sé que el próximo será peor

“Es muy difícil que un personaje atrape, y si eso sucede el público siempre quiere un poco más”

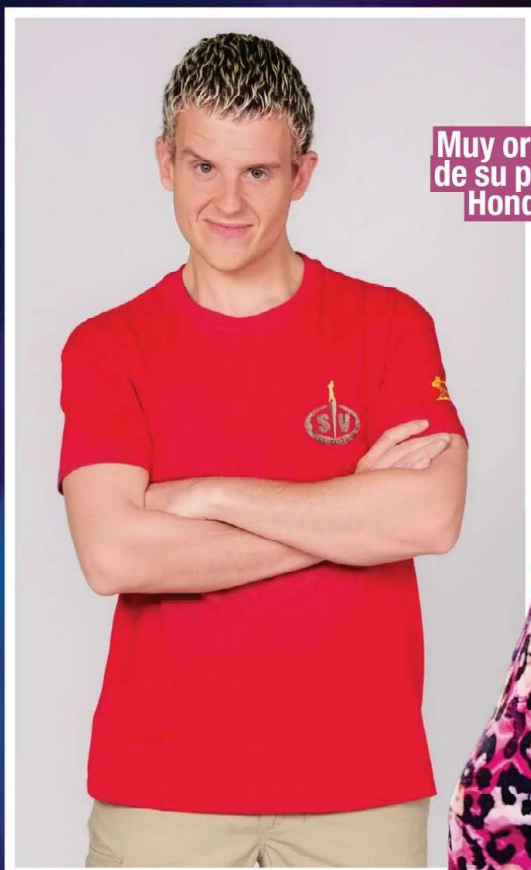
todavía. Este fin de semana he sido incapaz de trazarme un plan que me pusiera míni- mamente las pilas así que he optado por comer regaliz negro y dormir más horas que un reloj. Después de tantos días de lluvia me asalta una duda: ¿Cómo era esto de vi- vir sin agua? ¿Hacía planes? ¿Quedaba con amigos? No me acuerdo, eso es lo malo. Sí que he aprovechado para ver ‘Ado- lescencia’ en Netflix. Y me ha dejado muy mal cuerpo, como a todo el mundo. Qué tranqui- lidad no ser padre porque se debe pasar muy mal siéndolo. **Qué difícil hoy en día tener hijos. Qué duro prepararlos para un mundo en el que el mal se cuela por cualquier resquicio. Hay que ser muy valientes para ser padres.**

LA POPULARIDAD DE MONTOYA

Admiro a los que se han deci- dido porque hay que plantar- se y enfrentarse al miedo que puede llegar a generar tomar la decisión. Porque ¿qué ha- ces luego si tu hijo te cae mal? ¿si te defrauda porque consi-

deras que es un negado? O ¿cómo aguantar a un hijo an- tipático? Pienso en cómo es- tarán ahora mismo los padres de Montoya viendo cómo su churumbel se ha convertido en una celebridad nivel dios. **Yo estaría muy preocupado por- que la popularidad del mu- chacho es arrasadora.** Publi- can un artículo en Vertele con el siguiente título: ‘El empa- cho de Montoya en Telecinco, estrella en seis de siete noches esta semana entre ‘Supervi- vientes’ y ‘Tentaciones’. Se- ñala el autor que “hay voces alertando de posible desgase por la explotación del per- sonaje”. No estoy de acuerdo con esas voces. Es muy difícil que un personaje atrape y en las contadas ocasiones que eso ha sucedido el especta- dor siempre quiere un poqui- to más. Montoya ha llegado para quedarse. No será ‘Su- pervivientes’ el formato que lo queme y eso, tal y como va de rápido la televisión hoy en día, es un auténtico milagro.

Síguelo en www.lecturas.com



**Muy orgulloso
de su paso por
Honduras**

Arkano (31) perdió 20 kilos en 'Supervivientes'. Fue el concursante sorpresa de su edición. "Me alegré de ser capaz de concursar sin alcohol y sin comida. Salí bastante reforzado y concienciado", dice. Pero al poco de volver de Honduras, una ruptura con su pareja de entonces le sumió en la oscuridad de nuevo.

**"Me he dado
cuenta de
que me frena
tanto a nivel
intelectual como
a nivel físico",
dice sobre el
consumo de
alcohol y drogas**



ARKANO CONCURSÓ EN EL REALITY EN 2024

“Llevo años luchando con las adicciones, recaí tras ‘Supervivientes’”

El rapero cuenta que gracias a viajar a Honduras consiguió alejarse del alcohol y las drogas, pero tras dejar la isla recayó. Ahora quiere limpiarse

Hizo público su problema junto a Emma García



Arkano ha querido compartir su historia en ‘Fiesta’ junto a Emma García. Su propósito es ayudar a otros en su misma situación.

El rapero Arkano fue una de las sorpresas de ‘Supervivientes 2024’, permaneciendo 103 días y quedándose a pocos pasos de la final. Un año después de afrontar este reto ha revelado que, en su momento, la isla

le sirvió para alejarse de las adicciones, pero que ahora ha vuelto a recaer. Su propósito, explica, es expulsar el alcohol y las drogas de su vida. “Me he dado cuenta de que me frena tanto a nivel intelectual como a nivel físico”, dice.

UNA RUPTURA DIFÍCIL

La confesión de Arkano ha llegado a través de una durísima entrevista en ‘Fiesta’. En el momento de sentarse en plató, aseguró que llevaba 17 días limpio, sin consumir. “Llevo muchos años luchando con esto y ha llegado un momento en que he dicho ‘basta’. Llevo yendo a terapia especializada en adicciones cinco años”, contó. Hasta ahora no había hecho público su infierno. Pero tras tocar fondo, se ha decidido a compartir su experiencia. “Es un momento de catarsis, a cada uno le llega de una manera. Sucedió una noche que estaba colocado y acabé llorando y hablando con mi chica di-

ciendo: ‘No puedo más’. Fue un momento de decadencia, de poco amor a mí mismo, de no sentirme en coherencia con mi persona. Esa noche me acosté sin saber que iba a tomar esta decisión de una manera tan férrea y tan brusca”, dijo sobre su resolución de expulsar las sustancias de su vida. “Llevo muchos años acostumbrado a tomarme un par de cervecitas antes de salir a actuar. De hecho, en ‘Supervivientes’ me alegré de ser capaz de concursar sin alcohol y sin comida. Salí bastante reforzado y concienciado”, explica. Pero poco después de volver de Honduras su ruptura con Alazne Aurrekoetxea le condujo al abismo. “No se puede descargar la responsabilidad en otros. Tuve una ruptura y no lo supe gestionar. Vinieron unos meses duros”. Ahora tiene una nueva pareja, su gran apoyo. “Vivir a pelo sin necesitar una anestesia me está sirviendo”, asegura. 

Por A.F.C. Fotos: Getty/Mediaset/Redes.

A full-page portrait of Alejandra Prat, a woman with light brown hair pulled back, smiling warmly at the camera. She is wearing a dark green, single-breasted blazer over a dark grey or black top. The background is a warm, golden-brown interior with wood paneling and a decorative tassel on the right side.

ALEJANDRA PRAT

“Mi hermano Joaquín es un jefe muy exigente”

La periodista trabaja a las órdenes de su hermano Joaquín en ‘Vamos a Ver’. “Al ser familia hace que juzguen por qué estás ahí, así que yo también me exijo mucho más”, nos cuenta

Alejandra (48) vive a caballo entre Madrid, donde colabora en ‘Vamos a Ver’, y Barcelona, donde reside con su familia. Está casada desde hace 18 años con Juan Manuel Alcaráz, con quien tiene tres hijos, de 16, 15 y 13 años. En Barcelona entrena para presentarse a los JJ OO de Los Ángeles en la categoría hípica de Doma Clásica.

A caballo entre Barcelona y Madrid, feliz con su trabajo en 'Vamos a ver', volcada en el día a día de sus tres hijos y muy enamorada, Alejandra Prat asegura que disfruta a tope de cada momento. Nos lo contó en la entrega de los premios Victoria de la Belleza, que se celebró en Barcelona.

► **Una cita de belleza. ¿Qué haces tú para estar bella?**

-Me cuido con todo lo que puedo y más, porque ya llegando a los 50 cada vez necesito más extras. Pruebo todas las cremas, todos los tratamientos, todo lo que sea no pasar por quirófano.

► **Este año tu marido y tú celebráis la 18 años de casados. ¿Cuál es el secreto?**

-Estamos en un momento muy bueno. El secreto no lo sé. Yo no creo que nada sea eterno y él tampoco. La pareja hay que cuidarla cada día, hablar, respetar, perdonar... Y hacerlo día a día.

► **¿Cómo es trabajar con tu hermano?**

-Tiene un encanto extra añadido. Trabajando con él me exige mucho más porque el hecho de tener una relación familiar muchas veces hace que juzguen por qué estás ahí. Intento que no haya fallos, que no haya errores para que no se pueda criticar nada.

► **¿Es un jefe exigente?**

-Muy exigente, pero lo es porque también lo es consigo mismo. No puede evitarlo.

► **Este mes de junio se cumplen 30 años de la muerte de tu padre.**

-Sí, mi padre era un padrazo, siempre estuvo ahí, nunca nos falló, nunca fue un padre ausente y sigue muy presente en nuestras vidas. Hablamos muchísimo de él.

► **Estaría orgulloso de que Joaquín y tú hayáis segui-**

do sus pasos, aunque creo que no pudo verlo.

-Sí, estaría orgulloso. El día que yo decidí estudiar periodismo, él me llevó de visita a la universidad y luego me dejó en el colegio. Ese día se puso enfermo y entró en coma, pero ya sabía que yo quería estudiar periodismo.

► **Él se fue, pero la familia sigue siendo una piña.**

-Sí, somos una familia superunida. Hay baches, hay cosas que están bien, otras que no están tan bien, hay momentos, pero sí, somos una piña.

► **Hace un tiempo salió a la luz el distanciamiento de tu hermano Federico. ¿Cómo sigue vuestra relación con él?**

-Está todo igual. Hablamos con él, yo le adoro, le quiero con locura, pero llega un punto que uno elige su camino.

► **Nos dijiste un día que eras una madre exigente. ¿Sigues siéndolo?**

-Sí, muy exigente. Estoy muy pendiente de ellos. Soy una madre que está superimplicada en la educación de mis hijos.

► **16, 15 y 13 años. ¿Cómo lidias con tres adolescentes?**

-Bien. Los dos mayores, más o menos, han pasado lo peor. Y el pequeño está ahí, en la etapa más rebelde. Pero son muy buenos niños.

► **¿Te gustaría que siguieran la tradición y fueran periodistas?**

-Me encantaría, pero no les quiero condicionar, que elijan ellos su camino.

► **¿Sigues pensando en participar en los JJ OO en la categoría de doma clásica?**

-Sí, sigo preparándome a tope. Entreno todas las semanas, tengo un superentrenador que se llama Agustí Elías que me ayuda y me apoya. Cruzo los dedos, creo que Los Ángeles 2028 es una opción. A ver si podemos llegar. 🇪🇸

Por Silvia Quiroga. Fotos: Garófano/Agencias.



Alejandra (48) está muy unida a su hermano mayor, Joaquín. Ella es una de las tertulianas de 'Vamos a ver', el espacio que presenta Joaquín.

Treinta años sin Joaquín Prat



El 3 de junio se cumplen 30 años de la muerte de Joaquín Prat. En la foto, Alejandra con sus padres, Joaquín y Marianne Sandberg, poco antes de la muerte del periodista.

**RECUPERA
POCO A POCO SU VIDA**

Belén Rodríguez celebra su 58 cumpleaños rodeada de amigos

La colaboradora, que se retiró de la tele a finales de noviembre por un cáncer de garganta, ha terminado su tratamiento y estuvo muy arropada en su gran día



Su última aparición en 'Fiesta'

En noviembre, Belén visitó por última vez 'Fiesta', donde colabora. "Esto lo afrontamos juntas, estamos contigo siempre", le escribió Emma García.



Belén Rodríguez ha celebrado su cumpleaños más especial, rodeada de sus compañeros y amigos de la tele. Los 58 años le llegan con la buena noticia de haber finalizado el tratamiento y ya ha emprendido el camino hacia su recuperación.

CON MUCHO OPTIMISMO

Belén tuvo que retirarse de la tele a finales de noviembre por un cáncer de garganta. Empezó el tratamiento el 2 de enero, llegó a estar 47 días sin poder hablar y tuvo que ser ingresada unos días por unos fuertes dolores. A pesar de todo, ha afrontado esa dura etapa con mucho optimismo, ha dejado de fumar y no dejó de ir todos los sábados al gimnasio. El día de su cumpleaños, mandaba un mensaje a sus compañeros de 'Fiesta': "Estoy de la voz regular como veis todavía pero ya por lo menos puedo hablar". 

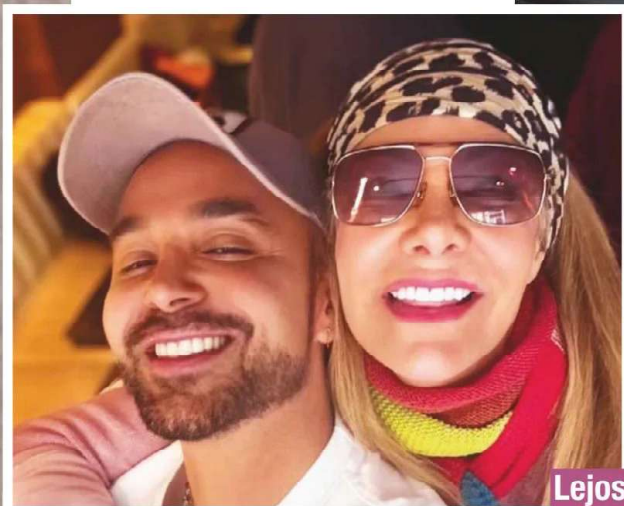
Por E. Cebrián. Fotos: Studio24/Redes.



Carmen Borrego (58), que es una de las amigas íntimas de Belén, acudió a la comida que organizó la cumpleaños con su marido, José Carlos Bernal.

Lejos de la tele pero no de sus compañeros

Belén ha estado muy arropada este tiempo por sus amigos que no fallaron en su gran día, como Luis Rollán, Belén Esteban y Carmen Borrego.



Ana Garcés (25) explicó en el podcast 'El contraplano': "No quiero que mi personaje se queme. Los personajes tienen una vida y cuando la vida de ese personaje se acaba es mejor que se vaya". Ahora busca nuevos retos.

El capítulo de la muerte de Jana batió el récord histórico de audiencia de la serie con una media de 1.506.000 de espectadores y un 17,3% de cuota de pantalla.

LA MUERTE DE SU PERSONAJE, JANA, HA CAUSADO CONMOCIÓN

Ana Garcés, la actriz que ha dejado en shock a los fans de 'La Promesa'

Trabajaba de dependienta en una tienda de ropa cuando recibió la llamada para trabajar en la serie. Ahora es la actriz del momento

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Una muerte
que batió
récores de
audiencia



La suegra de Jana en la ficción, Cruz (Eva Martín), ha sido detenida en la serie por el asesinato de su nuera. Su hijo Manuel (Arturo García) está desolado.

Os digo adiós con lágrimas en los ojos y las manos en el pecho como muestra de agradecimiento. Este proyecto, estos años de rodaje y este equipo han sido lo mejor que me ha pasado y que nunca imaginé que me llegaría a pasar. Tenía 23 años cuando empecé en la serie que poco después se convertiría en mi vida durante los próximos dos años y medio. Lo que he vivido es indescriptible. Jana lo ha sido todo para mí”, escribía la actriz Ana Garcés mientras se emitía el capítulo de ‘La Promesa’ en que su personaje, Jana, fallecía.

SU SALTO A LA FAMA

Una muerte en la ficción que supone un punto de inflexión muy importante en su vida real. Garcés lleva dos años y medio trabajando para Bambú, la productora de la serie, y aún recuerda cuando la seleccionaron para formar parte del casting. En aquel momento apenas se lo creía, pues acababa de comenzar a trabajar en una tienda de ropa para costearse su vida en Ma-

Antes de la serie, Ana solo había hecho un par de cortos
“Cuando vi tantas cámaras y un set tan grande, me puse nerviosa”, admitía a Lecturas

drid, ciudad a la que llegó desde Valladolid con el sueño de convertirse en una actriz de éxito tras haber tenido un par de papeles pequeños en dos cortometrajes. Apenas llegó a trabajar unos meses como dependienta y, cuando quiso darse cuenta, la gente ya la paraba por la calle para darle cariño a Jana Expósito, el papel al que le debe todo. LECTURAS habló con ella cuando la serie cumplió su primer año y aún no había asimilado del todo lo que le estaba pasando: “Cuando supe quién era el elenco, antes de conocerlos en persona, yo reconocía a casi todos y no podía creérmelo. Cuando empecé a hacer los ensa-

yos con compis como María Castro o Joaquín Climent estaba completamente atacada, luego empecé a darme cuenta de que eran gente normal y que no pasaba nada”, decía entonces. “Después llegó el ‘momento rodaje’ y al ver un set tan grande y tantas cámaras me puse nerviosa e intenté relajarme olvidándome de dónde estaba, aunque me han ayudado mucho y me han hecho sentir muy arropada”.

SUS PLANES DE FUTURO

Tan arropada se sintió que llegó a formar una familia con el elenco de ‘La Promesa’. Una de la que le ha costado despedirse. Decir adiós al día a día del rodaje, al equipo, al ambiente del set, ha sido más difícil para ella. Ahora toca un nuevo comienzo: es hora de buscar proyecto como actriz. Y no lo hará, eso sí, desde la perspectiva de alguien que está empezando, sino desde el de la de una profesional consagrada que ya ha logrado llevar a un personaje a lo más alto y emocionar a un millón y medio de personas en su final. Su

posición es mucho más cómoda. Aparte de su experiencia, tiene otras posibilidades como plan B, entre ellas los más de 60.000 seguidores que acumula en redes sociales deseando saber de su vida. A través de esa ventana sabemos que es familiar, que mantiene una relación muy especial con su padre y que le gusta cuidarse, comer sano, viajar y hacer rutas por la naturaleza. También que toca la guitarra y el ukelele desde que era muy niña, que mantiene su círculo de amistades desde el colegio y que por ahora el gran amor de su vida es su gato. Sus planes de futuro pasan por continuar creciendo como actriz. Hace solo unos días que se conoce su salida de ‘La Promesa’, pero seguro que no le faltan ofertas sobre la mesa. Y fuentes que han trabajado muy cerca de ella estos años confirman a este medio que ella no está cerrada a nada, pero le gustaría que se presentara la oportunidad de probarse en nuevos registros que le hagan seguir aprendiendo la profesión. **L**

Por Noelia Zazo. Fotos: Gtres/TVE.



La otra
víctima de
Bretón

Ruth Ortiz
es la víctima
superviviente de
José Bretón, pues
su exmarido quiso
inflingirle el peor
de los daños al
asesinar a sus
dos hijos.

LA MADRE DE LOS NIÑOS QUE FUERON
ASESINADOS Y QUEMADOS POR SU EXPAREJA

La lucha de Ruth Ortiz contra el libro que revive su pesadilla

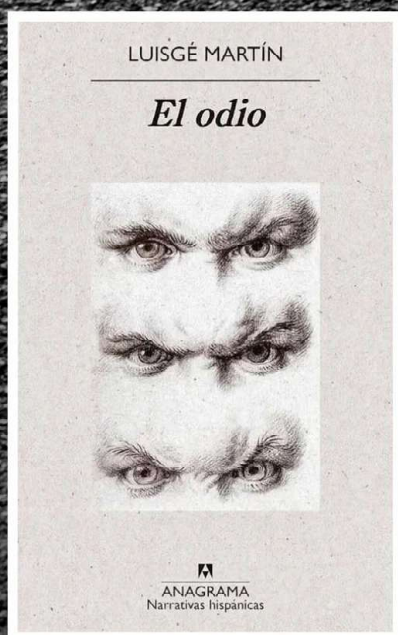
Ruth no quiere que se publique un libro que recoge el brutal testimonio de José Bretón sobre cómo asesinó a sus dos pequeños, de 6 y 2 años. De momento, un juez de Barcelona ha rechazado suspender la publicación

La hora negra

“No podemos dar voz a los asesinos para que puedan faltar al honor, a la intimidación y a la imagen de las víctimas, ni para que puedan revictimizarlas”, ha escrito Ruth

En su demanda, Ruth asegura que los detalles del libro que se han conocido le están causando “un tremendo dolor y nuevos daños psicológicos”

El polémico libro se titula ‘El odio’. Tras la denuncia de Ruth, la editorial guardó los ejemplares en cajas, pero podría ver la luz en breve ahora que un juez de Barcelona ha rechazado la petición de la madre de los niños.



por
Mayka Navarro

No eludo el charco. El debate me parece pertinente, la prohibición de la publicación no”. La periodista Luz Sánchez-Mellado ha sido una de las primeras voces en romper el silencio que por respeto han mantenido muchas de las personas favorables a que la editorial Anagrama saque al mercado ‘El odio’, el último y ya polémico libro del buen escritor Luisgé Martín. La obra trata de indagar en la mente del criminal José Bretón, asesino de sus hijos Ruth y José, y condenado por los crímenes a 40 años de prisión que cumple en la cárcel de Herrera de la Mancha.

UN DEBATE NECESARIO

El Confidencial realizó una prepublicación de un pequeño fragmento de uno de los capítulos, el que recoge la confesión de José Bretón que por primera vez asume en público la autoría de las muertes de los hermanos, que tenían seis y dos años cuando fueron asesinados con el único fin de hacer daño a la madre, Ruth Ortiz. En cuanto las palabras del asesino vieron la luz, la ira se apoderó de las redes sociales y dio paso a un debate interesantísimo y seguramente necesario sobre los límites de la libertad de expresión, de la creación literaria y de la manera que se enfrentan a los dere-

chos de las víctimas. Un debate en definitiva de la manera en la que se cuentan los sucesos que cuentan con la atención de buena parte de la opinión pública.

UN NUEVO DOLOR

Los primeros en hablar fueron para oponerse con rotundidad a la publicación. Acusaron a la editorial de querer enriquecerse con el dolor su-

Ruth sufrió en sus carnes la violencia vicaria más atroz en cuanto trasladó a su exmarido su firme decisión de separarse

frido por una madre que con el libro volvería a ser revictimizada y golpeada. El resto calló al principio por pudor y respeto a Ruth Ortiz. Estando o no a favor de la publicación, nadie niega que ‘El odio’ provoca un nuevo dolor a la madre. Es imposible debatir frente a frente con una mujer que sufrió en sus carnes la violencia vicaria más atroz en cuanto trasladó a su exmarido su firme decisión de separarse. Ante Ruth Ortiz todos bajamos la mirada, la cabeza y callamos. Es posible que por eso mismo el autor admita ahora y también en el libro que en

Bretón dijo al autor que su idea inicial era deshacerse de los cuerpos de sus hijos porque “sin cuerpos, no hay delito”

ningún momento se puso en contacto con ella. El problema es que la víctima superviviente de Bretón se enteró de la existencia del libro por la prensa, así como de algunos detalles del crimen que ahora detalla en el libro.

LA DEMANDA DE RUTH

“No podemos de ninguna manera ni forma dar voz a los asesinos para que puedan faltar al honor, a la intimidad y a la imagen de las víctimas, ni para que puedan revictimizarlas. Si no está bien regulado, tendrá que regularse correctamente, y si está regulado y no se cumple, se tiene que cumplir y hacer cumplir”, escribió la madre en una misiva que hizo llegar a El País. En el libro, Bretón reconoce públicamente por primera vez lo que ya demostró la policía y dio por bueno un tribunal, que los mató. Hasta ahora siempre había defendido que el asesino de sus hijos seguía suelto y solo durante un encuentro con profesionales de la cárcel en el 2017 admitió los crímenes, pero fue esas palabras no trascendieron. Ahora, no solo lo admite, sino que aporta detalles de cómo lo hizo, asegura que los pequeños no sufrieron e insiste en negar que los crímenes fueran una venganza contra la madre, sino que quiso evitar que sus hijos vivieran con la familia de ella a la que califica de “tóxica”. Ruth Ortiz denunció el libro ante la Audiencia Provincial y la Fisca-

lía de Córdoba por intromisión ilegítima del derecho a la intimidad y la propia imagen de los menores fallecidos.

UN JUZGADO SE PRONUNCIA

Después, la Fiscalía de Menores de Barcelona, porque la editorial tiene en la capital catalana su sede, solicitó en el juzgado la suspensión cautelar de la publicación y envió un requerimiento a Anagrama advirtiendo de que estaban valorando emprender acciones legales. En su demanda, la madre asegura que los artículos periodísticos con los detalles del libro le están causando “un tremendo dolor y nuevos daños psicológicos” al incluir “comentarios y expresiones que ni siquiera aparecen en la sentencia, plagados de afirmaciones terribles”. La primera respuesta de Anagrama fue guardar los ejemplares en cajas, a la espera de la decisión judicial, pero defendiendo su publicación amparándose en el derecho a la creación literaria. El lunes 24 de abril, un juzgado de Barcelona rechazó suspender la salida del libro.

VIOLENCIA DIRECTA

Los medios de comunicación se han hecho eco de la opinión de expertas que coinciden en asegurar que el libro supone una violencia directa y extendida hacia Ruth Ortiz. La mujer sigue viva, luchando a diario por rehacer sus días con la ausencia de unos hijos que fueron asesinados para infligir en ella ese terrible dolor. Como expone la investigadora feminista María Naredo en El País, Ruth Ortiz tiene derecho, como víctima de la violencia machista y vicaria, a una reparación con medidas para su recuperación física, psíquica y social, y tener las garantías de no repetición. Y precisamente, advierten estas investiga-



José Bretón fue detenido el 22 de octubre de 2012, siete meses después de la desaparición de sus dos hijos. Fue condenado a 40 años de prisión.

doras, lo que hace este libro es una repetición de la violencia contra esa víctima. Más allá de las censuras, de las prohibiciones o de las líneas rojas, hay una responsabilidad en lo que hacemos, en lo que hablamos y en cómo lo contamos. Eso lo saben bien los periodistas de sucesos que a diario tratan con víctimas y explican en caliente, en ocasiones con los fallecidos todavía sin enterrar, crímenes terribles que horrorizan al lector, al espectador y que dañan a sus familias. Debería entonces prohibirse también la información de sucesos. Las víctimas tienen derechos irrenunciables y merecen una posición central en los relatos de sucesos.

Ruth asegura que el libro incluye “comentarios y expresiones que no aparecen en la sentencia, plagados de afirmaciones terribles”

¿Debe prevalecer ese derecho individual sobre el derecho colectivo? El propio autor, en un comunicado, insiste en defender su postura. “Empecé a escribir ‘El odio’ porque era incapaz de entender que alguien pudiera matar a sus propios hijos. La violencia vicaria es probablemente la más incomprensible de todas. Mi libro no da voz a Bretón: se la quita, niega su explicación de los hechos, le enfrenta con sus contradicciones”.

UNA MALDAD TAPADA

El autor mantuvo una correspondencia epistolar de más de 60 cartas, numerosas llamadas telefónicas y un encuentro en prisión. Una visita en la que el asesino le traslada un sentimiento de arrepentimiento que enseguida se desvanece mostrando la frialdad del criminal. Bretón trasladó con vanidad nada disimulada que su idea inicial era haberse deshecho de los cuerpos de sus hijos. Porque “sin cuerpos no ha delito”, le llegó a decir, dejando salir toda la maldad que



El autor del polémico libro



Tras el polémico libro se encuentra el escritor Luisgé Martín. El autor reconoce que en ningún momento se puso en contacto con Ruth. Ella se enteró de la existencia del libro por la prensa. El autor mantuvo con Bretón una correspondencia de más de 60 cartas, compartió con él llamadas y hasta un encuentro en prisión.

Bretón ha reconocido por primera vez que mató a los niños, hasta ahora siempre defendió que el asesino de sus hijos seguía suelto

en algún momento trató de tapar en las charlas con el autor.

OTROS EJEMPLOS

Más allá de los muy mencionados estos días 'A sangre fría' de Truman Capote, o 'El adversario' de Emmanuel Carrère, hay otra obra recomendable y que guarda más de un paralelismo con la de Luisgé Martín. Se trata del libro 'Sin cadáver' de la periodista Fátima Llambrich. Ramón Laso, sepulturero y conductor de ambulancias, mató en 2009 a su segunda esposa, Julia Lamas, y a Maurici Font, su cuñado, tras desaparecer ambos en Els Pallaresos, Tarragona. Los Mossos llegaron a la conclusión de que los eliminó porque le estorbaban, ya que Laso mantenía una relación sentimental con Mercedes Lamas, hermana de Julia y esposa de Maurici. La periodista mantuvo medio centenar de encuentros en prisión con el asesino. El resultado de esas conversaciones, una libreta con anotaciones del asesino, entrevistas con personas del entorno, el sumario del caso y la propia investigación periodística de la autora dieron como resultado un libro que se acerca a esa otra cara del protagonista. En el caso de Ramon Laso, nadie alzó la voz contra su publicación y eso que el criminal sigue negando la autoría y se desconoce el paradero de los cuerpos.

Síguela en www.lecturas.com

Valida®

Tu hogar accesible
SIN ESCALERAS

Infórmate
y ahorra



SALVAESCALERAS

CON **OFERTA ESPECIAL**

¡POR TIEMPO LIMITADO!

TODO SON VENTAJAS

- ✓ Rápida instalación y sin obras
- ✓ Para todo tipo de escaleras
- ✓ Presupuesto sin compromiso

¡Solicita presupuesto!

900 414 000

(Teléfono Gratuito)

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

www.valida.es

Isak Andic, gran aficionado al senderismo, murió el pasado 14 de diciembre al caer por un precipicio de 60 metros mientras caminaba por la montaña de Montserrat (Barcelona) con su hijo Jonathan. La jueza reabría hace poco el caso.

**TRES MESES DESPUÉS
DE LA MUERTE DE ISAK ANDIC**

Así se reparten los 8.000 millones del dueño de Mango

Sus tres hijos reciben el 31,66 % de la empresa. El mayor, Jonathan, que iba con él cuando murió, está además al mando de activos por valor de 4.000 millones de euros

Tres meses después de la trágica muerte de Isak Andic, fundador de Mango y hombre más rico de Catalunya, se ha conocido su testamento. Una herencia de 8.000 millones de euros, que ha quedado repartida entre los tres hijos que tuvo con su esposa, Neus Raig Tarragó. Jonathan (40), Judith (39) y Sarah (24) reciben el 31,66 % de Mango cada uno, según El Confidencial. Se reparten así el 95 % de la empresa, que está valorada en unos 4.000 euros. El 5 % restante Andic se lo entregó en vida al entonces director general y ahora presidente de

Jonathan ha sido interrogado ya dos veces en la investigación por la muerte de su padre

Mango, Toni Ruiz. El resto de la fortuna de Andic, los 4.000 millones restantes, corresponden al patrimonio que fuera de Mango agrupa el holding Punta Na Holding y que preside Jonathan, el mayor de los hijos del empresario y el que le acompañaba en la excursión por la montaña de Montserrat (Barcelona) en la que Andic perdió la vida al caer por un precipicio.

UN LEGADO PARA SU MUJER

Jonathan queda así al mando de este holding que incluye activos financieros repartidos por todo el mundo, el velero de lujo Nirvana Formentera, y varios inmuebles, como el que ocupa el hotel Mandarin Oriental en el exclusivo Paseo de Gracia de Barcelona, o uno en el barrio de la Ópera de París.

Mientras la investigación por la muerte de su padre sigue abierta, Jonathan ha intentado mantenerse en un lugar discreto. De los tres hermanos, es el único que a día de hoy sigue vinculado al día a día de la empresa familiar. Fue vicepresidente ejecutivo de Mango, pero dejó el cargo en 2018 cuando Toni Ruiz fue nombrado director general de la compañía. Actualmente es también director de la línea Mango Man.

Según ha trascendido, el testamento incluye también a Estefanía Knuth. La última pareja del empresario, con la que compartía su vida desde 2018, ha recibido dos legados del patrimonio de Andic, que no han sido detallados. 

Por S. Quiroga. Fotos: Agencias.



Jonathan (40) está prometido con la influencer Paula Nata (36). Es el mayor de los tres hijos que Andic tuvo con su esposa, Neus Raig. Los Mossos de Esquadra se han interesado por conocer la relación que Jonathan tenía con su padre.

Sus hijos, su hombre de confianza y su último amor



Toni Ruiz (55) era director general de Mango hasta la muerte de Andic. Actualmente preside la empresa y tiene el 5 % de las acciones.



Estefanía Knuth (51), la última pareja de Andic, ha recibido dos legados del patrimonio del empresario en su testamento.

"Creé estos premios porque yo soy alegría y tenía que recordar a la gente lo positivo que tenemos todos"

EN LA SALA LUZ DE
GAS DE BARCELONA

Lucrecia entrega sus Premios Alegría de Vivir

La cantante vivió rodeada de amigos una nueva edición de estos galardones que premian trayectorias extraordinarias

Lucrecia (58) estaba radiante a su llegada a la gala, que se encargó de presentar. La cantante recibió un regalo muy especial, una mona de pascua con su figura.



El equipo de la revista *El Jueves*, de la editorial RBA, recogió el premio *Alegría de Vivir* a la Excelencia en Revista.



Luis del Olmo (88) es habitual en esta gala. Llegó con su mujer, Mercedes.

Barcelona amaneció lluviosa, pero nada podía ensombrecer el buen rollo, el entusiasmo y la felicidad que la incombustible Lucrecia había preparado para todos los que un año más se dieron cita en la gran gala de los Premios *Alegría de Vivir*.

UNA GRAN FIESTA

La sala Luz de Gas de Barcelona acogió el pasado 20 de marzo la entrega de estos galardones que han llegado ya a su XIII edición y que reconocen trayectorias extraordinarias. “Creé los premios porque yo soy alegría y tenía que recordar a la gente lo positivo que tenemos todos”, nos contó Lucrecia emocionada antes de vivir otro gran día rodeada de amigos. Entre ellos los responsables de la revista *El Jueves* (de la editorial RBA, la misma que *LECTURAS*), que subieron ilusionados al escenario a recoger su premio

Alegría de Vivir Excelencia en Revista 2025. ‘Cine de barrio’ y el documental ‘El ventilador. Una historia de rumba,’ que repasa la historia de la rumba catalana, han sido algunos de los premiados de esta edición que ha contado, entre otras, con la actuación del bailarín Antonio Canales y con la ya habitual presencia de Luis del Olmo. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Garófano.



El bailarín Antonio Canales (63) fue uno de los artistas que actuó en la gala.

VICKY M. BERROCAL A SOLAS... CON ALEXANDRA PEREIRA



A punto
de iniciar una
nueva vida

“Soy muy introvertida, aunque no lo parezca. Soy una mujer que se ha hecho a sí misma. He trabajado mucho para llegar donde estoy, con muy poca ayuda a mi alrededor”, le cuenta Alexandra a Vicky en ‘A solas con...’ de Podium Podcast.

“Se habla de ser influencer como de bajar a la mina, y no es verdad”

Fue una de las pioneras del fenómeno influencer. Hoy la siguen 2,3 millones de personas en redes y las marcas se pelean por ella. “Los influencers tenemos una vida maravillosa. Soy muy consciente de mi privilegio”, admite a Vicky Martín Berrocal



Alexandra Pereira (36) empezó a hacerse famosa en Internet en 2009 con su blog de moda LovelyPepa. Con la llegada de las redes sociales, adaptó su contenido al medio y hoy es una referente en temas de moda y estilo de vida.

Leva casi quince años dedicada a las redes sociales. Es una pionera del mundo de las creadoras de contenido y una de las influencers españolas con más proyección internacional. Cuenta su día a día a millones de seguidores pero no ha dado muchas entrevistas. Ahora Alexandra Pereira se sienta con Vicky Martín Berrocal en 'A solas con...' de Podium Podcast para abrir su corazón como nunca antes había hecho.

►¿Quién es Alexandra Pereira?

-Es una chica a la que le encanta la moda pero que también tiene un lado muy infantil en su día a día. Soy una mujer muy normal en mi casa y yo creo que eso a la gente le gusta mucho. Porque, así como también puedes verme en un entorno de la alta costura o de las semanas de la moda en París y Milán, también me ves en mi casa con mi pijama de Hello Kitty y estoy igual de cómoda haciéndome mis rutinas de maquillaje. Soy muy introvertida, aunque no lo parezca. Y esa es Alexandra, una mujer que se ha hecho a sí misma. He trabajado mucho para llegar donde estoy, con muy poca ayuda a mi alrededor. Vengo de una familia trabajadora, sin ningún tipo de contacto en el mundo de la moda ni en la industria, lo cual es un reto añadido en el mundo de la moda, que es muy clasista y elitista. Me enorgullece decir que nunca me he pegado a nadie para ganar visibi-

“Vengo de una familia trabajadora, sin contactos en la moda, que es un mundo muy clasista y elitista”



“Cuando conocí a mi marido me extrañaba que un partidazo así no tuviera pareja y le cotilleé el móvil para ver si había algo raro”

“Sé que está mal, pero no podía evitarlo. Ahora llevo años sin tocarle el teléfono. Lo sé todo de él. Vamos a tener nuestro segundo hijo”

Alexandra está casada con el empresario libanés Ghassan Fallaha, con el que en agosto de 2022 tuvo a su primer hijo. Ahora esperan juntos el segundo.

lidad ni seguidores. Siempre he ido muy a mi bola.

►¿Qué es ser influencer?

-Ahora mismo es un término que está totalmente denostado, lo mencionas y la gente siente un rechazo. Yo misma no me identifico con muchos personajes que se dedican a ser influencers como yo. En cualquier oficio hay profesionales buenos, mediocres y malos. Hoy esto es un trabajo como otro cualquiera. Yo trato de darle el respeto que se merece. Y yo creo que la gente lo valora mucho. Yo noto respeto hacia mi trabajo. Y eso es de valorar porque en este entorno, como te digo, es una palabra que no suele generar comentarios positivos.

►¿Por qué?

-Porque es un trabajo que, ciertamente, tiene muchos beneficios. Los influencers tenemos una vida maravillosa, no nos podemos quejar de absolutamente nada. Yo soy muy consciente de lo que cuesta ganar un salario, porque tengo gente a mi alrededor que tiene trabajos más tradicionales, más normales, y es ver-

“Mi marido y yo ya no trabajamos juntos. Era eso o el divorcio. Nos añadía presión”

Dos reinas de las redes frente a frente



dad que en nuestro trabajo se gana uno muy bien la vida, si llegas a cierto nivel. Hay una corriente que habla de ser influencer como si fuese un trabajo de ir a picar a la mina, y no lo es. Hay que ser consciente de la suerte que tenemos y hay que ser justos. Soy muy consciente de mi situación de privilegio en la vida.

► **¿Cuáles son los aspectos negativos de tu profesión?**

-Para mí hay dos aspectos negativos, que nunca van a superar a la parte positiva, quiero dejarlo claro. Uno de ellos es el hecho de estar constantemente expuesta por la naturaleza de nuestro trabajo. Y el otro, la dificultad para desconectar. Yo me voy de vacaciones a un hotel divino y tengo que hacer contenido de ese hotel.

► **Fuiste casi la primera influencer de nuestro país.**

-Fui una de las primeras. No he sido la primera, ni mucho menos, ni en este país ni en el mundo. Yo empecé como blogger, mi alias era Lovely Pepa. Yo ya seguía a algunas bloggers que hacían cosas parecidas a la mía. Lo que pasa es que éramos muy poquitos. A día de hoy, cada vez que escucho una entrevista de un influencer todos dicen que empezaron cuando esto no existía. Y eso no es así.

“Yo misma no me identifico con muchos personajes que se dedican a lo mismo que yo”

Porque yo veo esos perfiles y digo: “Esta chica empezó diez años más tarde, casi, y yo ya llevaba facturando y cotizando siete u ocho años”. ¿Qué pasa? ¿Por qué toda la gente se atribuye esto cuando no es verdad?

► **Antes trabajabas con tu marido. ¿Ya no?**

-Mi marido y yo hemos estado trabajando juntos seis o siete años. Ahora, recientemente, hemos partido caminos a nivel profesional, que no personal, porque era eso o el divorcio [risas]. Lo digo de coña, pero es verdad que añade mucha presión al matrimonio. Es mucho tiempo juntos y es verdad que, desde que llegó nuestro hijo a nuestras vidas, decidimos cambiar para que el niño pudiera tener siempre un referente con el que estar mientras yo trabajo por el mundo.

► **¿Eres celosa?**

-Sí, pero no hasta el punto de ser enfermiza. Cuando conocí a mi marido me extrañaba que un partidazo así no tuviera pareja y reconozco que le coilleé el móvil para ver si había algo raro. Sé que está mal, pero yo soy así. No podía evitarlo. Ahora llevo años sin tocarle el teléfono y estoy segura de que si lo cojo hoy no encontraré nada. Lo sé todo de él.

► **¿Lo sabes todo de él?**

-Sí. Conmigo se ha abierto en cuerpo y alma. Vamos a hacer diez años juntos y vamos a tener nuestro segundo hijo. 🇺🇦

La conversación íntegra en [youtube.com/@PodiumPodcast](https://www.youtube.com/@PodiumPodcast)



Aprovechando el embarazo de su segundo hijo, Alexandra se ha mudado a Madrid tras años viviendo en Dubái.

Alexandra apenas concede entrevistas, pero con Vicky ha hecho una excepción.





Marta Hazas (47) presentó 'Playa de lobos' con un vestido de Carolina Herrera. Alexandra Jiménez (45) concitó aplausos en el festival con la película 'Tras el verano'. María Castro (43) apostó por un vestido de Pronovias.

EN LA CLAUSURA
DEL FESTIVAL DE
MÁLAGA

Karla Sofía vuelve a triunfar en la alfombra roja

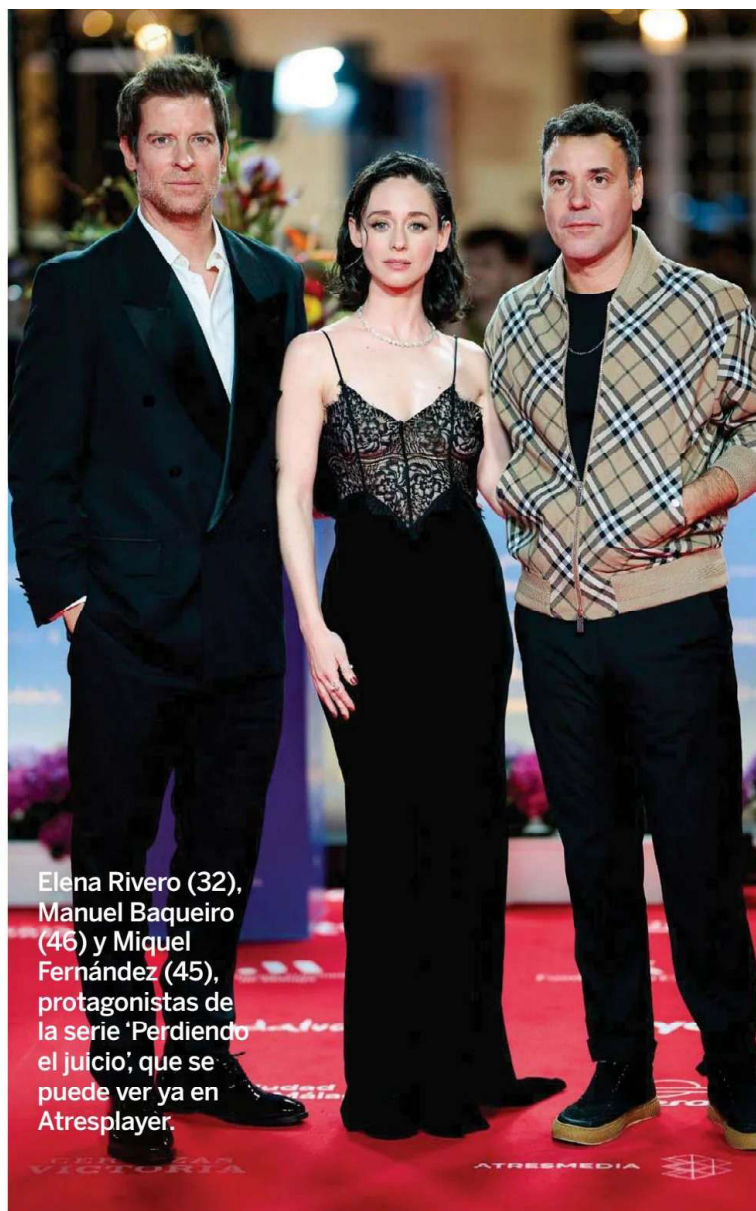
Tras la polémica de sus mensajes en las redes, la actriz entierra sus demonios y se gana de nuevo el aplauso del público en el cierre del festival, donde recibió el abrazo del cine español

Karla Sofía Gacón (52) entregó uno de los galardones de la ceremonia de clausura del festival. Lució un vestido negro con volantes de Michael Costello.





Dafne Fernández (39) destacó con un espectacular vestido de apliques de encaje obra del diseñador Juanjo Oliva. Presentaba 'Perdiendo el juicio.'



Elena Rivero (32), Manuel Baqueiro (46) y Miquel Fernández (45), protagonistas de la serie 'Perdiendo el juicio', que se puede ver ya en Atresplayer.



Salva Reina (46), reciente ganador del Goya por 'El 47', y la periodista Elena S. Sánchez (45) presentaron la ceremonia de clausura.



Nina (58) forma parte del elenco de la serie 'Mariliendre'.



Javier Ambrossi (40) y Javier Calvo (34) abrazan a Blanca Martínez, protagonista de 'Mariliendre', que causó sensación y verá la luz el 27 de abril en Atresplayer.



Ana Fernández ha anunciado que prepara un proyecto en el que contará cómo vivió la muerte de su pareja, Santi Trancho, hace 10 años

“En estos 10 años, me han escrito miles de personas, esto ocurre muchísimo. Mi objetivo con esto es ayudar”, ha explicado

Nada hay más cinematográfico que una historia de redención: el viaje que lleva a un personaje de la heroicidad a la villanía y viceversa. En el caso de Karla Sofía Gascón, se conoce el trayecto de ida y vuelta como nadie. Y en la clausura del Festival de Málaga, recibió el calor del cinco español como forma de perdón definitivo por sus incendiarios tuits, pisando de nuevo la alfombra roja que en los Oscar tuvo que evitar para sortear la polémica.

'MARILIENDRE' GUSTÓ

Ahora Karla promete ser más prudente. O al menos así lo insinuó en la ceremonia de clausura —donde presentó uno de los premios—, tirando de humor

para hacer referencia a su predilección por meterse en charcos. “Estaba pensando en que cuando salga de Málaga no me voy a meter en Malagón”, dijo la actriz ante las risas del Teatro Cervantes. Días antes, Karla había presentado en Madrid la edición ampliada y reeditada de su novela autobiográfica. Allí volvió a defenderse de los ataques que recibió durante su debacle mediática. “Soy menos racista que Gandhi y menos de Vox que Eche-nique”, dijo sobre las críticas por sus tuits sobre minorías. En Málaga, reiteró su deseo de hacer borrón y cuenta nueva. “Empiezo una nueva etapa con ilusión y muchos proyectos”. Entre esos proyectos hay en el horizonte la adapta-



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



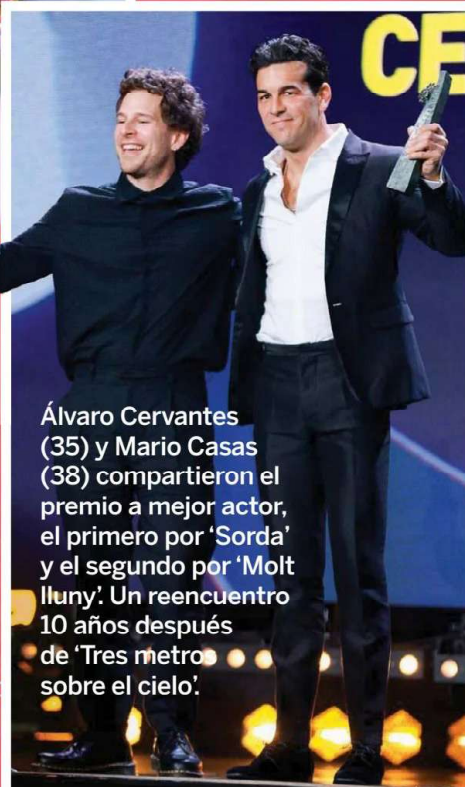
Belén Écija (31), hija de Belén Rueda. La joven actriz se ha prometido con su chico, Jaime Sánchez, y ultima los detalles de su boda.



Mario Casas (38) da vida en 'Molt lluny' a un inmigrante que trabaja en Holanda.



Milena Smit (29), con un vestido con cola de 'Balmain'.



Álvaro Cervantes (35) y Mario Casas (38) compartieron el premio a mejor actor, el primero por 'Sorda' y el segundo por 'Molt lluny'. Un reencuentro 10 años después de 'Tres metros sobre el cielo'.

ción al cine de la novela 'Las malas', de Camila Sosa, producida por Los Javis, que estaban en Málaga presentando su última serie, 'Mariliendre'. Esta producción, protagonizada por Blanca Martínez y Martín Urrutia, conquistó Málaga por su mezcla de humor agri-dulce, arquetipos de la cultura LGTBI y canciones míticas de los años 2000. Llega a Atresplayer el próximo 27 de abril.

UNA ABOGADA CON TOC

En la misma plataforma se acaba de estrenar otra de las series que causaron buena impresión en el festival, 'Perdiendo el juicio', sobre una abo-



Silvia Abascal (46) lució un modelo de Stéphane Rolland.



Carolina Yuste (33) presentó la película 'La canción' con top metalizado de Rabanne.



Andrea Duro (33), con un elegante y minimalista diseño de Michael Costello. La actriz triunfa actualmente con la serie 'La Favorita'.

gada con Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC). En Málaga vimos también a Ana Fernández. Estos días se cumplen 10 años del fallecimiento de Santi Tranco, la pareja de la actriz, en un accidente de moto. Ana ha anunciado que va a llevar adelante un proyecto abordando el proceso de duelo que vivió. "En estos 10 años, me han escrito miles de personas. Mi objetivo con esto es ayudar", ha explicado. La Biznaga de Plata se la llevó la película 'Sorda' y el premio a mejor actor fue ex aequo para Mario Casas y Álvaro Cervantes. **A**

Por A.F.Couceiro. Fotos: Agencias.



LA NUERA DE CAROLINA DE MÓNACO

TATIANA SANTO DOMINGO ABRE UNA TIENDA EN MADRID

La esposa de Andrea Casiraghi, Tatiana Santo Domingo (41), tiene desde hace tiempo una firma de ropa sostenible en Londres, Muzungu Sisters. Ahora la nuera de Carolina de Mónaco ha inaugurado en Madrid una tienda pop-up –abierta por tiempo limitado– donde ha presen-

tado las novedades de su marca. Lo ha hecho junto a otra royal, la princesa Sassa de Osma (37) –mujer de Christian de Hannover–, que también tiene su propia firma de moda, Philippa 1970, con tienda en Madrid, y que en esta ocasión ejerció de anfitriona de Tatiana.

MARTA ROTA PRESENTÓ 'PARTY'

Pilar Eyre, con la nueva colección de Tot-Hom

La firma catalana Tot-Hom, con Marta Rota y sus hijas Alejandra y Andrea al frente, presentó la colección de Alta Costura Primavera/Verano 2025 llamada 'Party'. El acto, celebrado en Bar-

celona, contó con la presencia de nuestras colaboradoras, Pilar Eyre y Mayka Navarro, amigas y fieles clientas de la firma. La fiesta estuvo amenizada por la soprano Begoña Alberdi.



LE PEDÍAN NUEVE AÑOS DE CÁRCEL

Luis Medina absuelto del delito de estafa

Luis Medina (44) ha sido absuelto por la Audiencia Provincial de Madrid del delito de estafa por el que la Fiscalía le pedía 9 años de cárcel. El hijo de Naty Abascal fue acusado por cobrar una comisión de un millón

de euros por la venta de mascarillas, de mala calidad, al ayuntamiento de Madrid durante la pandemia. Medina recuperó así las cuentas que tenía embargadas y el yate que adquirió con la comisión.





Carolina Herrera (86) y Reinaldo se casaron en 1968. Llevaban juntos cerca de 60 años. El funeral se celebró en la iglesia de San Vicente Ferrer, en Nueva York.



Adriana Carolina Herrera (55), hija mayor del difunto, estaba muy afectada.

La viuda, arropada por su hija y su nieta



La nieta mayor de Carolina Herrera y Reinaldo, Olimpia Báez (20), es la hija mayor de Adriana Carolina y su exmarido, Miguel Báez 'El Litri'.

CAROLINA HERRERA

DESPIDE AL AMOR DE SU VIDA

Reinaldo Herrera, marido de la diseñadora Carolina Herrera, falleció en Nueva York a los 91 años. Su viuda, abatida, lo despidió en un funeral acompañada de sus dos hijas, Adriana Carolina y Patricia, y sus nietos. El cuerpo del aristócrata —era marqués de Torre Casa— será enterrado en su Venezuela natal.



Reinaldo Herrera falleció a los 91 años.

**TRAS 38 DÍAS
HOSPITALIZADO**

EL PAPA FRANCISCO SALUDA A LOS FIELES ANTES DE VOLVER A CASA

Muy debilitado tras su severo bache de salud, el papa Francisco (88) ya se encuentra en su residencia privada de Santa Marta. Antes de dejar la policlínica Gemelli, donde estuvo 38 días ingresado por una neumonía, el pontífice saludó a los fieles desde uno de los balcones de la clínica. Apenas estuvo un par de minutos, pues su afección respiratoria le obliga a guardar reposo y a seguir usando oxígeno.

**EL ACTOR, QUE SUFRE DEMENCIA,
CELEBRA EN FAMILIA SU 70 CUMPLEAÑOS**

Demi Moore apoya a Bruce Willis en su gran día

El cariño que Demi Moore (62) siente por el que fue su segundo marido, Bruce Willis —padre de sus tres hijas y del que se separó en 1998—, se acrecienta con el paso del tiempo. El actor, que padece demencia, ha celebrado su 70 cumpleaños acompañado de Demi, sus hijas (en la imagen, Tallulah), su primera nieta, su actual esposa, Emma, y las dos hijas pequeñas que tiene con esta última.



**VUELVE A CANTAR
TRAS DIEZ AÑOS**

Miguel Bosé: “He vivido un infierno por mi voz”

Con un traje blanco, emocionado y con muchísimas ganas. Así apareció Miguel Bosé (68) en el Auditorio Nacional de México, donde el artista descorchó su gira 'Importante Tour' tras diez años alejado de la música por su afonía. Miguel actuó ante diez mil personas, entre ellos, su amigo Boris Izaguirre. “Para mí es muy importante volver con todas las facultades después de vivir un infierno lleno de constantes agonías por mi voz”, le contó Miguel a Boris. Durante el show, hubo una alarma de sismo sin consecuencias.

¿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.

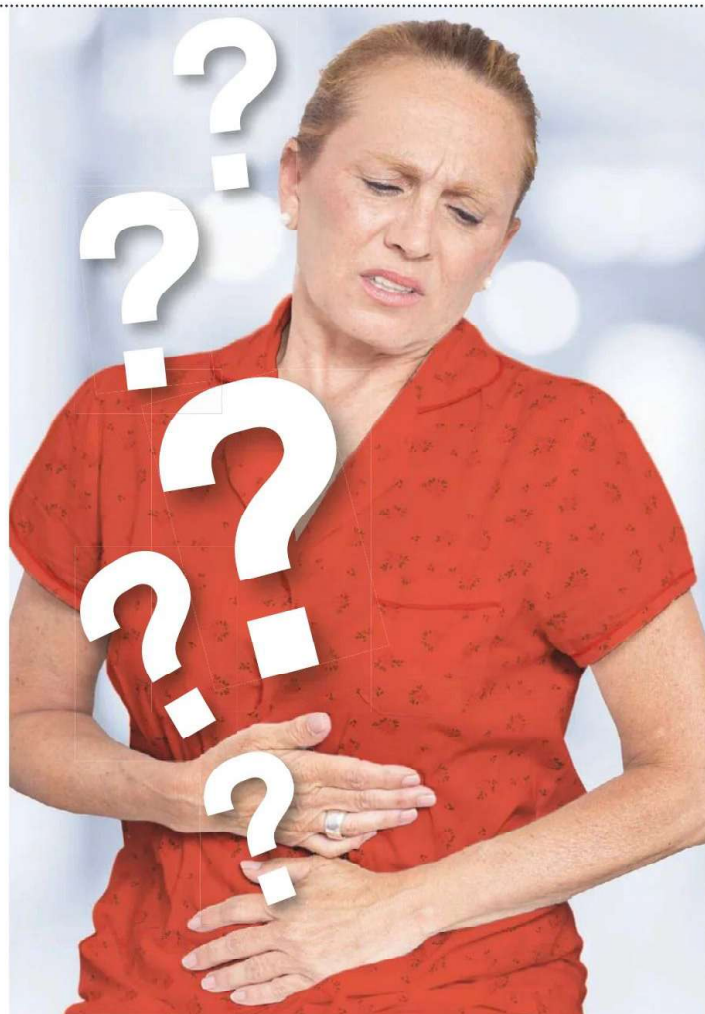
Muchas personas padecen regularmente diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Pero lo que sólo unos pocos saben es que la causa suele ser una barrera intestinal dañada, lo que puede dar lugar al llamado síndrome del colon irritable.

EL EFECTO-PARCHES 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.

¿CÓMO SE MANIFIESTA EL COLON IRRITABLE?



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).

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)



www.kijimea.es

Anunciado en TV

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®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.



Enseñó normas de circulación a los niños



UNA CICLISTA EXPERTA

CHARLENE RESCATA SU FACETA MÁS DEPORTIVA

Campeona olímpica de natación en sus orígenes, Charlene de Mónaco (47) ha resucitado la deportista que lleva dentro durante la I Jornada de Seguridad Vial en el Principado. Luciendo unas zapatillas deportivas de Louis Vuitton —cuyo precio alcanza los 880 euros—, la princesa ha completado una vuelta en bicicleta para concienciar sobre los peligros en la carretera, un tema sensible en Mónaco desde la muerte de Grace Kelly en un accidente en 1982.

SU HIJO, EL PRÍNCIPE HUSSEIN, LA FELICITA POR EL DÍA DE LA MADRE EN SU PAÍS

Rania de Jordania, una abuela todoterreno con la pequeña Iman

En Jordania, el día de la madre se celebra el 21 de marzo. Para conmemorarlo, el príncipe heredero, Hussein (30), ha publicado dos fotos familiares. En una se ve a su mujer, Rajwa (30), con su hija Iman (a la que dio a luz en agosto de 2024), y

en la otra se ve a su madre, Rania (54), ejerciendo de abuela con la bebé. Un homenaje a las dos madres de la vida de Hussein. Iman no reinará en Jordania, ya que en el país impera la ley sálica y solo los príncipes varones aspiran al trono.



Oferta especial para nuestras lectoras

Suscripción digital

1€ /mes



Lee tu revista favorita en tu móvil o tableta por solo 1€ al mes.
Y además, podrás leer también todas las revistas anteriores.
¡No te pierdas esta oferta exclusiva!



SUSCRÍBETE EN [LECTURAS.COM/OFERTA](https://lecturas.com/oferta)
O LLAMA AL TELÉFONO 910 920 129

Nuestras Series

'ADOLESCENCIA', LA SERIE DEL MOMENTO

RADIOGRAFÍA DEL 'INCEL', EL TERROR SILENCIOSO DE LOS INSTITUTOS

El éxito de 'Adolescencia' ha atraído los focos sobre el fenómeno 'incel'. El término define a los jóvenes "involuntariamente célibes", es decir, chicos a los que les gustaría recibir atención de las chicas pero que no lo consiguen y caen en la misoginia y las teorías conspiranoicas de la red para refugiarse de su angustia. Un cóctel explosivo que a menudo pasa desapercibido para las familias y, en casos extremos, acaba en episodios de violencia, como sucede en la serie. Casos reales como el de Elliot Rodger —que mató a 7 personas en 2014— sirven de inspiración a estos jóvenes radicalizados. **L**

► Netflix



Owen Cooper (15) da vida en 'Adolescencia' a Jaimie Miller, un joven de 13 detenido por asesinar a una compañera de instituto. A lo largo de la serie, ahondamos en la rabia contenida del joven, alimentada por muchas horas de soledad frente a las redes sociales.

La nueva metamorfosis de la misoginia



Stephen Graham (51), a la derecha, es el padre de Jaimie, que ignora el contenido machista que su hijo consume en Internet. El actor es también guionista de la miniserie.

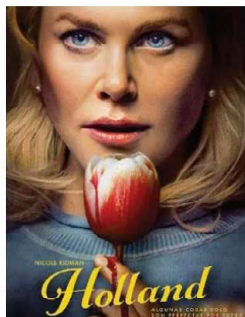


Una de las escenas más impactantes de la serie llega cuando Jaimie trata de intimidar a la psicóloga que le entrevista en el centro de reinserción (Erin Doherty).

LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



1 ATRAPADOS. Miniserie argentina de 6 episodios basada en una novela de misterio e intriga de Harlan Coben. **Netflix, 26/3**



2 HOLLAND. Nicole Kidman descubre que su marido tiene una segunda vida en esta nueva y perversa película. **Prime Video, 27/3**



3 PUNTO NEMO. Una expedición descubre el misterio del lugar más alejado de cualquier punto habitado de la Tierra. **Prime Video, 28/3**



'LA RESIDENCIA'

Misterioso asesinato en la Casa Blanca

Humor y misterio se dan la mano en 'La residencia', una comedia producida por Shonda Rhimes ('Anatomía de Grey', 'Bridgerton') que sigue las pesquisas de Cordelia Cupp, una excéntrica detective llamada a resolver un asesinato cometido en la Casa Blanca durante una cena de la gala en la que actúa ni más ni menos que Kylie Minogue. En su investigación, deberá ir estrechando poco a poco la lista de sospechosos, en la que figuran los 157 invitados, incluido el presidente. **Netflix**

Kylie Minogue, invitada a estelar a la fiesta

'THE PARENTING', UNA FAMILIA EN APUROS

Una comedia ligera de casas encantadas con un reparto estelar liderado por Lisa Kudrow

Solo hay una cosa peor que quedarte encerrado en una casa encantada llena de espíritus malignos: compartir la experiencia con tus padres y tus suegros. Esta es la premisa de 'The parenting', una comedia de terror sobre una pareja gay, Rohan y Josh, que aprovecha una escapada al campo para hacer que sus respectivos padres se conozcan. Más allá de la diferencia de personalidades entre unos y otros —los padres de Josh son relajados y naturales mientras que los de Rohan son dos snobs— la comicidad del asunto se dispara cuando una entidad maléfica empieza a poseer a las dos familias, provocando todo tipo de situa-

ciones disparatadas. En el reparto encontramos nombres de primera categoría, como Brian Cox —el padre estirado—, en su primer gran papel des-

de el cierre de 'Succession', o Lisa Kudrow, de 'Friends', que vuelve al trabajo tras la trágica muerte de Matthew Perry. **Max**



4 TENDENCIAS

Cómo ir a la última esta primavera

Llegó la hora del cambio de armario. Toma nota de lo que no puede faltarte en él y de las claves para acertar cuando te lo pongas



Tous.
Pendientes.
149 €.



Only.
Gabardina clásica. 69,99 €.

GABARDINA EN TONOS VERDES

Fondo de armario para el entretiempo, en esta época huye de las gabardinas y trenches en tonos muy oscuros y apuesta por los verdes, piedra, caza, caqui...

MUY VERSÁTIL

Quedan ideales con pantalones sastre y accesorios clásicos, pero también puedes llevarlas con jeans anchos y unas bailarinas, incluso con deportivas.



Desigual. Gabardina bicolor. 199 €.

Mes Demoiselles Paris. Sandalia. 235 €.



Liu Jo para Zalando. Bolso con 'charm' desmontable. 139 €.



Blake Lively (37). La firma Burberry da un giro a sus clásicas gabardinas con este original modelo de flores troqueladas. Junto con las mules estampadas con adornos de strass y sus llamativas joyas, la actriz crea un look espectacular.



Tous.
Pendientes
flor. 199 €.

Only.
Camisa
con lazada.
29,99 €.

LENCEROS Y COLORES VITAMINA

Faldas y vestidos lenceros abandonan la noche para que los luzcamos durante la jornada laboral 'rebajados' de nivel. Y para eso, camisetas y camisas blancas, y zapatillas son suficientes.

PARA LAS MENOS ATREVIDAS

Apuesta solo por un top lencero que asome sus encajes bajo una camisa abierta y por los tonos vitamina en los accesorios.

Parfois. Vestido
con flores.
129,99 €.

Zara.
Vestido
lencero.
29,95 €.



**Patrizia
Pepe.**
Bolso.
153 €.

Tous.
Anillo flor.
399 €.

Samsøe Samsøe.
Falda satinada.
65,95 €.

Glamorous.
Sandalia. 41 €.



Anne Hathaway
(42) luce un
conjunto sport chic
muy favorecedor:
combina un vestido
lencero amarillo con
una desenfadada
camisa anudada.
La actriz ha optado
por el tacón alto: la
estiliza y le da al look
más glamur.



Ralph Laurent para El Corte Inglés.
Vestido. 249 €.



Mumit.
Cadena y colgante.
279 €.



Bijou-Brigitte.
Pendientes.
10,95 €.

NAVY CON ESTILO PROPIO

La combinación blanco, marino y rojo en rayas no pasa de moda y es muy favorecedora. Adáptala a tus formas.



Primark. Jersey sin mangas.
19 €.



Primark.
Jersey de pico. 17 €.

JUEGO VISUAL

Para estilizar las piernas, concentra el marino en la parte inferior y las rayas arriba. Si quieres verte más alta, recurre a las rayas verticales. Y, si eres muy menuda, las horizontales lo contrarrestarán.



Primark. Pantalón jogger.
18 €.



Kazar.
Pañuelo.
c.p.v.



Tommy Hilgfiger para Zalando.
Falda con botonadura.
144,95 €.



Lola Cruz.
Sandalia con flor.
234 €.



Paz Vega (49). En un total look de rayas, la actriz lleva camisa amplia y falda con botones marineros frontales. El toque cool lo ponen las sandalias en color rojo. Este corte de falda es ideal para disimular barriguita y caderas.



H&M.
Americana
de dos
botones.
49,99 €.



H&M.
Blusa sin
mangas.
25,99 €.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegiam

O escanea el código QR:



SASTRE Y ROSA PASTEL

Son dos grandes tendencias de esta primavera que, juntas, resuelven cualquiera de los eventos típicos de la temporada: bodas, comuniones, bautizos...

MUY DELICADA
Ambos combinan a la perfección con prendas vaporosas. El rosa junto al blanco y a los estampados florales crea looks románticos y serenos.



Festina.
Reloj. 99 €.

H&M. Pantalón
recto. 29,99 €.



Zara. Pantalón
palazzo. 59,95 €.



H&M.
Broche
flor.
15,99 €.

**Call it Spring
para Zalando.**
Sandalia. 69,95 €.

Bosanova.
Bolso trenzado.
35,99 €.

Estilismo: Lolitz.



Rania de Jordania
(54) lleva un traje chaqueta en rosa pastel del diseñador Alexander McQueen, con bolso trenzado en blanco y stiletos en rosa y plata. Los tonos pastel son ideales para resaltar las pieles cuando empiezan a dorarse.

SÁCALE PARTIDO

Descubre nuevos usos del corrector

Más allá de camuflar granitos, ojeras y otras imperfecciones, lo puedes usar como prebase, antiedad o iluminador

Juana Acosta (48)

El corrector se utiliza para igualar el tono de la piel y cubrir las imperfecciones. Pero en las zonas donde la pigmentación es más profunda, antes conviene aplicar un corrector de color (o precorrector).

CORRECTOR DE COLOR

Para disimular rojeces, ojeras... elige precorrector con el color opuesto a lo que quieras ocultar para neutralizarlo. El verde, que es el opuesto del rojo, neutraliza el enrojecimiento; el melocotón y el naranja ayudan a neutralizar el azul, muy indicado para las ojeras oscuras; y el amarillo cubre tonos morados.

CON ESPONJA

Se recomienda aplicar el corrector con una esponja de maquillaje para presionar el producto ligeramente sobre la piel. Con la brocha se puede mover.



COSMÉTICO MULTIUSOS

El maquillador y peluquero Christian Ríos, director de Salón Christian Ríos Hair Couture, nos explica otros usos adicionales del corrector.

• **Esculpir.** Utilizarlo en un tono más oscuro que el de la piel ayuda a contornear el rostro. Por ejemplo, aplicado a lo largo de la línea de la mandíbula, define el óvalo facial. Y en los lados del rostro y frente, alarga las facciones.

• **Antiarrugas.** Utilizar pequeñas cantidades sobre las líneas de expresión y las arrugas ayuda a difuminarlas.

• **Efecto BB Cream.** Mezclar el corrector con una crema hidratante puede crear una cobertura ligera similar a la de una BB Cream, ideal para unificar el tono de la piel de manera natural.

• **Iluminador.** Aplicar un corrector más claro en áreas clave, como el puente de la nariz, el centro de la frente y el arco de Cupido, aporta luminosidad y dimensión al rostro.

• **Prebase de sombras.** Sobre los párpados, actúa como un 'primer'. Esto no solo mantendrá las sombras en su lugar durante horas sino que también evitará que se acumulen en los pliegues.

Por Lluïsa Sanmartín



'The Anti-Aging Lightweight Moisturizer'.
34,90 €. Rituals

BAKUCHIOL

El activo que necesitas si el retinol no te va bien

¿Tu piel no tolera el retinol y te gustaría usarlo porque sabes que es el antiedad por excelencia? No te preocupes. Elige cosméticos con bakuchiol, un activo natural que tiene las mismas propiedades que el famoso retinol, sin causar hipersensibilidad ni irritación.

Es un ingrediente vegetal que se encuentra en las semillas de la *Psoralea corylifolia* (babchi), una planta utilizada en las medicinas tradicionales india y china. Resulta ideal para pieles más sensibles.

PRODUCTO ESTRELLA

Para lucir unas uñas sin manchas amarillas

El abuso de esmaltes altamente pigmentados puede ser la causa de la aparición de manchas amarillas en las uñas. En estos casos, los blanqueadores de uñas resultan de gran ayuda para eliminarlas. Sin embargo, si la causa es por una infección de hongos hay que acudir al dermatólogo.

El blanqueamiento de uñas permite lucirlas más limpias y sanas. Es importante optar por esmaltes blanqueadores que contengan ingredientes naturales y seguros (como extracto de limón, vitamina E, aceite de sésamo...) e hidratarlas después de usarlos con aceite para uñas y cutículas.



TRUCO

Evita que las uñas se vuelvan amarillas usando antes del color una capa base.

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP
Maquilladora y experta en belleza

No hay que dormir con el cabello mojado

Es perjudicial ya que al estar húmedo es más frágil y susceptible a la rotura. Además, la fricción contra la almohada puede empeorar el daño. Sécalo antes de dormir y utiliza una funda de almohada de seda que reduzca la fricción.

Evita los probadores de maquillaje

Los 'testers' parecen una forma útil de probar productos en las tiendas, pero pueden estar contaminados por el uso repetido. Si deseas probar un tono o producto, pide una muestra o utiliza aplicadores desechables.

Sombras de ojos en crema como base

Usar en los ojos una sombra con textura cremosa antes de la sombra en polvo es un truco de los maquilladores para intensificar el color y asegurar que el maquillaje de ojos dure más tiempo.



EN EL DÍA A DÍA

Cómo aplicar brillo en los párpados

Las sombras de ojos 'shimmer', protagonistas del maquillaje de noche y fiesta, también se pueden usar de día si eliges bien el tono. Sus pequeñas partículas reflejan la luz y crean un efecto 'glow'.

Los tonos claros y con mucha luz son ideales para el día. Los expertos de Maybelline aconsejan aplicar primero una prebase en el párpado con pequeños toques para que las sombras se fijen mejor.

Después, extender la sombra en los párpados y difuminar bien los contornos. Y para un extra de luz, poner un punto de un tono blanco en el centro del párpado, en el lagrimal o bajo el arco de las cejas.

Beatrice Borromeo (39)

COMBATE LA
ASTENIA PRIMAVERAL

La dieta ideal para ganar energía

Contiene los nutrientes que pueden ayudarte a sentirte con mucha más vitalidad pese al cambio de estación

Al llegar la primavera, dejas la ropa de abrigo a un lado porque eso es lo que necesita tu cuerpo para sentirse bien ante el cambio de temperatura. Pues lo mismo deberías hacer con tu dieta. Como la naturaleza es sabia, si ahora llenas tus menús de los alimentos que te da la nueva temporada, tendrás los nutrientes necesarios para afrontar mejor el cambio de temperatura y presión atmosférica que se produce en primavera y que, junto el aumento de horas de luz y el cambio horario, están tras la apatía, el desánimo y la fatiga típicas de la astenia primaveral. Y lo mismo debes

Las vitaminas esenciales para afrontar los cambios de la primavera son las del grupo B y también la C

tener en cuenta cuando, más adelante, volvamos a pasar del verano al otoño.

QUÉ NECESITAS AHORA

Los nutrientes que te harán llevar mejor este equinoccio son los siguientes:

Hidratos de carbono + proteínas: merluza con patatas, mejillones con arroz... Te sugerimos menús que combinan hidratos de carbono complejos, que te aportan mucha energía (legumbres, patatas, cereales integrales), con pequeñas cantidades de proteínas (carnes blancas, pescado, huevos...), que favorecen el rendimiento.

Vitaminas del grupo B + vitamina C: la falta de vitaminas del complejo B (las aportan los cereales integrales, las legumbres, los frutos secos, la carne y los plátanos, entre otros alimentos) provoca debilidad. Por su parte, la vitamina C (en frutas y hortalizas) estimula las defensas. Si incluyes ahora en tu dieta abundantes recetas que combinen ambas (lentejas

con verduras, espinacas con pasas y piñones, ensalada de alubias con pimientos...), te sentirás bastante mejor.

Y además, mucha hidratación: toma infusiones, caldos vegetales, zumos de frutas... Así tus intestinos y riñones trabajarán mejor y no te sobrecargarás de sustancias de desecho que también pueden contribuir al cansancio y el desánimo. **■**

ANA

DE ARMAS (36)

TRES ALIMENTOS ALIADOS

A la que los días se alargan, es fácil que aumentemos el número de horas en activo. Existen ingredientes de alto valor nutritivo que te darán energía extra.

Frutos secos: no solo aportan energía, también vitaminas B, hierro, zinc, magnesio... Toma un puñado a diario.

Levadura de cerveza, polen de abejas o germen de trigo. Una cucharadita al día refuerza tu salud. Puedes añadirlos a cremas, ensaladas...

Algas: son ricas en multitud de minerales que resultan esenciales para el funcionamiento de tu organismo. Agrégalas también a tus platos.

Un menú semanal completo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno • Té verde • 'Mini' integral con tomate, aceite y queso ligero	• Manzanilla con anís • Cereales integrales con un dátil troceado y bebida de soja	• Menta • 'Mini' integral con lechuga, tomate, aceite de oliva y fiambre de pavo	• Té verde • Copos de avena con nueces y bebida de soja	• Manzanilla • Tosta integral, queso fresco y mermelada de arándanos sin azúcar
Tentempié • Licuado de manzana y pera con germen de trigo	• Batido de plátano con leche desnatada y una cucharadita de polen de abeja	• Cuajada con compota de manzana y una cucharada de levadura de cerveza	• Batido de papaya con yogur desnatado y germen de trigo	• Dos galletas integrales con un puñado de avellanas
Comida • Risotto con champiñones y zanahorias • Pollo guisado con ciruelas y orejones • Piña asada	• Lentejas con verduras • Conejo asado con canónigos, papaya y tomate • Yogur desnatado y frutos rojos	• Cogollos con tomate, cebolleta y aguacate • Merluza con patatas y verduras • Nísperos	• Espaguetis con tomate, aceitunas y alcaparras • Solomillo de cerdo con puré de manzana • Fresas	• Alubias blancas con tomate, pimiento, algas y vinagreta de limón • Bacalao con verduras • Piña
Merienda • Yogur desnatado con nueces	• Tostada integral y paté de olivas negras	• Yogur desnatado y una onza de chocolate negro	• Sorbete de pera y kiwi	• Batido de plátano, fresas, bebida de soja y polen de abejas
Cena • Ensalada de alcachofas y trigueros • Revoltito de cebolleta y calabacín • Fresas	• Espinacas con uvas pasas y piñones • Sardinas a la plancha con salsa de puerros • Carpaccio de kiwi y piña	• Sopa de fideos con guisantes, puerro y zanahoria • Pechuga de pavo con acelgas y champiñones • Mango	• Tirabeques con ajos tiernos, jamón y pimentón • Mejillones con tomate y arroz salvaje • Yogur desnatado con frambuesas	• Crema de brócoli y coliflor • Huevos con guisantes, patata, cebolleta y zanahoria • Pera asada



Apunta
No te saltes ni tentempiés ni meriendas para que tu energía no decaiga.

FIN DE SEMANA

SÁBADO

Comida: berros, champis, olivas y tomate + pavo con verduras + nísperos **Cena:** patata asada con verduras y gambas + lenguado con puré de berenjenas + plátano asado

DOMINGO

Comida: aguacate, pipas y germinados de soja + fideos con pescado y verduras + fresas **Cena:** calabacines al horno con arroz integral + tortilla de judías verdes + yogur con compota de manzana



Casa al día

DE FORMA NATURAL

Elimina las manchas amarillas de las sábanas

Tanto las sábanas como las fundas de las almohadas pueden presentar manchas amarillas que difícilmente se van en la lavadora. Prueba estos métodos naturales.

- **Diluye un poco** de vinagre blanco en agua y rocíalo sobre las manchas. Deja actuar y luego ponlas en la lavadora.

- **Espolvorea** bicarbonato sobre la mancha, deja actuar y lava.

- **Vierte unas gotas** de agua oxigenada si la ropa es blanca hasta empaarla. Y deja actuar también antes de lavarla.



REFORMAS

Consejos muy útiles si vas a renovar el baño

Es importante invertir más en aquellos materiales o elementos que no se puedan cambiar fácilmente, como el revestimiento de paredes y el suelo. Elígelos de buena calidad y con un diseño que no pase de moda. Y también en el plato de ducha, que sea antideslizante, con tratamiento antibacterias... y que tenga certificados y garantía ante posibles roturas.

En cuanto a los elementos del baño que se renuevan fácilmente sin necesidad de hacer obras, como por ejemplo el mueble del lavabo o los accesorios de baño, no es necesario invertir tanto en ellos. Y si se estropean antes, al ser más fáciles de cambiar y también de menor coste que paredes y suelo, siempre puedes renovarlos y actualizar tu baño.



MUY SENCILLO

El truco de la llave para evitar que te entren a robar

Asegurar la puerta de entrada como vamos a explicarte puede ser útil para evitar que entren en tu casa.

- **Deja la llave** en la cerradura ligeramente girada durante la noche. Poner la llave en diagonal puede dificultar cualquier intrusión a través de la puerta principal.

- **Permite bloquear** el mecanismo interno de la cerradura, a pesar del uso de una herramienta fina y puntiaguda. Si la dejas recta, se puede empujar con otra llave o gancho y dejarla caer al otro lado de la puerta, y luego abrir.

EN LA COCINA

¿Qué es mejor: tener uno o dos fregaderos?

Durante mucho tiempo se han llevado los fregaderos dobles (con dos senos). Pero si tienes lavaplatos o poco espacio de trabajo, los expertos recomiendan uno simple (con un único seno) cuyas dimensiones, aunque sean grandes, siempre serán más reducidas que las de un fregadero doble. Es una solución ideal para las cocinas que necesitan tener más encimera.

PREMIOS VICTORIA DE LA BELLEZA

Descubre los ganadores de Victoria de la Belleza (los mejores productos de cosmética y cuidado personal probados y aprobados por los consumidores) y Victoria de todos los Pequeños 2025 (productos testados por los padres) en: www.premiosvictoriadelabelleza.com y www.victoriadetodoslospequenos.com





LLENA DE CONSEJOS LA GRAN GUÍA DE LAS PLANTAS DE EL MUEBLE

Por fin conseguirás que te duren y eleven el nivel decorativo de tu hogar



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

Una casa con plantas es más bonita y saludable, porque las plantas decoran, purifican el aire y contribuyen a nuestro buen ánimo. Por eso El Mueble, la revista número 1 en decoración, te ofrece esta guía.

1. Aprende a cuidarlas. Sus expertos han seleccionado las 100 mejores especies para tener en casa, tanto en espacios interiores como en terrazas y balcones.

Y te explican de forma sencilla cuáles son los cuidados que necesitan.

2. Decora con ellas. Además, las estilistas de El Mueble te explican cómo sacarles el mayor partido decorativo a las plantas, estancia por estancia. Revista y guía por solo 8 euros. ¡Corre al quiosco!



Es nuevo

LATIZNÁ CASA DE COMIDAS TRADICIONAL Y SOSTENIBLE

La Tizná es el lugar perfecto en Sevilla donde podrás disfrutar de los mejores platos del recetario andaluz. Todos ellos elaborados con cocciones saludables y alimentos ecológicos, frescos, de temporada y de cercanía. Desde el famoso salmorejo hasta la ensalada de naranjas, el tomate con melva, el puchero, la ropa vieja, el atún de almadraba... www.latizna.es



PERGAL



'ANTI-FLACIDEZ'

e'lifexir presenta dos productos reafirmantes y remodeladores. Una cremagel con retinol y un aceite con bakuchiol, su alternativa suave.

<https://elifexir.com>

LACABINE SÉRUMS ANTIEDAD

Descubre la nueva línea de sérums avanzados para una piel renovada de LaCabine. Tienen potentes activos como niacinamida, colágeno, vitamina C y ácido hialurónico al 25%. lacabine.es/es



NUÉVA COLECCIÓN DE BAÑO INFANTIL RED POINT

Descubre los nuevos bañadores y bikinis con braga graduable, en alegres colores y estampados, y con coileteros a juego. <https://redpointbeachwear.com/es>

BIO3 BIENESTAR EN CADA TAZA

Bio3 presenta su nueva infusión 'Jengibre con Cúrcuma'. Una infusión con un potente sabor que combina los efectos beneficiosos del jengibre con el poder antiinflamatorio de la cúrcuma. Fortalece el sistema inmunitario y resulta muy eficaz para mejorar el proceso digestivo.

<https://bio3.es/es>



FÁCILES DE HACER

Pizzas caseras: más sanas y ricas

¡Ya verás qué diferencia de sabor entre una pizza elaborada en casa y las que compras en el súper! Prueba con nuestras cinco propuestas



INTEGRAL DE JAMÓN Y QUESO

II 4 ⌚ 50 min

- 520 g de harina integral
- 25 g de levadura fresca de panadería, rúcula, albahaca
- 3 cdas. de aceite, pimienta
- 2 cdtas. de azúcar, sal, romero
- 8 lonchas de jamón cocido
- 200 g de queso ricotta
- 1 mozzarella, 12 tomatitos
- Unas lascas de parmesano

Diluye la levadura en 100 ml de agua tibia. Forma un volcán con 500 gramos de harina y añade en el centro sal, azúcar, aceite y levadura. Mezcla y vierte poco a poco 200 ml más de agua tibia. Trabaja hasta obtener una masa elástica. Haz una bola, tápala y déjala reposar 1 hora para que leve.

Enharina la mesa de trabajo, coloca encima la masa y trabájala más. Divídela en 4 partes y extiéndelas con el rodillo formando 4 pizzetas. Ponlas sobre la placa del horno con papel sulfurizado y unta con aceite.

Reparte sobre ellas la ricotta y la mozzarella, y hornea 25 minutos a 180°. Corona con tomatitos en mitades, jamón, parmesano, albahaca y rúcula. Salpimienta y riega con aceite.

PIZZETAS DE HOJALDRE CON QUESO Y TOMATITOS

11 8 uds. ⌚ 45 min

- 2 masas de hojaldre rectangulares
- 250 g de tomatitos cereza de colores
- 2 cebollas
- 150 g de nata líquida
- 250 g de rulo de queso de cabra sin corteza
- 150 g de mascarpone
- Tomillo, 5 pimientas en grano
- Aceite, sal

Pela y pica las cebollas. Póchalas a fuego lento en una sartén con aceite durante 15 minutos. Escúrrelas y reserva.

Lava y corta los tomatitos por la mitad. Mezcla el queso de cabra y el mascarpone con la

nata y tritura con ayuda de la batidora hasta obtener una crema homogénea. Sazona.

Extiende las masas y corta cada una en 4 porciones iguales. Colócalas en la placa del horno forrada con papel sulfurizado (puede que necesites 2 bandejas) y pínchalas con un tenedor para que no suba demasiado con la cocción.

Reparte 1 cucharada de cebolla, 2 cucharadas de crema y los tomatitos sobre cada una de las 4 porciones. Espolvorea con sal y hornea entre 25 y 30 minutos, en el horno precalentado a 180°.

Retira las pizzetas y sírvelas enseguida espolvoreadas con las pimientas en grano machacadas y unas ramitas de tomillo lavadas para decorar.



TRUCO

Dale un toque crujiente añadiendo unas nueces picadas justo antes de hornear.

BLANCA A LOS CUATRO QUESOS

11 4 ⌚ 30 min + reposo

- 300 g de harina de fuerza + 4 cdas., 250 ml de agua, sal
- 30 g de levadura de panadero
- Aceite de oliva virgen extra
- 100 g de mozzarella rallada
- 100 g de queso ricotta
- 60 g de queso azul
- 100 g de queso cheddar rallado o en lonchas
- 7 hojas de albahaca

Diluye la levadura en el agua templada. Coloca la harina en un bol, incorpora el agua poco a poco y amasa bien.

Añade una pizca de sal y 50 ml de aceite de oliva, y amasa durante, por lo menos, 5 minutos más. Debes obte-

ner una masa que sea elástica, pero no pegajosa.

Dale forma de bola y tápala con un trapo limpio. Deja reposar 1 hora para que doble su volumen. Disponla luego sobre la superficie de trabajo espolvoreada con harina y extiéndela para formar un disco de unos 5 mm de grosor.

Precalienta el horno a 250°. Pon el disco de masa en un molde redondo bajo forrado con papel sulfurizado. Distribuye el cheddar en los bordes, mójalos un poco y dóblalos, presionando para que queden sellados.

Reparte los otros quesos por toda la pizza. Hornéala 15 minutos. Retírala del horno y distribuye por encima las hojas de albahaca. Sírvela caliente.



Cocina fácil



PIZZA NAPOLITANA EN SARTÉN

II 4 ⌚ 1 hora

- 250 g de harina
- 160 ml de agua
- 7 g de levadura fresca de panadería
- 100 ml de salsa de tomate
- 1 cebolla, 2 mozzarellas
- 12-16 rodajas de chorizo
- Albahaca fresca, orégano
- Aceite, sal, pimienta

Pon la harina y la sal en un bol amplio y remueve. Diluye la levadura en el agua tibia, añade 30 ml de aceite y mezcla. Vierte esta mezcla en el bol de la harina y amasa hasta obtener una masa elástica.

Tapa la masa con un paño y deja levar 1 hora. Vuelve a ama-

sarla y divídela en 4 porciones. Ponlas en una bandeja, tápalas de nuevo y deja que leven 20 minutos más.

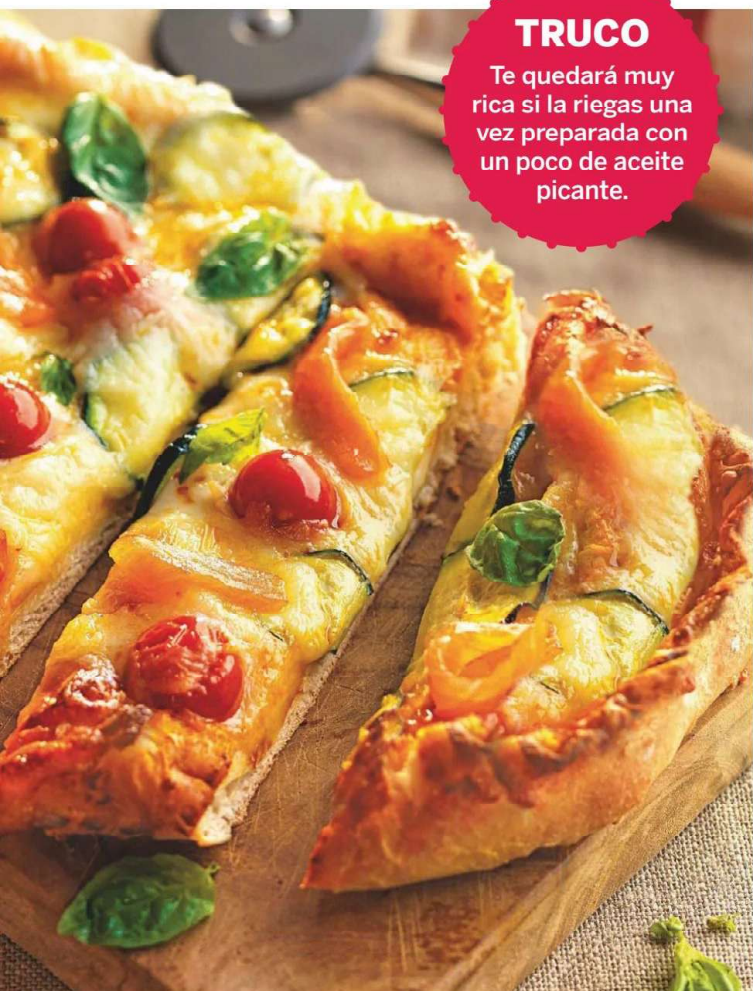
Estira cada porción formando un disco. Calienta una sartén untada con aceite, pon una masa, tapa y cuece 12 minutos. Dale la vuelta, dórala y haz lo mismo con el resto.

Pocha la cebolla en juliana hasta caramelizarla. Lava y seca la albahaca. Corta las mozzarellas en rodajas finas. Lleva 1 disco de masa de nuevo a la sartén, esta vez forrada con papel de horno.

Unta la masa con la salsa y pon encima cebolla, mozzarella, chorizo, sal, pimienta y orégano. Calienta al fuego 10 minutos. Repite con las otras 3 pizzas y sirve con albahaca.

TRUCO

Te quedará muy rica si la riegas una vez preparada con un poco de aceite picante.



DE SALMÓN Y CALABACÍN

II 4 ⌚ 50 min

- 1 bola de masa de pizza casera (elabórala como en la receta anterior)
- 350 g de queso mozzarella
- ¼ kg de salmón ahumado
- 1 calabacín, harina, aceite
- ¼ kg de tomatitos cereza
- 100 ml de salsa de tomate frito
- Albahaca fresca

Precalienta el horno a 180°. Pon la masa sobre la superficie de trabajo ligeramente enharinada y córtala en 2 porciones de tamaño similar. Estira ambas con un rodillo, también enharinado, y dales la forma que prefieras: pueden ser cuadradas, redondas, ovaladas...

Pincela la placa del horno con aceite para que no se peguen las masas y coloca las bases de pizza. Pliega los bordes hacia dentro para que queden más gruesos, y extiende el tomate frito por el resto de la superficie.

Lava unas hojitas de albahaca y sécalas bien con papel absorbente de cocina. Lava también los tomatitos, sécalos y córtalos por la mitad. Lava igualmente el calabacín, despíntalo y luego córtalo en rodajas.

Reparte las hortalizas por la superficie de las pizzas y añade la mozzarella escurrida y cortada en rodajas. Hornea 30 minutos. Añade el salmón cortado en rodajas y la albahaca, y sirve.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

TORTILLA DE PATATA MELOSA



LUBINA AL AZAFRÁN



SALCHICHAS AL VINO BLANCO



BOCADITOS DE NARANJA



LUBINA AL AZAFRÁN

II 4 1 hora

- 4 lomos de lubina
- 1 pimiento verde italiano
- ¼ de pimiento rojo
- 3 patatas medianas
- 1 cdta. de hebras de azafrán
- 300 ml de nata para cocinar
- 25 g de mantequilla
- Aceite de oliva
- Pimienta, sal

Limpia los pimientos y lávalos junto con las patatas. Corta las patatas en rodajas gruesas y los pimientos en juliana. Pásalos a una fuente refractaria, salpimienta, riega con aceite y hornea 30 minutos a 180°.

Tuesta el azafrán y mézclalo con la nata en un cazo. Cocina 2 minutos a fuego lento. Añade una pizca de sal y la mantequilla, y remueve hasta fundirla.

Sazona la lubina y saltéala en una sartén con un chorrito de aceite. Vierte la mitad de la salsa, tapa y cocina a fuego lento 5 minutos o un poquito más, según el grosor de los lomos de pescado.

Dispón un fondo de patata y pimiento en los platos, añade encima el pescado y riega con el resto de la salsa. Sirve enseguida.



TORTILLA DE PATATA MELOSA

II 4 45 min

- 6 huevos
- 6 patatas
- 2 cebollas, sal
- Aceite de oliva
- 1 ramita de perejil
- Unos brotes tiernos

Calienta una buena cantidad de aceite en una sartén a 145°. Mientras, pela las patatas, lávalas y córtalas en rodajas. Cuando el aceite esté listo, póchalas a fuego muy suave.

Añade las cebollas en juliana pasados 15 minutos. Remueve ligeramente y prosigue la cocción 10 minutos. Remueve de vez en cuando

para que las patatas no se quemen. Retira patatas y cebolla cuando estén tiernas, sazona y deja escurrir sobre un colador.

Bate los huevos ligeramente con una pizca de sal. Añade las patatas y la cebolla bien escurridas, y mezcla con cuidado para no romper la patata.

Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén grande antiadherente y vierte la mezcla de huevo. Cuaja un par de minutos por cada lado. Sirve bien caliente decorada con el perejil y los brotes.



BOCADITOS DE NARANJA

II 8 40 min

- 220 g de mantequilla
- 300 g de azúcar, 3 huevos
- 230 g de harina de trigo
- 120 ml de zumo de naranja
- Ralladura de piel de naranja
- Azúcar glas, sal

Bate la mantequilla en pomada con 100 gramos de azúcar hasta formar una espuma. Añade una pizca de sal e incorpora la harina con un tamizador; mézclala con movimientos envolventes. **Forra un molde** cuadrado con papel sulfurizado. Vierte la masa sobre el papel y repártela por el fondo hasta formar una base lisa y homó-

génea. Homéala 10 minutos en el horno precalentado a 180°, retira y deja templar.

Bate los huevos con el azúcar restante hasta que se forme espuma. Añade el zumo de naranja y mezcla. Vierte en el molde sobre la base de bizcocho templada y vuélvela a hornear a 180° 30 minutos.

Retira del horno y, una vez fría, reserva en la nevera hasta el momento de servir. Cuando lo vayas a hacer, desmóldala, córtala en daditos regulares y espolvorea por encima el azúcar glas y la ralladura de piel de naranja.



SALCHICHAS AL VINO BLANCO

II 4 1 hora

- 400 g de salchichas frescas
- 1 cebolla, 2 ajos, aceite
- 1 zanahoria, 1 calabacín
- 100 g de setas, azafrán
- 1 pimiento rojo, 4 patatas
- 100 ml de vino blanco
- 400 ml de caldo de carne
- 200 ml de leche, pimienta
- 25 g de mantequilla, harina
- 50 g de frutos secos, sal

Cuece las patatas con piel en agua salada 40 minutos. Pélalas y machácalas. Hierva la leche con 4 hebras de azafrán y viértela en las patatas.

Añade mantequilla, salpimienta y mezcla. Cubre el puré con los frutos secos

picados y hornea 15 minutos a 180°. Raspa la zanahoria y córtala en daditos. Pica cebolla y ajos. Trocea las setas, el pimiento y el calabacín limpios.

Corta las salchichas en rodajas, dóralas y reserva. Rehoga las verduras 5 minutos, salpimienta, espolvorea harina y rehoga 1 minuto más. Vierte el vino y deja reducir.

Añade las salchichas y el caldo caliente, y cuece 25 minutos a fuego medio. Corta con un aro raciones de puré y emplata. Reparte al lado el guiso de salchichas con su salsa.



La receta de Rafael

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)

INGREDIENTES

11 2 50 min

- 6 alcachofas
- 250 g de queso parmesano
- 3 huevos
- 100 g de jamón ibérico en lascas
- Sal, pimienta



Alcachofas con jamón

¡Riquísimas! Yo me las como mojando pan



1. Pela y limpia las alcachofas. A continuación, hiéverlas en agua con sal 30 minutos. Ralla el parmesano.



2. Escurre las alcachofas y pásalas a una fuente refractaria. Cúbrelas con el queso rallado y ponlas en el horno.



3. Hornea a 180° hasta que el queso se funda. Saca la fuente con cuidado y casca los huevos en ella. Salpimienta.



4. Vuelve a hornear durante 3 minutos más, retira del horno, añade unas lascas de jamón y ¡a disfrutarlas!

LOS TRUCOS DEL CHEF

- **Cuando compres las alcachofas**, escoge las más pesadas respecto a su tamaño, con las hojas apretadas y de color verde oscuro. ¿Las mejores? Las que tienen Denominación de Origen, como las de Tudela (Navarra), Benicarló (Castellón) o El Prat (Barcelona).
- **Durante la cocción**, ve girando las alcachofas para que se hagan bien por todos sus lados. Cuando las retires, puedes guardar el agua para hacer futuros caldos.

LECTURAS

Nº 3 810 - 2 de abril de 2025

DIRECTOR Luis Pliego

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

JEFE DE FOTOGRAFÍA Alfredo Garófano
FOTOGRAFÍA Pedro Pernía
EDICIÓN GRÁFICA Roser Camps
JEFA DE COMPRAS Marta Platel
REDACCIÓN Silvia Quirga, Estela Cebrían
MAQUETACIÓN Dolors Cabecera (jefa de maqueta), Jordi Juncosa
TRATAMIENTO DE IMAGEN Cristina Molinero

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

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

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

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

RBA PUBLIVENTAS

CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafin González

MADRID Y NORTE:
DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar, Belén González

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00 - Publismad@rba.es

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

RBA REVISTAS

PRESIDENTE RICARDO RODRIGO
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO JOAN BORRELL
DIRECTORA GENERAL AUREA DIAZ

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

LECTURAS no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores, en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con la misma. Prohíbida la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o literaria, sin autorización de la Dirección.

Distribución: Logista Publicaciones
Depósito legal: B-20-1958
ISSN Revista de papel: 0047-4304
ISSN Revista digital: 2014-606X
Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

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

© RBA REVISTAS, S.L. 2025

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



Pegote muy mal hecho Gran masa de agua	Inicios dominicales Lo que dice el perro	Como una pelota de rugby	Sociedad Limitada Come el mejor caviar	Pieza de metal redonda El primer hombre	Vuestra señoría Planta para los moños	Existencia de dos caracteres Áspera cual limón	
		Ella es Emma... Contrario a la lógica					
Masticar por segunda vez La cara B del parchís				Columna muy clásica Un juego de canicas			
		Úlcera de una persona Una nave en Manaos			Carril de las vías Márgenes de la carretera		
Uno que fue mongoloide La virtud del hierro			Jamás de los jamases La marca registrada			La punta de un diente El 10% de la Lotería	
		Áspera cual vinagre Reunión para cantar			Caminas con el féretro		
Capicúa que todo lo observa El rey de Francia Acción de jugar					De cero la mitad Un pedazo de Fermín	Unos mil romanos La fibra de la carne	
		Luna menguante Emblema protector					
Gordura interior El índice lo señala todo					Maúlle como algún gato Pez astuto, rodaballo	Vergel en el desierto	
			Dejar hecho un nudo				
Minina de Madrid Quieto, caballo					Pimiento de la señora Uno que es medio bobo		
		Inicio de una etapa Ciudad griega en el ático				Dos que están en casa Prenda o señal	
Manga para el tenista Quiere a la dueña Imitadora, competidora			Querer a Mar Principios de abril	Limpiar con curiosidad Vislumbrar el horizonte	Sociedad Anónima Fuente de alimentación	Un romano en solitario Hacer mal de ojo	
		Llena de ramas La ballena asesina				Casi al nivel Becerro de dos años	
Maúlo que me pertenece Provecho que se saca			Gobierna un batel Petróleo británico				Quiero mucho al propietario
			Prisionera muy real De la primera a la última		Hendidura o quiebra Centímetros cúbicos		
Ajada, muy marchita Artículo de Los Ángeles				Caja para el dinero Nos deja boquiabiertos		Antes del mediodía Peine de tres púas	
		Levantar, mover hacia arriba			Conjunto de los clérigos		



SUDOKUS ★ fácil

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

★★ medio

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

SOPA DE LETRAS

♦ Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 conceptos relacionados con la geometría, esa rama de las matemáticas que tan cuesta arriba se les hace a muchos cuando la estudian.

- Ángulo
- Arista
- Cilindro
- Círculo
- Cono
- Cubo
- Curva
- Diagonal
- Elipse
- Esfera
- Hélice
- Pirámide
- Prisma
- Recta
- Rombo

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

WORDOKUS

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

				M				A
	T		O	S	I			
E					R	T	M	I
O	M					I	T	
	I	T					A	L
A	O	M	L					R
				M	O	A		E
T				R				

Pista: Es digno de toda compasión.

	A							S
T						M	R	
I		M			T		E	
	S	O	M			R		N
M		I			O	S	A	
	M		R			T		E
	O	R						A
S							N	

Pista: La que siempre miente por costumbre.

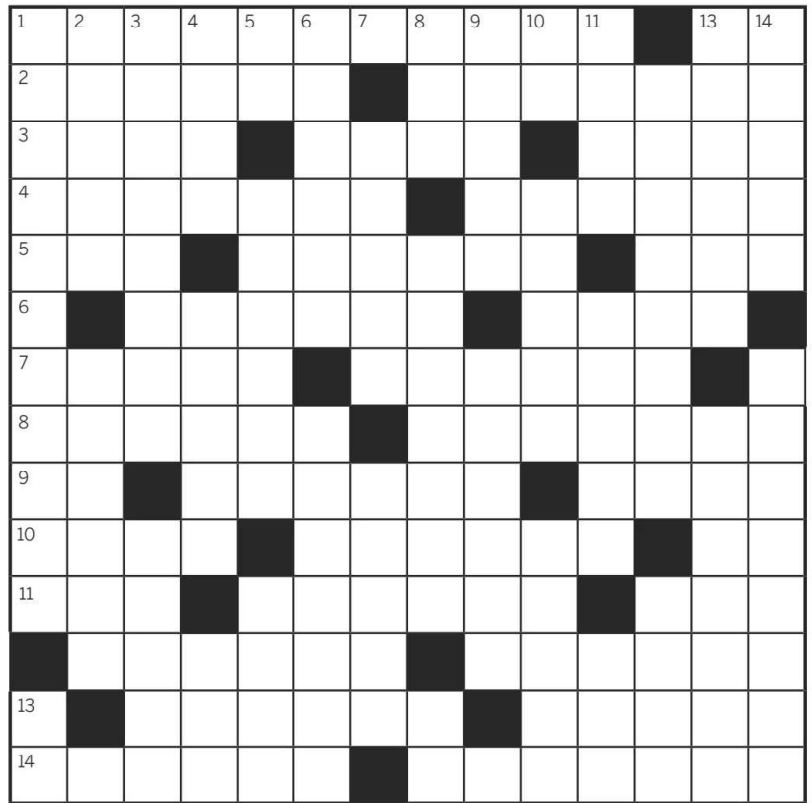
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Rítmicos, acompasados. Símbolo del cobalto. **2.** Suprimir una letra. Dañinos, perjudiciales. **3.** Núcleo del globo terrestre. Enderece. Planta tropical cicadácea. **4.** Engordase a los animales. Clavo sin cabeza. **5.** Utilice. Levantaron en brazos. Chiflado. **6.** Roentgen. Hará rayas. Da o dame acá. **7.** Insecto que hace miel. Pospone. Símbolo del hidrógeno. **8.** Dame besos. Ciudad de Canadá. **9.** Doble consonante. Bailar. Remolcar. **10.** Ser fantástico escandinavo. Dele vueltas en círculo. Símbolo del bromo. **11.** Monja. Sustancia nociva. Juego de pelota. **12.** Tranquilizada. Avinagren. **13.** Símbolo del nitrógeno. Dijese que no. Echad la red de pescar. **14.** Garantizar un crédito. Parecido a la baya.

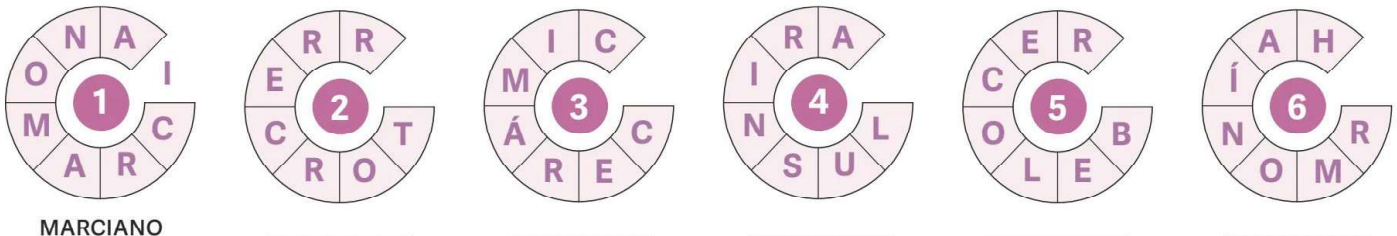
Verticales

1. Reprobables. Símbolo del sodio. **2.** Unes, coligas. Bonitos, hermosos. Cinco romanos. **3.** Discrepas. Para. **4.** Paraíso terrenal. Marchitado. Contracción. **5.** Símbolo del níquel. Calabacera. Holgazana. **6.** Exaspera. Liar, embrollar. **7.** Un romano. Volverá a arar. Extensiones de terreno. **8.** Organización no gubernamental. Secuéstrale. Interjección. **9.** Aso ligeramente. Nombre femenino. Símbolo del boro. **10.** Lengua provenzal. Caminar. Consigue. **11.** Hurte, robe. Latigazo. Soberano. **12.** Corte pontificia. Reclame. **13.** Asida, agarrada. Dividid en tablas. **14.** Relativo al oso. Horrible, muy feo.



PALABRAS ENROSCADAS

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



SOLUCIONES

Horizontales:

1. Cadenetosos. Co. **2.** Eldir. Horrendo. **3.** Cogida. Tablead. **4.** Osuno. **5.** Rey. **6.** Vaticano. Pida. **7.** Andar. Logra. **8.** Sise. Azote. Soaso. Lorena. B. **9.** Oc. **10.** ONG. Ráptale. Ea. **11.** Enredar. **12.** Rea. Zonas. Auyama. Vaga. **13.** Crispa. **14.** Eden. Ajado. Del. **15.** Ni. Bellos. V. **16.** Diferes. Frena. **17.** Censurables. Na. **18.** Alias. **19.** Abayado. **20.** Negase. Redad. **21.** Avalar. **22.** Sedada. Agrien. **23.** N. Br. **24.** Sor. Veneno. Ple. **25.** Uparon. Ido. **26.** R. Rayara. **27.** Daca. **28.** Abaja. Apiaza. H. **29.** L. **30.** S. **31.** R. **32.** S. **33.** S. **34.** S. **35.** S. **36.** S. **37.** S. **38.** S. **39.** S. **40.** S. **41.** S. **42.** S. **43.** S. **44.** S. **45.** S. **46.** S. **47.** S. **48.** S. **49.** S. **50.** S. **51.** S. **52.** S. **53.** S. **54.** S. **55.** S. **56.** S. **57.** S. **58.** S. **59.** S. **60.** S. **61.** S. **62.** S. **63.** S. **64.** S. **65.** S. **66.** S. **67.** S. **68.** S. **69.** S. **70.** S. **71.** S. **72.** S. **73.** S. **74.** S. **75.** S. **76.** S. **77.** S. **78.** S. **79.** S. **80.** S. **81.** S. **82.** S. **83.** S. **84.** S. **85.** S. **86.** S. **87.** S. **88.** S. **89.** S. **90.** S. **91.** S. **92.** S. **93.** S. **94.** S. **95.** S. **96.** S. **97.** S. **98.** S. **99.** S. **100.** S. **101.** S. **102.** S. **103.** S. **104.** S. **105.** S. **106.** S. **107.** S. **108.** S. **109.** S. **110.** S. **111.** S. **112.** S. **113.** S. **114.** S. **115.** S. **116.** S. **117.** S. **118.** S. **119.** S. **120.** S. **121.** S. **122.** S. **123.** S. **124.** S. **125.** S. **126.** S. **127.** S. **128.** S. **129.** S. **130.** S. **131.** S. **132.** S. **133.** S. **134.** S. **135.** S. **136.** S. **137.** S. **138.** S. **139.** S. **140.** S. **141.** S. **142.** S. **143.** S. **144.** S. **145.** S. **146.** S. **147.** S. **148.** S. **149.** S. **150.** S. **151.** S. **152.** S. **153.** S. **154.** S. **155.** S. **156.** S. **157.** S. **158.** S. **159.** S. **160.** S. **161.** S. **162.** S. **163.** S. **164.** S. **165.** S. **166.** S. **167.** S. **168.** S. **169.** S. **170.** S. **171.** S. **172.** S. **173.** S. **174.** S. **175.** S. **176.** S. **177.** S. **178.** S. **179.** S. **180.** S. **181.** S. **182.** S. **183.** S. **184.** S. **185.** S. **186.** S. **187.** S. **188.** S. **189.** S. **190.** S. **191.** S. **192.** S. **193.** S. **194.** S. **195.** S. **196.** S. **197.** S. **198.** S. **199.** S. **200.** S. **201.** S. **202.** S. **203.** S. **204.** S. **205.** S. **206.** S. **207.** S. **208.** S. **209.** S. **210.** S. **211.** S. **212.** S. **213.** S. **214.** S. **215.** S. **216.** S. **217.** S. **218.** S. **219.** S. **220.** S. **221.** S. **222.** S. **223.** S. **224.** S. **225.** S. **226.** S. **227.** S. **228.** S. **229.** S. **230.** S. **231.** S. **232.** S. **233.** S. **234.** S. **235.** S. **236.** S. **237.** S. **238.** S. **239.** S. **240.** S. **241.** S. **242.** S. **243.** S. **244.** S. **245.** S. **246.** S. **247.** S. **248.** S. **249.** S. **250.** S. **251.** S. **252.** S. **253.** S. **254.** S. **255.** S. **256.** S. **257.** S. **258.** S. **259.** S. **260.** S. **261.** S. **262.** S. **263.** S. **264.** S. **265.** S. **266.** S. **267.** S. **268.** S. **269.** S. **270.** S. **271.** S. **272.** S. **273.** S. **274.** S. **275.** S. **276.** S. **277.** S. **278.** S. **279.** S. **280.** S. **281.** S. **282.** S. **283.** S. **284.** S. **285.** S. **286.** S. **287.** S. **288.** S. **289.** S. **290.** S. **291.** S. **292.** S. **293.** S. **294.** S. **295.** S. **296.** S. **297.** S. **298.** S. **299.** S. **300.** S. **301.** S. **302.** S. **303.** S. **304.** S. **305.** S. **306.** S. **307.** S. **308.** S. **309.** S. **310.** S. **311.** S. **312.** S. **313.** S. **314.** S. **315.** S. **316.** S. **317.** S. **318.** S. **319.** S. **320.** S. **321.** S. **322.** S. **323.** S. **324.** S. **325.** S. **326.** S. **327.** S. **328.** S. **329.** S. **330.** S. **331.** S. **332.** S. **333.** S. **334.** S. **335.** S. **336.** S. **337.** S. **338.** S. **339.** S. **340.** S. **341.** S. **342.** S. **343.** S. **344.** S. **345.** S. **346.** S. **347.** S. **348.** S. **349.** S. **350.** S. **351.** S. **352.** S. **353.** S. **354.** S. **355.** S. **356.** S. **357.** S. **358.** S. **359.** S. **360.** S. **361.** S. **362.** S. **363.** S. **364.** S. **365.** S. **366.** S. **367.** S. **368.** S. **369.** S. **370.** S. **371.** S. **372.** S. **373.** S. **374.** S. **375.** S. **376.** S. **377.** S. **378.** S. **379.** S. **380.** S. **381.** S. **382.** S. **383.** S. **384.** S. **385.** S. **386.** S. **387.** S. **388.** S. **389.** S. **390.** S. **391.** S. **392.** S. **393.** S. **394.** S. **395.** S. **396.** S. **397.** S. **398.** S. **399.** S. **400.** S. **401.** S. **402.** S. **403.** S. **404.** S. **405.** S. **406.** S. **407.** S. **408.** S. **409.** S. **410.** S. **411.** S. **412.** S. **413.** S. **414.** S. **415.** S. **416.** S. **417.** S. **418.** S. **419.** S. **420.** S. **421.** S. **422.** S. **423.** S. **424.** S. **425.** S. **426.** S. **427.** S. **428.** S. **429.** S. **430.** S. **431.** S. **432.** S. **433.** S. **434.** S. **435.** S. **436.** S. **437.** S. **438.** S. **439.** S. **440.** S. **441.** S. **442.** S. **443.** S. **444.** S. **445.** S. **446.** S. **447.** S. **448.** S. **449.** S. **450.** S. **451.** S. **452.** S. **453.** S. **454.** S. **455.** S. **456.** S. **457.** S. **458.** S. **459.** S. **460.** S. **461.** S. **462.** S. **463.** S. **464.** S. **465.** S. **466.** S. **467.** S. **468.** S. **469.** S. **470.** S. **471.** S. **472.** S. **473.** S. **474.** S. **475.** S. **476.** S. **477.** S. **478.** S. **479.** S. **480.** S. **481.** S. **482.** S. **483.** S. **484.** S. **485.** S. **486.** S. **487.** S. **488.** S. **489.** S. **490.** S. **491.** S. **492.** S. **493.** S. **494.** S. **495.** S. **496.** S. **497.** S. **498.** S. **499.** S. **500.** S. **501.** S. **502.** S. **503.** S. **504.** S. **505.** S. **506.** S. **507.** S. **508.** S. **509.** S. **510.** S. **511.** S. **512.** S. **513.** S. **514.** S. **515.** S. **516.** S. **517.** S. **518.** S. **519.** S. **520.** S. **521.** S. **522.** S. **523.** S. **524.** S. **525.** S. **526.** S. **527.** S. **528.** S. **529.** S. **530.** S. **531.** S. **532.** S. **533.** S. **534.** S. **535.** S. **536.** S. **537.** S. **538.** S. **539.** S. **540.** S. **541.** S. **542.** S. **543.** S. **544.** S. **545.** S. **546.** S. **547.** S. **548.** S. **549.** S. **550.** S. **551.** S. **552.** S. **553.** S. **554.** S. **555.** S. **556.** S. **557.** S. **558.** S. **559.** S. **560.** S. **561.** S. **562.** S. **563.** S. **564.** S. **565.** S. **566.** S. **567.** S. **568.** S. **569.** S. **570.** S. **571.** S. **572.** S. **573.** S. **574.** S. **575.** S. **576.** S. **577.** S. **578.** S. **579.** S. **580.** S. **581.** S. **582.** S. **583.** S. **584.** S. **585.** S. **586.** S. **587.** S. **588.** S. **589.** S. **590.** S. **591.** S. **592.** S. **593.** S. **594.** S. **595.** S. **596.** S. **597.** S. **598.** S. **599.** S. **600.** S. **601.** S. **602.** S. **603.** S. **604.** S. **605.** S. **606.** S. **607.** S. **608.** S. **609.** S. **610.** S. **611.** S. **612.** S. **613.** S. **614.** S. **615.** S. **616.** S. **617.** S. **618.** S. **619.** S. **620.** S. **621.** S. **622.** S. **623.** S. **624.** S. **625.** S. **626.** S. **627.** S. **628.** S. **629.** S. **630.** S. **631.** S. **632.** S. **633.** S. **634.** S. **635.** S. **636.** S. **637.** S. **638.** S. **639.** S. **640.** S. **641.** S. **642.** S. **643.** S. **644.** S. **645.** S. **646.** S. **647.** S. **648.** S. **649.** S. **650.** S. **651.** S. **652.** S. **653.** S. **654.** S. **655.** S. **656.** S. **657.** S. **658.** S. **659.** S. **660.** S. **661.** S. **662.** S. **663.** S. **664.** S. **665.** S. **666.** S. **667.** S. **668.** S. **669.** S. **670.** S. **671.** S. **672.** S. **673.** S. **674.** S. **675.** S. **676.** S. **677.** S. **678.** S. **679.** S. **680.** S. **681.** S. **682.** S. **683.** S. **684.** S. **685.** S. **686.** S. **687.** S. **688.** S. **689.** S. **690.** S. **691.** S. **692.** S. **693.** S. **694.** S. **695.** S. **696.** S. **697.** S. **698.** S. **699.** S. **700.** S. **701.** S. **702.** S. **703.** S. **704.** S. **705.** S. **706.** S. **707.** S. **708.** S. **709.** S. **710.** S. **711.** S. **712.** S. **713.** S. **714.** S. **715.** S. **716.** S. **717.** S. **718.** S. **719.** S. **720.** S. **721.** S. **722.** S. **723.** S. **724.** S. **725.** S. **726.** S. **727.** S. **728.** S. **729.** S. **730.** S. **731.** S. **732.** S. **733.** S. **734.** S. **735.** S. **736.** S. **737.** S. **738.** S. **739.** S. **740.** S. **741.** S. **742.** S. **743.** S. **744.** S. **745.** S. **746.** S. **747.** S. **748.** S. **749.** S. **750.** S. **751.** S. **752.** S. **753.** S. **754.** S. **755.** S. **756.** S. **757.** S. **758.** S. **759.** S. **760.** S. **761.** S. **762.** S. **763.** S. **764.** S. **765.** S. **766.** S. **767.** S. **768.** S. **769.** S. **770.** S. **771.** S. **772.** S. **773.** S. **774.** S. **775.** S. **776.** S. **777.** S. **778.** S. **779.** S. **780.** S. **781.** S. **782.** S. **783.** S. **784.** S. **785.** S. **786.** S. **787.** S. **788.** S. **789.** S. **790.** S. **791.** S. **792.** S. **793.** S. **794.** S. **795.** S. **796.** S. **797.** S. **798.** S. **799.** S. **800.** S. **801.** S. **802.** S. **803.** S. **804.** S. **805.** S. **806.** S. **807.** S. **808.** S. **809.** S. **810.** S. **811.** S. **812.** S. **813.** S. **814.** S. **815.** S. **816.** S. **817.** S. **818.** S. **819.** S. **820.** S. **821.** S. **822.** S. **823.** S. **824.** S. **825.** S. **826.** S. **827.** S. **828.** S. **829.** S. **830.** S. **831.** S. **832.** S. **833.** S. **834.** S. **835.** S. **836.** S. **837.** S. **838.** S. **839.** S. **840.** S. **841.** S. **842.** S. **843.** S. **844.** S. **845.** S. **846.** S. **847.** S. **848.** S. **849.** S. **850.** S. **851.** S. **852.** S. **853.** S. **854.** S. **855.** S. **856.** S. **857.** S. **858.** S. **859.** S. **860.** S. **861.** S. **862.** S. **863.** S. **864.** S. **865.** S. **866.** S. **867.** S. **868.** S. **869.** S. **870.** S. **871.** S. **872.** S. **873.** S. **874.** S. **875.** S. **876.** S. **877.** S. **878.** S. **879.** S. **880.** S. **881.** S. **882.** S. **883.** S. **884.** S. **885.** S. **886.** S. **887.** S. **888.** S. **889.** S. **890.** S. **891.** S. **892.** S. **893.** S. **894.** S. **895.** S. **896.** S. **897.** S. **898.** S. **899.** S. **900.** S. **901.** S. **902.** S. **903.** S. **904.** S. **905.** S. **906.** S. **907.** S. **908.** S. **909.** S. **910.** S. **911.** S. **912.** S. **913.** S. **914.** S. **915.** S. **916.** S. **917.** S. **918.** S. **919.** S. **920.** S. **921.** S. **922.** S. **923.** S. **924.** S. **925.** S. **926.** S. **927.** S. **928.** S. **929.** S. **930.** S. **931.** S. **932.** S. **933.** S. **934.** S. **935.** S. **936.** S. **937.** S. **938.** S. **939.** S. **940.** S. **941.** S. **942.** S. **943.** S. **944.** S. **945.** S. **946.** S. **947.** S. **948.** S. **949.** S. **950.** S. **951.** S. **952.** S. **953.** S. **954.** S. **955.** S. **956.** S. **957.** S. **958.** S. **959.** S. **960.** S. **961.** S. **962.** S. **963.** S. **964.** S. **965.** S. **966.** S. **967.** S. **968.** S. **969.** S. **970.** S. **971.** S. **972.** S. **973.** S. **974.** S. **975.** S. **976.** S. **977.** S. **978.** S. **979.** S. **980.** S. **981.** S. **982.** S. **983.** S. **984.** S. **985.** S. **986.** S. **987.** S. **988.** S. **989.** S. **990.** S. **991.** S. **992.** S. **993.** S. **994.** S. **995.** S. **996.** S. **997.** S. **998.** S. **999.** S. **1000.** S. **1001.** S. **1002.** S. **1003.** S. **1004.** S. **1005.** S. **1006.** S. **1007.** S. **1008.** S. **1009.**

Horóscopo



Nieves
Álvarez
(51).

ARIES

21 marzo-19 abril

Estás en un muy buen momento energético, tanto que no lo podrás alterar ni la Luna Nueva que habrá el día 29 ni el eclipse parcial de Sol que tendrá lugar la jornada del día 30. Tu fortaleza, tanto en el terreno físico como en el ámbito más espiritual, está ahora mismo en pleno auge. **Se agudizará tu sexto sentido y podrás sacarle gran provecho** en casi todos los terrenos. Tu único punto débil durante esta semana será el amor.

TAURO

20 abril-20 mayo

Empiezan a disiparse ahora todos los aspectos negativos que te afectaron en días anteriores. **Gozarás de una cierta tranquilidad que te beneficiará en el terreno profesional.** El amor se mantiene estable, mantendrás lo que ya tenías o podrías, incluso, mejorarlo si andabas a la greña con tu pareja.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Se suavizará ahora lo que te inquietaba, como el esfuerzo infructuoso por conseguir algún objetivo o un bache económico que te ha tenido en la cuerda floja. Todavía no se resolverá totalmente, pues el eclipse parcial de Sol del 30 sigue afectando, pero notarás bastante la diferencia.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Si tu relación sentimental estaba en claro retroceso, ahora empezará a avanzar de nuevo y se disiparán todas tus dudas. **Estás en un buen momento, con la energía en alza y una economía que empieza a despegar.** Es solo el principio, en breve todo habrá mejorado bastante.

LEO

23 julio-22 agosto

El hogar y la familia serán durante estos días tus pilares. Tu signo, regido por el Sol, estará esta semana en horas bajas a causa del eclipse parcial del día 30. Será algo pasajero y pronto recuperarás todo tu potencial, ahora atenuado. En el amor, mantén un compás de espera.

VIRGO

23 agosto-22 sept

A pesar de ciertos contratiempos que pueden surgirte, **lograrás mantener la seguridad en ti misma y la autoestima.** No puedes pedir más en unos momentos en los que el panorama astral no es idóneo. Mantente así y, si se te presenta alguna adversidad, no te agobies porque acabará pasando.

LIBRA

23 sept-22 octubre

Tus objetivos a corto plazo se han ido cumpliendo. Tu economía está lo bastante fuerte como para afrontar un pequeño bache que podrías atravesar esta semana por el eclipse parcial de Sol. En cualquier caso, **tu buena estrella te protegerá de cualquier cosa desfavorable.**

ESCORPIO

23 oct-21 nov

Esta semana **llevará a tu vida una persona que será clave** para que recuperes las ilusiones perdidas en el amor y también en el trabajo. La conocerás ahora pero no detectarás su importancia hasta dentro de algunos días, cuando los astros sean más favorables. Mantén los ojos bien abiertos.

SAGITARIO

22 nov-20 dic

Estarán favorecidas para ti **las relaciones sentimentales: si se inician ahora tienen buenas perspectivas de futuro** y las ya consolidadas reavivarán la llama que las unió. Pasa de puntillas por algunos asuntos menos personales, no es bueno iniciar ahora otros proyectos o pelear por ellos.

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Tendrás una intensa actividad social, pero puede que se aleje de ti una amistad que tienes en gran estima. Averigua por qué, probablemente sea por un malentendido que puedes solucionar. También **el amor está algo esquivo, sé comprensivo** y no te muestres tan intransigente.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

Inicias un periodo de éxito profesional. Pese a ello, no te duermas en los laureles. Necesitarás esforzarte, quizá bastante más que hasta ahora, pero los resultados valdrán la pena. Tu relación sentimental mejora, empezáis a recuperar la pasión y será mejor todavía si intensificáis la comunicación.

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Evita la melancolía porque solo complicaría cualquier situación. **Sé lo más positiva que puedas y verás cómo los obstáculos van desapareciendo** de tu camino. En el aspecto sentimental, a esa persona que no te hace caso o incluso te ningunea, no la contemples más, idale puerta!

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



39

AMAIA
SALAMANCA



40

KEIRA
KNIGHTLEY



35

NATALIA
SÁNCHEZ



44

QUIM
GUTIÉRREZ



61

ELLE
MCPHERSON

Aurora
Vidente Natural y Sensitiva
Sin Sonsacarte Información



**Consultas Serias. Sinceras,
Honestas y Profesionales**



981 960 329

Digo lo que veo, te recomiendo que sólo me llames si estás dispuesto@ a escuchar tanto lo que te guste como lo que no te hubiera gustado oír

806 454 009

Coste máximo por llamada Red Fija: 1,21 €/min. Red Móvil: 1,57 €/min. Mayores 18 años. Aurora Apdo Correo 57/204 28223 Madrid.

**Rocio Valencia
y su equipo**

Ahora te atendemos 24h

No te dejes engañar.

Respuestas Claras.

En el Amor no hay caminos intermedios.

806 40 50 91



947 945 009



Servicio de Ocio y Entretenimiento ofrecido por Rocio Valencia. Apdo de Correo 57/204 - 28223 Madrid. Coste máximo por llamada Red Fija: 1,21 €/min. Red Móvil: 1,57 €/min. Vis. Ind. Sólo para mayores de 18 años.

factoria de medios · 91 217 41 59

Feliz cumpleaños



Con 4 años aprendió a tocar el piano y escribió su primera canción



En el instituto ya cantaba en un grupo

En 2008 irrumpió en la música como Lady Gaga con hits como 'Just Dance' y 'Poker Face'.



LADY GAGA

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



CUMPLE 39 CON PLANES DE BODA Y NUEVO DISCO

Mientras arrasa con su séptimo álbum, planea su enlace con Michael Polansky

Lady Gaga está a punto de confirmar si a la tercera va la vencida. La cantante, que se llama Stefani Joanne Angelina Germanotta y nació el 28 de marzo de 1986 en Nueva York, se comprometió en julio con el empresario tecnológico Michael Polansky y tienen previsto casarse este año. Es la tercera vez que tiene planes de boda, ya estuvo comprometida en 2018 con Christian Carrino, que era su representante, y con el actor Taylor Kinney en 2015. Al buen momento personal se suma la salida de su disco 'Mayhem', que presentará con una gira que intentará respetar sus problemas de salud, ya que sufre fibromialgia. **L**

En 2019 conoció al empresario tecnológico Michael Polansky a través de su madre. En julio de 2024 se comprometieron.



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



TIERRA DE NADIE

UNA PELÍCULA DE
ALBERT PINTÓ

LUIS ZAHERA KARRA ELEJALDE JESÚS CARROZA

SONY PICTURES INTERNATIONAL PRODUCTIONS • FESTIVAL DU CINÉMA DE SION • SION FILM FESTIVAL • PRIME VIDEO LIVE, CATAL • SION • MANGARODI VIDEOFILM TV • PRIMA SCR • FILM FACTORY • CATAL • MANGARODI VIDEOFILM TV • PRIMA SCR • FILM FACTORY • CATAL

28 DE MARZO EN CINES

PACK EXPRESS NATURHOUSE

Quiero perder
2 Kilos



Por solo 59€

PROGRAMA PARA 2 DÍAS
CON COMIDAS INCLUIDAS

+ REGALO



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

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

**CONSULTA TU CENTRO
MÁS CERCANO:**

- LLAMANDO AL TELÉFONO
- O ENTRANDO EN LA WEB

902 15 14 14

naturhouse.es/centros



 **NATURHOUSE** 

 /naturhousespain

 /spain.naturhouse

www.naturhouse.es

MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA PÉRDIDA DE PESO