

Nº 2.009

mia

MODA

Estilo BOHO

EN TU ARMARIO

CONSUMO

ALERTA

¿Sabes
qué es el
"spoofing"?

NUTRICIÓN

Saca todo el
partido a las

VERDURAS

Silvia
Intxaurreondo

"Lo que he querido
siempre es escribir"

BAILAR:

El camino más
divertido para
estar en forma

PSICO

¿VERGÜENZA AJENA?

Entiende el
porqué

PERDER PESO

25 trucos
para triunfar

VIAJE

SEGOVIA

Está de
aniversario

Actualiza tu look

TIPS PARA UN CAMBIO DE IMAGEN NATURAL

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



¿SUEÑAS CON
VIAJAR?

***mia* escapadas**

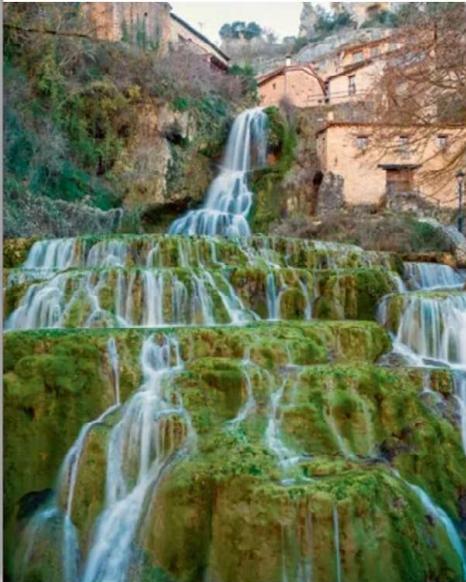


POR SOLO

4,99€

DESTINOS ÚNICOS

LOS MEJORES LUGARES PARA DESCONECTAR



MÁS QUE UNA REVISTA,
TODA UNA EXPERIENCIA

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

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



LA SOLUCIÓN

El buen tiempo se acerca (aunque algunos días no lo parezca) y, con él vuelve la repetida "operación bikini". Otra vez las dietas milagro y los propósitos que no llegan a ningún sitio. Para que este año sea diferente hemos recopilado trucos útiles y fáciles para que la dieta, por fin, funcione. Además, traemos consejos prácticos para combatir la ciática, sacar más partido a las verduras y sorprender con un cambio de imagen. Esta temporada se lleva el estilo boho y te damos todas las claves para integrarlo en tu armario, igual que los comodísimos y siempre socorridos mocasines. Páginas llenas de moda y tendencias que también se trasladan al hogar, donde el mimbre es ahora el gran protagonista. Y, por supuesto, reservamos espacio para mujeres destacadas como Silvia Intxaurreondo, Chenoa o Ana Peleteiro.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



INMA COCA

SUBDIRECTORA

En portada:
Silvia Intxaurreondo.
Fotografía: RTVE.



ESTA SEMANA

DEL 9 AL 16 DE ABRIL DE 2025

EN PORTADA

- 08 MODA**
El toque boho que manda esta temporada.
- 12 EN PORTADA**
Silvia Intxaurreondo.
- 16 CONSUMO**
¿Sabes qué es el *spooging*?
- 26 NUTRICIÓN**
Pautas para sacar más partido a las verduras.
- 31 DOSSIER**
Tips de belleza para actualizar tu *look*.
- 40 DECO**
Vuelve el mimbre.

ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**
Chenoa.
- 6 MUJER GLOBAL**
Millie Bobby Brown.

SALUD-PSICO

- 22 SALUD**
Cómo evitar que la ciática te deje KO.
- 28 PSICO**
¿Por qué sentimos vergüenza ajena?

BELLEZA

- 31 DOSSIER**
Más de 25 trucos para triunfar con la dieta.
- 38 EN FORMA**
Vamos a bailar, la forma más divertida de quemar calorías.

HOGAR

- 44 COCINA**
Pescado + pasta = combinación ganadora.
- 50 TRUCOS**
La ayuda de nuestras lectoras.
- 52 VIAJE**
Segovia. Su catedral está de aniversario.
- 54 AGENDA**
- 62 ICONO**
Ana Peleteiro.

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



ZAPPING

MEJOR

ve play

tion
ia
GROUP

CHENOA, que ha recibido varios galardones por su trayectoria musical, es una gran amante de los animales. Hace unos meses adoptó a una perrita a la que llamó Cloe.

Chenoa

UNA ARTISTA REFERENTE

La cantante, que lleva actuando desde los 16 años **ha demostrado su gran versatilidad también en televisión**, ya sea como jurado de concursos o presentadora. **POR LAURA VALDECASA**

María Laura Corradini, conocida artísticamente como 'Chenoa', nació en Argentina, pero a los ocho años se trasladó a Mallorca. Fue en esa isla donde comenzó a germinar su pasión por la música, que la llevó desde bien jovencita a actuar en salas de fiesta y casinos. Y es que la cantante siempre se ha crecido sobre un escenario, como sigue demostrando ahora a sus 49 años. Con 26 realizó su primera aparición en televisión con la primera edición de *Operación Triunfo*, de Televisión

Española. Chenoa quedó en un meritorio cuarto puesto, y además acompañó a Rosa a representar a España en Eurovisión. A su vuelta del certamen en Tallín (Estonia), inició una prometedora carrera musical que le llevó a triunfar con varios discos y a componer canciones que ya son un himno para muchas generaciones, como "Atrévete", "Cuando tú vas", "En tu cruz me clavaste" o "Todo irá bien". En 2013 lanzaba "Otra dirección", a través de su propio sello discográfico, Alias Music. Ese mismo año fue colaboradora del concurso *Increíbles: el gran desafío*

"LE ECHO VALENTÍA, Y SI LO HAGO MAL, PUES MEJORAR, ESTUDIAR, APRENDER. YO CREO QUE LA CLAVE ES SER FLEXIBLE CONTIGO MISMA"

(Antena 3) y empezaba una próspera relación con la pequeña pantalla, que ha seguido hasta la actualidad. De hecho, ahora tiene dos programas en parrilla: *The Floor*, concurso que presenta en TVE y *Tu cara me sueña*, donde ejerce como jurado. Por si fuera poco, también lleva a cabo una aparición estelar en uno de los capítulos de *Mariliendre*, la nueva serie de Los Javis, donde le han organizado un tributo muy especial.

"Si me dan oportunidades y funciona, ¿por qué no hacerlo? Le echo valentía, y si lo hago mal, pues mejorar, estudiar, aprender, mirar lo que hacen bien los demás. Yo creo que la clave es ser flexible contigo misma", explicaba la cantante en una entrevista para *Lecturas* sobre sus metas profesionales.

MOMENTOS INOLVIDABLES

Mujer espontánea y de carácter, sus seguidores y el público atesoran sus momentos más míticos. Como cuando bajó en chandal a la calle para hablar con la prensa tras su ruptura con David Bisbal. O cuando le hizo una cobra a su ex pareja precisamente, durante el concierto reencuentro de *OT* en 2016, en el Palau Sant Jordi de Barcelona.



DESDE 2016 ejerce como jurado del programa *Tu cara me sueña*, junto a Ángel Llacer o Lolita.

AVANCES EN LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER HEMATOLÓGICO

Un equipo de investigadores españoles ha logrado un importante avance en la lucha contra el cáncer en la sangre, ya que desarrollaron un nuevo tipo de células CAR-T (los linfocitos tipo T del propio paciente modificados genéticamente) que resultan más asequibles y versátiles para el tratamiento de este tipo de enfermedades. El estudio está encabezado por la Clínica Universidad de Navarra (CUN) y el Centro de Investigaciones Energéticas, Medioambientales y Tecnológicas (Ciemat), y se ha centrado en combatir linfomas y leucemias mediante una innovadora técnica de modificación genética. Este relevante hallazgo supone una innovación terapéutica que podría reducir hasta 10 veces los costes habituales para el tratamiento de linfomas y leucemias de linfocitos B (un tipo de glóbulo blanco).



TENER LA CASA ORDENADA PRODUCE BIENESTAR

Muchos son aquellos y aquellas que aseguran que ordenar su hogar les produce una sensación de paz. Ahora un estudio científico avala que esto es una realidad. En un artículo publicado en la revista *Psychology Today*, la neuropsicóloga Diane Roberts Stoler afirma que el “desorden se vuelve una forma de distracción visual que aumenta la sobrecarga cognitiva y reduce la memoria del trabajo”. Después de analizar a 32 familias y a los diversos objetos que tenían en sus hogares durante cuatro años, los resultados arrojaron que el desorden puede tener efectos negativos sobre el estado de ánimo y la autoestima de las personas. Stoler también resalta que mantener ordenada la casa puede crear hábitos saludables, aumentar la productividad y mejorar el sueño.



LOS PERROS TAMBIÉN SUEÑAN CUANDO DUERMEN

Un estudio realizado por la Universidad de Harvard se ha propuesto descubrir con qué sueñan los perros cuando están dormidos. Y es que como ocurre con los seres humanos, las mascotas proyectan imágenes y sueños. La experta en psicología animal de la Universidad de Harvard, Deirdre Barrett, llevó a cabo un estudio en el que demostró que los perros sueñan cuando duermen. Incluso ha podido dar evidencias de que las mascotas llegan a tener pesadillas sobre acontecimientos o vivencias que experimentaron durante el día y de las cuales no tienen el mejor recuerdo. Los especialistas que realizaron el estudio, resaltaron la importancia de no despertar a los cánidos mientras duermen y tienen pesadillas. Por su parte, la investigadora principal ha concluido que es mejor que se despierten por sí solos.

LAS MUJERES NECESITAN DORMIR MÁS QUE LOS HOMBRES

Al menos 20 minutos más de sueño al día necesitan las mujeres respecto a los varones. Es una de las principales conclusiones de un estudio llevado a cabo por el Centro de Investigación del Sueño de la Universidad de Loughborough. La razón es que ellas usan en mayor medida el cerebro, puesto que tienen más tareas y obligaciones que los hombres, por lo general. El efecto principal de esta diferencia se produciría en la corteza, en la parte del cerebro responsable de aspectos como la memoria, el pensamiento y el lenguaje. Esta zona cerebral “se desconecta” durante las fases de sueño profundo, por lo que cuanto más se utilice el cerebro a lo largo del día, más tiempo necesitará para recuperarse, de acuerdo con el estudio.



LOS HUEVOS, DOS AL DÍA COMO MUCHO

Los huevos son uno de los alimentos más consumidos en el mundo, aunque existen diferencias a la hora de establecer un número recomendado de ingesta a la semana. Ahora la revista *Nutrients* ha estudiado el efecto del consumo de este alimento durante casi 50 años en un grupo de 6.500 voluntarios.

Una de las conclusiones más interesantes de esta investigación es que comer huevos no afecta tanto como antes solía creerse respecto a los niveles de colesterol. Asimismo, su consumo moderado puede contribuir a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Su ingesta tiene beneficios en la salud ocular, ayudan al fortalecimiento de los huesos y son buenos para el sistema nervioso. Si se desea integrar este alimento de forma saludable, se sugiere consumir uno o dos huevos enteros al día.



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

POR ALBA PASTOR

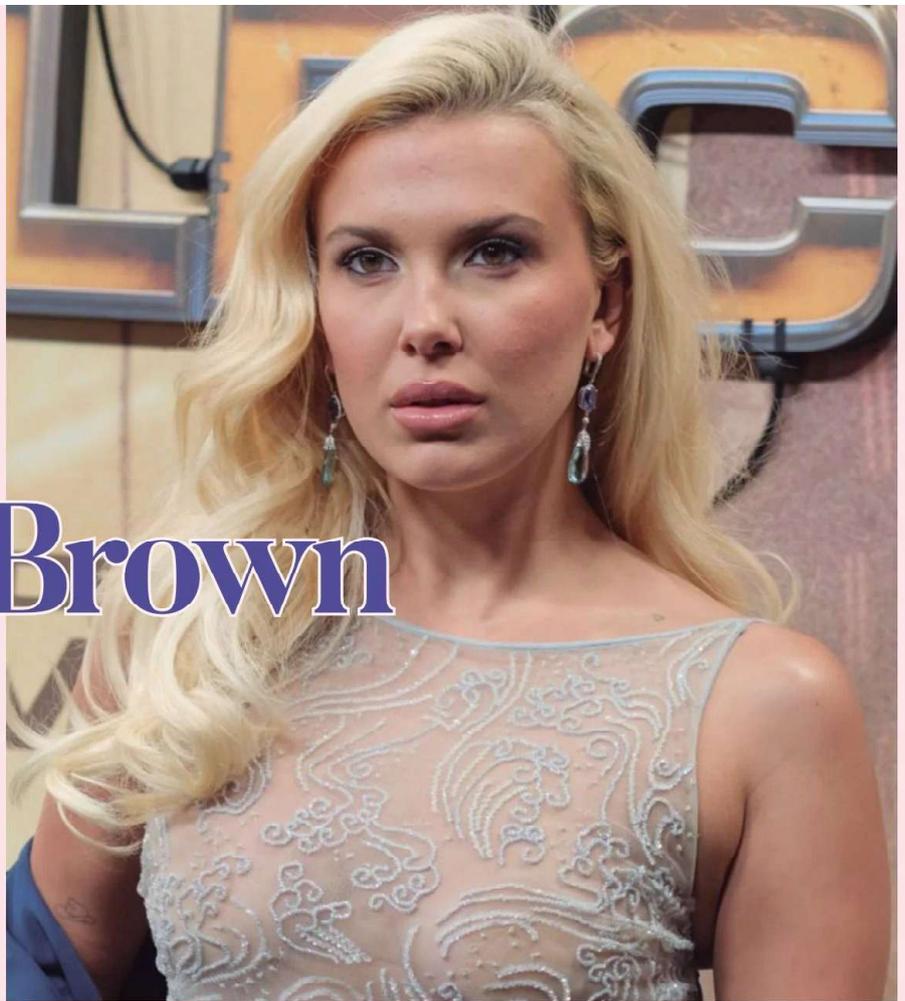
Millie Bobby Brown

EL DESAFÍO DE SER MUJER EN HOLLYWOOD

Millie se ha consolidado como una de las actrices juveniles más influyentes de la industria del entretenimiento. Conocida principalmente por su papel de Eleven en la exitosa serie de Netflix *Stranger Things*, ha demostrado ser mucho más que una estrella infantil: es toda una empresaria, productora y activista.

UN TALENTO INNEGABLE

Nacida en 2004 en España de padres británicos, Brown mostró un talento precoz para la actuación. A los 12 años, su interpretación en *Stranger Things* la catapultó al estrellato, ganándose el reconocimiento de la crítica así como múltiples nominaciones a premios importantes. Su presencia en pantalla, marcada por una madurez emocional sorprendente, la convirtió en un referente para una generación. Además de su éxito en la actuación, Brown ha incursionado en el mundo de los negocios con su marca de belleza Florence by Mills y ha asumido roles de producción en proyectos como *Enola Holmes*, donde interpreta a la hermana de Sherlock Holmes. Su compromiso con las historias protagonizadas por mujeres fuertes y autónomas refleja su interés en cambiar la manera en que la industria representa a las jóvenes.



CRECER BAJO EL OJO PÚBLICO

Sin embargo, el éxito de Brown también ha venido acompañado de un fenómeno preocupante: la hipersexualización de las niñas en el mundo del espectáculo. Desde temprana edad, ha sido objeto de comentarios inapropiados sobre su apariencia y vestimenta, un problema recurrente para muchas actrices jóvenes. Esto evidencia la forma en que la industria y la sociedad imponen expectativas de madurez y feminidad en niñas y adolescentes, en lugar de permitirles crecer y evolucionar de manera natural.

Brown ha hablado abiertamente sobre la presión mediática y el acoso que ha enfrentado, lo que la llevó a alejarse en ciertas ocasiones de las redes sociales. Su experiencia es un recordatorio de cómo la fama a una edad temprana puede venir acom-

pañada de desafíos psicológicos y emocionales, especialmente para las mujeres, quienes suelen ser más vigiladas y juzgadas por su imagen que sus colegas masculinos.

ROMPIENDO ESTEREOTIPOS

A pesar de estos obstáculos, Brown ha utilizado su plataforma para abogar por la igualdad de género y el empoderamiento juvenil. Ha sido nombrada Embajadora de Buena Voluntad de Unicef promoviendo derechos de la infancia y la educación para niñas en situaciones vulnerables. En tanto, su activismo y su determinación por mantenerse fiel a sí misma envían un mensaje poderoso sobre la importancia de la autenticidad y la resiliencia en un mundo que hoy constantemente intenta moldear a las mujeres según sus propios estándares.

Su historia nos invita a reflexionar sobre el papel que jugamos como sociedad en la protección y el respeto de la infancia

LIBRO

'Hijas del hormigón'

Es una obra de la politóloga Aida dos Santos que recoge historias de clasismo, sexismo y violencia en las periferias españolas. El libro presenta testimonios de mujeres que, aunque comparten orígenes en barrios obreros, viven realidades distintas. Dos Santos destaca la importancia de no tener que desplazarse al centro de Madrid para disfrutar de servicios de calidad, subrayando la necesidad de mejorar las infraestructuras disponibles en las periferias.

La autora busca desmontar el mito de que las mujeres no trabajaban en generaciones anteriores, evidenciando que muchas realizaban labores no reconocidas oficialmente, como limpiar oficinas o coser hasta altas horas de la noche sin estar dadas de alta en la seguridad social. Asimismo, también aborda cómo muchas mujeres han tenido que renegar de su barrio para progresar en la vida, enfrentándose al estigma asociado a la periferia.



IGUALDAD

El Instituto de las Mujeres ha acogido hoy el conversatorio

“Justicia social y enfoque de género en el acceso a la jubilación anticipada: reconociendo las condiciones de trabajo de los empleos feminizados”, una reunión para contribuir al debate que existe en torno a la brecha existente en la anticipación de la edad de jubilación en empleos feminizados y precarizados. En estos sectores, por la dureza de las condiciones y su falta de reconocimiento, la salud de las mujeres se deteriora rápidamente con el paso de los años con lo que se denomina “cuerpos rotos”, llegando incluso a no poder permanecer en sus puestos de trabajo.

Según la última encuesta acerca de las percepciones sobre la igualdad entre hombres y mujeres que ha realizado el CIS, las mujeres dedican casi 7 horas de media al día (412 minutos) al cuidado de los hijos.

Fuente: Centro de Investigaciones Sociológicas.

SOCIEDAD

Personalidades del ámbito cultural y activistas se manifestaron frente al Congreso de los Diputados en Madrid para protestar contra el incremento del gasto militar en Europa.

Más de 800 organizaciones y personalidades de la cultura y el activismo firman un manifiesto que rechaza la escalada belicista y el rearme frente a una posible agresión rusa. Entre los firmantes de la iniciativa figuran los intérpretes Alberto San Juan, Ana Turpin, Guillermo Toledo, Nur Levi, Nathalie Poza, Gorka Otxoa, Fele Martínez y Sergio Peris-Mencheta, entre otros actores, junto al cineasta Montxo Armendáriz, el escritor Isaac Rosa o los cantantes Rozalen, Luis Pastos, Amparo Sánchez (Amparanoia) o Marwan.



ESTILO BOHO CHIC

¡HAZLO TUYO!

Una mirada nostálgica con estampados inspirados en **la naturaleza o rebosantes de personalidad arrasa esta primavera en el mundo de la moda.** Te presentamos nuestra selección de prendas y complementos para sumarte a esta tendencia con elegancia. **POR ANNIE TOMÁS**

Como una bocanada de aire fresco aterrizaba el estilo boho en las pasarelas hace apenas un año y, desde entonces, se niega a abandonarnos. A medio camino entre el *folk* y el depurado estilo *hippie*, con siluetas fluidas que aportan elegancia, esta tendencia regresa esta primavera con atuendos perfectos para noches de verano, incluso, para arrasar en cualquier ceremonia.

Sin renunciar a sus aires bohemios, las propuestas primaverales de esta tendencia destacan

por la sastrería, el romanticismo moderno de flecos y bordados y la comodidad. Las firmas abrazan esta estética en cada una de sus colecciones, como Chloé, Etro, Loewe o Lola Casademunt, entre otras. Pero, una vez más, nuestras firmas *low cost* preferidas han lanzado diseños que reinterpretan el boho conquistándonos con prendas y accesorios versátiles e increíbles para la temporada.

PIEZAS CLAVE

Imprescindibles en tu guardarropa son un vestido por debajo

del tobillo y bien vaporoso que dé en la diana con tan solo una chaqueta de ante o punto, o con un chaleco. A ser posible, opta por un tono crema o terroso si lo que quieres son *looks* que puedas llevar incluso a la oficina. Unos pantalones palazzo o de tiro largo estampados y a todo color y algunos complementos con flecos o acabados en plumetti serán tus aliados para combinar y mostrar una actitud desenfadada pero, a la vez, relajada y elegante. No olvides unos botines o zuecos... ¡y a pisar la calle por todo lo alto!



PARA UN APERITIVO CON AMIGAS

Con la primavera recién llegada, la nueva estación reclama su explosión colorista. Pantalones de estampado floral y unas sandalias para lucir pedicura son perfectos para salir a tomar un aperitivo y dejarse acariciar por el sol. Una camisa vaquera, una chaqueta de punto y un capazo serán los complementos perfectos para aportar elegancia y el toque justo de serenidad al look.



@carolinefort



Luxenter (39,90€).

C&A (29,99€).



C&A (25,99€).



Singularu (29,99€).



Mus & Bombon (110€).

Mustang (39,95€).



PARA IR A LA OFICINA

Si queremos ir a trabajar como reinas del estilo boho pero con la necesaria seriedad, nada mejor que optar por un vestido beige con falda vaporosa y dejar que sean los accesorios los que pongan la guinda: unos botines camel, a juego con un bolso de ante y un pañuelo étnico.

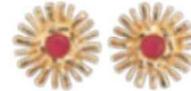


@aninalecaine

Lefties (19,99€).



Zara (12,95€).



Singularu (32,99€).



Pitillos (66,47€).



Kiabi (18€).



@roxanazurdo

PARA UNA JORNADA DE RECADOS

La comodidad no está rendida con la sofisticación. En estos casos, lo mejor para seguir la estética bohemia es una camisa o un jersey con flecos y unos vaqueros con detalles bordados, como con estos jeans con pequeñas flores. Como complementos, botines, unos pendientes atrevidos y un bolso tipo bandolera donde nos quepan nuestros accesorios.

Springfield (29,99€).



Wild Pony (65,95€).



Zara (25,95€).



Zara (25,95€).



Pitillos (69,97€).



Y PARA TRIUNFAR DE INVITADA

Cerramos este repaso de looks con el más elegante y a la vez funcional. Blanco y azul cruzan sus caminos para generar un estilismo perfecto para asistir a una boda o a una cena especial. Un blazer, merceditas y algún tocado en forma de red para el pelo y lista para deslumbrar entre las invitadas.



@ambraee

Wild Pony (44,95€).



Sfera (17,99€).



Suma Cruz (120€).



Zara (89,95€).



Lefties (4,49€).



Ángel Alarcón (68,75€).

Wild Pony (99,95€).

CONSEJOS DE ESTILO

PARA EXPRIMIR AL MÁXIMO LOS MOCASINES ESTA PRIMAVERA

Con la subida de las temperaturas, nuestros pies piden a gritos un respiro. Mientras que **las sandalias aguardan para recuperar todo su protagonismo durante el verano, los mocasines se convierten en los reyes del complejo** entretiempo. **POR ANNA PARDO**

Fresco por la mañana, calor al mediodía: acertar con nuestro estilismo en primavera no es tarea sencilla. Sobre todo, si queremos ir cómodas y elegantes al mismo tiempo. Cuando hablamos de prendas, una camisa blanca y un vaquero de corte recto no deben faltar en un armario primaveral, pero si hacemos referencia al calzado, nada mejor que tener bien a mano un par de mocasines que nos encanten. A la hora de escogerlos, el material es un factor fundamental. Unos de cuero son los más clásicos y elegantes, ideales para ocasiones formales o de oficina, ya que aportan sofisticación y resistencia. Pero si buscas algo más



flexible y casual, el ante es una excelente opción, aunque requiere mayor cuidado para evitar manchas. Para climas muy cálidos, los mocasines de lona o tejidos sintéticos son más transpirables y ligeros. Finalmente, los de materiales sintéticos pueden ser más asequibles y fáciles de limpiar, aunque su calidad y durabilidad varían en función del modelo exacto. En materia de colores, el negro y el camel nunca defraudan, mas si buscamos una alternativa más adecuada para días soleados, el beige impone sus normas. Al final y al cabo, la clave reside en apostar por unos mocasines que nos resulten muy cómodos y que estén teñidos de un color que encaje con nuestro estilo personal.



Pitillos
(79,95€).



Bloom
(59,99€).



BeFree
(99,95€).



Wonders
(119€).



Martinelli
(109,95€).



Hune
(79,95€).



Bryan Stepwise
(99,90€).



Unisa
(115€).



Sumissura
(175€).

11 carrera
contra la violencia
de género



25 mayo
2025



Inscríbete

5km

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

www.carreracontralaviolenciadegenero.es

ORGANIZA:

mia

CON EL APOYO DE:



SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
TERCERA SECCIÓN
DE POLÍTICAS CONTRA LA VIOLENCIA
DE GÉNERO



Comunidad
de Madrid

MADRID

PATROCINADORES:



COLABORADORES:



SILVIA INTXAURRONDO

“TODOS TENEMOS UNA HISTORIA QUE MERECE LA PENA SER CONTADA”

La presentadora de 'La hora de la 1' reconoce que lleva escribiendo toda la vida, aunque ha sido ahora, a sus 45 años, cuando publica su primera novela: 'Solas en el silencio'. **POR LAURA VALDECASA**

“TENÍA QUE **CONTAR** una historia que no dejase indiferente al lector”.

Desde sus inicios, la carrera profesional de Silvia Intxaurreondo ha estado vinculada a la actualidad en radio y televisión. En los últimos siete años ha desarrollado su trayectoria en Televisión Española, donde ha conducido los programas *Desaparecidos*, *El mejor de la historia* y *La hora de la 1*, magacín que presenta de lunes a viernes. Ahora nos revela una nueva faceta como escritora con la novela *Solas en el silencio*. Una historia que “quería que transcurriera en Soporta, el pueblo de mi padre, con el objetivo de conmover al espectador, provocándole un montón de sentimientos”.

Menudo viaje tan intenso con tu novela.

Había dos cosas que me obsesionaban: que los personajes encontrasen justicia o una suerte de justicia. Y que el lector, cuando cerrase el libro, sonriera y tuviera esperanza. Y creo que lo he conseguido. Quería que el lector disfrutase de una narración vibrante y adictiva y que fuese siempre verosímil. Fue difícil construir cada escena y cada capítulo para que todo eso se conjurase. Lo que he hecho en este libro es decir que, por muy minúscula o insignificante que nos parezca la vida, todos tenemos una historia que merece la pena ser contada. Y cuando la



↑ **LA PERIODISTA VASCA** ha conducido programas de actualidad y entretenimiento y no descarta probar nuevos formatos.

contemos, veremos que esa historia es profundamente conmovedora.

¿Cómo lo has compaginado la creación con tu trabajo?

Han sido muchos fines de semana y mucho tiempo robado a la familia, pero tuve una oportunidad y tenía que contar una historia que no dejase indiferente al lector. Cuando se es riguroso es muy fácil que, en un libro la historia que cuentes, sea verosímil, y esa es la base fundamental. Si te paras a pensar realmente el tiempo en el que discurre la novela son unos días, sine embargo, te da la sensación de haber vivido veinte vidas a la vez.

¿Desconectas de la actualidad?

Estoy todo el día conectada, pero he aprendido a tomar cierta distancia. Formo parte de un equipo al que no se le va a pasar nada, ni un solo acontecimiento, pues a partir de ahí hay que analizar las claves y ya está. Mi novela me ha generado un mundo distinto. Yo vivía mi vida

y, de forma paralela, vivía la vida de esos personajes. Entonces, me ha oxigenado muchísimo y espero que a los lectores les sirva para desconectar. Al final, lo que he querido siempre es escribir.

Luego la vida te llevó a lo audiovisual, ¿no?

Hice prácticas en algunos medios escritos, pero luego en la Cadena SER descubrí que la radio era el medio que con el que había estado compartiendo mi vida. Después vino la tele, que aporta otra forma de narrar. Aprendí que lo importante es manejar las herramientas para que, en cada medio, puedas contar lo que sucede. Toda esa experiencia que he tenido, todos esos matices me han ayudado muchísimo para poder escribir este libro.

¿Te gustaría probar otros formatos?

A mí me gusta mucho la actualidad, pero creo que no hay que decir que no a un reto. Otra cosa es que tú lo →

“Yo estoy todo el día conectada, pero he aprendido a tomar cierta distancia”

4

DATOS SOBRE... SILVIA

● **VINCULADA A IÑAKI GABILONDO** La periodista ha trabajado con el querido y veterano informador tanto en la radio como en la televisión durante unos cuantos años. Ella le considera “Un maestro cercano y exigente. Un referente”.

● **GALARDONADA POR SU TRABAJO** Entre los muchos galardones que ha recibido a lo largo de su trayectoria, como un Premio Iris o un Premio El Club de las 25, destaca el Premio Ondas 2023 a Mejor Presentadora.

● **DEVORADORA DE SERIES, LIBROS Y PELÍCULAS** porque le producen la sensación de “vivir mil vidas”. También le apasiona la gastronomía, aunque confiesa que tiene “un talento más que discutible para los fogones”.



● **SU TALISMÁN:** “Tengo un neceser para cada proyecto y para cada temporada. Los elijo pensando en que pegue para cada proyecto y tengo guardados todos los de mi carrera. Una amiga de mi madre me los hace a mano y yo elijo las telas. Me recuerdan mucho a la tierra”.

←pruebes y te sientas menos cómoda. Siempre que me sugieran salir de mi zona de confort mi respuesta es sí, hasta ahora siempre lo ha sido.

Quizás un reto que no te obligue a madrugar tanto...

Llevo fenomenal lo de madrugar, a la gente le parece increíble.

¿A qué hora te levantas?

A las tres de la mañana y, para las 3:30, he desayunado y ya me he leído un periódico. Luego escucho los boletines de radio y en la tele tengo reunión antes de las cinco. A las seis empiezo a escribir la parte que me toca del programa, a las 6:45 me maquillo, a las 7:30 me voy al plató y a las ocho empieza el programa. Solo con esta rutina ya tengo la oportunidad de vivir muchas vidas dentro de un solo día de mi existencia.

¿A qué hora te sueles acostar?

Las 21:30 es mi hora límite. Tengo la facilidad de dormir a la hora que sea y en la situación que sea. Cuando alguien como yo con una rutina tan férrea, quiere desconectar, las vacaciones o el fin de semana son fundamentales para romper esa rutina. Para levantarme a la hora que quiero, no saber a dónde voy a ir ni dónde voy a comer.

¿Se puede confundir ser una persona seria y rigurosa con parecer fría o distante?

A mí me han dicho muchas veces, cuando la gente me conoce fuera de la televisión, que no sabían que era simpática. Trato contenidos muy serios, donde hay que estar muy concentrado, se me pone cara de seria. Pero, incluso, cuando cuento la actualidad intento que, en la medida de lo posible, le coloco una sonrisa.

“Cuando me conocen fuera de la televisión, me dicen que no sabían que era simpática”



Fotografía: RTVE

Si metes tu nombre en internet, hay críticas muy fuertes.

Siempre pienso, si hay una forma más absurda de perder el tiempo que increpar por internet a una persona que no conoces. Son personas, si echan la vista atrás, estoy segura que se sentirían avergonzadas. Sin embargo, en las redes sociales he sentido un gran apoyo y, en la calle, no he tenido mal encuentro con el espectador en mi vida, todo lo contrario.

¿Te obsesionan las audiencias?

Las miro y, durante el programa, recibo los datos en directo. Siempre he dicho que una tele pública tiene que llegar al mayor número de personas. Es cuestión de que lo que hacemos interese a una gran masa, porque nosotros apostamos siempre por una información honesta, para que el público tenga un criterio formado. Esa confianza que depositan hace que cada día sea más exigente conmigo.

Sabes hablar árabe, ¿dónde aprendiste?

Aprendí el idioma en academias porque me gusta mucho la información internacional. Cuando estaba presentando el informativo de la noche me saltó una alarma de que se acababa el plazo para matricularse en la carrera de Filología Árabe. Iñaki Gabilondo me dijo que no me lo pensase más y, tras acabar el programa, fui. Así, durante varios años presentaba por la noche el informativo, cenaba, hacía los deberes y a las nueve de la mañana estaba en clase; en ese entonces mis compañeros del pupitre de al lado veían a la chica que le daba las noticias de por la noche.



SOY CONSCIENTE DE QUE estamos hablando para gente que empieza su día y, a la vez, buscan se les cuente lo que está pasando, pero con un gesto y un rostro amable.

SABORES DE PRIMAVERA

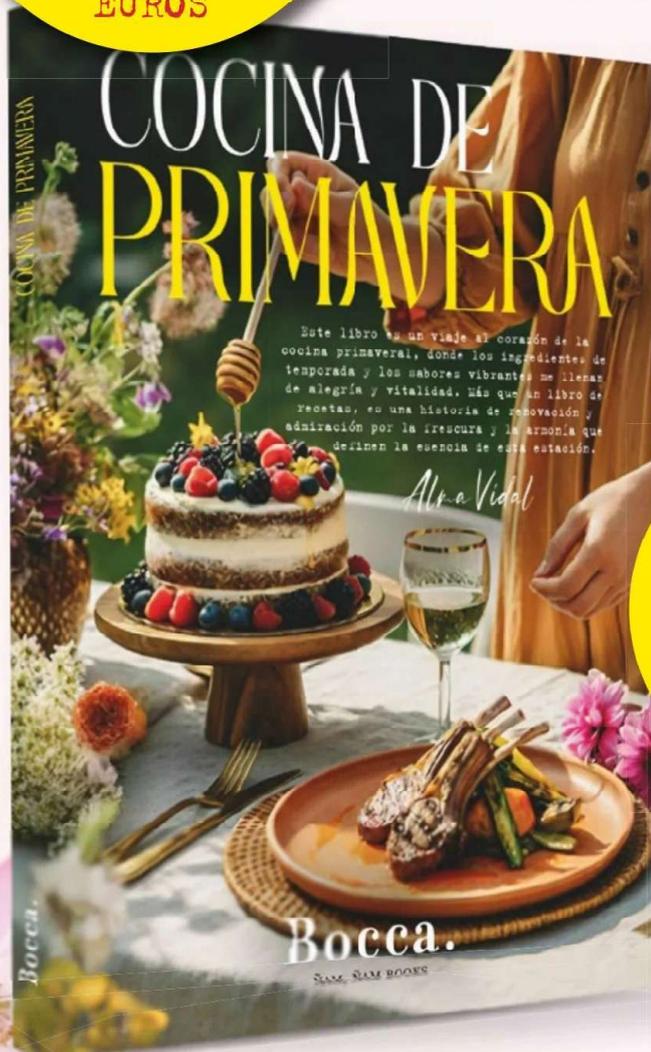
¡YA EN TU
QUIOSCO!

Por solo

10

EUROS

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



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

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

+ de
160
recetas

Alma Vidal





LA SUPLANTACIÓN de identidad digital es un problema creciente que afecta a usuarios de todas las edades.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



SPOOFING

El fraude digital que puede engañarte con una sola llamada. **POR EVA CARRASCO**

Imagínate que recibes un mensaje de tu banco advirtiéndote de un problema con tu cuenta.

El remitente parece legítimo, el tono es urgente y te piden que confirmes tu clave de acceso. Lo que no sabes es que podrías estar siendo víctima de un ataque de suplantación de identidad, conocido como *spoofing*, un fraude digital cada vez más sofisticado y difícil de detectar. Aquí te contamos cómo identificarlo y protegerlo.

¿QUÉ ES EL SPOOFING Y CÓMO TE AFECTA?

El *spoofing* es una técnica que utilizan los ciberdelincuentes para hacerse pasar por otra persona o entidad de confianza, con el fin de robar importante información

confidencial. Esto puede realizarse a través de correos electrónicos falsos, llamadas telefónicas manipuladas, mensajes de texto o incluso sitios de internet fraudulentos que imitan a los originales.

“Los estafadores se aprovechan de la confianza y del desconocimiento de las víctimas y de esta manera obtienen datos personales, credenciales bancarias o incluso instalar virus en sus dispositivos móviles”, advierte Patricia Mendoza, profesora del Máster en Protección de Datos de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR).

LAS FORMAS MÁS COMUNES DE SPOOFING

Este tipo de engaño puede presentarse de varias maneras. Entre las más comunes son:

- **Correos electrónicos falsos:** Te llega un *email* que parece venir de tu banco o de una tienda en la que sueles realizar tus compras. Pero en realidad es un fraude. Te piden que hagas clic en un enlace o que confirmes tus datos, pero si lo haces, los ladrones pueden robarte información personal.

- **Llamadas falsas:** Recibes una llamada de un número que parece

ESTE TIPO DE FRAUDE PUEDE REALIZARSE A TRAVÉS DE CORREOS ELECTRÓNICOS FALSOS, LLAMADAS TELEFÓNICAS, MENSAJES DE TEXTO O SITIOS FRAUDULENTOS DE INTERNET

de tu banco, la compañía de luz o incluso de la Seguridad Social. La voz al otro lado suena convincente y te piden información privada, pero es un truco para estafarte.

● **Mensajes de texto engañosos:** Un sencillo SMS te avisa de que tienes un paquete pendiente o un problema con tu cuenta bancaria. Al hacer clic en el enlace o responder con tus datos, puedes caer en una trampa.

● **Páginas web falsas:** Abres un enlace pensando que es de tu banco, pero en realidad es una copia casi idéntica hecha por estafadores para que ingreses tus datos y se los entregues sin darte cuenta.

“Muchas veces, las páginas clonadas son tan realistas que es difícil distinguir las de las auténticas. Siempre hay que revisar la URL antes de ingresar cualquier dato”, recomienda Mendoza.

CONSECUENCIAS DE CAER EN LA TRAMPA

Ser víctima de *spoofing* no solo implica un riesgo financiero, sino también daños a la privacidad y reputación. Desde el robo de iden-

“LOS ESTAFADORES SE APROVECHAN DE LA CONFIANZA Y EL DESCONOCIMIENTO DE LAS VÍCTIMAS Y DE ESTA MANERA OBTIENEN DATOS PERSONALES O CLAVES BANCARIAS”

tidad hasta la pérdida de sumas de dinero o el uso de tu cuenta para cometer fraudes de todo tipo, las consecuencias pueden ser graves.

“El peligro no solo está en los datos robados, sino en cómo los ciberdelincuentes los utilizan después. Pueden vender tu información en la *dark web* o suplantar en redes sociales para engañar a tus contactos”, explica la experta.

“El conocimiento y la prevención son las mejores armas contra el *spoofing*. Nunca debemos actuar por impulso ante mensajes urgentes, sino verificar siempre antes de compartir cualquier dato personal”, concluye Mendoza.

Si tienes dudas o necesitas más información, visita la web de INCIBE (www.incibe.es) donde encontrarás muchos recursos de ayuda para mantenerte segura e informada en el mundo digital.

¿QUÉ HACER SI ERES VÍCTIMA DE UN ATAQUE?

Si sospechas que has sido víctima de *spoofing*, actúa rápido, no pierdas tiempo:

- 1 Cambia tus contraseñas de inmediato y habilita la verificación en dos pasos.
- 2 Contacta con tu banco si has dado información financiera.
- 3 Informa del fraude en la plataforma afectada (red social, correo, etcétera).
- 4 Denuncia cuanto antes el incidente en la Policía o la Brigada Central de Investigación Tecnológica.
- 5 Pide asesoramiento llamando al 017, el teléfono gratuito de INCIBE, el Instituto Nacional de Ciberseguridad.

CÓMO PROTEGERTE DEL SPOOFING

Aunque los ataques son cada vez más sofisticados, hay medidas que puedes tomar para evitar caer en la trampa:

- **Desconfía de mensajes urgentes:** Los bancos y empresas legítimas nunca pedirán datos personales por teléfono, SMS o correo electrónico.
- **Verifica la fuente:** Si recibes un correo o llamada sospechosa, contacta directamente con la empresa a través de sus canales oficiales.
- **Revisa la URL de los sitios web:** Asegúrate de que comienzan con «https» y que el dominio es correcto.
- **No hagas clic en enlaces sospechosos:** Especialmente si llegan en mensajes inesperados.
- **Habilita la autenticación en dos pasos:** Refuerza la seguridad de tus cuentas en redes sociales y banca *online*.
- **Mantén tu *software* actualizado:** Los sistemas operativos y antivirus deben estar al día para evitar toda clase de vulnerabilidades.
- **Controla la información que compartes en las redes sociales:** Cuanta menos información personal esté disponible en tus cuentas sociales, menor será el riesgo de ser víctima de suplantación.



Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR NATALIA GUZMÁN

¿PUEDO SER ADICTO A LA COMIDA?

ENTENDER cómo el estrés, la ansiedad pueden desencadenar una relación disfuncional con la comida es clave.



En los últimos años, el término “adicción a la comida” ha ido ganando protagonismo en las consultas de psicólogos, nutricionistas y médicos especializados en trastornos de la conducta alimentaria. Aunque tradicionalmente asociamos el concepto de adicción a sustancias como el alcohol, el tabaco o las drogas, cada vez más estudios demuestran que ciertas personas pueden desarrollar una relación patológica con la comida, caracterizada por una ingesta compulsiva e incontrolable.

Pero, ¿se puede realmente hablar de “adicción” cuando nos referimos a la comida? Aunque la comida es una necesidad fisiológica básica, hay quienes convierten su relación con los alimentos en una vía de escape emocional o en una fuente de placer inmediata ante situaciones de estrés, ansiedad o tristeza. En estos casos no se come por hambre física, sino por una necesidad emocional que se traduce en un círculo vicioso de atracones, culpa y malestar. Este fenómeno es especialmente

preocupante en un contexto como el actual, donde el ritmo acelerado de vida, las presiones laborales, la incertidumbre económica y la sobreexposición a falsos modelos estéticos irreales han contribuido a una cultura de la alimentación emocional. En España, hoy los datos son alarmantes: la obesidad y el sobrepeso afectan a más de la mitad de la población adulta, y un porcentaje bastante significativo de estos casos tiene un fuerte componente emocional detrás.

Respuesta: El doctor Alberto Aliaga explica que este caso no es un hecho aislado y que las cifras son preocupantes a nivel nacional. Recientes estudios revelan que en España la tasa de obesidad está en torno al 30%. Y si hablamos de sobrepeso la cifra aumenta. Gran parte del problema surge al hilo del estrés de nuestro día a día que no sabemos calmar de otra manera que comiendo. Una de cada tres personas que acude a una consulta de obesidad lo hace por una ingesta compulsiva de comida que, al igual que en otras drogas, se convierte en una esclavitud. Generalmente existe un trastorno del estado de ánimo o de autoestima que hace cometer el error de acudir a la comida para aliviarlo. En estos casos, además de la ayuda endocrinológica o de nutrición, la psicoterapéutica o psicológica es fundamental para solucionar el problema y no tener recaídas.



ALBERTO ALIAGA
Especialista en Endocrinología y Nutrición en la Clínica Quirón Sagrado Corazón de Sevilla.



¿QUÉ BENEFICIOS TIENE LA FIBRA?

RESPUESTA: Cereales, galletas, pan, zumos...Cada vez encontramos más alimentos ricos en fibra. Productos fortificados que aportan una carga extra de fibra a nuestro organismo. Pero ¿son igual de beneficiosos que los que la contienen de forma natural? Lo primero que debemos saber es que existen dos tipos de fibra: por un lado la insoluble (característica de las verduras), que ayuda a evitar el estreñimiento pero que, sin embargo, puede causar digestión pesada; y la soluble (pre-

dominante en las legumbres), que cuida nuestras arterias y nuestro corazón, pero que en ocasiones puede generar gases intestinales. Si tomáramos la suficiente cantidad de estos alimentos naturales no necesitaríamos recurrir a alimentos procesados con carga extra de fibra. Pero somos una sociedad que tiende a consumir poca fibra. ¿Y cuánta cantidad es recomendable tomar? El doctor Guerra Azcona asegura que con 25 o 30 gramos diarios es suficiente. Esta nos ayuda a pre-

venir padecimientos digestivos y cardiovasculares, favorecer la absorción de los hidratos de carbono, evitar el estreñimiento y la acumulación de toxinas y, gracias a su gran capacidad saciante, logra que perdamos el apetito y podamos adelgazar.



GONZALO GUERRA AZCONA

Cirujano General y Digestivo y Director Médico del CMED.

¿QUÉ CONSIGO DONANDO MEDULA?

RESPUESTA: Con el trasplante de médula ósea se pueden llegar a curar multitud de enfermedades. Hay casos en los que, aunque no pueda llegar a curar de forma definitiva un padecimiento, la donación ayuda a reducirla o estabilizarla consiguiendo así mejorar la calidad de vida del paciente. En la médula ósea es donde está la clave de todo y, por ello, es tan importante su donación. Para ser donante de médula el primer paso es la extracción de una muestra de sangre del potencial donante. A partir de ahí comienza un minucioso estudio del perfil genético. En la actualidad, hay alrededor de treinta millones de personas registradas como donantes de médula ósea en todo el mundo.



JORGE SIERRA
Presidente de la Sociedad Española de Hematología.





¿CÓMO PUEDO PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA?

Respuesta: Mejorando tu condición física y practicando una mecánica corporal adecuada.

Actividad física

- Realiza ejercicios que te ayuden a mantener fuertes los músculos de la espalda. Es posible que las actividades aeróbicas regulares de bajo impacto, aquellas que no tensan ni fuerzan la espalda, aumenten

la resistencia y fortaleza de esta y, por consiguiente, permitan que los músculos funcionen mejor. Caminar y nadar son buenas opciones.

- Consume una dieta sana con calcio y vitamina D, te ayudan a mantener una columna fuerte.
- Es importante mantener un peso saludable para evitar ejercer tensión y forzar demasiado la espalda.

- Evita los movimientos de rotación o presión sobre la espalda.

Higiene postural

- Párate bien. No te encorves. Si debes permanecer parado durante mucho tiempo, coloca un pie sobre un reposapiés bajo para quitar un poco de peso de la espalda lumbar. Alterna los pies.
- Siéntate bien. Elige un asiento que tenga buen apoyo para la espalda lumbar, apoyabrazos y una base giratoria. Siéntate en posición recta. Intenta apoyar la espalda cuando te sientes o estés parado. Mantén las rodillas y las caderas al mismo nivel. Cambia la posición con frecuencia.
- Levanta peso de manera inteligente: evita cargar objetos pesados. Si lo necesitas hacer, mejor usa los músculos de las piernas y del estómago, no la espalda. Coloca el objeto cerca del cuerpo y, si es pesado o te resulta incómodo levantarlo, busca a alguien que te ayude.



JUAN PÉREZ-CAJARAVILLE
Jefe de la Unidad de Dolor de HM Hospitales.

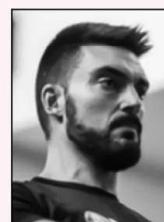
¿ES MEJOR HACER EJERCICIO POR LA MAÑANA?

RESPUESTA: La mejor forma para hacer ejercicio es la que tu cuerpo perciba como aquella que más le gusta. Cada cuerpo es único y cada persona tiene su propio reloj biológico. Por lo tanto, la hora óptima es aquella en la que seas consciente del ejercicio que estás realizando y lo conviertas en un hábito. Hay personas que se levantan muy activas y a las que les gusta entrenar o darse una buena caminata antes de empezar la jornada laboral, y otras aprovechan la parada del mediodía para escaparse al gimnasio. Por otro lado, hay quien prefiere hacer ejercicio a última hora de la tarde, para descargar el estrés del día y desconectar.

Cualquier opción es válida mientras te permita alcanzar una rutina o tus metas.

Otros falsos mitos. Tampoco es cierto que cuanto más sudas pierdes más grasa. La sudoración es un proceso que varía mucho de una persona a otra y solo representa la pérdida de agua, que no te hace adelgazar en términos prácticos.

Por otro lado, hacer pesas no hará que te vuelvas una persona musculosa. Este es el principal motivo por el cual muchas mujeres se niegan a realizar ejercicios con ellas. Sin embargo, esta clase de rutinas, además de aumentar la masa muscular, tonifican todo el cuerpo.



LUIS FABIÁN BENE
Entrenador personal de la app de bienestar Gympass.



¿ES LA NEUROESTIMULACIÓN UNA TÉCNICA QUE ADELGAZA?

RESPUESTA: En nuestra sociedad actual, la obsesión por adelgazar se ha convertido en una constante. Desde redes sociales repletas de cuerpos perfectos hasta dietas milagro que prometen resultados imposibles en tiempo récord, la presión por alcanzar un peso ideal es cada vez más intensa. Los motivos que nos llevan a querer perder kilos son varios, pero lo que está claro es que no hay atajos ni milagros a la hora de adelgazar. Pero sí existen métodos que nos ayudan conseguirlo. Es el caso de la neuroestimulación, una novedosa técnica que consigue dos objetivos: retrasar el vaciado de estómago y activar la secreción de la hormona grelina, sustancia encargada de decirle al cerebro que ya estamos saciados. El método consiste en neuroestimular el dermatoma T6 del estómago mediante una corriente eléctrica de bajo voltaje que se aplica con agujas de acupuntura. Es apto para cual-

quier persona y de cualquier edad, aunque cuanto mayor se es más se tarda en adelgazar, puesto que el metabolismo se ralentiza. La técnica no funciona si no se acompaña de una dieta hipocalórica, pero al sentirnos más saciados consumir menos calorías no se convierte en una tortura, que es una de las principales razones por la que muchos pacientes abandonan su régimen. Se aconseja además hacer cinco comidas diarias para no darnos atracones y mantener los niveles de insulina estables, importante a la hora de perder peso. No hay que olvidar la realización de ejercicio físico moderado, regular y adaptado a cada edad.



JAIME RUIZ-TOVAR
Cirujano especialista en Obesidad y profesor de la Universidad Autónoma de Madrid.

¿POR QUÉ ES NECESARIO BEBER AGUA?



RESPUESTA: El agua nos mantiene hidratados y permite que nuestro cuerpo funcione correctamente. Se aconseja beber unos seis vasos de agua diarios (el 60% del líquido que necesitamos al día). El restante, puede adquirirse a través de otras bebidas como la leche, el café, zumos naturales, bebidas vegetales y de alimentos como la fruta y verdura. Respecto a los refrescos, pueden consumirse de forma esporádica, mas no regularmente, ya que contienen azúcar que añade calorías a la dieta y aumenta el riesgo de obesidad y otras complicaciones. Hay que recordar que no hay que esperar a tener sed para beber, ya que esta es una señal de alerta de nuestro organismo de que nos estamos deshidratando. Por último, las poblaciones con más riesgo de deshidratación son los bebés, las mujeres embarazadas y lactantes y ancianos.



FERNANDO DE ÁLVARO
Jefe del Servicio de Nefrología del Grupo Hospital Madrid.

TE DAMOS RESPUESTAS

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

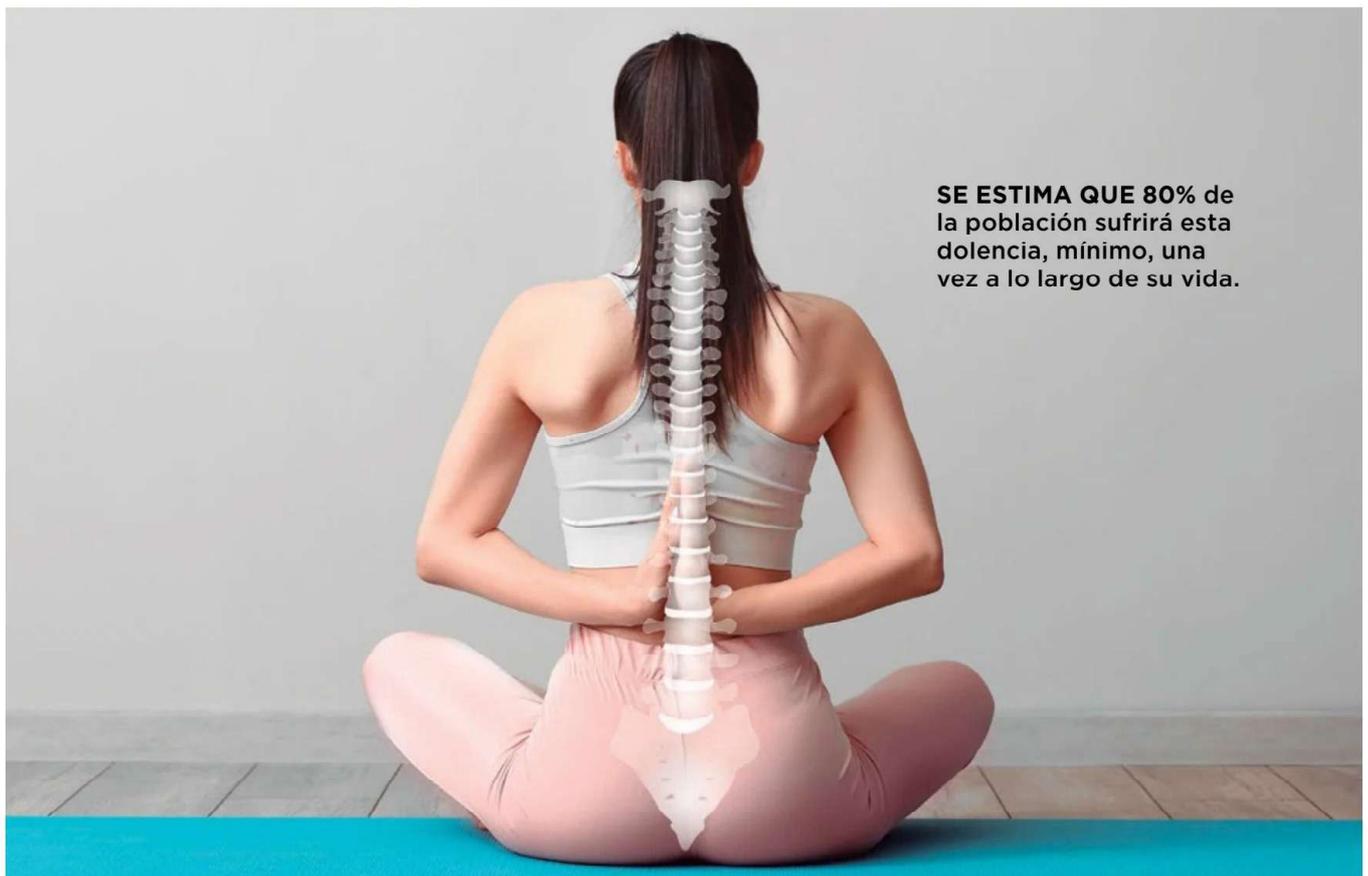
Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida.

¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA CIÁTICA

Este mal no es solo un dolor de espalda, sino **una dolencia que puede afectar tu movilidad y calidad de vida**. Saber diferenciarla a tiempo es la clave para evitar que el problema te paralice y, lo más importante, actuar con las medidas adecuadas para aliviarla. **POR** MARÍA GARCÍA



SE ESTIMA QUE 80% de la población sufrirá esta dolencia, mínimo, una vez a lo largo de su vida.

Quienes la sufren, saben lo incapacitante que llega a ser. De hecho, el dolor por ciática es una de las primeras causas de baja laboral entre las personas jóvenes junto al lumbago, con el que está estrechamente relacionado.

Diferenciar esta dolencia es sencillo, pues la sintomatología es muy característica. Se trata de un dolor intenso y agudo que se irradia a lo largo del trayecto del nervio ciático, esto es, desde la parte inferior

de la espalda, a través de las caderas y los glúteos, hacia la pierna. El dolor puede sentirse hasta en las corvas de las rodillas, e incluso, los talones. Además de la aflicción, puede apreciarse una pérdida de reflejos en la zona afectada.

El nervio ciático es el más largo y ancho de todo nuestro cuerpo. Esto se traduce en que es más probable que, a lo largo de su recorrido, pueda sufrir alguna compresión, lo que desencadena los temidos ataques de ciática.

¿POR QUÉ OCURRE?

En casi 90% de los casos, la ciática está provocada por una hernia o protusión discal en la que se comprime el nervio. Otra causa puede ser un crecimiento óseo excesivo (espolón óseo) en las vértebras, algo relacionado con la edad.

Y es que el paso de los años es uno de los mayores factores de riesgo, junto a la vida sedentaria. Está demostrado que las personas que pasan largas jornadas sentadas son más propensas a sufrir ciática.

De igual manera, la obesidad también fuertemente relacionada con esta patología. El sobrepeso supone un esfuerzo extra para la columna (y el sistema óseo, en general), por lo que es más factible padecer dolores de espalda, así como pinzamientos en el nervio ciático.

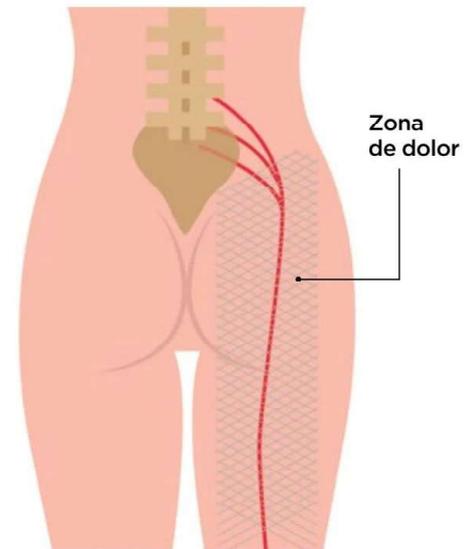
CIÁTICA Y LUMBAGO

Este par de dolencias tan comunes (y temidas) son muy distintas en la forma, pero no tanto en el origen. Nuestra columna vertebral se divide en tres partes: cervical, dorsal y lumbar. Esta última ocupa las vértebras más bajas, justo antes de llegar a los glúteos y, por lo tanto, es la que aguanta más peso. Cuando el dolor se produce en esa zona, es lo que llamamos lumbago, una molestia muscular que puede incluso reducir la movilidad.

Por su parte, el nervio ciático surge de las raíces que nacen de estas vértebras bajas, es decir L-IV y L-V. Cuando la almohadilla que separa estos discos situados entre las vértebras se desgasta puede pellizcar y dañar al nervio. Y cuando esta hernia de disco es a la altura del nervio ciático hablamos de ciática.

GUARDAR REPOSO ABSOLUTO NO AYUDA A QUE DESAPAREZCA EL DOLOR, SE RECOMIENDA MOVERSE A RITMO SUAVE

Por eso, mientras que lumbago es un dolor que se queda en su zona, la ciática, al estar provocado por el pinzamiento de un nervio, su recorrido es mucho más amplio, llegando a ser tan largo como lo es el propio nervio. Si bien ambas afecciones pueden llegar a provocar un gran malestar, su tratamiento no siempre es el mismo. En el caso del lumbago, el reposo relativo y la aplicación de calor pueden ayudar a relajar la musculatura y aliviar el dolor. Además, se recomienda evitar movimientos bruscos y corregir la postura al sentarse y caminar. En la ciática, sin embargo, el enfoque debe centrarse en reducir la inflamación del nervio. Para ello, los médicos suelen recetar distintos antiinflamatorios o relajantes musculares, y en algunos casos más complicados usar fisioterapia. A diferencia del lumbago, que puede aliviarse con estiramientos suaves, en plena crisis de ciática se recomienda evitarlos, puesto que pueden aumentar la irritación del nervio afectado.



UN LARGO RECORRIDO
Dependiendo de la altura a la que se comprima el nervio, los síntomas varían y se sentirán en distintas partes del cuerpo. Estos pueden ir desde un dolor paralizante a un hormigueo o adormecimiento. En la mayoría de los casos, con el tratamiento adecuado, el dolor desaparece en unas semanas.

PASOS PARA CONTROLAR EL DOLOR

1 Reposo. Pero solo los dos primeros días, como máximo. Después, realizar actividad física, aunque sea muy suave, ayuda a rebajar la intensidad del dolor.

2 Primero, frío, y, después, calor. Un poco de hielo envuelto en un trapo ayudará a rebajar la inflamación, aunque este remedio solo es válido para las primeras horas de dolor. Después, lo más conveniente es aplicar calor. Si se acompaña de un suave masaje, se favorece la relajación del músculo, además de activar la circulación sanguínea en la zona afectada.

3 Cuidado con automedicarte. Si es la primera vez que sientes este dolor, el principal consejo es que acudas al médico para que evalúe la situación y determine

el mejor tratamiento teniendo en cuenta, además de este episodio, tu historial médico y la presencia de otras patologías. Recuerda que cada caso es diferente.

4 Huye de la vida sedentaria. El sedentarismo, además de colaborar con el sobrepeso, también debilita los músculos, y no puedes

olvidar que ellos son los que sujetan cada hueso de tu cuerpo.

5 Fisioterapia. En manos de un experto el dolor puede disminuir considerablemente. Además, tras una exploración adecuada, te podrán indicar los mejores ejercicios para realizar en casa, según el estado de tu espalda.



EL DESCANSO ES IMPORTANTE, tanto la cantidad como la calidad, prestando atención a la postura.

¿CADA CUÁNTO TIEMPO CAMBIAS LAS SÁBANAS DE TU CAMA?



EN CASO de no tener suficiente tiempo, cambia al menos la fundas de las almohadas.

Todos cambiamos las sábanas, pero la gran pregunta es: **¿lo hacemos con la frecuencia correcta? Mantener los textiles del hogar limpios no solo es una cuestión de orden, también influye en nuestra salud.** **POR INMA COCA**

Pocas cosas dan más placer que meterse en la cama con unas sábanas recién lavadas, suaves y con ese olor a limpio que invita al descanso. Pero seamos sinceros: cambiar la ropa de cama, lavarla, secarla y volver a hacer la cama no es precisamente la tarea más apetecible. Lo mismo ocurre con las toallas, los albornoces, las fundas de los cojines o las cortinas, que van acumulando suciedad sin que nos demos cuenta. ¿Cada cuánto tiempo deberíamos renovar estos textiles para asegurarnos de que están realmente limpios y no afectan a nuestra salud? En cada casa existen unas rutinas, unos plazos y unas manías, pero más allá de costumbres, ¿qué dice la ciencia sobre este tema doméstico?

Los expertos en higiene y salud advierten que los textiles del hogar acumulan más suciedad de la que ima-

ginamos. En el caso de las sábanas, cada noche dejamos en ellas células muertas, sudor y restos de cremas o maquillaje. Todo ello es el alimento perfecto para los ácaros del polvo, que pueden provocar alergias y problemas respiratorios. Además, en ambientes húmedos y cálidos, las bacterias y los hongos encuentran el entorno ideal para multiplicarse, lo que puede derivar en infecciones cutáneas o empeorar afecciones como el acné y la dermatitis. Lo mismo ocurre con las toallas y albornoces, que retienen humedad y pueden convertirse en un foco de bacterias si no se lavan con la frecuencia adecuada.

Así pues, si nos guiamos por la evidencia científica, aunque sin dejarnos caer en el pánico y la obsesión

por la limpieza, el término medio entre salud y comodidad nos dejaría este calendario de trabajo:

- **Sábanas:** Lo recomendable es cambiarlas una vez a la semana, especialmente en climas cálidos o si se suda mucho por la noche. En invierno o en hogares con menor humedad, se puede espaciar hasta cada 10-15 días.

- **Fundas de almohada:** Acumulan más grasa y restos de piel que el resto de la ropa de cama, por lo que lo ideal es lavarlas cada 3-4 días, sobre todo si tienes tendencia al acné.

- **Edredones y mantas:** Aunque están protegidos por la funda nórdica o la sábana, acumulan polvo y ácaros, por lo que conviene lavarlos cada dos o tres meses.

- **Toallas de manos:** Están en contacto con más personas y se secan con dificultad, conviene lavarlas cada dos días.

- **Toallas de ducha:** El uso diario y la humedad las convierten en un caldo de cultivo para bacterias. Lo ideal es cambiarlas cada tres días y asegurarse de que se secan bien entre cada uso.

- **Cortinas:** Atrapan polvo y suciedad del ambiente, así que lo recomendable es lavarlas cada 3-6 meses. Depende de la zona, donde hay más contaminación se suele generar más suciedad.

- **Cojines y fundas de sofá:** Se ensucian más de lo que parece, especialmente si hay mascotas en casa. Lo ideal es lavarlas cada 2-4 semanas. Si la funda del sofá no se puede lavar, habrá que tener más cuidado a la hora de aspirar para retirar el polvo.

- **Trapos de cocina:** Son de los textiles más contaminados del hogar, puesto que absorben humedad y restos de alimentos. Lo ideal es cambiarlos a diario y, además, es recomendable lavarlos a alta temperatura (60 °C o más) para eliminar las bacterias.

UNAS SÁBANAS SUCIAS SON EL ALIMENTO PERFECTO PARA ÁCAROS, BACTERIAS Y HONGOS

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

¿MOLESTIAS INTESTINALES RECURRENTES?

Diarrea, dolor abdominal o flatulencia recurrentes son una realidad que muchas personas conocen muy bien. Explicamos lo que a menudo se esconde detrás de las dolencias y lo que realmente ayuda.

Nuestro intestino es una verdadera maravilla: en una longitud de unos seis metros, descompone los alimentos en componentes vitales como vitaminas, enzimas y oligoelementos. A los 75 años, el órgano más grande de nuestro cuerpo ha procesado alrededor de 30 toneladas de alimentos. A pesar de su gran rendimiento, el intestino también es muy sensible. Muchas personas sufren repetidamente dolencias como diarrea, dolor intestinal o flatulencia. Según los expertos, la causa suele ser una barrera intestinal dañada. A través de la más mínima lesión penetran sustancias nocivas y agentes patógenos en la pared intestinal, lo que puede causar las típicas molestias intestinales. Ahora hay una ayuda eficaz: Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias sin receta médica.

EFECTO-PARCHES PRO

El secreto de Kijimea Colon Irritable PRO: sus bifidobacterias especiales inactivadas

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.** CPSP20068CAT



térmicamente y con Efecto-Parche PRO. Las bifidobacterias se adhieren como un parche protector a las áreas dañadas de la pared intestinal. Así, esta puede recuperarse y está protegida contra nuevas irritaciones. De esta forma, pueden reducirse la diarrea, el dolor abdominal y la flatulencia.

EFICACIA CLÍNICAMENTE PROBADA

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable demuestra la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO: las molestias intestinales recurrentes como diarrea, dolor abdominal y flatulencia se alivian significativamente con la cepa B. bifidum HI-MIMBb75 inactivada térmicamente. Además, la calidad de vida de los afectados mejoró considerablemente. Pregunte directamente en su farmacia por Kijimea Colon Irritable PRO.

Kijimea Colon Irritable PRO

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

Para su farmacia:

Kijimea Colon Irritable PRO

(CN-195962.1)



www.kijimea.es

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

LAS VERDURAS
son una fuente
inagotable de
nutrientes y
bondades.



VERDURAS SÁCALES MÁS PARTIDO

Descubre cómo transformar **simples vegetales en poderosos aliados para tu salud** y deleite culinario. **POR ANA SÁNCHEZ**

Las verduras son mucho más que simples guarniciones en nuestros platos. Son una fuente esencial de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que desempeñan un papel fundamental en nuestra salud. Los estudios demuestran que una dieta rica en verduras puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, así como ciertos tipos de cáncer. Según la Dra. María González, investigadora en nutrición de la Universidad de Barcelona, estos alimentos contienen una comple-

ja red de nutrientes que trabajan en sinergia para proteger nuestra salud. Los fitonutrientes, componentes bioactivos presentes en las verduras, pueden aminorar significativamente el peligro de presentar enfermedades crónicas y mejorar nuestra calidad de vida. El Dr. James Anderson, del departamento de medicina y nutrición clínica de la Universidad de Kentucky, ha demostrado en sus estudios que consumir al menos cinco porciones diarias de verduras pue-

de reducir hasta en 20% el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Asimismo, la clave está en cómo las preparamos y combinamos.

MAXIMIZANDO LOS BENEFICIOS NUTRICIONALES

La forma en que preparamos las verduras puede marcar la diferencia entre obtener todos sus beneficios o perder gran parte de sus propiedades. El Dr. Pedro Martínez, del Centro de Investigación en Ciencias de la Alimentación, de

LA FORMA EN QUE PREPARAMOS LAS VERDURAS PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA ENTRE OBTENER BUENA PARTE DE SUS PROPIEDADES O NO

BUENAS TÉCNICAS DE PREPARACIÓN

Corta las verduras justo antes de cocinarlas para minimizar la pérdida de nutrientes.

Utiliza el método de cocción que resulte más apropiado para cada verdura:

Crucíferas (brócoli, coliflor): al vapor durante 3-5 minutos

Vegetales de hoja verde: realiza un salteado rápido o consúmelas crudas

Tubérculos (zanahorias, nabos, remolachas): horneado a temperatura media

Aprovecha el agua de cocción de las verduras para sopas y salsas, ya que retiene nutrientes.

Incluye siempre una fuente de grasa saludable en la preparación (AOVE, aceite de girasol...).



Madrid, explica que cada método de cocción afecta de manera diferente a estos nutrientes:

La cocción al vapor conserva hasta el 90% de las vitaminas y minerales, mientras que la ebullición prolongada puede reducir el contenido nutricional hasta en 50%. Un estudio publicado en el *Journal of Food Science* demostró que algunas verduras, como los tomates y las zanahorias, aumentan su biodisponibilidad de nutrientes cuando se cocinan con una pequeña cantidad de aceite de oliva. Por otro lado, hervir las verduras durante largos periodos puede provocar la pérdida de nutrientes solubles en agua.

COMBINACIONES INTELIGENTES PARA POTENCIAR BENEFICIOS

La sinergia entre diferentes verduras puede multiplicar sus beneficios. La Dra. Susan Brown, nutricionista del Instituto de Salud Pública de Boston, ha investigado extensamente sobre las combinaciones más efectivas:

● **Espinacas con pimiento rojo:** La vitamina C del pimiento aumenta la absorción del hierro de las espinacas hasta en 300%.

● **Brócoli con tomate:** Los antioxidantes de ambos vegetales trabajan en conjunto para potenciar

sus propiedades anticancerígenas.

● **Zanahoria con aguacate:** Las grasas saludables del aguacate maximizan la absorción de los carotenoides de la zanahoria.

DEL HUERTO A LA MESA: ESTRATEGIAS DE CONSERVACIÓN

La frescura es fundamental para aprovechar al máximo los beneficios de las verduras. El Dr. Robert Thompson, especialista en tecnología de alimentos de la Universidad de California, señala que las

verduras pueden perder hasta 30% de sus nutrientes en los primeros tres días después de su recolección si no se almacenan correctamente. Igualmente, para mantener la máxima calidad nutricional resulta fundamental conocer las condiciones óptimas de almacenamiento para cada tipo de verdura. Las investigaciones del Instituto de Tecnología Alimentaria sugieren que la temperatura, humedad y exposición a la luz son factores críticos que afectan la buena preservación de los nutrientes.

GUÍA DE CONSERVACIÓN

■ Temperatura ambiente:

Tomates: Maduran mejor fuera de la nevera

Cebollas y ajos: En lugar seco y oscuro

Patatas: En lugar fresco y oscuro

■ Refrigerador (4-8 °C):

Verduras de hoja verde: Lavadas, secas y en contenedor hermético

Zanahorias y apio: En contenedor con algo de humedad

Brócoli y coliflor: Sin lavar, en bolsa perforada

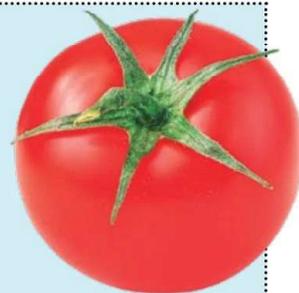
■ Congelador (-18°C):

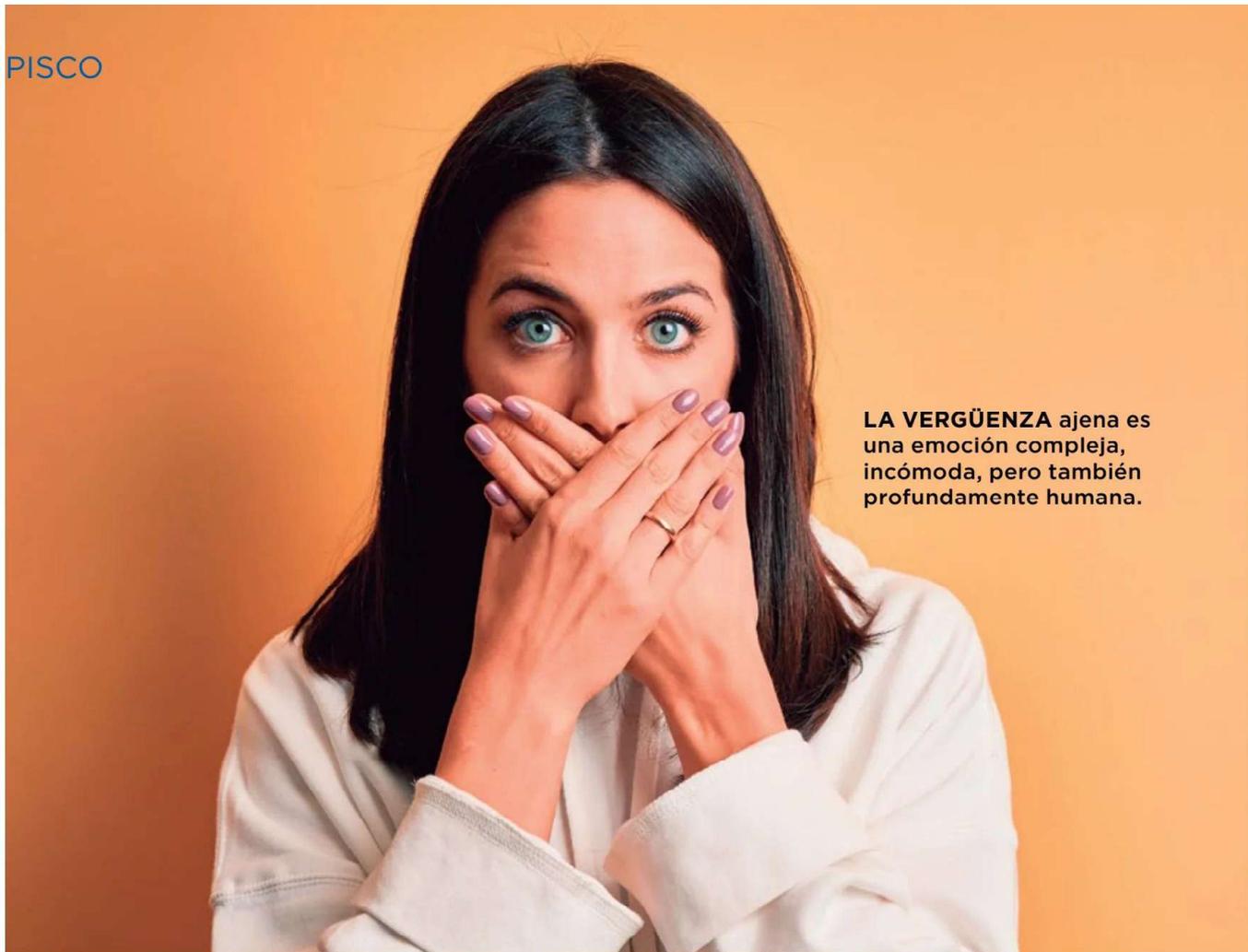
Verduras blanqueadas previamente

Tiempo máximo de conservación: 6-12 meses

Descongelar gradualmente en el refrigerador

Este artículo se basa en investigaciones y estudios publicados en revistas científicas de nutrición y medicina. Las recomendaciones provienen de expertos reconocidos en el campo de la nutrición y la tecnología de alimentos. Para obtener información más específica sobre algún aspecto mencionado, se recomienda consultar con un profesional de la salud.





LA VERGÜENZA ajena es una emoción compleja, incómoda, pero también profundamente humana.

VERGÜENZA AJENA

EL EXTRAÑO ARTE DE SUFRIR POR TERCEROS

Sufrir por algo que no hicimos, sonrojarnos por errores que no nos pertenecen, taparnos la cara ante situaciones ajenas. **La vergüenza ajena es esa emoción incómoda y casi inevitable que nos atrapa cuando vemos a otros meter la pata.** No somos parte de la escena, ni responsables de lo que ocurre, y aun así, nos quema por dentro. ¿Por qué nos pasa esto? **POR ANA SÁNCHEZ**

La vergüenza ajena tiene mucho que ver con la empatía, pero no con la versión amable que nos conecta con el dolor o la alegría de los demás, sino con esa capacidad de ponernos en su piel a un nivel tan visceral que su incomodidad (o la que creemos que deberían sentir)

nos invade a nosotros sin lugar a dudas. Nos pasa cuando vemos a un amigo saludando efusivamente a alguien que no lo reconoce, cuando nuestra compañera se anima demasiado con el vino en la cena de empresa o cuando ese familiar hace un comentario fuera de lugar en la reunión. Y por supuesto, lo

vive cada adolescente cuando su padre o madre se atreve a bailar o a soltar alguna frase “graciosa” frente a sus amigos.

Aunque esas situaciones nos son ajenas, algo en nuestro cerebro las convierte en propias. Sin que podamos evitarlo, nos retorremos en nuestra silla, nos sonrojamos,

miramos hacia otro lado o, si podemos, nos tapamos la cara con las manos. Es como si esa incomodidad ajena nos atravesara de golpe. ¿Por qué nos sentimos así?

UN ESPEJO DE MIEDOS E INSEGURIDADES

La clave está en que, ante determinados momentos de bochorno ajeno, la otra persona se convierte en un espejo. Un espejo que refleja nuestras propias inseguridades, nuestros recuerdos vergonzosos o incluso nuestros miedos sociales. De esta manera, no es solo que nos pongamos en su lugar, es que lo hacemos cargando nuestra propia mochila emocional.

Si en el pasado vivimos situaciones similares o tenemos un alto nivel de autoexigencia o miedo al ridículo, es más probable que esa vergüenza ajena nos golpee con más fuerza. Lo ajeno se mezcla con lo propio y lo que vemos fuera despierta incomodidades internas.

LA ADOLESCENCIA ES LA ETAPA MÁS COMPLICADA Y DONDE PODEMOS ENCONTRAR MULTITUD DE EJEMPLOS. AUNQUE RESULTE DOLOROSO ¿QUIÉN NO SE HA AVERGONZADO POR ALGO QUE HA DICHO UNO DE LOS PADRES DELANTE DE LOS AMIGOS?

LO DICE LA CIENCIA (Y NUESTRO CEREBRO)

La neurociencia ha investigado este fenómeno y ha encontrado respuestas interesantes. Cuando sentimos vergüenza ajena, se activan las mismas áreas cerebrales que cuando sentimos vergüenza propia: la corteza insular y el córtex cingulado anterior. Ambas zonas están relacionadas con emociones intensas, respuestas viscerales y estados de alerta social.

En otras palabras, nuestro cerebro no distingue demasiado bien entre un ridículo propio y uno ajeno: ambos nos incomodan y nos ponen en modo “peligro social”. Por eso ese malestar es tan físico y tan real.

NO TODOS LO VIVEN IGUAL

Eso sí, tienes que tener en cuenta que no todo el mundo siente la misma intensidad de vergüenza ajena. Hay factores personales que influyen: desde el grado de empatía de cada uno, hasta la historia personal o el nivel de ansiedad social. Quienes han vivido muchas situaciones embarazosas o son especialmente sensibles al qué dirán, suelen ser más propensos a sufrir este fenómeno. En cambio, quienes tienen una autoestima más sólida o un sentido del ridículo más flexible, suelen observar esas escenas con distancia, o incluso con algo de humor, sin que les afecte demasiado.



CUATRO TIPS PARA SUPERAR EL “TRÁGAME TIERRA”

Hay muchos momentos de la vida en los que esta sensación de vergüenza ajena te puede llegar a superar. El ejemplo más claro es la adolescencia, cuando nuestra imagen aún no está del todo definida y lo último que deseamos es que nos relacionan con palabras o acciones de un familiar mayor. Pero hay otros muchos casos en los que este sentimiento se nos atraganta y nos hace pasar un mal rato que creemos no merecer.

Antes de salir corriendo, actúa:

- 1 Analiza qué es lo que te hace sentir tan mal.** En ocasiones no es para tanto, e incluso puedes aprender. Recuerda que son nuestras propias inseguridades las que nos delatan en estos bochornosos momentos.
- 2 No dejes que te condicione,** es decir, que, por un rato bochornoso de un compañero de trabajo, no dejes de hacer lo que quieres o crees que está bien.
- 3 Intenta no juzgar.** No siempre sabemos qué hay detrás de la acción de la otra persona. Antes de tacharle de ridículo o de no tener vergüenza, esfuérzate por conocerle un poco más y qué es lo que le ha llevado a actuar de esa manera. ¡Incluso puedes aprender algo nuevo!
- 4 Cambia el chip y pasa de la vergüenza a la risa.** Si la otra persona no lo está pasando mal, ¿por qué tú sí? El sentido del humor puede ser un arma muy potente en estos casos siempre que no causes daños en alguien.

La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas
más cautivadoras.



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

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

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

¿Platos sabrosos y ligeros sin que la báscula te mire mal? ¡Claro que sí! **No se trata de renunciar al sabor, sino de aprender a cocinar con pequeños trucos que, casi sin darte cuenta, rebajan las calorías de tus recetas.** Y lo mejor, sin restar ni un gramo de disfrute. Porque comer bien y cuidarse pueden ir perfectamente de la mano.

POR ANA SÁNCHEZ

Patatas sí, pero al horno o cocidas

No renuncies a este manjar básico en nuestra dieta por culpa de falsos mitos. 100 g de patatas cocidas, asadas, al vapor o estofadas solo aportan 70 calorías! Las fritas, eso sí, aportan cuatro veces más energía (284 kcal) y las chips, al ser más finas y absorber más aceite, ¡casi siete veces más! Un truco: pulverízalas con aceite de oliva en spray y pon en el horno a 60° en función *grill*, hasta que estén bien doraditas.

25 TRUCOS PARA
GUARDAR
LA LÍNEA

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:





¿Kétchup? Mejor casero
En lugar de usar tomate frito, o kétchup, con tanto aceite y azúcares, haz tu propio sofrito en casa, te ahorrarás ambos: bate unos tomates con cebolla, zanahoria rallada, orégano, un poco de pimienta y sal. Cuécelo luego a fuego lento.



Vinagreta rebajada

Como en la mayoría de los casos, es el aceite de oliva lo que más grasa (y, por tanto, calorías) aporta. Para aligerar la vinagreta, pon 2 cucharadas de cada ingrediente: agua caliente, aceite de oliva, vinagre y mostaza. Para que emulsione bien, mezcla el aceite con la mostaza y después incorpora rápidamente el agua y el vinagre. Salpimienta y ¡listo!

Ni un rebozado grasiento más

Las verduras rebozadas absorben mucho aceite. ¿La solución? En lugar de rebozarlas en huevo batido, déjalas 15 minutos en leche. Después, pásalas por harina y fríelas. Otras alternativas: sustituye la harina de trigo por la de arroz, pues esta absorbe mucho menos aceite.

Nada de natas

Muchos purés y cremas se elaboran con una base de mantequilla y leche entera o nata: imagínate la bomba de grasas que eso conlleva. Solo tienes que sustituir con cabeza: en lugar de leche entera para un puré de patatas, usa leche desnatada, yogur natural, caldo desgrasado de pollo o de verduras... O, en lugar de la mantequilla, prueba con yogur griego desnatado. Por último, para las cremas, elige una nata baja en grasas o leche evaporada o desnatada y, para que gane consistencia y espesor, incorpora un quesito *light*.

¡Arroz con leche 50% más ligero!

No te quedes sin él si es uno de tus postres preferidos. Para reducir sus calorías, solo tienes que sustituir la leche entera por desnatada y el azúcar por Stevia o edulcorante (añádelo al final de la cocción para que el calor no altere su sabor dulce).



¡Tiempo de barbacoas!

Es verano, época de parrilladas. Pero ¿por qué una barbacoa tiene que ser grasienta? Cambia esa imagen optando por ingredientes más ligeros que la chistorra, la panceta, el chorizo o el tocino (tu corazón también te lo agradecerá). Tira de carnes blancas como el pollo o el pavo y combínalas en brochetas con verduras (berenjena, pimiento, calabacín) e incluso mariscos (sepia, langostinos, gambas...). Más jugoso: macera la carne con zumo de limón, hierbas y, si te atreves, un poco de cayena. O haz tu propia salsa barbacoa sin aceite: con concentrado de tomate, kétchup, salsa Worcestershire, mostaza y unas gotas de edulcorante.

Las salchichas 'a pelo'

Para hacerlas en la sartén no necesitas aceite. Solo pínchalas antes de incorporarlas y se harán con sus propios jugos. Si las preparas cocidas en caldo de verduras y las acompañas de col o calabacín, su función diurética compensará la grasa de la carne.

Verduritas y pollo al wok

Para mantener la ligereza del plato, normalmente escatimaremos en aceite. ¿Qué ocurrirá? Que las verduras lo absorberán todo y se pegarán. Para que queden jugosas y no grasientas, usa caldo de verduras, o prueba con un poco de jugo de limón para el pollo.

Canelones en lugar de lasaña

Prácticamente iguales, pero sin tantas capas de pasta. Rellénalos con



verduras variadas en lugar de carne y, para la besamel, varias alternativas... Hazla con leche desnatada y una pizca de queso azul, para potenciar el sabor, o con margarina (en lugar de mantequilla) y un poco de nuez moscada, o con maicena en lugar de harina. También, directamente, isustitúyela! Pinta los canelones con salsa pesto o crea, con leche desnatada o ricota, una salsa cremosa de calabacín y cebolla, tomate, pimiento...



La paella bien colorida

En una paella lo básico es el arroz, indiscutible. Pero si usas menos y además integral y agregas más acompañamiento verde (salteado con muy poco aceite, o incluso asado) será igual de saciante y más ligero. No desestimes el poder de un chorrito de limón, aligerará la digestión.



Al horno sin grasas

Para asar carne al horno, colócala directamente sobre la rejilla y pon una bandeja debajo que recoja el exceso de grasa. Si controlas los tiempos y rotas la carne para que se haga por todos lados, quedará jugosa, pero para estar 100% segura puedes cubrir la pieza con verduras que suelten mucha agua: calabacín, berenjena...



Postres bajo cero

Congela en moldes preparados o en vasitos pequeños el zumo de cualquier fruta recién exprimida, sin olvidarte, en mitad del proceso, de colocar un palito en medio, y... ¡Ave polo! ¿Prefieres los cremosos? Congela la fruta que quieras, tritúrala con yogur griego desnatado y una cucharadita de azúcar moreno y vuelve a congelar la mezcla. Ojo: si te saltas el último paso, itendrás un sorbete!

Mayonesa light
¿Sabes cuántas calorías tienen 100 g de mayonesa? ¡600 kcal! ¿Quieres restarle 550? Pues, en lugar de huevos, usa un yogur natural desnatado. Bátelo, añade solo 2 cucharadas de aceite de oliva, pimienta blanca, una pizca de mostaza y sal. ¡Listo! Otra opción: con un bol de leche.



Vapor de aceite a las hierbas

Una cucharada sopera de aceite de oliva, por muy sano que sea, son 90 kcal. Usa un vaporizador para rociarlo y tomarás 40 % menos de calorías. ¿Un toque de sabor? Introduce hierbas, ajos o guindillas en la aceitera.

Tortillas reinventadas

Para saltarnos el paso más grasiento de la tortilla de patatas, el de freírlas, hay varias alternativas menos clásicas: corta la patata y la cebolla en láminas muy finas y mételas al horno

Fresas con... requesón

Sustituye la nata montada (257 kcal) por requesón (174 kcal). Monta una clara a punto de nieve y añade una cucharada de requesón, un toque de vainilla y media cucharadita de azúcar o edulcorante.

precalentado rociadas con un chorrito de aceite durante unos 45 minutos. Luego, haz la tortilla como siempre. ¿Otra opción? En un recipiente con agua, cuece las patatas con piel en el microondas durante 5 minutos. Por otra parte, mete la cebolla y un chorrito de aceite durante 2 minutos. Mezcla todos los ingredientes picados con el huevo, tápalos con papel film perforado y, a potencia máxima, mételo minuto a minuto hasta que cuaje (unos 15 min).

Fast food pero a lo sano

Una hamburguesa de un establecimiento de comida rápida tiene alrededor de 900 calorías. Y si le añades patatas fritas, asciende hasta 1.400. Una opción igual de divertida, pero infinitamente más sana y dietética: hazla en casa, con carne magra picada (de rosbif, pollo, pavo...) o incluso de atún, con lechuga, tomate y cebolla y pan pita en lugar del clásico pan de hamburguesa. ¿Y para la pizza? En lugar de una masa precocinada, compra una coca de tomate. Añádele atún (si es en lata, al natural), champiñones, verduras, trocitos de pavo...

Y para beber ¿qué?

Agua, obviamente. Pero si te quieres dar un homenaje, debes saber que las bebidas



alcohólicas que menos calorías contienen son la sidra (42 kcal por 100 ml) y, curiosamente, la cerveza (45 kcal por 100 ml). Tanto esta como el vino tinto pueden aligerarse aún más con gaseosa.

Huevos fritos, ¡sí se puede!

Te parecerá la primera comida que deberías desterrar de tu vida, pero no. Unos huevos fritos sin cantidades ingentes de aceite son posibles. ¿Cómo? Sustituye el aceite por uno o dos dedos de agua con sal en la sartén, y vierte el huevo cuando el agua hierva. Y si, de perdidos al río, los comes con morcilla, un truco: pínchala con un tenedor, métele al microondas para que suelte la grasa y fríela sin aceite en la sartén.

Dulces con truco

Para preparar cualquier postre con chocolate, emplea chocolate negro o

cacao en polvo puro en lugar de chocolate con leche. Para endulzar, sustituye el azúcar por Stevia, un edulcorante natural acalórico (que, además, no aumenta los niveles de glucosa en la sangre). Eso sí, cuidado con las cantidades, porque es 30 veces más dulce que el azúcar. O bien, cambia la mitad del azúcar por una cucharadita de extracto de vainilla. En lugar de mantequilla, usa plátano machacado, y si necesitas placas de gelatina... prueba el agar-agar, un alga rica en mucílagos (muy saciante).

¿Pasión por el queso? Tómalo fresco

Es muy rico en calcio, pero también en calorías. 100 g de un manchego de oveja suponen unas 410 calorías, y el azul, cheddar o gruyer, unas 380 calorías. Así que no te queda otra que usarlo fresco, que contiene más suero (agua) y, por eso, menos calorías: alrededor de 100 menos (310 calorías/ 100 g presenta el queso de Burgos). Si lo que buscas es rallar un poco de queso para tus

Que no te engañe el gazpacho

Parece ligerito, por las verduras, pero si le añades mucho aceite y pan... se acabó la dieta. Añade solo 10 g de aceite por ración (en total, comerás un plato de 100-150 kcal) y olvídate del pan para espesar: la clave está en el tiempo de emulsión. No tengas prisa, bate lento durante 3 minutos y, después, otros 2 incorporando el aceite en hilo. ¿Aún te parece líquido? Sustituye el pan por zanahorias, manzana o calabacín.



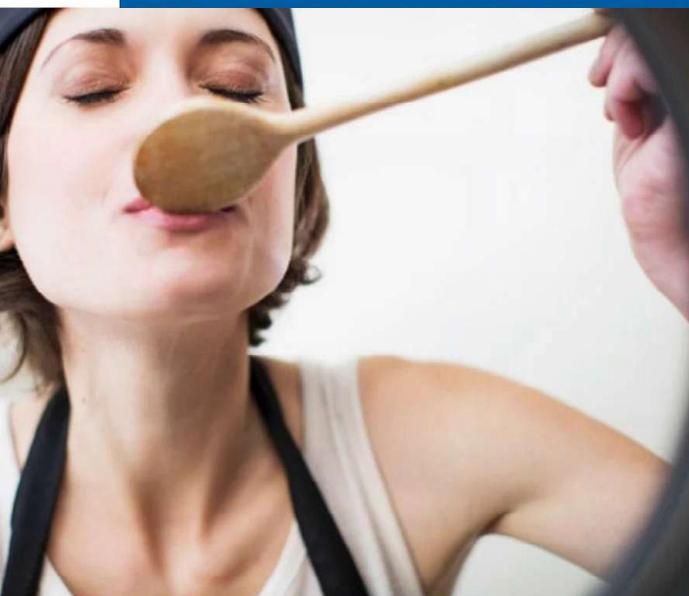
pizzas o la pasta, sigue este truco: reemplaza la mitad del queso por verdurita tipo apio rallada, o bien usa tofu en lugar de queso. Se trata de un derivado de la soja que, rico en proteínas y con calcio, tiene mucha menos grasa (solo 4.3%).

Pastel de pescado light

¿Una forma de ayudarte a comer menos? Preparar un primer plato realmente saciante. Lo mejor es que sea rico en proteínas y verduras, ya que a la capacidad

saciante de las primeras se suma la fibra y el agua de las segundas. Y ahí tenemos el pastel de pescado *light*: dos latitas de atún al natural, un bote de espárragos, medio vaso de leche desnatada, palitos de cangrejo y 3 claras de huevo. Mezcla bien el atún con los palitos y los espárragos troceados, añádele las claras bien batidas y la leche. Pásalo a un molde de horno y cuécelo a 170 °C, media hora. ¡Verás qué rico!

CONSEJOS PARA ALIGERAR SOPAS, CREMAS Y GUIOS



1. ¿Una crema? No le añadas nata líquida para hacerla cremosa. En lugar de eso, tritura calabacín con un poco de caldo y agrégalo a la crema: ganará la misma cremosidad con muchas menos calorías (el calabacín solo tiene 19 kcal). No obstante, si te encanta la nata, búscala solo 5% de materia grasa!

2. Si vas a preparar un caldo, sustituye la carne más grasa

por huesos o carcasas: será nutritivo y mucho más ligero. Eso sí, cuida la sal que le añadas (los huesos son ricos en ella).

3. Retira a cualquier guiso que hagas la capa de grasa que se forma en la superficie al cocerse. O bien deja que se enfríe: es otra forma de disminuir la grasa de las sopas y los pucheros. De esta forma, se solidificará y te será mucho más

fácil retirarla. Así te aseguras menos calorías.

4. Para un puchero sano, cuece aparte la carne y, después, añádela a la olla simplemente.

5. ¿La besamel? Prepárala con la mitad de la cantidad habitual de harina y reemplázala por harina de maíz o maicena, y usa leche desnatada: te ahorras unas 50-60 calorías por cada 100 g.

Actualiza tu look

CAMBIO DE IMAGEN

Lentillas de colores, **postizos de pelo, flequillos de quita y pon, extensiones de pestañas, tratamientos renovadores...** Estrena nueva imagen sin miedo al error. **POR MAYTE MARTÍNEZ**

Cuántas veces has querido darle un nuevo aire a tu imagen? Atrévete, hoy encuentras muchas ideas para conseguir un aspecto diferente en tiempo récord sin compromiso de permanencia. Cambia el color de los ojos, mejora la luminosidad de la piel, alarga tus pestañas, diseña tus cejas o ponte un tatuaje. Todo es posible.

EL SECRETO DE TUS OJOS

Convierte tu mirada en protagonista con estas propuestas.

● **Pestañas postizas.** Largas, curvadas y densas. Si no las tienes naturales, aplícate unas de pega. “No es recomendable usarlas todos los días, el adhesivo puede sensibi-

lizar la piel del párpado y debilitar las pestañas naturales. Y no más de 12-16 horas seguidas. No dormir con ellas, pueden desplazar residuos de pegamento a los ojos, con riesgo de infecciones”, aconseja Rosa Roselló, directora de formación de Druni (druni.es).

● **Muy largas.** El tratamiento avanzado en pomada de Arturo Alba (arturoalba.com) realza, revitaliza y las fortalece, alarga y engrosa.

● **Extensiones.** Un método efectivo para tenerlas largas y con volumen, intensificar la mirada y agrandar el ojo. Dependiendo del resultado que deseemos, natural o sofisticado, la profesional elegirá la anchura, largura y color, respetando la pestaña

natural. “Debemos limpiarlas bien para prevenir acumulación de residuos que provoquen infecciones o irritaciones”, explica Ana Aguilar, esteticista de Twenty NLB Retiro (twentynlb.com). Bárbara Torres, de Pe Cosmetics (pe-cosmetics.es), destaca: “Debes mantenerlas secas las primeras 48 horas, no ducharse, nadar ni lavar la cara con agua, la humedad podría debilitar el pegamento y causar caída prematura. Pasados los dos días, se pueden limpiar, pero con cuidado”.

● **Lifting.** Las pestañas pueden rejuvenecer, estirarse y recuperar el volumen y consistencia de la juventud. Se alargan desde la raíz, estirando y elevando el pelo, creando efecto de más longitud y espesor con ayuda de un gel que actúa desde la base del párpado y otro que da volumen. Hasta ocho semanas. “Hace que nuestra mirada resalte y destaque más, pero es necesario tener al menos una longitud mínima de 4mm”, explica Esperanza Sáenz, responsable de imagen de Nezeni Cosmetics. (nezeni.com).

● **Diseño de cejas.** Son el marco de la cara, bien delineadas dan un giro total a la mirada, por ello la importancia de su diseño y depilación. Es necesario hacer un análisis previo porque de ellas depende la expresión del rostro.

● **Laminado.** Brow Lift o Brow Lamination, una técnica que les da forma para lucirlas más gruesas y tupidas, impecablemente peinadas en la misma dirección: “Es un tratamiento sencillo, de unos 45 min en salón que dura entre 4-6 semanas”, comenta Ana Aguilar.



UNA ADECUADA transformación de nuestra apariencia nos trae beneficios a la salud.

● **Hairstrokes.** Técnica de micropigmentación avanzada “que permite cruzar pelos y simular el movimiento natural de la ceja. Podemos hacer pelos de distintos colores y densidades. Se mantiene 1-2 años”, explica Valentina Troni, experta en diseño de la mirada y micropigmentación.

● **Ojos verdes.** O azules, miel, negros o caramelo. ¿Cuántas veces has deseado una mirada esmeralda, azul cielo, gris o violeta como la de Liz Taylor? Si crees que un cambio de color potenciará tu atractivo, con las lentillas de colores lo tienes fácil. Son cómodas, agrandan el ojo y le dan mucha luz. Cambia tu color de manera sencilla o simplemente realza el propio y consigue una mirada más profunda y cautivadora. Con corrección visual si necesitas o sin ella, hay donde elegir: ámbar, marrón, verde gema, acero...

PIEL DE PORCELANA

Si tu rostro ha perdido vitalidad, tiene manchas, arrugas, tono desigual, falta de luminosidad, “el láser PicoSure es la mejor tecnología. Es seguro y efectivo para tratar las afecciones pigmentarias. Su lente Focus está constituida por cientos de microlentes que redistribuyen el haz de luz para tratar la piel de forma segura. Lleva a la formación de nuevo colágeno y redensifica las fibras de elastina, por lo que revitaliza la dermis y los resultados se notan a las pocas semanas tras el tratamiento”, asegura el experto Dr. Martín, director médico de Clínica Menorca (clinicamenorca.com).

Cabello de ensueño. El peinado juega un papel fundamental en la imagen y estética. Muchas mujeres tienen miedo a probar ese corte o color que tantas veces favorece o rejuvenece. Apuesta por un tratamiento temporal para salir de la rutina. El pelo falso es tendencia y un complemento de moda.

Flequillos y moños. Penélope Cruz, Elsa Pataky o la reina doña Letizia llevan flequillos largos, moños altos o

PRODUCTOS RECOMENDADOS:

1. **Pomada fortalecedora de pestañas y cejas.** Arturo Alba (34 €).
2. **Pestañas individuales, Individuals Medium Black.** Ardell (5,99 €).
3. **Pestañas postizas naturales Look So Natural Lash Flirty.** Kiss (6,99 €).
4. **Lentillas de Contacto.** Freshlook (21 € 10 lentillas, sin graduación).



CAMBIA EL COLOR DE LOS OJOS, MEJORA LA LUMINOSIDAD, ALARGA TUS PESTAÑAS, DISEÑA LAS CEJAS... TODO ES POSIBLE



de bailarina, incluso, sistemas capilares de quita y pon para dar volumen a un pelo fino. Se trata de darle una vuelta a tu corte y convertirlo en un recogido tendencia. O pelucas perfectas que imitan tu pelo o cubren zonas con poco cabello. Un cambio de look de forma puntual que rejuvenece y aporta frescura.

CUERPO TATUADO

No siempre es fácil atreverse con un tatuaje, son para toda la vida. Aunque ahora se pueden borrar, no siempre se consiguen los mejores resultados. Hay formas de lucir un

tatuaje temporal, para un momento puntual, o para ver si más adelante decides uno definitivo. Existen técnicas diferentes y cada uno de ellas asegura una duración en el tiempo:

● **Con pigmentos naturales** (henna). Dura unos cuantos días y es indoloro e inofensivo.

● **Calcomanías.** Fáciles de poner y quitar, duran una semana. Para todas las edades y zonas del cuerpo.

● **Aerosol.** Se aplica una plantilla sobre la piel con el diseño deseado y se pasa un spray específico. Según el tipo de tinte puede durar desde días o unas semanas.

BAILAR: EL CAMINO MÁS DIVERTIDO HACIA UN CUERPO 10

Entrenar no tiene por qué ser un castigo. **Si la música te mueve, hay clases pensadas para ti: desde ritmos latinos hasta coreografías suaves inspiradas en el ballet.** Porque hacer ejercicio es importante, pero disfrutar es esencial. **POR MARÍA GARCÍA**



BAILAR APORTA innumerables ventajas para nuestra salud corporal y mental.

Seamos sinceras: arrastrarse al gimnasio después de un día largo, enfundarse las mallas y subirse a una bici de *spinning* o salir a correr cuando cae el sol, no siempre es el plan más tentador. Por eso, encontrar una forma de moverte que realmente te apetezca es la clave para mantener la constancia sin que se convierta en todo un suplicio. Y pocas cosas funcionan tan bien como el ponerle música a tu rutina de ejercicio.

La fórmula es sencilla: si te diviertes, vuelves. Y si vuelves, tu cuerpo y tu salud lo agradecen. En lugar de ver el ejercicio como una obligación, lo conviertes en un ratito para ti, donde desconectas, sueltas tensiones y, de paso, cuidas tu forma física. Y para eso, las clases de baile son la opción perfecta.

A TU RITMO

Hoy día, la mayoría de gimnasios y centros deportivos han entendido que el baile es mucho más

que una actividad de ocio: es un auténtico aliado del bienestar físico y mental. Por eso, sus programaciones incluyen cada vez más sesiones basadas en distintos estilos de baile, adaptados a todos los gustos, niveles y edades.

Desde la energía contagiosa de la zumba hasta el sabor caribeño de las clases de salsa o bachata, pasando por el dinamismo del aerodance o las propuestas más elegantes, como el *ballet fitness*, que combina movimientos inspi-

rados en la danza clásica con ejercicios de tonificación. También hay opciones para quienes busquen soltar adrenalina y sudar la camiseta, y también para aquellos que buscan movimientos suaves y de paso trabajen la postura, el equilibrio o la flexibilidad.

MUCHO MÁS QUE QUEMAR CALORÍAS

Bailar es un ejercicio completo. Durante una clase de baile puedes llegar a quemar entre 300 y 500 calorías, dependiendo de la intensidad. Aunque lo realmente interesante es todo lo que ocurre más allá de esa cifra: mejoras tu coordinación, trabajas el equilibrio, tonificas piernas, glúteos y abdomen casi sin darte cuenta y, además, cuidas tu memoria y tu concentración al aprender y recordar las distintas coreografías. Y eso no es todo. Bailar es una de las actividades que más refuerza el buen humor. Cuando te mueves al ritmo de la música, tu cerebro libera endorfinas, las famosas hormonas de la felicidad, y eso hace que salgas de clase no solo con el cuerpo trabajado, sino también con el ánimo por las nubes. ¿El resultado? Toda una actividad social que engancha, porque te hace sentir bien por dentro y por fuera.

QUIEN DICE GIMNASIO O CLASES DICE TAMBIÉN EN EL SALÓN DE CASA CON LA MÚSICA PREFERIDA. EL OBJETIVO ES MOVERSE Y DISFRUTAR, EL LUGAR ES LO DE MENOS



DISFRUTAR MÁS

Al final, lo más importante no es cuántas calorías quemas ni cuán perfectos son tus pasos. Lo que realmente cuenta es que encuentres un estilo que te motive, te divierta y te haga querer regresar. Bailar es toda una invitación a mover el cuerpo sin presión, sin comparaciones y con la libertad de disfrutar a tu ritmo. Porque ponerse en forma puede (y debería) ser algo placentero. Así que, ¿por qué no cambiar el “tengo que ir al gimnasio” mejor por un “hoy me voy a bailar”?

¿SABÍAS QUE...?

Bailar regularmente reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares hasta en 46%.

- **UNA SESIÓN de 45 minutos mejora el estado de ánimo tanto como 30 minutos de meditación.**
- **AL APRENDER coreografías, entrenamos la memoria y la agilidad mental.**
- **BAILAR en grupo refuerza la sensación de pertenencia y reduce el estrés social.**

CONSEJOS PARA DISFRUTAR MÁS

1 Elige ropa cómoda y transpirable. Que nada te apriete ni te limite al moverte. Opta por unas prendas ligeras, zapatillas con buena amortiguación y, sobre todo, que te hagan sentir bien frente al espejo.

2 Olvídate de la perfección. No importa si pierdes un paso o te lías con la coreografía. Lo esencial es que disfrutes, te muevas y te dejes llevar por la música. Ten paciencia, ¡el ritmo se mejora bailando!

3 Hidrátate antes, durante y después. Aunque estés pasándolo en grande, no te olvides de beber agua para reponer líquidos y evitar bajones de energía.

4 Baila con actitud y sin vergüenza. No importa si es tu primera vez o llevas años bailando: la clave está en moverte con seguridad y disfrutar siempre cada paso como si estuvieras en plena pista de baile.



EL MIMBRE ESTÁ DE MODA

¿Quién dijo que los muebles elaborados con este material son solo para las casas de campo? **La calidez de esta fibra natural se impone junto al ratán** en los interiores del hogar. **POR ANNIE TOMÀS**



Maison du Monde
(94,95 €).

cionales, sino que cuentan con los valores añadidos de la tradición y la sostenibilidad. Precisamente su ligereza y aspecto orgánico son algunos de los atributos que le han valido al mimbre la reputación de nuevo básico en la decoración.

MIRADA NOSTÁLGICA

Al mimbre, idóneo para crear las partes de sillas y tumbonas que deben proporcionar el mayor confort y flexibilidad, y que distinguimos normalmente por sus fibras entrelazadas, se une el ratán, que se presenta anudado y que es más común en la base estructural de cualquier pieza por su resistencia. Juntos han entrado de nuevo en las casas, aunque no solo para evocar el relax veraniego, sino para dar ese toque fresco y esa mirada nostálgica a dormitorios, comedores e incluso cuartos de baño.

De hecho, tanto el mimbre como el ratán encajan perfectamente con muchos estilos decorativos, ya

Los objetos realizados con mimbre empezaron a usarse en mobiliario en el Antiguo Egipto, pero su gran popularidad llegó en la época victoriana gracias al hecho de ser más higiénicos y duraderos que los muebles tapizados. En los años 70 y 80 del pasado siglo fueron habituales en porches y terrazas, regresando ahora con fuerza también en interiores. Son piezas no solo fun-



IKEA
(49,99 €).

sea el retro o el *shabby chic*, con su búsqueda de dar un aspecto *vin-tage* a las estancias, así como con el escandinavo y su minimalismo. En cuanto al color, aunque todos tengamos en mente las habituales piezas de mimbre o ratán en tonos beige o marrón, ideales para zonas de descanso, estos enseres han experimentado también la llegada de los tintes, dando lugar a muebles divertidos y alegres para comedores, salones o para la habitación de los más pequeños de la casa.

CONSEJOS PARA SU CUIDADO

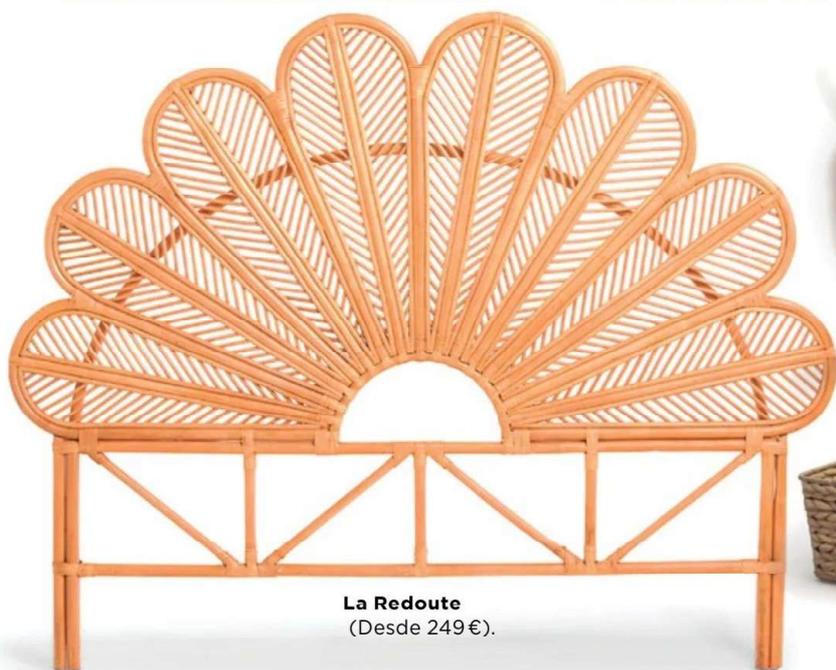
- **Libres de polvo.** Aspíralos regularmente con el cepillo de cerdas suaves que incorpora el aspirador entre sus accesorios. Para los rincones de difícil acceso, procura emplear un pincel seco.
- **Atención al agua.** Lo mejor es usar un paño húmedo y unas gotitas de jabón neutro, sino perderán fácilmente su color natural o se humedecerán sin remedio.
- **El complemento idóneo.** No te sientes directamente sobre el mimbre. Un cojín en el asiento de butaca augura una larga vida a los muebles de mimbre y ratán.



EL MIMBRE aporta calidez y personalidad a las estancias.

Fotografía: Pet Lamp

CON LA LLEGADA DEL BUEN TIEMPO, ADOPTA EL ENCANTO RÚSTICO COMBINANDO EL MIMBRE CON DETALLES DE MADERA Y TONOS TERROSOS



La Redoute
(Desde 249€).



La Redoute
(65,99€).



ROS
(Desde 66€).

PASO A PASO



1



2



3



4



ENLACE AL CANAL
x.com/byneotelegram

O escanea el código QR:



PICANTÓN RELLENO CON FRUTOS SECOS

La comida (o la cena) **pueden resultar equilibradas nutricionalmente con un solo plato.** Acompaña esta deliciosa receta con una ensalada verde y un yogur o fruta de postre. **POR MAGDA OLMEDO**

90 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 4 picantones (pollitos) • 4 higaditos de pollo • 6 ciruelas pasas • 4 dátiles • 6 albaricoques secos u orejones • 4 escalonias • 200 g de queso fresco • 2 dl de caldo de ave desgrasado • 2 dl de aceite de oliva • 100 g de mantequilla • 2 cucharaditas de canela en polvo • nuez moscada • unas hojas de menta • pimienta • sal.

● **Consejo:** Los frutos secos (ciruelas, orejones, nueces, piñones, pasas...) suelen ser el relleno de los picantones. Ponlos antes a macerar en vino dulce durante 3 horas.

1. Limpiar muy bien los picantones, lavarlos y secarlos. Sazonar con sal y pimienta por dentro. Limpiar los higaditos. Deshuesar las ciruelas y los dátiles. Cortar los albaricoques en dados pequeños. Poner los frutos secos preparados en remojo en agua templada durante 30 minutos.

2. Calentar la mantequilla en la sartén y saltear los higaditos de pollo. Salpimentar. Retirar del fuego y picarlos con cuchillo. Pelar y picar las escalonias y rehogarlas en la misma sartén. Aplastar el queso, agregar los higaditos y las escalonias rehogadas, la canela, la nuez moscada, pimienta y sal.

3. Mezclar bien y rellenar los picantones. Bridarlos para que no pierdan su forma. Disponer los pollitos en una bandeja de horno, rociar con el aceite y asar en el horno, precalentado a 180 °C, durante 30-40 minutos.

4. A mitad de la cocción incorporar los frutos secos. Retirar los pollitos y los frutos secos de la fuente. Desglasarla con el caldo de ave. Colar el jugo, ponerlo en un cazo al fuego y dejar reducir a la mitad. Partir los picantones por la mitad y servirlos con el relleno, los frutos secos y la salsa. Adornar antes con unas hojas de menta.



ESPECIALES

SEMANA SANTA



DEL 1 AL 20 DE ABRIL EN CANAL COCINA
TAMBIÉN DISPONIBLE BAJO DEMANDA

C A N A L
COCINA[®]
La comida nos une

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



Sírvelos
como
plato
principal

PASTA & PESCADO

UNA BUENA ALIANZA

La pasta preparada con pescado o marisco es **un plato muy popular en Italia, un gusto que compartimos en España gracias a la buena materia prima de nuestras costas.** Además, como ambos ingredientes tienen efecto saciante, comeremos menos y será más fácil mantener a raya las calorías. **POR MAGDA OLMEDO**



CANELONES DE MERLUZA CON SALSA DE PIQUILLOS

70 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 16 placas de canelones • 400 g de merluza • 250 g de colas de gambas • 50 g de harina • 50 g de mantequilla • ½ litro de leche • sal • pimienta • nuez moscada. **Para la salsa:** 6 pimientos de piquillo • ½ litro de nata • 1 diente de ajo • ½ dl de aceite de oliva • pan rallado.

- **Cocer** los canelones, refrescarlos y secarlos sobre un paño. Cocer el pescado y desmenuzarlo. Pelar y picar las gambas.
- **Calentar** la mantequilla en una cacerola, añadir la harina y remover. Agregar la leche sin dejar de dar vueltas hasta que espese; sazonar con sal, pimienta y una pizca de

nuez moscada. Agregar las gambas picadas y el pescado desmenuzado y dar un hervor.

- **Para hacer** la salsa de piquillos rehogar el ajo picado, agregar los pimientos escurridos y cortados en tiras. Saltear. Añadir la nata y triturar con la batidora. Volver pasara a la cacerola y calentar.
- **Rellenar** los canelones con la pasta de pescado y disponerlos en una fuente. Bañarlos con la salsa de pimientos, espolvorear por encima un poco de pan rallado y gratinar bajo el grill del horno.

ESPAGUETIS NEGROS CON PULPO AL CURRY

45 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 250 g de espaguetis negros • 300 g de pulpo cocido • eneldo • sal. Para la salsa: 1 manzana • 1 cebolla • 100 ml de vino blanco • 200 ml de caldo de verduras • 100 ml de aceite • hebras de azafrán • 1 cucharada de curry • 1 cucharadita de granos de pimienta rosa • sal.

- **Cortar** el pulpo en trozos regulares. Dorarlos por ambos lados en una sartén con aceite caliente. Retirar el pulpo y desglasar la sartén con el vino blanco.
- **Calentar** 50 ml de aceite en un cazo y dorar la cebolla y la manzana peladas y picadas fino. Agregar el curry; mezclar e incorporar unas hebras de azafrán. Mojar con el caldo de verduras y la reducción del vino blanco. Sazonar con sal y mantener a fuego suave 15 minutos. Pasar la salsa por la batidora y luego por el chino.
- **Cocer** los espaguetis. Calentar la salsa con los granos de pimienta. Servir la pasta con el pulpo, napa ligeramente con la salsa de curry y espolvorear con eneldo picado.



**AUNQUE APENAS CONTIENE GRASA
LA PASTA ES MUY RICA EN HIDRATOS DE
CARBONO: 100 G APORTAN 350 CALORÍAS, ASÍ
QUE NO ABUSES DE LAS SALSAS Y OTROS
ACOMPAÑAMIENTOS CALÓRICOS**



ESPAGUETIS TRICOLOR CON MOLUSCOS

45 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 500 g de navajas • 500 g de mejillones • 500 g de espaguetis (de 3 colores) • 3 dientes de ajo • 1 hoja de laurel • 50 g de tomates secos en aceite • 2 ½ dl de vino blanco • 3 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharadita de pimentón dulce • 2 cucharadas de perejil fresco picado • sal • 1 cucharada de kikos machacados.

● **Raspar y lavar** los mejillones bajo un chorro de agua fría. Hacer lo mismo con las navajas. Calentar una cucharada de aceite de oliva en una cacerola grande y agregar 1 hoja de laurel y 1 diente de ajo aplastado. Añadir los mejillones. Regar con un tercio del vino blanco, tapar y cocer a fuego medio hasta que se abran los mejillones. Colar y reservar el jugo de la cocción. En la misma cacerola echar las navajas y la mitad del vino blanco restante. Tapar y cocinar

hasta que se abran. Retirar tanto el jugo como las navajas y reservar.

- **Cocer** los espaguetis unos 4 minutos en agua con sal. Escurrirlos. Pelar y laminar los dientes de ajo. Calentar 1 cucharada de aceite en la cacerola donde se cocieron los moluscos y dorar el ajo. Añadir los tomates secos escurridos y cortados en tiras y perejil picado.
- **Mojar** con el resto del vino blanco y cocer 3 minutos. Incorporar el jugo de la cocción de los moluscos y llevar a punto de ebullición. Añadir la pasta escurrida y cocer 4 minutos más hasta que la pasta haya absorbido parte del líquido. Agregar los mejillones y las navajas sin las conchas, sazonar con el pimentón y más perejil y pasar a una fuente. Espolvorear por encima con los kikos machacados y servir.

ENROLLADOS DE SALMÓN Y AGUACATE

30 MINUTOS. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 placas rectangulares y grandes de pasta fresca para lasaña (una de espinacas y otra al huevo) • 300 g de salmón ahumado en lonchas • 1 aguacate • el zumo de ½ limón • 6 hojas de lechuga • 1 pepino • 1 dl de mayonesa ligera • salsa Perrins • sal.

- **Cocer** las placas de pasta, por separado, en agua con sal durante 8 minutos. Escurrir y poner sobre un paño, dejar reposar.
- **Machacar** la pulpa del aguacate con el zumo de limón y unas gotas de salsa Perrins; sazonar. Lavar la lechuga y cortar la mitad en juliana. Pelar el pepino y cortarlo en tiras. Untar la pasta con mayonesa por una cara. Sobre una de las placas colocar lonchas de salmón, encima aguacate y la juliana de lechuga; en la otra placa extender más salmón, las hojas enteras de lechuga y las tiras de pepino. Enrollar y envolver en film formando un rulo. Guardar 1 hora en la nevera. Retirar el film y cortar en rodajas.



LASAÑA DE FRUTOS DEL MAR

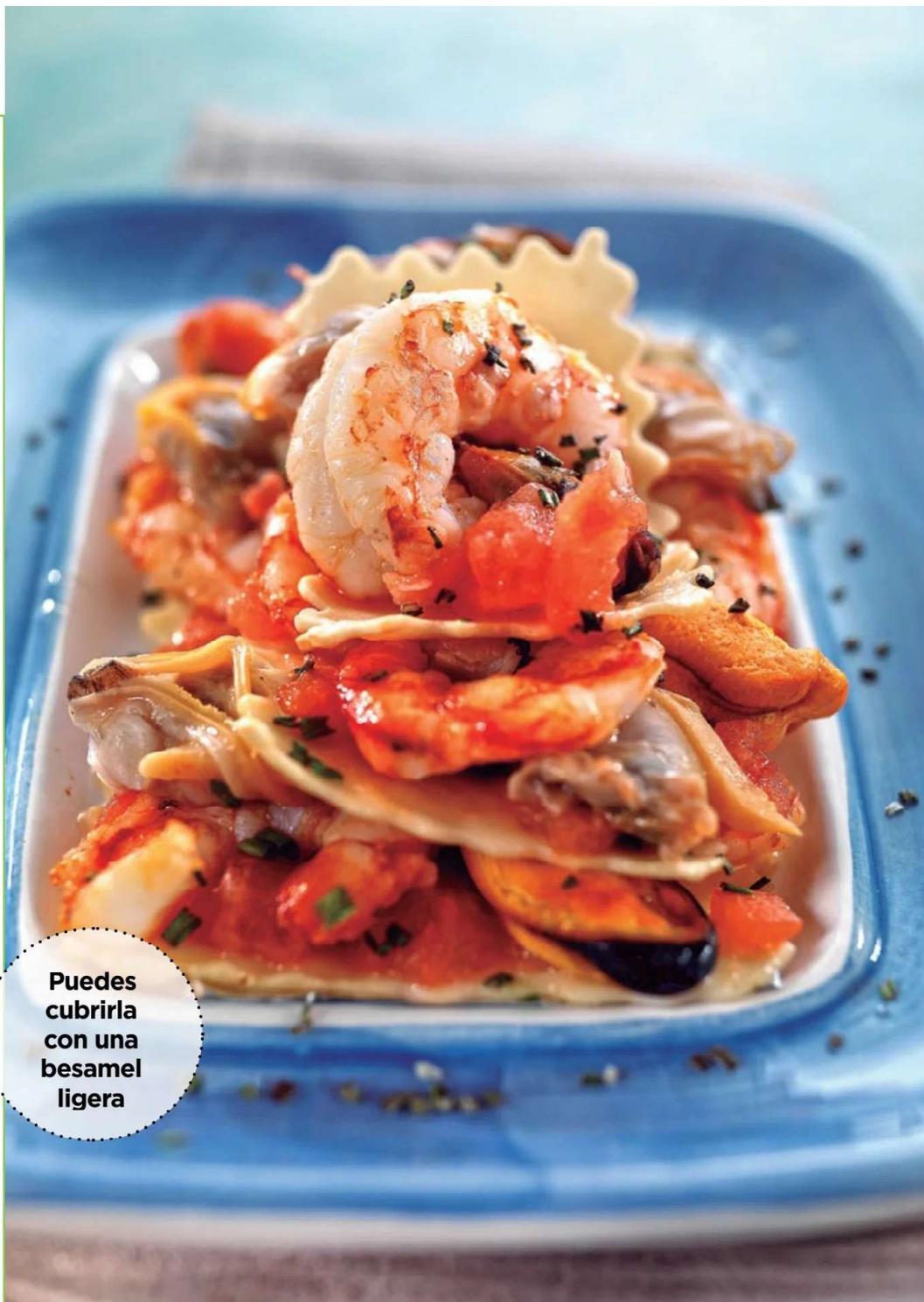
45 MINUTOS.

DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES: 12 placas de lasaña • 200 g de gambones • 300 g de mejillones • 300 g de almejas • 3 tomates • 1 cebolleta • 2 dl de vino blanco • 1 dl de aceite de oliva • cebollino picado • pimienta • sal.

- **Cocer** las placas de lasaña. Escurrirlas y ponerlas sobre un paño limpio, reservar. Pelar y retirar las cabezas de los gambones. Rascar las conchas de los mejillones y lavarlos con agua fría. Enjuagar también las almejas. Abrir los mejillones en una cacerola al fuego con la mitad del vino. Sacarlos y retirar las conchas según se vayan abriendo. Abrir las almejas en otra cacerola con el vino restante, retirar las conchas.
- **Saltear** los gambones en una cucharada de aceite. Pelar y cortar los tomates en dados; saltearlos en una cucharada de aceite junto con la cebolleta picada. Salpimentar.
- **Montar** la lasaña alternando los frutos del mar con el tomate y la pasta. Poner en una bandeja de horno, rociar con el aceite restante y hornear durante 5 minutos a 210 °C. Espolvorear con un poco de cebollino picado y servir enseguida.

Puedes cubrirla con una besamel ligera



LA COCCIÓN PERFECTA

Cuécela en abundante agua (1 litro por cada 100 g de pasta) para que se hidrate bien. Echa la sal (12 g por litro de agua) cuando el agua comience a hervir. Añade la pasta una vez que la sal se disuelva. Agrega unas gotas de aceite si se trata de pasta fresca para que no se pegue. El tiempo de cocción se cuenta a partir de que el agua vuelva a hervir, así que mantén el fuego alto cuando añadas la pasta. Respeta el tiempo impreso en el envase, pero sácala un minuto antes si la vas a calentar con la salsa. Escurre la pasta cuando esté al dente y no la pases bajo el chorro de agua fría (es un error muy común).



Rellénalos
también
con gambas
picadas

RAVIOLIS CON SALSA AL AZAFRÁN

50 MINUTOS. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 200 g de harina • 1 huevo +1 yema
• 1 cucharada de aceite de oliva • una pizca de sal.

Relleno: 300 g de mejillones • 100 g de queso ricotta • 1 dl de vino blanco • 1 dl de caldo de pescado **Salsa:** 30 g de mantequilla • 3 cucharadas de harina • 2 cucharadas de nata • ½ dl de leche • azafrán • sal • pimienta • parmesano rallado • perejil y cebollino.

- **Primero preparar la masa**, poner la harina en un bol y hacer un hueco en el centro. Enseguida verter el resto de los ingredientes. Mezclar con unas varillas y luego amasar con los dedos hasta formar una masa elástica. Tapar con un paño y dejar reposar durante 30 minutos.
- **Raspar y lavar** los mejillones. Abrirlos en un cazo al fuego con el vino blanco y el caldo de pescado. Según se abran, retirarlos con una espumadera y quitarles las conchas. Colar y reservar el caldo de la cocción.
- **Preparar la salsa.** Diluir unas hebras de azafrán

en 1 dl del caldo de la cocción de los mejillones. Derretir la mantequilla en un cazo al fuego y añadir la harina; remover y agregar poco a poco la leche sin dejar de remover. Mojar con el caldo con azafrán y seguir removiendo hasta que comience a espesar.

- **Estirar una parte de la masa preparada.** Disponer una cucharadita de ricotta y un mejillón encima, dejando espacio entre medias a lo largo de la masa. Humedecer la masa alrededor del relleno con un poco de agua. Extender la masa que quedó y cubrir la parte preparada con el relleno. Presionar alrededor de los mejillones y recortar con un cortapastas.
- **Cocer** los raviolis 5 minutos en abundante agua con sal, sacar y escurrir. Calentar la salsa añadiéndole la nata. Disponer los raviolis en los platos y napar con la salsa. Servir espolvoreados con parmesano, cebollino y perejil rallados y decorar con unas gotas de aceite.

GUISO CON SEPIA

40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 800 g de sepia • 300 g de fideos medios, coditos o pasta para fideuá • 6 tomates • 2 cebollas • 2 dientes de ajo • 750 ml de caldo de pescado • 100 ml de aceite de oliva • unas hebras de azafrán • salsa alioli • azúcar • pimienta • sal.

- **Limpiar** la sepia y cortarla en trozos regulares. Tostar las hebras de azafrán. Escaldar los tomates en agua hirviendo y refrescarlos en agua fría. Pelarlos, retirarles las semillas y cortarlos en dados menudos.
- **Calentar** el aceite en una cazuela. Rehogar las cebollas y los dientes de ajo pelados y picados. Cuando comiencen a dorarse, agregar el tomate. Sazonar con un pellizco de azúcar, pimienta y sal. Continuar la cocción hasta que pierda toda su agua. Incorporar la sepia y tapar la cazuela. Cocer lentamente durante 10 minutos más.
- **Diluir** unas hebras de azafrán en un poco de caldo caliente. Calentar el resto del caldo y añadirlo a la cazuela del guiso de sepia. Cuando rompa a hervir de nuevo, agregar los fideos. Cocer de 12 a 14 minutos o hasta que la pasta se haga. Dejar reposar 2 minutos y servir la fideuá con la salsa alioli servida en un bol aparte.



* TODAS LAS RECETAS ESTÁN
CALCULADAS PARA 4 PERSONAS



SOPA DE PAJARITAS Y ALMEJAS

45 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 150 g de pajaritas o lazos • 750 g de almejas • 4 tomates • 1 cebolleta • 1 puerro • 100 ml de caldo de pescado concentrado • 100 ml de vino blanco • ½ cucharadita de jengibre rallado • perejil picado • pimienta • sal.

- **Poner** las almejas en un bol, cubriéndolas con agua fría con sal y dejarlas durante 30 minutos. Pasarlas por el grifo del agua fría y escurrirlas. Disponerlas en una cacerola con el vino blanco; calentar a fuego vivo y, según se vayan abriendo, retirarlas de la cacerola. Colar el jugo de la cocción.
- **Cocer** la pasta en abundante agua con sal durante 12 minutos. Escurrirla y reservar.
- **Escaldar** los tomates en agua hirviendo. Refrescarlos en agua fría. Pelarlos y cortarlos en dados. Pelar y picar fino la cebolleta y el puerro. Calentar el aceite en una sartén y rehogarlos, sin que se doren. Incorporar los tomates y saltear hasta que pierdan toda su agua. Mojar con el caldo de pescado, el jugo de la cocción de las almejas y el vino blanco. Sazonar con jengibre rallado, perejil picado, pimienta y sal. Agregar las almejas y la pasta; dar unas vueltas para calentar y servir.

Trucos para vivir mejor

SOLUCIONES **FÁCILES** A LOS PEQUEÑOS PROBLEMAS COTIDIANOS.



ME VAN PEQUEÑOS

Si te has comprado unos zapatos y te aprietan un poco, coge un par de trapos empapados en agua caliente con un poco de alcohol, escúrrelos bien y méte-los dentro toda la noche. Al día siguiente, verás que se adaptan mucho mejor a tus pies.

Manuel Febrero. (Barcelona)



¿MAYONESA O...?

Si te aburres de ella o no puedes tomarla (y quieres acompañar ese plato sí o sí con alguna salsa parecida), prepara esto: yogur natural líquido, aceite de oliva y perejil muy picado. Es similar, aunque mucho más ligera. Pruébala y seuro repetirás.

Sonia Pereira. (Pontevedra)



Envíanos tu truco; si se elige "Truco de la semana", se publicará y recibirás un regalo que puede variar

con cada número. Manda tus datos y teléfono a: Trucos. Ideas que funcionan. Revista Mía. c/ Alcalá, 79. 1ºA. 28009 Madrid o al email: miaredaccion@zinetmedia.es



★
EL TRUCO
GANADOR
DE LA
SEMANA

CENICEROS COMO AMBIENTADOR

¿Cuántas veces has discutido por los ceniceros que van quedando en la cocina o en el comedor y que dejan ese olor tan molesto a tabaco? Para que los de tu casa no huelan mal, ponles en el fondo un puñado de bicarbonato con hojas frescas de romero. De esta manera, las cenizas que van quedando quemarán las hojas y desprenderán un aroma agradable por toda la casa.

Mª Dolores Garrido. (Albacete)

DEMASIADA COLONIA

Mientras te echabas colonia, te has puesto a pensar en otra cosa y te has quedado anestesiada de tanto olor... Tranquila. Conseguirás disimularlo pasando el secador de pelo durante 30 segundos en posición de aire caliente.

Ángeles Sánchez. (Madrid)



LA SEDA MÁS DELICADA

Por no meterla en la lavadora, la llevamos a menudo al tinte y con el paso del tiempo adquiere un tono algo opaco. Para que vuelva a recuperar su brillo de antes, prueba lo siguiente: pláncchala sobre un paño humedecido con agua de cocer verduras. Queda como nueva.

Sonia Sousa. (Asturias)



TM7: LLEGA LA NUEVA GENERACIÓN

Por fin llega a España el nuevo Thermomix® TM7. Este modelo innovador, con diseño renovado y lo último en tecnología, ya está aquí para revolucionar las cocinas



Miles de personas confiesan que no pueden vivir sin él y es que Thermomix® es mucho más que un robot de cocina. Da igual si se utiliza para hacer un gazpacho, una bechamel, una masa de pizza, un guiso o un postre espectacular, siempre cumple. Y cuando un electrodoméstico se convierte en el mejor aliado en la cocina, lo natural es que cada nuevo modelo levante auténticas pasiones. Eso es lo que ha sucedido con la llegada de Thermomix® TM7, la esperada evolución de un robot de cocina que, desde hace décadas, ha hecho la vida más fácil a millones de hogares.

DISEÑO, INNOVACIÓN Y TECNOLOGÍA

Vorwerk presenta un modelo pensado para quienes buscan una cocina eficiente y

creativa, sin renunciar a la comodidad y a los buenos resultados. Pero eso no es lo sorprendente: TM7 se renueva con un elegante diseño en negro, una cubierta aislante que protege el vaso asegurando un manejo seguro y la introducción de materiales reciclados en su fabricación. Además, su nuevo Varoma® con una nueva silueta, aporta ahora un 45% más de capacidad. La pantalla multitáctil crece hasta las 10 pulgadas y permite una navegación más fluida y visual, que integra a la perfección la plataforma Cookidoo®. El acceso a sus más de 100.000 recetas en Cocina Guiada es ahora más sencillo que nunca. Su nuevo motor, más potente y silencioso, y la posibilidad de cocinar sin tapa nos permiten disfrutar del “chup chup” y ampliar sus posibilidades como nunca antes.

MUCHO MÁS QUE UN ROBOT

Thermomix® TM7 se convierte en el centro de un ecosistema inteligente y modular que seguirá creciendo con futuras actualizaciones. A sus más de 20 modos de cocina o funciones automatizadas, se suman una larga lista de funcionalidades pensadas para mejorar la experiencia en la cocina. Ahora, como nunca antes, Thermomix® te ayuda, te cuida y te inspira.

TM7 ES MUCHO MÁS QUE UN ROBOT DE COCINA, ES UN ECOSISTEMA INTELIGENTE QUE EVOLUCIONA CONSTANTEMENTE



Thermomix®
TM7

LAS MEJORES VISTAS del Alcázar se obtienen desde el mirador de la Pradera de San Marcos.



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



SEGOVIA

UN PASEO ENTRE SIGLOS DE HISTORIA

Su acueducto romano, su alcázar de cuento y su majestuosa catedral, que este año celebra su 500 aniversario, son solo algunos de los motivos por los que esta joya castellana es la escapada perfecta de temporada. **POR INMA COCA**

A solo unos kilómetros de la capital de España, Segovia aparece como un maravilloso destino perfecto para una escapada sin prisa, tanto para los que quieren cambiar de aires como para quienes buscan ideas para completar una visita a Madrid. Este año, su imponente catedral es la gran protagonista, ya que celebra 500 años de historia, una fecha señalada para la que

se ha organizado una lista de actividades y visitas muy especiales que hay que aprovechar.

La gran Dama

Conocida como La Dama de las Catedrales, la catedral de Segovia es una de las últimas joyas del gótico en España. Su construcción comenzó en 1525, tras la destrucción de la antigua catedral en la Guerra de las Comunidades, y se alzó con elegancia

sobre la plaza mayor, dominando el *skyline* de la ciudad con su imponente torre de más de 88 metros. Su interior, amplio y luminoso, alberga valiosas obras de arte, impresionantes vidrieras y una majestuosa sillería en el coro. Frente a la imponente catedral, la plaza mayor de Segovia es el corazón de la vida local. Rodeada de soportales y edificios históricos, este espacio ha sido testigo de mercados,



CÓMO LLEGAR

A Segovia es fácil llegar por carretera o en tren de alta velocidad.



DÓNDE DORMIR

Áurea Convento Capuchinos. Un antiguo convento restaurando con un diseño exquisito. Desde 116€/noche. (eurostarshotels.com) **Hotel Infanta Isabel.** Excelente ubicación. Desde 90€/noche. (www.recordishotels.com).



COLECCIÓN DE POSTALES Arriba a la izquierda, fachada principal de la catedral dedicada a San Frutos. Debajo, detalle de su interior en el que predomina el color claro y los detalles dorados. Sobre estas líneas, la estatua de Juan Bravo preside una de las calles principales. Debajo, una mesa típica segoviana con el cochinillo asado como protagonista.

celebraciones y encuentros a lo largo de los siglos. Hoy día sigue conservando esa esencia y, sin duda, es el mejor lugar para tomarse un aperitivo.

De cuento

Con su silueta de torres y tejados puntiagudos, el Alcázar de Segovia parece sacado de un cuento y sirvió de inspiración a Disney (no hay duda). Sin embargo, su historia es bien real: fue residencia de los Reyes Católicos y testigo de la proclamación de Isabel la Católica. Fortaleza y palacio, su interior aún conserva el esplendor regio, y desde la Torre de Juan II, las vistas de la ciudad resultan inigualables.

Su icono máspreciado

El acueducto de Segovia es el símbolo indiscutible de la localidad y una de las grandes maravillas de la ingeniería romana. Con más de 2.000 años de historia, sus 167 arcos se alzan imponentes sin necesidad de argamasa, desafiando el paso del tiempo. Durante siglos llevó agua desde la sierra hasta el casco urbano, y hoy sigue asombrando con su perfección. No hay imagen más icónica de Segovia que su acueducto, una obra maestra que ha convertido a la ciudad en un referente del legado romano.



LA JOYA DE LA CORONA



A pocos kilómetros de Segovia, el palacio de La Granja de San Ildefonso es una joya del barroco rodeada de exuberantes jardines y fuentes monumentales. Construido por Felipe V como retiro real, su interior deslumbra con

estancias ricamente decoradas y tapices históricos. Pero su mayor atractivo son sus espectaculares fuentes, que encierran un ingenioso sistema hidráulico del siglo XVIII y siguen funcionando como el primer día, aunque solo sea posible en fechas señaladas.



DÓNDE COMER

Restaurante La Taurina. En plena plaza mayor con vistas a la catedral. Pl. Mayor, 8. **Restaurante Narizotas.** Un clásico para probar su famoso cochinillo. Pl. Medina del Campo, 2.



MÁS INFO:

<https://turismodesegovia.com/es>

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

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

POR SONIA MURILLO

'GOURMET'

Can Bo: platillos deliciosos en el corazón barcelonés

Con una carta de tapas y medias raciones, que **rinden tributo a la cocina tradicional, con toques de pura magia, Can Bo es la última sensación en la Ciudad Conda.** El chef ejecutivo es el italiano Lorenzo Cavazzoni, que borda unos exquisitos *tagliatelle* frescos con ragú de rabo de toro entre otras *Delicatessen*.



→ Ubicado en el Grand Hotel Central, antigua sede del político y empresario Francesc Cambó, y bajo la batuta del chef Oliver Peña, la fama de este espacio exquisitamente decorado por el estudio Sagrada, circula ya de bocaoreja. Los barceloneses han encontrado en Can Bo uno de los mejores restaurantes para degustar tapas y platillos con sabor a esta maravillosa tierra, elaboradas con productos de temporada y proximidad, como los mejillones

y canyuts del Delta del Ebro, los salmonetes de la costa barcelonesa y el pollo de payés de la Cerdanya. Imprescindibles, si vais por primera vez, el salpicón de pez limón con *chips* Bonilla, los calamares rellenos de butifarra negra *romescats*, el canelón de ceps y berenjena y el *suquet* de rape con almejas. Las carnes a la brasa, como la pluma ibérica o el portobello XXL con jugo de setas, son una de las especialidades de la casa que no te puedes perder.



La Bocana

Con más de 30 años de experiencia este restaurante sigue conquistando paladares. Su ubicación, frente al mar Mediterráneo hará que disfrutes de una comida relajada. Puerto Banús, acoge este local, en el paseo marítimo de Marbella, 2, cuya especialidad, además de los pescados y los mariscos, son los arroces. No podrás irte sin probar una paella o al estilo caldoso. Pruebas lo que pruebas te chuparás los dedos. La carta de vinos está diseñada para comensales exigentes.



La Fabiola

Este restaurante, del grupo Santisteban, está en el centro de Cáceres, pero consigue que te teletransportes a la ciudad de los rascacielos por excelencia: Nueva York. Ubicado en la avenida de París, 19, el local está diseñado con muy buen gusto y su carta no te dejará indiferente. Destaca el pincho de oreja, morro y kimchi con col y repollo fermentado picante, y su selección de vinos hace un recorrido por los mejores tintos del país.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



Isabel II: la reina de reinas

MARÍA PILAR QUERALT DEL HIERRO

El libro muestra la **modernización de la casa Windsor, a través de la mujer más relevante del siglo XX**, el de Isabel II. El segundo reinado británico más largo de la historia.

→ El 2 de junio de 1952, con tan solo 25 años, Isabel II fue coronada en la Abadía de Westminster (Londres), reina de Inglaterra. No estaba llamada a ser regente, pero tras la abdicación de Eduardo VIII y la muerte de su padre, Jorge VI, ascendió al trono y demostró que su destino era convertirse en una de las mujeres más relevantes de los últimos tiempos. Durante su reinado, cuenta la autora, glorificó la Corona y modernizó la relación con su pueblo, al que se mostró

siempre cercana, pero manteniendo la distancia propia del monarca. Lideró los 54 países del Commonwealth of Nations, y tuvo que mantener unida a una familia compleja. De esta manera, su paso por Buckingham está rodeado de escándalos familiares y sociopolíticos que, en más de una ocasión, hicieron zozobrar la Corona. Pero, a pesar de ello, Isabel II ha pasado a la Historia como la reina de las reinas. **Editorial Pinolia. Edición impresa: 22,95€.**

LA REINA DE REINAS ISABEL II

La modernización de la casa Windsor a través de la mujer más relevante del siglo XX. El reinado más largo de la historia británica



COORDINADORA

María Pilar Queralt del Hierro

Pinolia

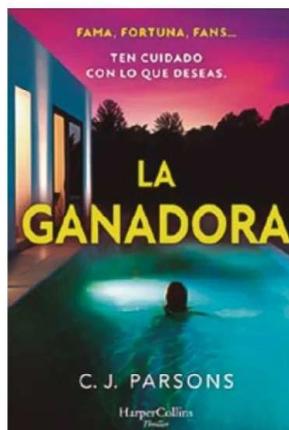


El coraje de romperse

ALBERTO SIMONCINI

El autor, terapeuta especializado en procesos de duelo, nos invita, en este libro, a abrazar la vulnerabilidad y encontrar la fortaleza. A través de reflexiones y herramientas prácticas, nos ayuda a superar momentos de crisis. Cada capítulo incluye ejercicios prácticos para avanzar hacia la reconstrucción personal.

Editorial Versos & Reversos. Edición impresa: 18,95€.



La ganadora

C.J. PARSONS

Narra la intensa y agri dulce travesía de Heather Davies, una joven profesora en prácticas, cuya vida cambia radicalmente al ganar la lotería Triple F, lo que le lleva a alcanzar la fama. Sin embargo, detrás de las luces y la gloria de la popularidad, acechan oscuros secretos y profundas tragedias a las que va a tener que hacer frente.

Editorial Harper Collins. Edición impresa: 20,90€.

MÚSICA

El último día de nuestras vidas

DANI MARTÍN

Con alguno que otro toque que recuerda a 'El Canto del Loco', este es el sexto disco en solitario, en el que el artista madrileño, a través de 10 temas, ha volcado todos los sentimientos que lleva dentro y ha querido compartir su honestidad con todos sus fans.

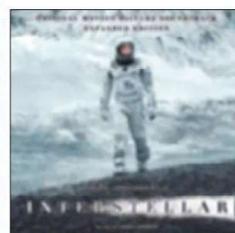
Precio: 15,99€.



Una semana en el motor de un autobús

LOS PLANETAS

El mítico grupo indie ha reeditado este disco, que se publicó el 13 de abril de 1998, y que se ha convertido en uno de los más vendidos hasta el momento. **Precio: 15,49€.**



Interstellar

HANS ZIMMER

Un disco que te hará pasear por las estrellas de la mano de este compositor que ganó el Oscar a la Mejor Banda Sonora con 'El rey León'. **Precio 98,99 €.**

EN PANTALLA

SERIES



En la sombra

Esta miniserie francesa, basada en el libro del ex primer ministro francés Edouard Philippe, pone sobre la mesa el asunto de la corrupción política, a través de esta historia. Paul Francoeur gana las primarias de su partido para las elecciones presidenciales francesas, sin embargo, su victoria está más que amañada. César Casalonga tratará de desenmarañar la conspiración.

Estreno en Filmin, en abril.



The last of us

Ya está aquí la segunda temporada de esta serie estadounidense que está basada en un videojuego, cuyos protagonistas son dos sobrevivientes de una pandemia que provoca la mutación de los seres humanos en zombis, y que ahora llega con un principio de lo más aterrador. Los espectadores fieles a la historia cuentan que esta temporada apunta a ser más emotiva, pero también más sangrienta y espectacular.

Estreno en Max, Movistar y Prime Video, el 13 de abril.



CINE

Un funeral de locos

Belén Rueda, Antonio Resines, Quim Gutiérrez, Ernesto Alterio, Gorka Otxoa, Hugo Silva, Inma Cuesta, Secun de la Rosa o Arturo Valls, entre otros muchos actores, conforman este divertido reparto. **Estreno, 11 de abril.**

→ Los miembros de una familia deben despedir al patriarca que acaba de fallecer. Pero lo que debería ser un sentido y emotivo velatorio, terminará convirtiéndose en una reunión de lo más enloquecida y caótica cuando uno de los asistentes se le ocurre sacar a la luz el secreto mejor guardado del difunto. Este sorprendente hecho dará lugar a una serie de acontecimientos en los que no faltará el chantaje, las imaginaciones y las relaciones perturbadas, convirtiendo el funeral en una auténtica locura.



MÁS CINE



La cita

Violet, es una joven madre viuda que lleva años sin salir con nadie, hasta que un día se decide a quedar con un hombre en un lujoso restaurante. Al principio lo ve como alguien apuesto y encantador, pero al tiempo comenzará a recibir una serie de mensajes, en su móvil, que empiezan a aterrorizarla. Tendrá que seguir sus instrucciones, si no matará a su hijo pequeño y a su hermana, que hace de canguro. **Estreno 11 de abril.**

Amateur

Charlie Heller es un brillante y a la vez introvertido miembro de la CIA. Su vida cambia radicalmente cuando su esposa muere en un ataque terrorista en Londres y sus jefes no quieren tomar cartas en el asunto. Entonces se embarcará en un peligroso viaje por todo el mundo para localizar a los responsables. **Estreno 11 de abril.**



OCIO



EL PLAN



Camping Taiga Lake Caspe

Para amantes de la naturaleza y de la pesca existe el sitio perfecto: el camping Taiga Lake Caspe, en la provincia de Zaragoza. Con planes tan apetecibles como paseos en barca, senderismo por parajes espectaculares, alrededor de la ermita de la Magdalena, rutas en bicicleta que te llevan a disfrutar de los maravillosos y coloridos campos de frutales. Y, todo ello en una estancia de lujo en los nuevos bungalows de madera, con un moderno diseño, y la mejor gastronomía.

EXPERIENCIA INMERSIVA

Ikono

Después de visitar varias ciudades, llega a Madrid (calle Sánchez Bustillo, 7) la oportunidad de realizar este viaje sensorial, por diferentes espacios llenos de colores, luces y magia, que harán que vuelvas a ser un niño, despertando tu creatividad, y te lleves los mejores recuerdos en familia.



MÁS ARTE



Icónica Madrid

Madrid. El Espacio Cultural Serrería Belga acoge esta exposición en la que varios ilustradores reinterpretan los símbolos más emblemáticos de la ciudad.



Máscara y Compás

Santander. Desde el 12 de abril y hasta el 14 de septiembre, la obra de la artista surrealista Maruja Mallo estará expuesta en el Centro Botín.



Modernismo

León. El Museo Casa Botines Gaudí ha inaugurado la exposición temporal 'Modernismo. Hacia la belleza del objeto cotidiano'. A lo largo de seis salas se descubre cómo la burguesía anhelaba la diferenciación. Hasta el 29 de junio.

CONCIERTO

Valeria Castro

La artista estará de gira con su último trabajo, bajo el título 'El cuerpo después de todo', hasta enero de 2026, que culminará con un concierto en el Wizink Center de Madrid. Mientras tanto visitará las diferentes ciudades españolas. El 27 de abril Valeria Castro actuará en el Palau de Les Arts, en Valencia.



TEATRO

Camino al zoo

Fernando Tejero protagoniza esta obra de teatro, en la que da vida a Peter, un discreto hombre, casado con Ane (Ana Labordeta). Ambos forman un matrimonio aparentemente idílico. A Peter no le gusta el conflicto. Sin embargo, una tarde, leyendo tranquilamente en un banco del Central Park de Nueva York, se encuentra ¿fortuitamente? con Jerry (Daniel Muriel), un personaje de la calle, que le hará abrir los ojos y pondrá su vida patas arriba. El 25 y 26 de abril en el Teatro Municipal Isabel La Católica de Granada.



JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

TIPOS DE TEJIDOS TEXTILES

- BAYETA
- Crespón
- CRETONA
- DENIM
- FELPA
- FIELTRO
- FRANELA
- GABARDINA
- GAMUZA
- LINO
- LONA
- MOQUETA
- PANA
- PAÑETE
- POPELÍN
- RASO
- RIZO

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

SUDOKU

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

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



DEL 9 AL 16 DE ABRIL

La semana de **TAURO**

Es el signo más terco y leal del Zodiaco, amante de las cosas bien hechas, los placeres sencillos y la estabilidad. Cuando Tauro se propone algo, no hay quien lo mueva, pero esa misma constancia es su mayor virtud: sabe construir sin prisa, pero sin pausa. Esta semana, con el Sol y Júpiter paseando por tu casa, tu carisma sube enteros. Aprovecha para pedir favores o cerrar acuerdos, porque tu voz sonará convincente. Además, la Luna Nueva impulsa un nuevo ciclo personal, ideal para romper una rutina que te aburre. Déjate sorprender, no todo hay que planearlo al milímetro.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Esta semana tu encanto natural hace que atraigas miradas como quien regala bombones gratis.

Salud: Ojo con la postura al sentarte, que entre el móvil y el sofá llevas el cuello pidiendo auxilio. Un par de estiramientos al día y adiós contracturas.

Trabajo: Un compañero te salvará de un olvido y te devolverá la fe en el trabajo en equipo. Agrádece el gesto.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Si te sientes algo distante no es el fin del mundo. A veces desconectar un poco ayuda mucho.

Salud: Mucho ojo con el azúcar escondido, que una cosa es darte un capricho y otra el plan que llevas.

Trabajo: Esa paciencia legendaria tuya trae recompensa: un proyecto que creías perdido empieza a avanzar.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Conversaciones chispeantes y alguna indirecta subida de tono animan la semana. Juega, pero con elegancia.

Salud: El insomnio te ronda. Ritual exprés: hierve agua con laurel y canela antes de dormir y respira ese olor.

Trabajo: Un ingreso inesperado te alegra el mes. Suficiente para un capricho que te levantará bien el ánimo.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: La ternura se convierte en tu mayor aliada, creando momentos de conexión profunda e inolvidable.

Salud: Te sientes en equilibrio, con energía renovada que potencia tanto el cuerpo como la mente.

Trabajo: Las oportunidades llegan casi sin buscarlas. Alerta que tu intuición te guiará directamente al éxito.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: El romanticismo aún no está muerto, solo anda echándose la siesta. Sorprende con un plan casero y sencillo, será la diferencia.

Salud: Revisar horarios de comidas te hará sentir mejor. Recuerda que tu estómago no lleva GPS.

Trabajo: Humor y diplomacia evitan líos tontos. Recomendación musical: "Soy lo prohibido", de Olga Guillot.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Esta vez ceder un poco vale más que discutir por querer tener la razón. Haz la prueba y verás.

Salud: Ritual exprés: mascarilla de yogur y miel. Piel feliz y rostro hidratado en solo 15 minutos.

Trabajo: Improvisar te dará mejor resultado que seguir ese plan tan cuadriculado sin opciones.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Una llamada sorpresa te sacará una sonrisa y cambia el ánimo de toda la semana.

Salud: Un paseo sin móvil despeja cuerpo y mente. Simple, aunque muy efectivo. Prueba esta semana.

Trabajo: Esa idea loca de un compañero... puede tratarse de un éxito rotundo. No la subestimes.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: Amor: Una cena sencilla, pero con charla sincera, vale mucho más que mil planes lujosos.

Salud: Pon lavanda en la mesita de noche. Dormirás como reina y te levantarás con doble energía.

Trabajo: Algo que dabas por cerrado regresa de manera sorpresiva. Esta vez te toca negociar con estilo.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Viejo amor a la vista. Saluda, sonríe y decide si merece algún espacio o solo un simple saludo.

Salud: Cambia la ruta de tu paseo diario. Tu mente necesita novedades y las piernas caminar un poco más.

Trabajo: Soluciones rápidas y simples serán las mejores esta semana. Hay que ser eficaz y productiva.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: Una buena charla fortalece cualquier relación. Abre el abanico de temas y verás el cambio.

Salud: Ritual simpático: andar descalza por casa durante unos minutos. Pies felices, mente despejada.

Trabajo: Ordenar correos y papeles te dará claridad mental. Es algo muy pesado, sin embargo, libera carga.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Sinceridad brutal: útil si la usas bien, peligrosa si te pasas de directa. Encuentra el punto medio.

Salud: Esa rebeca olvidada en el bolso te salvará de un resfriado.

Trabajo: Un ciclo se cierra. Respira hondo: cada final es un nuevo comienzo. Recomendación musical: "Todo cambia", de Mercedes Sosa.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Nadie tiene bola de cristal. Di lo que sientes sin rodeos y sin miedos, es la mejor manera de sanar heridas. Es lo único que puedes hacer.

Salud: Un vaso de agua al despertar: un gesto pequeño con mucho efecto que deberían poner a prueba.

Trabajo: Antes de rechazar una propuesta rara o diferente, piénsalo dos veces porque puede sorprenderte.



HOMENAJE A LA TORRIJA CLÁSICA EN MALLORCA

La pastelería Mallorca rinde homenaje a la tradición con su Torrija Clásica, elaborada con pan brioche, canela natural, piel de limón y naranja, siguiendo la receta que lleva más de 90 años en sus vitrinas. Con una miga cremosa y una capa exterior crujiente, se ofrece en dos versiones: tradicional (3,5 €) y mini (2 €), disponibles hasta el 4 de mayo a lo largo de sucursales físicas de Madrid y en su tienda *online* con envíos a toda la península. Un verdadero sabor clásico de siempre, ideal para compartir o regalar. Más información en pasteleria-mallorca.com.

KURE BAZAAR APUESTA POR EL MINIMALISMO EN TUS UÑAS

La tendencia de uñas cuidadas y naturales gana fuerza con Kure Bazaar, que ofrece esmaltes tratantes con hasta 90 % de ingredientes biológicos. Su tono estrella, Le Vernis Sérum Rose 01, nutre y protege con un acabado elegante y saludable. Completan la rutina su base alisadora y su *top coat* protector, ambos formulados con activos naturales como silicio, centella asiática y hinojo marino.

Precio: 24 €.



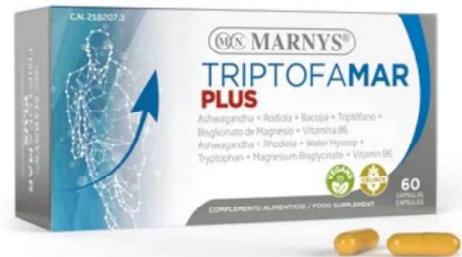
EL OLOR DE LA PRIMAVERA SE CUELA EN TU HOGAR

Con notas cítricas y florales, Ginger Lime y Peonia Black Jasmine son las fragancias perfectas para renovar el hogar esta temporada. La primera, fresca y vibrante, mezcla lima, limón y jengibre con toques de vetiver y maderas; la segunda, delicada y luminosa, combina peonía, jazmín negro y *ylang ylang*. Más información en drvrnajes.es



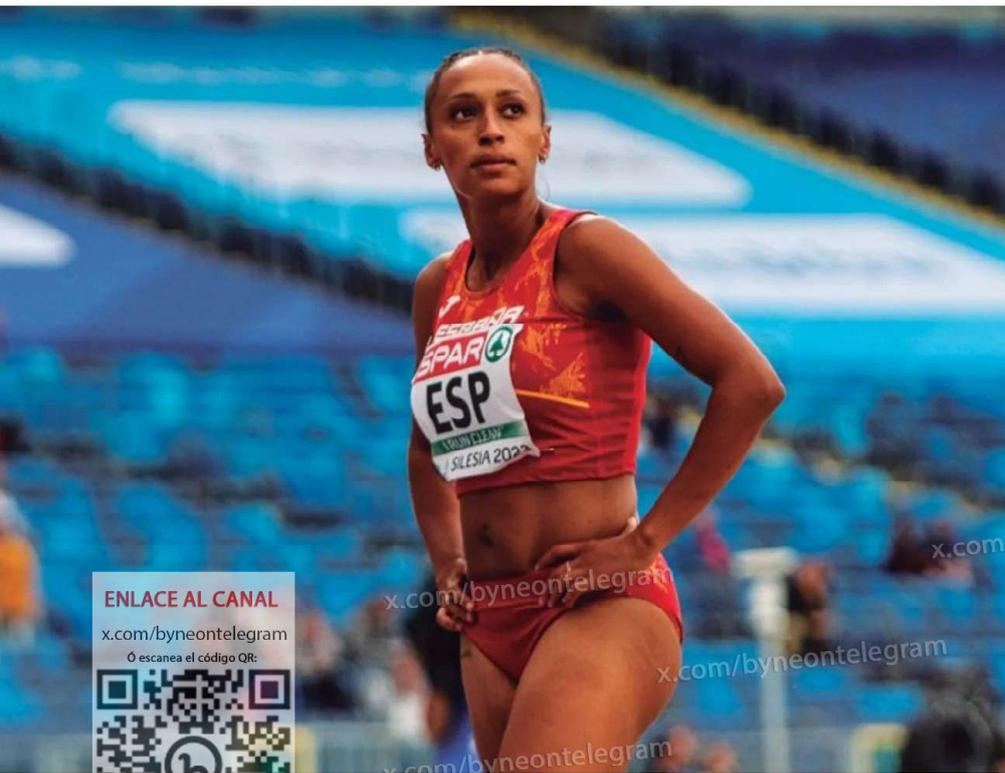
ALMA SECRET REVOLUCIONA LA NUTRICOSMÉTICA CON BEAUTY SUPERGLOW COLLAGEN

Alma Secret lanza Beauty Superglow Collagen, un complemento innovador que rejuvenece la piel desde el interior gracias a una fórmula avanzada basada en la ciencia de la regeneración celular. Su complejo multidimensional combina péptidos de colágeno bioactivo, ácido hialurónico, fitoceramidas y potentes antioxidantes para mejorar la elasticidad, hidratación y firmeza. Con ingredientes 100% naturales, sin gluten ni azúcares añadidos, está disponible en sabores Neutro y Mango & Maracuyá. Resultados visibles en seis semanas. PVP: 45,50 € (30 sobres). A la venta en www.almasecret.com.



LOGRAR EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

Estrés, insomnio, falta de concentración, irritabilidad... En un contexto de rutinas cada vez más exigentes y con una sobrecarga constante de estímulos es fácil sentirse mentalmente agotado. La falta de descanso reparador y los vaivenes emocionales se han convertido en parte del día a día de muchas personas. Ante eso, cada vez más se recurre por soluciones naturales que ayuden a retomar el equilibrio interior y favorecer una mejor gestión del estrés y las emociones. Triptofamar Plus, de MARNYS, es un complemento alimenticio que combina triptófano -aminoácido precursor de la serotonina- con vitamina B6, magnesio y extractos de plantas adaptógenas como la ashwagandha, rodiola y bacopa. Esta novedosa fórmula está pensada para apoyar la función cognitiva, mejorar el estado de ánimo y reducir la sensación de fatiga mental, especialmente en épocas de sobrecarga emocional. Una ayuda natural para quienes buscan mantener la mente clara y el ánimo estable sin renunciar a su ritmo de vida. Más información en marnys.com



POR QUÉ AHORA

Ha ganado la medalla de oro en la prueba de triple salto de los Campeonatos de Europa de Atletismo en pista cubierta.

SU CARRERA

Compitiendo siempre en la modalidad de triple salto, su palmarés incluye 16 títulos de campeona de España, siete de ellos al aire libre y nueve en pista cubierta. En el terreno mundial, ha sido medalla de bronce en los Olímpicos de Tokio 2021 y medalla del mismo metal en los campeonatos mundiales de pista cubierta de 2018 en Birmingham y, en 2024, en Glasgow. En campeonatos de Europa, bronce en Berlín 2018 y medalla de oro en Roma 2023, ambas al aire libre. En pista cubierta, oro en Glasgow 2019, plata en Torun 2021 y más reciente la medalla de oro de Apeldoorn 2025.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram
 O escanea el código QR:



Ana Peleteiro

Esta atleta ha vuelto a demostrar, **con su medalla de oro en triple salto que, gracias al trabajo y la perseverancia**, todas las metas deportivas son posibles. **POR ANNIE TOMÀS**

Ana Peleteiro ha vuelto a ser noticia en el deporte español al conseguir la medalla de oro en la prueba de triple salto de los campeonatos de Europa. La atleta, nacida en la localidad gallega de Ribeira hace 29 años, se reafirma de esta manera como una de las que tiene un mejor palmarés en la historia de nuestro atletismo. Pero, además de su calidad como deportista, uno de los aspectos más destacados de su trayectoria es la perseverancia y capacidad de trabajo en aras de conseguir los objetivos.

Destacó ya desde muy joven, siendo galardonada en 2013 con el Premio Princesa de Asturias a la Mejor Deportista del Año en menores de 18 años. Después de eso, ya en categoría absolu-

ta, empezó a ganar medallas en campeonatos internacionales destacando su bronce en los Juegos Olímpicos de Tokio 2021, batiendo el récord de España con una marca de 14,87 metros.

Consolidada ya como una de las figuras mundiales en la prueba de triple salto, decidió hacer un alto en su trayectoria deportiva para lograr otra de sus metas como mujer: ser madre. Casada con el también triplista de nacionalidad francesa, Benjamin Compaoré, quien además es su entrenador, en el año 2022 no compitió para dar

a luz a una niña, su querida Lúa. Ahí empezaba un nuevo reto, el alternar los cuidados de su hija con la competición del más alto nivel. Algo que para muchas deportistas ha sido una misión imposible, por el esfuerzo no solo físico, sino también mental necesario para combinar las tareas de madre con entrenamientos, viajes, concentraciones y competencias tanto nacionales como internacionales.

Pero Ana es una luchadora y volvió a demostrarlo. En febrero de 2023 volvió a los entrenamientos y tres meses más tarde competía en los Juegos Europeos, disputados en la ciudad polaca de Chorzów donde fue séptima. En 2024, medalla de bronce en el Mundial en pista cubierta y de oro en el Europeo al aire libre, lo que la convirtió en una de las favoritas para la Olimpiada de París. Allí, en una despacible tarde lluviosa, solo pudo ser sexta, pero, demostrando una vez más su resiliencia, ha seguido entrenado hasta proclamarse campeona europea en pista cubierta.

“POR SUPUESTO QUE ESTARÉ EN LOS ÁNGELES 2028 SI DIOS ME LO PERMITE Y ME RESPETA LA SALUD, PERO NO QUIERO PENSAR EN ELLO AHORA”

LOS MEJORES CONSEJOS

*mia*belleza



ANTIAGING

CLAVES PARA ESTAR MÁS SANA Y JOVEN A LOS 50 AÑOS



¡ENERGÍA, JUVENTUD Y BIENESTAR
EN CADA PÁGINA!

DESCUBRE TODOS LOS SECRETOS DE LOS
EXPERTOS PARA VERTE Y SENTIRTE MÁS JOVEN

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

Kuka&Chic



Control Fit Corporal es un complemento alimenticio exclusivo de Kuka&Chic. Elaborado a base de cinco ingredientes interactúan con sinergia sobre el metabolismo del tejido graso para ayudarte a conseguir tus metas.

Descubre los testimonios reales de miles de mujeres que ya han descubierto Control Fit Corporal en @kuka_chic

www.kukachic.com

