

MODA

Chaquetas de entretiempo

COMODÍN DE TEMPORADA

PSICOLOGÍA

PELÍCULAS

Que necesitas ver

DIETA

Alimentos para superar

EL CANSANCIO PRIMAVERAL

MASCOTAS

Procesionaria

PASEOS CON MIL OJOS

COCINA

Platos con sabor a México

SALUD

El peligro de los

MICRO PLÁSTICOS

DECORACIÓN

RENUEVA la ropa de hogar

Tu mejor versión

EL PLAN COMPLETO PARA IMPRESIONAR ESTE VERANO

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



Solange Janssens

“La gente empatiza conmigo, porque comparto mi día sin filtros”

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>



GANAS DE SOL

Cada día tenemos el verano más cerca y esto significa que nos vamos desprendiendo de abrigos y bufandas, pero también conlleva otros muchos cambios que no siempre tenemos presentes, como nuevos productos en el neceser o diferentes cuidados para nuestra piel. Por eso, en este número hacemos un merecido repaso de lo imprescindible para esa puesta a punto del verano y que nos ayuda a lucir nuestra mejor versión. En la cocina, esta semana 'nos vamos' a México para recopilar las mejores recetas, pero también nos fijamos en ciertos alimentos a la hora de hacer la compra para que nos apoyen a superar este cansancio que aparece en primavera y también aquellos productos que nos ayudan a mantener niveles de hierro correctos. ¿Empezamos?

INMA COCA

SUBDIRECTORA

En portada:
Solange Janssens.
Fotografía: Diego MC.



8



20



24

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



31



38



42

ESTA SEMANA

DEL 16 AL 23 DE ABRIL DE 2025

EN PORTADA

08 MODA

Chaquetas de entretiempo, el imprescindible de la temporada.

12 EN PORTADA

Solange Janssens.

20 SALUD

El peligro real de los microplásticos.

31 DOSSIER

Plan completo para llegar al verano perfecta.

38 DECO

Ideas para renovar la ropa de hogar.

ACTUALIDAD

4 ZAPPING

Isabelle Junot.

6 MUJER GLOBAL

Dolores Cortés.

SALUD-PSICO

24 NUTRICIÓN

Incluye en tu dieta estos alimentos ricos en hierro.

28 PSICO

Dime cómo te sientes y te diré qué película necesitas.

HOGAR

42 COCINA

Platos que nos llevan al México más auténtico.

48 MASCOTAS

Mil ojos durante los paseos por el bosque. La procesionaria está aquí.

50 EN LIBRERÍAS

Anabel González nos habla de los traumas.

52 VIAJE

Bilbao se posiciona como la escapada de la temporada.

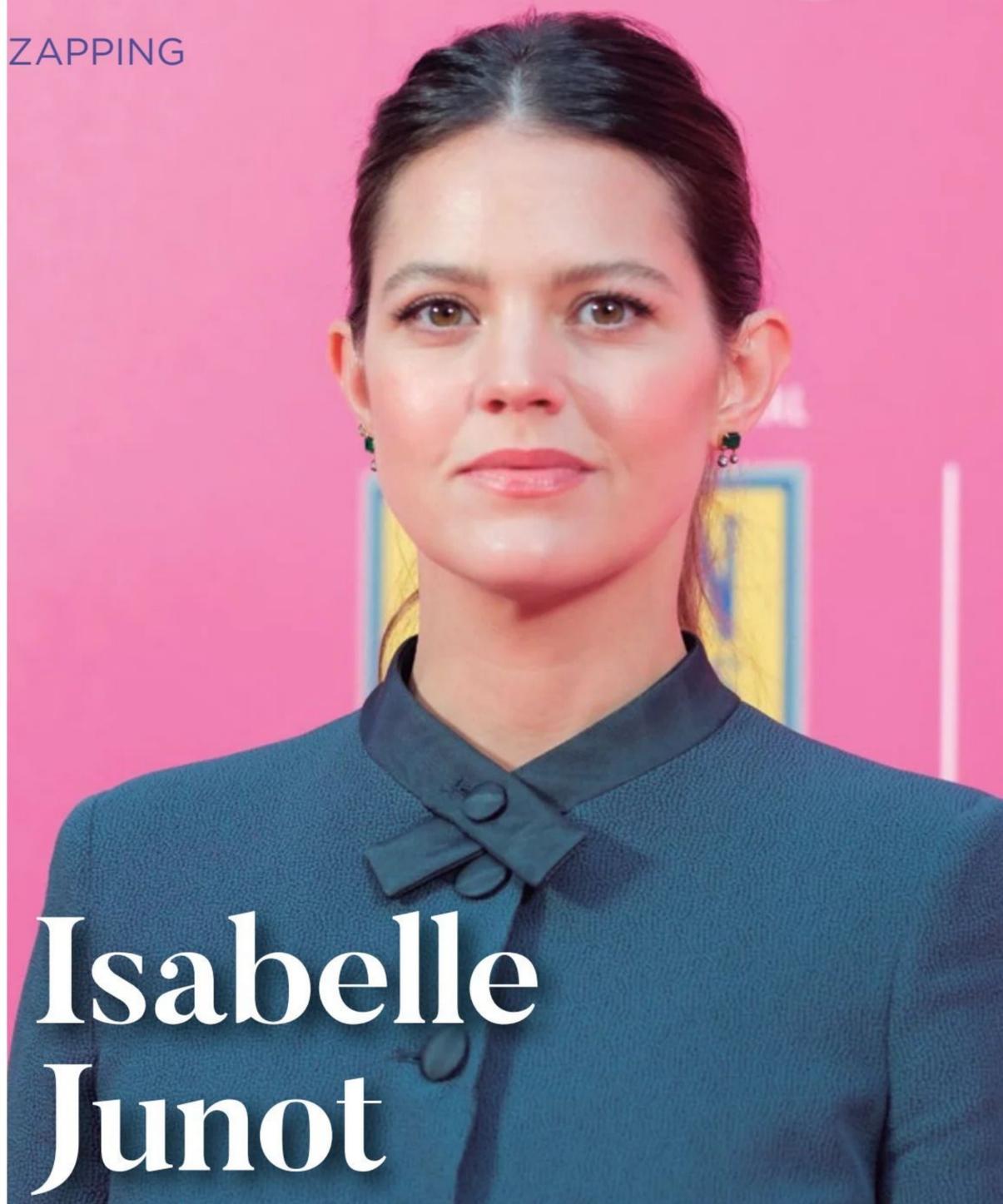
54 AGENDA

62 ICONO

Carlos Alcaraz.

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





Isabelle Junot

COMPROMETIDA CON LA NUTRICIÓN CONSCIENTE

Si profundizamos más en la vida de esta aristócrata, **conoceremos a una mujer que ha buscado siempre su lugar y ha servido de inspiración para mejorar la salud** de mucha gente a través de la comida. **POR** AINARA ORTIZ

Aunque nació en Nueva York en 1991, Isabelle Junot creció entre París, Marbella y Suiza. Hija del empresario francés Philippe Junot y de la exmodelo danesa Nina Wendelboe-Larsen, la aristócrata se ha movido desde siempre en un entorno internacional. Esto le ha permitido tener una mente y una mirada muy abierta que ha centrado, sobre todo, en el bienestar. Sus comienzos distan de la materia en la que ha decidido profesionalizarse. Estudió en el prestigioso Institut Le Rosey de Suiza y en el

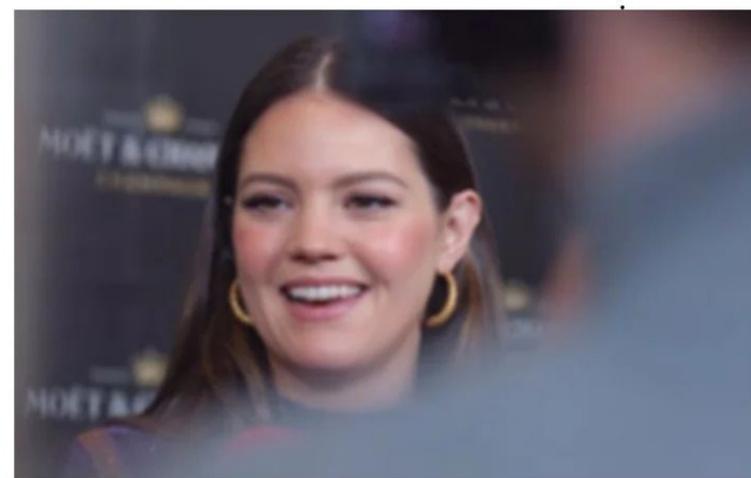
Liceo Francés de Madrid, y más tarde se formó en Arte Dramático en la Universidad de Virginia. Su vocación artística la llevó también a las aulas del Stella Adler Studio of Acting en Nueva York. Y en 2018 eligió Madrid como su ciudad de residencia, y desde entonces su vida ha tomado nuevos caminos, tanto personales como profesionales. En 2022 se casó con Álvaro Falcó, marqués de Cubas, y a partir de ahí es marquesa. El apellido Falcó la une a Tamara Falcó, prima de su marido, con quien mantiene una relación muy estrecha. El 11

EN SU LIBRO *EAT GIRL* OFRECE PAUTAS PARA DEJAR ATRÁS LA RIGIDEZ DE LAS DIETAS Y APOSTAR POR UNA FORMA DE COMER MÁS CONECTADA CON LAS EMOCIONES

de junio de 2023 nació su primera hija, Philippa, en la Clínica Ruber Internacional de Madrid.

Aunque ha participado en proyectos como la película *Fuel* (2019) y fue semifinalista en *MasterChef Celebrity* en 2022, donde los espectadores pudieron conocer a una mujer serena, con mucho sentido del humor y muy interesada por la comida saludable, su verdadera vocación ha encontrado espacio en el mundo del bienestar. Y es que desde el 2020 se dedica al *coaching* nutricional, centrada, sobre todo, en la alimentación intuitiva y consciente. Igualmente, a través de su plataforma *Isa Healthy Life*, su curso en línea y su comunidad en las redes sociales, acompaña a quienes buscan una relación más amable con la comida y su cuerpo.

Su reciente proyecto, el libro *Eat Girl: De la obsesión a la ilusión*, es una invitación a dejar atrás la culpa, las dietas restrictivas y los mandatos que alejan del placer de comer. Con una escritura clara y cercana, Junot propone herramientas prácticas para reconectar con el cuerpo y con el bienestar real. Una guía útil, sin imposiciones, pensada para leer con calma y aplicar sin prisas.



ISABELLE JUNOT participó en la séptima temporada de *MasterChef Celebrity* en 2022. Fue una de las favoritas para ganar, pero se quedó a las puertas de la final.



CUIDA TU SALUD BUCAL, POR TU CORAZÓN

La salud de las encías va mucho más allá de la boca. Según la doctora Xiana Pousa, Directora Médica de las Clínicas MAEX, “vigilar nuestras encías es cuidar del corazón”. La periodontitis, una inflamación crónica de las encías, puede aumentar hasta el 25% el riesgo de infarto. “Muchas personas ignoran que una inflamación en las encías puede desencadenar procesos más complejos en todo el organismo”, explica. La clave se encuentra en la prevención: buena higiene, revisiones periódicas y control de factores como el tabaco o la diabetes. Porque una boca sana también es un paso más hacia un corazón protegido.



ALERGIAS, DERMATITIS Y PARÁSITOS... ASÍ AFECTA LA PRIMAVERA A TU MASCOTA

La primavera puede afectar a la salud de perros y gatos. Los cambios de temperatura, la mayor exposición al polen y el aumento de parásitos suponen riesgos que conviene tener muy en cuenta. Este año, además, el polen llegará antes y se mantendrá durante más tiempo en el aire, intensificando los síntomas alérgicos. Las orugas procesionarias pueden provocar reacciones graves al contacto. También aumentan las alergias cutáneas, los picores y estornudos por polen y ácaros. Pulgas, garrapatas y mosquitos están más activos, y muchas mascotas sufren brotes de dermatitis atópica. Además, el calor puede alterar su comportamiento y volverlas más inquietas.



SI LAS DEUDAS PESAN, TAMBIÉN PESA LA SALUD MENTAL

El 48% de la población adulta tiene algún tipo de deuda y un 39% ya sufre impagos. Por eso, fomentar la educación financiera y crear un fondo de emergencia son medidas que no solo alivian la economía doméstica, sino que también fortalecen la estabilidad emocional. Y es que el 30% de los españoles reconoce que sus finanzas son una fuente constante de estrés: “Las deudas pueden generar muchas preocupaciones, sin embargo, con una adecuada planificación financiera, es posible gestionarlas sin que lleguen a afectar nuestro bienestar emocional”, afirma Alina Giurgea, directora general de KRUK España.

¿ES ‘LA ISLA DE LAS TENTACIONES’ UN REFLEJO DE NUESTRA SOCIEDAD?

“*La Isla de las Tentaciones* es un espejo brutal de lo que evitamos mirar”, asegura Sandra Barneda, su presentadora. Para ella, el programa muestra sin filtros las emociones que muchas veces se reprimen: celos, dependencia, deseo o falta de comunicación. “Las parejas han entrado en una burbuja emocional... pero también se han obligado a verse de verdad”, explicó durante la Semana de la Comunicación de la Universidad Europea. Según Barneda, el éxito del formato reside en la identificación del público con lo que mira. “Deja de blanquearse la pareja, se muestra lo que pasa cuando se calla”. Es verdad que el programa está pensado para entretener, pero también refleja tensiones reales y conversaciones pendientes.



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

POR ANNIE TOMÀS

Dolores Cortés

ABANDERANDO LA MODA ESPAÑOLA

El pasado 17 de febrero fallecía Dolores Cortés (Vila-Real 1926), fundadora de la marca homónima y nombre clave en la moda de baño de nuestro país. Fue ella quien, en los años 50 del siglo pasado, empezó a confeccionar bañadores cuando no existían los tejidos elásticos que caracterizan actualmente a estas prendas. Sin embargo, ese primer bañador era para su uso personal, posteriormente dio lugar, en 1957, a la empresa embrionaria de la actual Dolores Font Cortés, S.A., llamada Confecciones de Artesanía. Esta primera empresa fue creciendo hasta 1980, cuando se estableció la actual sociedad, con su hija Dolores Font Cortés a la cabeza.

SUS INICIOS

Hija de humildes labradores, tuvo que ser evacuada hasta Albacete junto a su familia con el estallido de la Guerra Civil. Cuando, por fin, pudieron regresar a Vila-Real su casa había sido destruida por un bombardeo. Pero su padre siempre le había enseñado a afrontar las penurias con tenacidad y trabajo. Así, al fallecer su progenitor en 1942, tomó las riendas de la economía familiar. Cosía en dos talleres distintos, enseñaba a pequeños a leer y



escribir, y, aun así, sacó el tiempo para sacarse el título de contable y el diploma de mecanógrafa sin tener máquina de escribir.

Con solo 19 años, adquirió en traspaso una mercería-droguería en Vila-Real y, al año siguiente, se casó con el labrador Pascual Font Año, que también la ayudaría en los trabajos de costura y modistería de la tienda. Fue precisamente en esa época cuando, estando en la playa de Benicàssim, se percató de la incomodidad de los trajes de baño, que entonces se realizaban en punto de algodón, lo que suponía que tardaban mucho en secarse, se deformaban por la humedad y no favorecían en absoluto. Cortés tuvo una idea brillante: coser la tela que se usaba para forrar chaquetas masculinas, que

era más fina, con el hilo de goma que se utilizaba para el elástico de los calcetines. Así creó el primer bañador, estético y funcional.

LA EMPRESA FAMILIAR

Para repartir el material y recoger el trabajo terminado de las casas donde se confeccionaban sus bañadores, adquirió una motocicleta y se hizo una falda pantalón para poder conducirla.

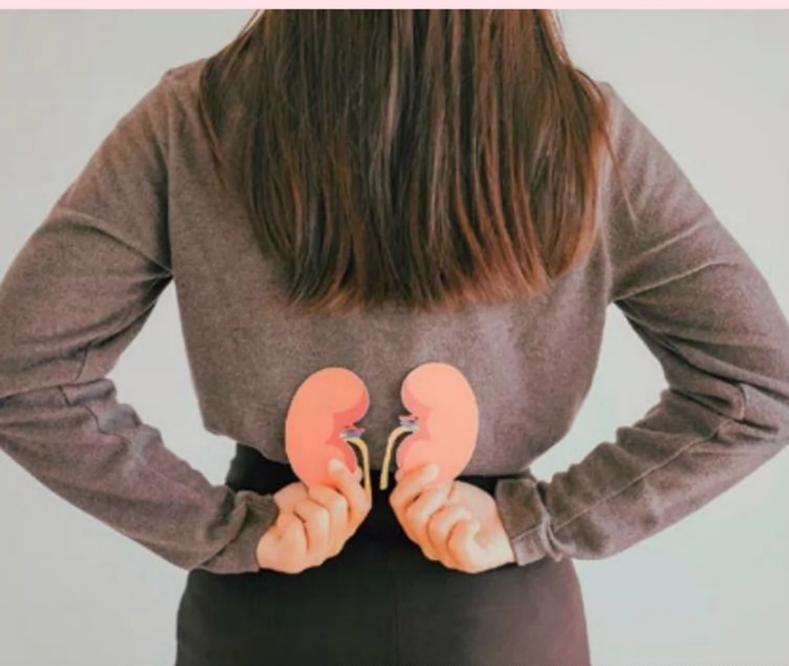
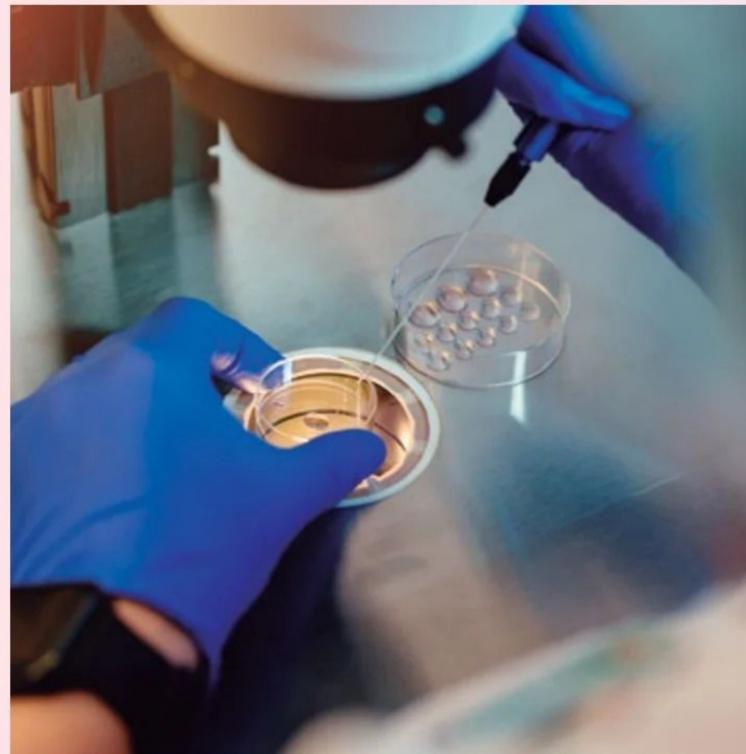
El negocio fue creciendo a la vez que ella mejoraba sus creaciones con nuevos materiales, obteniendo cada vez más fama y reconocimiento. Hoy, la compañía que ella fundó sigue adelante en manos de su hija, quien también es presidenta de la Asociación de Diseñadores de Moda de la Comunidad Valenciana (DIMOVA).

“Me puse una peluca y gafas de sol. Entonces no había modelos y alguien tenía que ponerse el bañador para promocionarlo”

SALUD

Reproducción asistida y nuevos modelos de familia frente a las bajas tasas de natalidad

A pesar de que en 2024 España mostró un ligero aumento en el número de nacimientos, la tendencia general de la natalidad en el país sigue siendo negativa debido, principalmente, a factores sociales, estando entre los más relevantes el retraso de la maternidad y la inestabilidad laboral. En este escenario, según los últimos datos de la Sociedad Española de Fertilidad (SEF), se estima que aproximadamente el 12% de los nacimientos en nuestro país ocurren gracias a la medicina reproductiva, reflejando su papel clave para dar respuesta a los cambios demográficos, las necesidades médicas actuales y los nuevos modelos de familia. “La reproducción asistida se presenta como una alternativa para aquellas personas que desean tener hijos, pero que enfrentan dificultades para concebir de forma natural, ya sea por problemas de fertilidad, retraso en la edad de la maternidad o la búsqueda de nuevos modelos de familia, tales como familias mono u homoparentales”, explicaba la Doctora M^a Teresa Draper Viada, responsable de la clínica Ginemed Barcelona, durante la Jornada Científica Ginemed – Ginefiv “Demografía y Reproducción Humana Asistida”.



SALUD

Brecha de género en el abordaje de la enfermedad renal crónica

La brecha de género que existe en el abordaje de la enfermedad renal crónica (ERC) pone sobre la mesa que, aun siendo una afección más frecuente en mujeres, estas representan solo el 40% de los pacientes en diálisis y tienen 30% menos de probabilidades de ser incluidas en las listas de espera para un trasplante renal, en comparación con los hombres.

A razón de ello, el Grupo de Género y Salud Renal de la SEN ha querido remarcar la necesidad de visibilizar esta desigualdad e incorporar la perspectiva de género. ¿Cómo? Incorporando a más mujeres en los ensayos clínicos y fomentando la representación de mujeres en puestos de liderazgo en nefrología.

En el poder ejecutivo nacional, es decir, el Consejo de Ministros (incluyendo al Presidente del Gobierno),

las mujeres representan el 47,8%

Fuente: INE, www.epdata.es

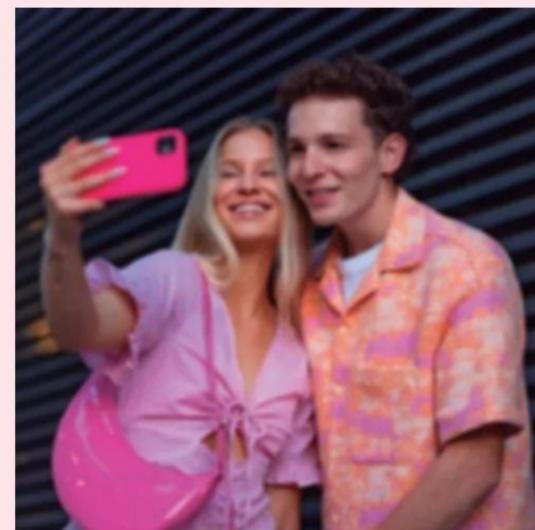
SOCIEDAD

Polarización entre la Generación Z: muchos jóvenes rechazan el feminismo

España sigue siendo el país más feminista de Europa. Así lo confirma el último informe de Ipsos publicado el 10 de marzo. En él, se observa cómo el 51% de la población española se considera feminista. El porcentaje es el mayor de todo el continente, pero, sin embargo, está cuatro puntos por debajo del registrado el año pasado, cuando el 55% de los encuestados se calificaron como feministas.

Aún hay más, hace un año el CIS publicó su primera encuesta sobre igualdad de género y uno de los datos más impactantes era que el 44,1% de los hombres cree que “se ha llegado tan lejos en la promoción de la igualdad de las mujeres” que ahora se les está discriminando a ellos. Todavía más destacable era el dato que confirma que eran los hombres jóvenes, concretamente los de entre 16 y 24 años, los que estaban más de acuerdo con la

afirmación, aproximado 51,8%. “Creo sinceramente que es por una confusión de conceptos. Tú hablas con cualquier persona y el feminismo lo ven como lo contrario al machismo, como que ataca al hombre, y eso es el hembrismo. El feminismo busca la igualdad”, explica Soledad Romero, educadora social en la Asociación Alma, contra la violencia de género.





CHAQUETAS DE ENTRETIEMPO

QUE COMBINAN CON TODO Y SON PRÁCTICAS

Con el calor llamando a nuestra parte toca aligerar los estilismos. Sin lugar a dudas, **el primer paso es dejar a un lado los abrigos de lana para rescatar las clásicas chaquetas de primavera.** POR ANNA PARDO

El aterrizaje de la primavera tiene sus cosas buenas, pero también dibuja ciertos retos. Sobre todo, cuando se trata de construir un *look* para sobrevivir a una jornada entera ni asarnos de calor y tampoco ser víctimas del frío. A prima hora las temperaturas son bajas, aunque al mediodía nos sobra el abrigo. En estos casos, las chaquetas de entretiempo nos salvan. Más allá de la típica cazadora vaquera o de la clásica americana negra que todas tenemos en el armario, las siguientes prendas exteriores se alzan como las más deseadas por dos motivos de peso: son versátiles y añaden estilo a nuestros *outfits*.



C&A
(59,99 €).



Mango
(69,99 €).



Woman
El Corte Inglés
(89,99 €).



UNA GABARDINA CORTA

En otoño, mejor larga. En primavera nos quedamos con la versión corta. Las gabardinas son las reinas del armario de entretiempo. Además de ser básicos del fondo de armario,

son prendas que nos permiten dejar a un lado el paraguas si chispea, al mismo tiempo que elevan nuestros atuendos sin rompernos la cabeza en exceso. Asimismo, los diseños

cortos, que llegan a la altura de la cadera, logran crear el efecto de unas piernas largas y resultan bastante más ligeros ante las alternativas que se prolongan hasta el suelo.



@THATSNOTMYAGE

H&M
(59,99 €).



Hug & Clau
(49,99 €).



Parfois
(49,99 €).

UNA SAHARIANA VERDE

La sahariana verde se ha convertido en una chaqueta de entretiempo básica. Su diseño es ideal para ocasiones diurnas y nocturnas, desde un paseo por la ciudad hasta una salida

con las amigas. Este tipo de chaqueta, que suele optar por múltiples bolsillos y un corte amplio, aporta un toque de estilo militar que se puede combinar con prendas casuales,

como un vaquero con una camiseta blanca, o más elegantes, como un vestido negro midi. Además, se puede llevar sola o superpuesta, podemos jugar con ella a nuestro antojo.



H&M
(69,99 €).



Motivi (99,90 €).



October
(99,99 €).



@ALEXANDRALAPP

UNA CHAQUETA DE TWEED A TODO COLOR

La chaqueta de *tweed*, ya sea morada, rosa o azul, es una pieza vibrante que imprime personalidad a cualquier estilismo. Con su textura única y su diseño distintivo se destaca como una

opción sofisticada para ir a la oficina o para una cena bajo la luz de las velas. Combinada con un par de vaqueros rectos, una falda larga o incluso sobre un vestido, esta versátil prenda

es perfecta para la transición entre estaciones. Igualmente, el *tweed* con su herencia clásica suma altas dosis de elegancia y originalidad, convirtiéndola en un *must-have* absoluto.

BLUSAS Y TOPS IDEALES PARA MUJERES CON EL PECHO GRANDE

Las prendas **estratégicamente escogidas realzan la figura y estilizan el torso, convirtiéndose en imprescindibles** dentro del armario de primavera-verano. **POR ANNA PARDO**

Con la llegada del buen tiempo, las blusas y *tops* se convierten en aliados perfectos para lograr *looks* frescos, cómodos y favorecedores. Para las mujeres con pecho grande, dar con las siluetas adecuadas es clave: los escotes en pico o en V estilizan el torso, mientras que los cruzados y envolventes realzan la figura sin aportar volumen extra. Las blusas fluidas con cinturón o pinzas bajo el busto ayudan a definir la silueta sin ajustarse demasiado. En cuanto a colores y estampados, los tonos sólidos y oscuros afinan visualmente la zona, por su parte, los *prints* pequeños y verticales estilizan sin exagerar proporciones. Además de la prenda exterior, la elección del sujetador es funda-

mental para garantizar comodidad y una caída armoniosa de las prendas. En días calurosos, los sujetadores sin aros pero con buena sujeción, de tirantes anchos y tejidos transpirables como el algodón o la microfibra. Evitar rellenos excesivos y optar por modelos con copa completa asegurará un ajuste perfecto sin marcarse bajo las blusas (ya que en verano nos gusta defender piezas de color blanco o beige). En definitiva, encontrar la combinación de entre ropa interior y blusa que va más con nosotras no solo realza las curvas, sino que nos permite vestir con libertad en cualquier ocasión.



UN ESCOTE EN V Y UN SUJETADOR SIN AROS PERO CON BUENA SUJECIÓN SON LA COMBINACIÓN IDEAL PARA ESTILIZAR EL TORSO



C&A
(25,99 €).



Couchel
(69,99 €).



Kiabi
(27 €).



October
(29,99 €).



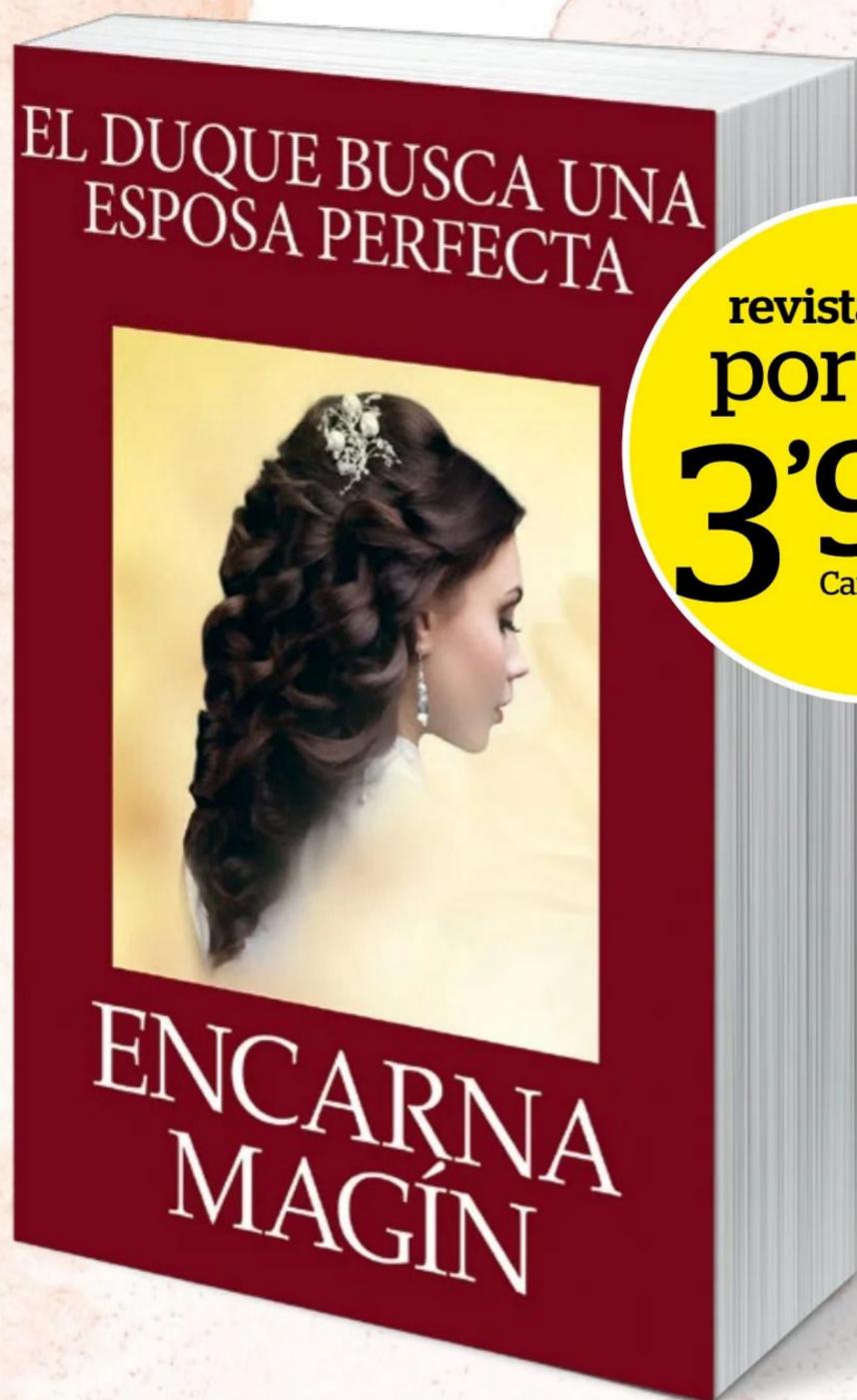
Ulla Popken
(69,99 €).



Anita
(59,95 €).

Triumph
(53,50 €).

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



revista + libro
por solo
3'99€
Canarias: 4,09 €

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!**

SOLANGE JANSSENS

“LA GENTE EMPATIZA CONMIGO, PORQUE COMPARTO MI DÍA SIN FILTROS”

Espectacular en un desfile de moda internacional y sin peinar confesando que se le ha pegado la comida. Así son las redes sociales de esta granadina que no para de ganar seguidores. **POR** BELÉN NAVARRO



“**TODO SURGE** de manera orgánica, sin forzar nada, simplemente siendo nosotros mismos”.

Fotografía: Agencia Go Talents

Con 12 años ya tenía tan claro que quería dirigir una escuela de baile que le propuso a su madre comenzar con el proyecto. Obviamente, tuvieron que pasar unos años hasta que lo logró, aunque tampoco muchos. Un tiempo dedicado a formarse y a probar en diferentes estilos hasta convertirse en la gran profesional que es hoy. Pero Solange no se conformó con abrir una escuela propia y abrió horizontes hasta dar con las redes sociales, donde no deja de acumular seguidores y gratas experiencias.

Además de dirigir tu escuela, has construido una sólida presencia en redes sociales junto a tu esposo, Antonio López. ¿Cómo ha influido esta exposición digital en tu carrera profesional y en la de tu familia?

El tener presencia en redes ha sido una extensión natural de nuestra vida y de lo que nos apasiona. Al compartir contenido con humor y autenticidad, no solo hemos conectado con muchísimas personas, sino que también hemos fortalecido nuestra propia dinámica familiar. Antonio y yo nos divertimos mucho creando juntos, y eso se nota.

¿Cuál es vuestro secreto para seguir creciendo?

La gente empatiza tanto conmigo porque comparto mi día a día sin fil-



↑ **CONTENIDO VARIADO** Solange es como esa amiga que lo mismo te da un truco de cocina que te muestra las últimas tendencias en moda.

tros: desde que he quemado la comida hasta un problema en el trabajo, una discusión con mi marido (que a veces hasta la grabo) o alguna anécdota divertida con mis hijos. Incluso cuando enseño moda o muestro mi *outfit*, siempre lo acompaño con una historia que haga reír.

Hacer humor no es fácil...

Creo que una de las razones por las que me va tan bien es que no soy realmente consciente de la cantidad de gente que me ve. Cuando me grabo, en mi cabeza pienso que solo me van a ver mi madre, mi marido y dos amigas. Y como no pienso en la magnitud de mi audiencia, suelo decir muchas tonterías sin filtro, sin pensarlas demasiado. Si realmente estuviera al tanto de que hay millones de personas detrás del móvil, quizás me cortarían un poco más. Sin embargo, como no lo soy, suelto lo que me sale y creo que esa espontaneidad es lo que engancha a la gente y hace que se sientan identificados conmigo.

“Como no pienso en la magnitud de mi audiencia, digo muchas tonterías sin filtro”

El verdadero negocio en redes es lograr campañas de éxito. ¿Qué criterios consideras al seleccionar las marcas con las que trabajas?

Siempre elijo trabajar con marcas cuyos productos uso en mi día a día y que realmente me gustan. Para mí, resulta fundamental que lo que recomiendo sea algo que encaje de manera natural en mi rutina, porque de esta manera la publicidad no se siente forzada.

Desde que empezaste a despuntar en redes sociales tu agenda se ha llenado de eventos muy especiales, ¿qué es lo que más te ha impresionado?

Estar en la Semana de la Moda de Milán y ver más de cerca cómo trabajan los diseñadores es algo que me inspira muchísimo. Por otra parte, asistir a eventos como los Premios Goya es increíble, pero lo que más disfruto no es la alfombra roja ni la gala en sí, sino el momento en el que conecto →

4

DATOS SOBRE... **SOLANGE**

● **UNA JOVEN FAMILIA**

Solange está casada con Antonio López con quien tiene dos hijos, el pequeño cumplirá su primer año en verano.

● **PROFETA EN SU TIERRA**

La granadina ha logrado cumplir su sueño de abrir su propia academia de baile y lo ha hecho en Almuñecar. Así puede permitirse seguir viviendo en su tierra, cerca del mar, como a ella le gusta.

● **CAMBIO DE ESTILO.**

Comenzó en danza clásica, pero al llegar a Madrid y conocer a Fernando Lázaro descubrió la danza contemporánea y ya no hubo marcha atrás. “Fue un giro inesperado en mi camino, pero sin duda, el mejor que pude tomar”.



● **SU CONSEJO PARA LAS NUEVAS GENERACIONES.**

“Mi consejo para los jóvenes bailarines y emprendedores que quieren seguir una trayectoria similar a la mía es que siempre estén en constante evolución e innovación. Es importante no copiar lo que ya está creado, sino transformar lo existente y mejorarlo. Que siempre busquen su propio estilo”.



Fotografía: Agencia Go Talents

“Recibir el cariño de la gente y sentir ese ‘baño de amor’ es lo que realmente me llena.”

← con la gente. Conocer a las personas que están ahí esperando para hacerse una foto conmigo, recibir ese cariño y sentir ese ‘baño de amor’ es lo que realmente me llena.

Eventos, academia, familia...

¿cómo llegas a todo?

La gente que me conoce siempre me dice: ‘No sé cómo llegas a todo’. Puedes verme por la mañana trabajando en Madrid y esa misma tarde en Almuñécar en mi centro de danza. Me multiplico como puedo, aunque este año estoy aprendiendo a valorar mucho más el tiempo de calidad con la familia.

Antes, tenía siempre el trabajo en la cabeza y me costaba desconectar de verdad, lo que hacía que no disfrutara del todo esos momentos con los míos. Ahora he tomado la

decisión de priorizar esos tiempos: cuando estoy con mi familia, el móvil se queda a un lado. Ya me puede llamar quien sea, que no lo cojo. Entonces, me di cuenta de que necesitaba ese equilibrio, y ahora lo protejo más que nunca.

Como bailarina seguro que aprendiste muy pronto la importancia de cuidarse. ¿Cuáles son tus imprescindibles?

Cuido mucho mi alimentación, ya que en casa tengo a mi marido, que es quien se encarga de la cocina. Él se cuida muchísimo con las comidas, así que siempre comemos supersaludable, lo que me viene de maravilla. Actualmente, estoy trabajando con un nutricionista para recuperar mi peso de antes de ser mamá por segunda vez, y vamos



CUIDAR LA ALIMENTACIÓN

es un básico para Solange, pero también un reto, ya que disfruta mucho comiendo. Tanto que no duda en compartir sus recetas en redes.

por buen camino. Sin embargo, soy una persona a la que le gusta comer y disfruto mucho de la comida, así que trato de mantener un equilibrio entre cuidarme y darme algún capricho de vez en cuando.

Además del baile, ¿sigues algún tipo de entrenamiento diferente o ejercicio físico para complementar tu preparación como bailarina?

Practico *barre fit* en mi centro, que es una fusión de pilates, yoga y danza clásica. Es un entrenamiento supercompleto porque trabaja todo el cuerpo. Los días que no lo practico, hago cardio en ayunas, una hora de paseo y me viene de maravilla para despejar la mente y empezar el día con buena energía.

Has alcanzado hitos impresionantes en tu carrera.

¿Cuáles son los retos más inmediatos que te has propuesto tanto en el ámbito profesional como personal?

En el ámbito profesional me gustaría seguir creciendo en redes sociales y tener la oportunidad de trabajar con grandes marcas con las que sueño colaborar algún día. También me encantaría acceder algún día a hacer una serie, una película o introducirme en el mundo de la televisión. En el ámbito personal, quiero seguir trabajando en mí, estar bien conmigo misma y, lo más importante, disfrutar del tiempo de calidad al lado de mi familia. Quiero asegurarme de que cuando esté con ellos, mi mente esté completamente en ello, sin distracciones, sin trabajo ni dispositivos electrónicos, solo mis niños, yo y ese rato exclusivo que tenemos para nosotros.



Sigue el ritmo

La Ruta del Tambor y el Bombo en Aragón reúne a más de 20.000 tambores y bombos en localidades como Calanda, Alcañiz y Híjar. El momento más ruidoso de esta tradición es la Rompida de la Hora en Calanda, cuando miles de personas tocan simultáneamente sus instrumentos, alcanzando niveles de hasta 120 decibelios, lo que equivale al umbral del dolor para el oído humano.

La más numerosa

La Hermandad de la Macarena de Sevilla es la cofradía con más hermanos en España, con más de 13.000 miembros. Fundada en 1595, es una de las más populares y participa en la Madrugá del Viernes Santo, cuando su paso de la Virgen de la Esperanza Macarena recorre las calles de la ciudad acompañado por miles de devotos.



AGENDA COMPLETA

En Málaga, la primera procesión sale el Viernes de Dolores y la última, el Domingo de Resurrección, sumando **más de 9 días de procesiones ininterrumpidas.**

SEMANA SANTA

En rojo en el calendario, unos esperan su llegada para disfrutar de estos días libres, otros por **tratarse de unos de los días más importantes del Cristianismo.** Son fechas llenas de historia y tradiciones. **POR PAULA CORTÉS**



LA MÁS ANTIGUA

La Semana Santa de Zamora es reconocida como una de las más antiguas de nuestro país, **con orígenes que se remontan hasta el siglo XIII.** La Cofradía de la Santa Vera Cruz, Penitencia y Disciplina, **fundada en 1508,** es una de las más añejas de la ciudad y de España. Esta importante celebración es conocida por su sobriedad y recogimiento, características que han perdurado a lo largo de los siglos.

INCALCULABLE VALOR

El valor de una talla religiosa es difícil de determinar en euros, ya que son consideradas patrimonio cultural. Sin embargo, objetos como los hábitos de nazareno, como los de la Esperanza de Triana en Sevilla, pueden costar hasta **700 euros.** Las imágenes procesionales, por su parte, suelen tener un valor incalculable debido a su importancia histórica y religiosa.

CON **2.200** KILOS, EL GRAN PODER DE SEVILLA ES UNO DE LOS PASOS MÁS PESADOS DE ESPAÑA. SON NECESARIOS 35 COSTALEROS

Sumando kilómetros

La Hermandad de la Entrega de Guadalquivir (Jerez de la Frontera) realiza la procesión más larga de España, **con un recorrido de 13,6 km y una duración de casi 14 horas.** Su paso de misterio, con nueve figuras, es portado por 150 costaleros que se turnan a lo largo del recorrido.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR NATALIA GUZMÁN

¿QUÉ ES LA HEPATITIS?

Se denomina así a la hinchazón e inflamación del hígado. Esta puede ser debida a varios motivos: células inmunitarias en el cuerpo que atacan el hígado, infecciones por virus (como las hepatitis A, B o C), bacterias o parásitos, daño

hepático por un exceso de consumo de alcohol o hígado graso. Dentro de las hepatitis víricas, para la A y la B existen vacunas. La C no cuenta con ella, aunque sí con un tratamiento muy eficaz. Tanto es así, que se prevé que en

los próximos años no habrá pacientes con hepatitis C en España. Por el contrario, la hepatitis provocada por el consumo excesivo de alcohol es una enfermedad muy grave que, sin embargo, no da muchos síntomas.

Y cuidado, porque por primera vez en la historia ha habido más casos de consumo de alcohol en las mujeres que en los hombres. No sabemos si porque hay más incidencia o más visibilidad.

Debemos tener presente que el alcohol es una droga que causa adicción y dependencia. Se le considera la más nociva para uno mismo y para la gente que nos rodea. Así, la Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que cuanto menos alcohol consumamos es mejor. Su abuso aumenta el riesgo de muchas enfermedades, tales como hígado graso, cirrosis, algunos tipos de cánceres...

Para detectar una enfermedad del hígado se realiza un análisis de sangre y se observa si las transaminasas están altas. También es aconsejable una ecografía de hígado, así como una resonancia magnética en donde se mirará si este órgano está lobulado (con pequeñas muescas). Por otro lado, el fibroscan es la prueba más específica para detectar si hay presencia de cirrosis.

¿En qué se diferencian?

TIPOS DE HEPATITIS	VÍA DE CONTAGIO	PREVENCIÓN
A	Bebidas y alimentos	Higiene de manos y comida
B	Personas con virus (fluidos corporales)	Medidas de control (agujas, transfusiones, instrumentos médicos)
C	Personas con virus (fluidos corporales)	Evitando contacto con sangre

ENLACE AL CANAL
O escanea el código QR:



EL 73% de los adultos que beben en exceso no son conscientes de ello.



FRANCISCO JAVIER LASO
Jefe de Servicio de Medicina Interna del Hospital Univ. de Salamanca.

¿ES MUY MALO EL CHORIZO?



RESPUESTA: El chorizo es bueno si la tripa es natural y si es ibérico. Además, será mucho más sano si el único conservante que lleva es el pimentón, el conservante natural por excelencia. Si lo compras durante la época de matanza (que es cuando el cerdo ha comido más bello-ta) te asegurarás de que su carne sea de mejor calidad. Si observas que los trozos de magro son grandes, significa que se ha sacado de las partes más nobles. Por otro lado, el chorizo envasado está más procesado al necesitar más colorantes y conservantes para que mantenga todo su color y aspecto.



OCTAVIO RODRÍGUEZ
Maestro
charcutero.

¿QUÉ POSTRE LÁCTEO ES MEJOR?

RESPUESTA: Desgraciadamente, los postres que más nos suelen apetecer contienen demasiado azúcar. Las tartas, flanes, tocinos de cielo o natillas deberíamos consumirlos únicamente en ocasiones especiales (como cuando salimos a comer fuera de casa). De postres lácteos, dos buenas elecciones son la cuajada o el yogur (mejor si nos acostumbramos a su sabor agrio y no le añadimos azúcar). Nos aportan calcio y vitamina D, muy importantes en nuestra dieta, ya que solemos andar escasos de ellos. Entre el 20 y 30% de la población no cumple con los requisitos mínimos de este mineral, y si nos centramos en el sexo femenino, a más del 80% de las mujeres mayores de 45 años, simplemente, les falta calcio en su dieta. Asimismo, no solo basta con tomar leche, debemos tener en cuenta que si no realizamos ejercicio ni nos da el sol (de donde tomamos la vitamina D) no se fija bien el calcio en nuestros huesos.



Por otro lado, la fruta es una opción muy recomendable para terminar nuestra comida. Podemos compensar la falta de leche en nuestros postres incluyendo en los primeros y segundos platos alimentos ricos en calcio: pescados pequeños donde nos comemos la espina, el brócoli, el tofu o las almendras.



PABLO ZUMAQUERO
Dietista y
profesor de
Nutrición.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUE MI CEREBRO DESCANSE?

RESPUESTA: Un estudio de la Universidad de Harvard afirma que pasamos casi la mitad del tiempo de nuestro día desconectados de la tarea que estamos realizando (pensando en otras cosas) y que, además, es en esos momentos cuando más infelices somos. Es decir, que estamos ocupados, mas no siendo muy productivos.

Por otro lado, si te excedes trabajando aumentas las probabilidades de sufrir una arritmia cardiaca en 45%. Es importante que aprendamos a desconectar no solo de la oficina, sino también de las redes sociales. Nuestro estilo de vida permanentemente conectados por

igual eleva nuestras distracciones y nos hace más infelices.

Técnicas como el *mindfulness* están pensadas para que pongamos los pies en la tierra y seamos conscientes de cada momento que vivimos (entiéndase el famoso “aquí y ahora”).

Intenta conectar contigo mismo al menos una vez al día y pregúntate: “¿Qué es realmente importante para mí?”. Selecciona cinco aspectos que lo sean y analiza el tiempo que dedicas actualmente a cada uno de ellos. ¿Demasiado poco? En ese caso, esfuérzate por cambiar tus rutinas diarias para dedicarles más espacio y iganarás en salud!



MANUEL CALVO
Presidente del Instituto de Neurociencia.

¿HAY QUE LEERSE EL PROSPECTO DE LOS MEDICAMENTOS?

Respuesta: El prospecto es la información dirigida al consumidor que indica la composición de un medicamento, cuál es su indicación, cómo debe tomarse y, sobre todo, cuáles son los efectos secundarios que puede producir.

Aunque el médico y el farmacéutico son los profesionales de la salud que mejor te van a informar, hay que leerlo para conocer de antemano cuáles son las posibles complicaciones que pueden aparecer. De este modo, podrías consultar-

lo rápidamente y avisar al médico. También es importante revisarlo porque informa sobre las interacciones con otros medicamentos, que restan o potencian su efecto. O incluso qué alimentos debes evitar para que funcione correctamente. Otra de las informaciones que contiene es qué cantidad se aconseja tomar (posología), si existe riesgo de sobredosis o cómo debe tomarse el fármaco. Así, funciona como recordatorio para que sepas si debes tomártelo con la comida o en ayunas, de pie (en el caso, por ejemplo, de los bifosfonatos para la osteoporosis) o si se recomiendan aguas de mineralización baja. Existe otro apartado que debe leerse, son las condiciones de conservación, ya que hay fármacos que precisan unas condiciones y temperaturas especiales y que influyen en su acción y caducidad.



SONIA SÁENZ DE BURUAGA
Farmacéutica y miembro de la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC).



¿QUÉ ALIMENTOS PUEDEN AYUDARME CON LA PIEL Y EL CABELLO?

RESPUESTA: La alimentación puede influir mucho en nuestra piel y cabello, así como los hábitos de vida. Incluir ciertos alimentos en la dieta pueden aportar diferentes nutrientes esenciales que favorecen la regeneración, hidratación y protección de estos tejidos.

Apunta:

- **Los pescados grasos** (como el salmón o las sardinas) son ricos en ácidos grasos omega-3, que ayudan a hidratar la piel, reducen la inflamación y fortalecen el cabello, dotándolo de mayor brillo y resistencia.
- **Frutas y verduras** ricas en vitamina C y antioxidantes (cítricos, bayas, espinacas y kale) estimulan la producción de colágeno, vital para la firmeza y elasticidad de la piel, y protegen las células del daño oxidativo.
- **Los huevos y legumbres** aportan proteínas y biotina, fundamentales para la regeneración del cabello y el fortalecimiento de las uñas y cutis.
- **Frutos secos y semillas** Almendras, nueces, anacardos y semillas de chía son una excelente fuente de vitamina E, zinc y grasas saludables, que ayu-

dan a combatir los radicales libres y a mantener la hidratación de la piel, así como del cuero cabelludo. Además, los anacardos aportan excelentes nutrientes que previenen la caída del cabello.

- **Aguacate** es un producto rico en grasas monoinsaturadas y vitamina E, lo que lo convierte en un gran aliado para nutrir e hidratar tanto la piel como el cabello. No olvides la importancia de mantenerte bien hidratado bebiendo suficiente agua y de evitar los alimentos altamente procesados, ya que estos pueden afectar negativamente la salud cutánea y capilar. Incorporar los alimentos naturales en tu dieta diaria—ya sea en ensaladas, batidos o como *snacks*— te ayudará a potenciar una apariencia saludable desde el interior.



CRUZ RUIZ
Dietista-Nutricionista
nutricioncruzruiz.com

¿TRATAMIENTO PARA LAS VARICES?

RESPUESTA: Las venas tienen válvulas que ayudan a mantener la sangre fluyendo en una sola dirección hacia el corazón. Si las válvulas están débiles o dañadas, la sangre puede detenerse y acumularse en las venas. Esto hace que se hinchen y puedan conducir a las antiestéticas varices. Son muy comunes, pero serás más propenso a padecerlas si eres mayor, mujer, padeces obesidad, no realizas ejercicio o tienes antecedentes familiares de venas varicosas. Un tratamiento eficaz. Se aplica un pegamento especial que pega las paredes de la vena principal, la llamada vena safena. Se introduce una guía para navegar dentro de ella y por ese catéter se libera una cantidad determinada de pegamento. Más tarde, el cirujano la comprime con la mano y el ecógrafo por el sitio donde ha depositado el pegamento. Las varices disminuyen progresivamente en un mes o mes y medio tras la intervención. Además, este proceso no requiere anestesia. Eso sí, asegúrate de que sea un cirujano vascular el que te indique el tratamiento que más te conviene para evitar problemas tras una intervención.



MERCEDES SÁEZ DE SANTAMARÍA
Experta en medicina estética y dermatología.

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



A PESAR de los avances de los últimos años, los expertos piden una normativa más estricta que prohíba algunos compuestos, sobre todo en lo que se refiere al ámbito de la alimentación.

PLÁSTICOS

¿SON UNA AMENAZA PARA LA SALUD?

Estamos acostumbrados a escuchar sobre el impacto del plástico en el medio ambiente, pero ¿sabías que también puede afectar gravemente a la salud? **Desde botellas hasta táper, los plásticos contienen químicos que alteran nuestro sistema hormonal y pueden poner en riesgo el bienestar.** Estar bien informado es el primer paso para protegernos a nosotros y nuestras familias. **POR INMA COCA**

Vivimos rodeados de plástico. Lo usamos a diario en botellas, táperes, envoltorios y hasta en productos de higiene personal. Hasta hace unos años, el plástico se presentaba como una solución perfecta en muchos aspectos, pero su impacto en el medio ambiente nos hizo reflexionar sobre su consumo. La imagen de océanos inundados de residuos plásticos y montañas de basura que se acumulan en muchos lugares del mundo nos obligó a replantearnos si este tipo de material era el que necesita nuestro planeta.

Hoy, estamos más concienciados sobre su impacto en el medio ambiente, reciclamos y evitamos el plástico de un solo uso, pero ¿realmente sabemos cómo nos afecta a nosotros mismos? Cada vez existen más estudios que demuestran que los plásticos pueden interferir con nuestro sistema hormonal, aumentar el riesgo de enfermedades y alterar nuestro bienestar.

EL LADO OSCURO

El plástico, especialmente cuando se trata de plásticos de baja calidad o de un solo uso, contiene una serie

de sustancias químicas que pueden ser peligrosas para nuestra salud. Estos químicos, al ser liberados o descompuestos, pueden entrar en nuestro cuerpo a través de alimentos, bebidas y hasta el aire que respiramos. Con el tiempo, esta exposición constante puede alterar nuestro sistema hormonal, que es la base de nuestra salud.

Muchos de estos químicos son conocidos como disruptores endocrinos, compuestos que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define como la sustancia exógena o mezcla que altera la función del

sistema endocrino y, por tanto, causa efectos adversos sobre la salud en un organismo. Es decir, se trata de sustancias que pueden interferir en nuestra acción hormonal normal y con ello provocar multitud de enfermedades.

Para comprenderlo mejor, debemos entender que el sistema endocrino está presente en prácticamente todas las funciones de nuestro organismo. Es el encargado de liberar las hormonas que luego regulan desde el apetito hasta el sueño pasando por el crecimiento o la actividad sexual. Así entonces, una sustancia considerada disruptor puede alterar cualquiera de estas actividades y, por lo tanto, participar en el surgimiento de enfermedades como el cáncer, la diabetes, la infertilidad o el desarrollo neurológico.

CAMINO DIRECTO

Los disruptores endocrinos presentes en los plásticos pueden migrar desde los envases plásticos hacia los alimentos y bebidas que almacenan de una forma mucho más sencilla de lo que podemos creer. Esto ocurre especialmente cuando los plásticos se calientan, como al meter un recipiente en el microondas o cuando una botella de plástico se expone al sol. Estas sustancias químicas pueden desprenderse del plástico y ser absor-

LOS DISRUPTORES ENDROQUINOS PRESENTES EN LOS PLÁSTICOS PUEDEN MIGRAR DESDE LOS ENVASES HACIA LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS

bidas por los alimentos o líquidos, entrando directamente en nuestro organismo cuando los consumimos. Además, los envases plásticos pueden liberar microplásticos que se disuelven a través de partículas en los alimentos, lo que facilita aún más la penetración de estas sustancias extrañas en el cuerpo.

LOS QUE NO SE VEN

Mientras que un táper vemos como se daña o sabemos cuantas veces hemos utilizado una botella de agua, hay otros muchos plásticos igual de dañinos, pero invisibles a nuestros ojos, son los llamados microplásticos. Se trata de partículas diminutas de plástico que surgen al descomponerse los plásticos más grandes y que terminan en el aire, el agua y los alimentos. Estos fragmentos son tan pequeños que no podemos verlos, pero su presencia está en todas partes. Se han encontrado microplásticos en el agua potable, en productos alimenticios como el pescado y mariscos, en el aire que respiramos e, incluso en la leche materna. Una vez que entran en nuestro cuerpo, los microplásticos pueden ser absorbidos por el sistema digestivo o respiratorio y llegar a

diferentes órganos. Aunque aún se están realizando investigaciones sobre sus efectos específicos, algunos estudios sugieren que los microplásticos podrían contribuir a la inflamación crónica, problemas digestivos y, en el futuro, aumentar el riesgo de enfermedades como el cáncer. La preocupación es que, debido a su tamaño diminuto, los microplásticos pueden acumularse en el cuerpo sin que nos demos cuenta, generando efectos a largo plazo en nuestra salud.

MÁS REGULACIÓN

En Europa, la legislación es estricta en cuanto al uso de BPA, ftalatos y PVC (químicos peligrosos habituales en el plástico), especialmente en productos destinados a bebés, niños o aquellos que entran en contacto con los alimentos. Sin embargo, todavía es importante mantener precaución, puesto que algunos plásticos antiguos, de bajo coste o de productos importados pueden no cumplir con estas normativas. Por lo tanto, siempre es recomendable optar por los productos etiquetados como sin BPA y sin ftalatos para reducir la exposición a estos químicos nocivos.

HACIA UNA VIDA SIN PLÁSTICOS

1 Reemplaza los plásticos por materiales más seguros como el vidrio, el acero inoxidable o la cerámica, especialmente para almacenar alimentos o bebidas. Estos materiales no liberan químicos en los alimentos y son mucho más duraderos.

2 Evita el calor. No pongas plásticos en el microondas ni en el lavavajillas a altas temperaturas, ya que el calor puede hacer que los químicos se liberen más fácilmente. Usa recipientes de vidrio o cerámica para calentar comida.

3 Reduce el uso de plásticos de un solo uso: evita productos como botellas, bolsas o cubiertos desechables. Procura emplear alternativas reutilizables, como botellas de agua de acero inoxidable, bolsas de tela y utensilios biodegradables.

4 Evita los alimentos en envases plásticos: Siempre que puedas, elige productos frescos o que vengan en envases de vidrio, papel o cartón. Los plásticos pueden liberar sustancias químicas que acabarán en el producto.





EN LUGARES muy húmedos es aconsejable contar con deshumificadores.

AFECTA A TODOS

Un aire viciado y con exceso de humedad también puede generar problemas respiratorios en los bebés y los niños. Varios estudios lo han confirmado. Un informe publicado en el *American Journal of Epidemiology* (realizado con 1.900 niños finlandeses) constató que el 16% de los menores que vivían en hogares húmedos desarrollaron rinitis alérgica en los seis años siguientes, frente al 12% de los pequeños no tenían este problema en sus casas.

Otra investigación publicada en *Environmental Health Perspectives* comprobó que la humedad en las paredes, los sótanos y las alfombras, así como el olor a moho, duplica el riesgo de desarrollar asma en los niños de 1 a 7 años. Los niños, que tienen el sistema inmune todavía en formación son el grupo de edad más vulnerable, pero no el único. Y es que la humedad afecta a todos en mayor o menor medida. De hecho, las personas mayores, con unas defensas ya debilitadas, también son factor de riesgo de muchas de estas patologías.

SOLUCIONES EFICACES

La fundamental pasa por un acondicionamiento adecuado del edificio, ya que una de las estrategias de prevención es evitar la exposición a los alérgenos. Ciertamente no es fácil si uno reside en zonas de humedad como son las de costa o lugares en los que llueve mucho. Pero aunque el entorno sea húmedo, lo importante es que la casa esté bien aislada, porque si no es un caldo de cultivo para que aparezca la humedad. También influye la temperatura de la vivienda, puesto que la inhalación de aire frío puede producir reacciones de este tipo, por eso es interesante mantener la vivienda caliente con la calefacción y también bien aireada. Abriendo las ventanas cada día se logra reducir la humedad y también evitar la condensación.

ASÍ NOS AFECTA LA HUMEDAD

Una vivienda con humedades no solo estropea la estructura del edificio, sino que **puede tener consecuencias para la salud**, tales como empeorar los procesos alérgicos. **POR ANA SÁNCHEZ**

Paredes ennegrecidas, techos con moho, pintura que se desconcha... Las humedades no solo tienen efectos negativos sobre la conservación de los edificios y la economía doméstica, que debe afrontar una reparación tras otra. Vivir con una humedad superior al 60% es un caldo de cultivo para la aparición de mohos y hongos, que generan esas manchas y diferentes problemas de salud que pueden llegar a ser graves. Por eso, cuando veamos una mancha de humedad en casa, no solo debemos preocuparnos por la parte estética.

¿QUÉ PUEDE PASAR?

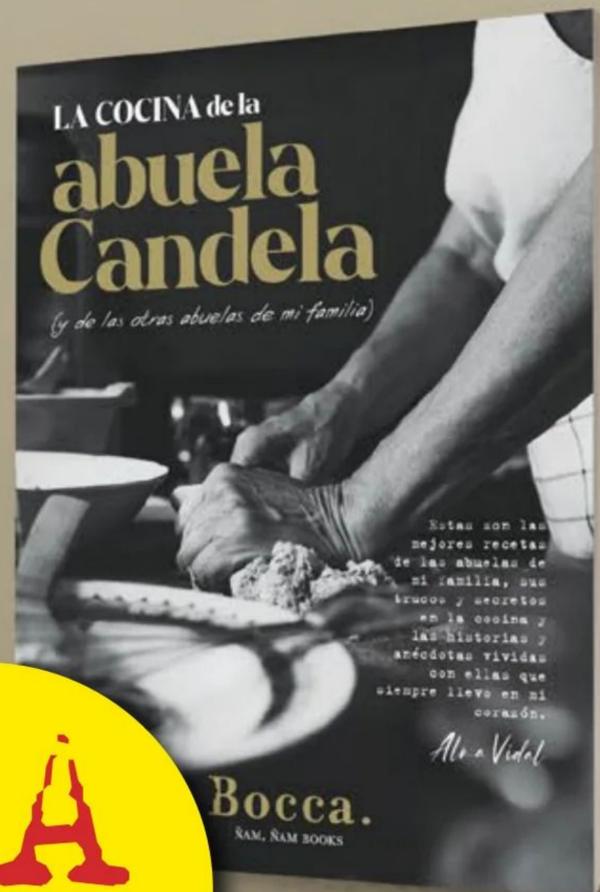
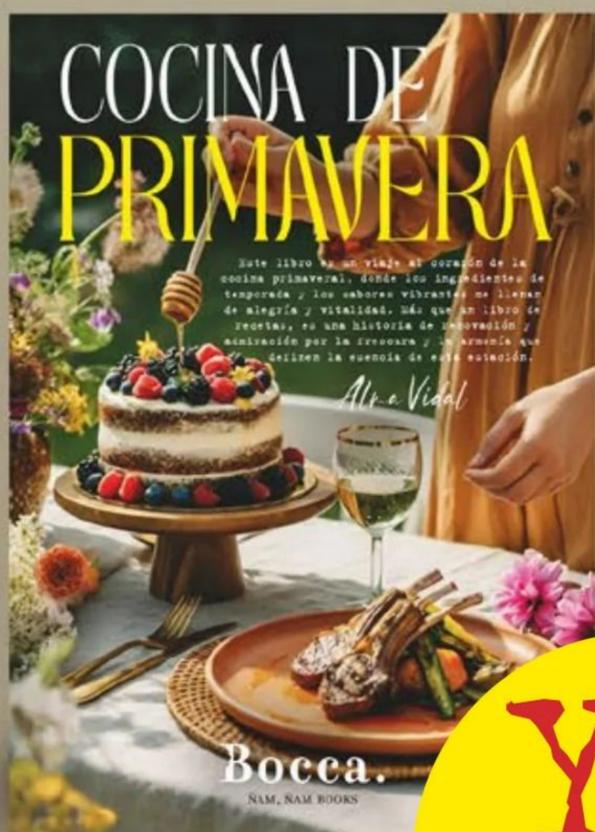
La inhalación de las esporas de estos hongos en el hogar puede empeorar procesos como el asma, las alergias, dolores musculares y óseos e incluso provocar enfermedades de nueva aparición, como la neumonitis por hipersensibilidad, es decir, una respuesta inflamatoria del pulmón que origina la fatiga, falta de aliento y puede cursar con episodios de fiebre, febrícula o tos. El 83% de las personas con rinitis crónica y el 78% de las que padecen asma o bronquitis viven en habitaciones en las que suelen darse este problema.

INHALAR ESPORAS DE ESTOS HONGOS PUEDE EMPEORAR PROCESOS RESPIRATORIOS COMO EL ASMA Y OCASIONAR NUEVAS ENFERMEDADES

LA COCINA TIENE ALMA

Disfruta y vive la magia de los fogones
con los libros de recetas de

Alma Vidal



YA
en tu
quiosco

P.V.P.
10
EUROS
por libro

Bocca.

ÑAM, ÑAM BOOKS

SIETE ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

QUE DEBEN ESTAR PRESENTES EN TU DIETA

Cada alimento que ingerimos cuenta, y elegir bien lo que ponemos en nuestro plato es clave para cubrir nuestras necesidades nutricionales. **El hierro es un mineral esencial para el organismo, pero no siempre lo consumimos en la cantidad adecuada** por eso es importante llevar esta lista en tu próxima visita al súper. **POR MARÍA GARCÍA**

Sentirse cansada todo el tiempo, notar que la piel pierde su brillo o que el cabello se debilita... A veces pensamos que es algo normal con la edad o que simplemente nos falta descanso, aunque en realidad, puede ser una señal de que no estamos consumiendo suficiente hierro. Este mineral esencial es clave para mantener la energía, fortalecer el sistema inmunológico y prevenir problemas de salud tales como la anemia. Sin embargo, muchas personas –especialmente las mujeres– no alcanzamos los niveles recomendados en nuestra dieta.

LA FALTA DE HIERRO PUEDE PROVOCAR FATIGA, DEBILIDAD, CAÍDA DEL CABELLO Y UNA MAYOR PREDISPOSICIÓN A INFECCIONES

El hierro es fundamental para la producción de hemoglobina, la proteína encargada de transportar el oxígeno a través de la sangre. Sin una cantidad adecuada, nuestro organismo no puede funcionar a pleno rendimiento, lo que se traduce en fatiga, falta de concentración y una sensación constante de sentirnos débiles. También juega un papel crucial en el metabolismo, el sistema inmunológico y la salud del cabello y la piel.

Los niveles recomendados de hierro varían según la edad y la etapa de la vida. En mujeres mayores de 50 años, la ingesta diaria recomendada es de 8 mg. Aunque esta cantidad es inferior a la que necesitan las mujeres en edad fértil (18 mg), sigue siendo vital para el bien-



ESTE MINERAL esencial puede obtenerse de fuentes animales y vegetales.

tar general. Para que te hagas una mejor idea, 100 gramos de espinacas aportan unos 2,7 mg de hierro, mientras que 100 gramos de almejas pueden superar los 20 mg.

NO TODOS LOS HIERROS SON IGUALES

Aunque muchos alimentos contienen gran cantidad de hierro, no todos lo aportan en la misma

forma ni el cuerpo lo asimila de igual manera. Existen dos tipos: hierro hemo y hierro no hemo.

El hierro hemo se encuentra en alimentos de origen animal, como carnes, pescados y mariscos, y es el que mejor absorbe el organismo. Por otro lado, el hierro no hemo, presente en alimentos de origen vegetal como las espinacas, las legumbres o los frutos secos, tie-

ne una absorción más limitada: 100 gramos de lentejas cocidas contienen alrededor de 3,3 mg de hierro, una cantidad nada despreciable, pero de la que el cuerpo solo absorberá una fracción.

Para mejorar la absorción del hierro no hemo, es recomendable acompañarlo con alimentos ricos en vitamina C, como el pimiento, los cítricos o el tomate. Así, un plato de lentejas con un chorrito de zumo de limón o una ensalada de espinacas con naranja puede ayudar a que nuestro cuerpo aproveche mejor este mineral esencial.

SE ESTIMA QUE HASTA 30 % DE LA POBLACIÓN MUNDIAL TIENE DEFICIENCIA DE HIERRO, CONVIRTIÉNDOLO EN LA CARENCIA NUTRICIONAL MÁS COMÚN



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



PRODUCTOS QUE NO DEBEN FALTAR EN TU LISTA DE LA COMPRA

1 Almejas y otros mariscos. Las almejas son una de las fuentes más potentes de hierro. Con más de 20 mg por cada 100 gramos, su contenido supera con creces al de muchas carnes. Además, los mejillones y las ostras también son opciones excelentes para incorporar este mineral a la dieta.

2 Lentejas y otras legumbres. Las lentejas, los garbanzos y las alubias son aliados clave para aportar hierro en dietas vegetarianas o con bajo consumo de carne. Aunque su absorción es menor que la del hierro de origen animal, combinarlas con vitamina C mejora su aprovechamiento. La receta de lentejas que incluye pimiento y otras verduras es perfecta.

3 Carne roja. La carne de vacuno es rica en hierro hemo y una opción efectiva para quienes

necesitan reforzar sus niveles de este mineral. Un filete de ternera puede aportar hasta 3 mg de hierro por cada 100 gramos, además de proteínas de alta calidad.

4 Sardinas. Tanto frescas como en lata. Las sardinas se alzan con el primer puesto cuando nos referimos a pescados. La ventaja de las envasadas es que sus espinas se pueden comer y ahí va una buena dosis de minerales y vitaminas como el hierro, aunque también de calcio y fósforo.

5 Espinacas y otras verduras de hoja verde. No podía faltar en esta lista el alimento preferido del marinero más famoso. Popeye no estaba así de fuerte por su consumo de espinacas, pero como campaña publicitaria para esta verdura no se le puede poner

un pero. Y es que sí, las espinacas son la verdura con una mayor concentración de hierro. Les sigue muy de cerca la acelga.

6 Frutos secos y semillas. Las almendras, los pistachos y las semillas de calabaza contienen hierro en cantidades aceptables. Un puñado de semillas de calabaza puede aportar hasta 4 mg de hierro, convirtiéndolas en un *snack* saludable y también nutritivo.

7 Chocolate negro (mínimo 70% cacao). Una opción sorprendente y a la vez efectiva. El cacao puro es una fuente interesante de hierro, con alrededor de 11 mg por cada 100 gramos. Optar por chocolate negro con un alto porcentaje de cacao puede ser una manera deliciosa de sumar este mineral a la dieta.



UN PLAN PARA CONSEGUIR TUS OBJETIVOS

¿Realmente deseas ese trabajo? ¿Estás convencida de luchar por ese nuevo amor?

Con una hoja de ruta y activando tu determinación, todo es posible. POR ABIGAIL CAMPOS

Todos tenemos una lista de sueños pendientes que vamos aplazando porque no nos parecen alcanzables o porque nos cuesta salir de la zona de confort. Pero si quieres algo, toca luchar por ello. El primer paso del plan para conseguir un objetivo es la sinceridad con una misma. Tienes que hacerte la siguiente pregunta: ¿Qué es lo que realmente quiero, pese a todas las dificultades? Puede ser dejar un trabajo que no te satisface, acabar con una relación o empezar otra nueva, iniciarte en una afición... A veces es difícil responder a esa pregunta cuando las emociones y el cerebro entran en disputa. “Cuando hay conflicto suele ser porque hay miedo a perder lo que

tenemos y, por eso, nos llenamos de argumentos de todo tipo para no cambiar. Sin embargo, si persistimos en esa situación que no nos gusta, el que comienza a ‘hablar’ es otro: nuestro cuerpo, con dolores de cabeza, malestar, agotamiento...”, explica Pilar Jericó, especializada en liderazgo e innovación y conferenciante.

DETERMINACIÓN

¿Cómo podemos conseguir esa voluntad? Según Jericó, esta cualidad viene de serie... lo que pasa es que a veces la tenemos dormida. Este es el plan: “Para alimentarla, primero necesitas ser consciente de que tu tiempo es limitado y de que la no-acción te lleva a sentirte realmente frustrado”. En segundo

lugar, tienes que definir tu deseo y tu estrategia. El tercer paso es reforzarte con recompensas, que pueden ser pequeñas (como un regalo), y apoyarte en otras personas que te echen una mano en los momentos de debilidad. “Y, por último, debes disfrutar y aprender de cada uno de los pasos que des”, dice la experta.

¿Y SI NO LUCHAS?

Ten claro que si te frenas, si no batallas por lo que deseas, habrá consecuencias. “Cualquier traición a uno mismo nos pasa factura. No es de extrañar que haya tanta frustración en las empresas o en las parejas. Es importante ser honesto con uno mismo, reconocer que quizá lo que vives no es lo que más desearías y, después, buscar márgenes de maniobra. Cualquier autoengaño es un flaco favor a nosotros mismos”. Si finalmente te vence el miedo y decides no luchar, puede ser que veas provecho incluso estando atrapada en una vida que no quieres. “La queja y no movernos nos aportan muchos beneficios, como ser parte del grupo de quejumbrosos, no asumir responsabilidades en caso de error, parecernos a nuestros padres o familiares que llevaron una vida parecida... En definitiva, cualquier cosa que nos hace daño también tiene beneficios ocultos. Cuando sepamos decirles ‘no’, comenzaremos a sentirnos mejor”.

FALTA DE CORAJE

A veces tenemos determinación por conseguir algo, el deseo y la convicción, pero nos paraliza el miedo a lo que sucederá en el futuro. ¿Cómo se puede salir de esa situación (no tenemos una bola de cristal)? “Solo el 8% de nuestros miedos se cumplen. El resto son creaciones de la propia mente”, dice Jericó. Cuando el temor es superior a la voluntad, tenemos alternativas, como definir un plan de acción para el caso de que se cumpliera el peor miedo, inspirarnos en un referente y confiar en nuestro sistema inmunológico interno, que nos ayuda a salir de situaciones realmente difíciles”. Es decir, en el instinto.

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
PARA LA INICIACIÓN
DE LA RESOLUCIÓN CONTRA LAS MUJERES



Comunidad
de Madrid

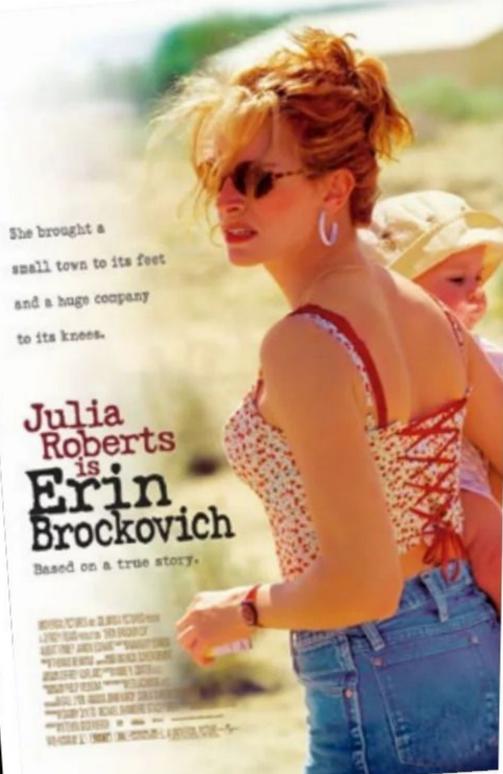
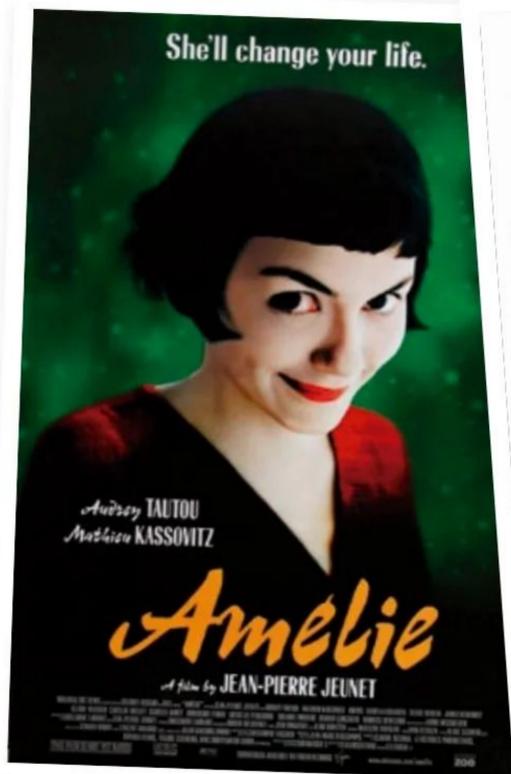
MADRID

PATROCINADORES:



COLABORADORES:





CINETERAPIA

10 'PELIS' PARA VIVIR MEJOR

El séptimo arte cura. **Es terapéutico. Esconde mensajes que nos ayudan a mejorar nuestra vida**, conocernos más y dar con la solución. ¡Tómate estas 'pelivitaminas'! **POR CARMEN GARCÍA**

Te sientes mal? Tómate esta película'. No es broma: es una buena prescripción médica. Desde 1947, cuando el doctor estadounidense Gary Solomon publicó *La receta de la película*, se ha destacado el valor terapéutico del séptimo arte. "Alquila un par de películas y nos vemos mañana", era el lema de los psicólogos John y Jan Hesley, quienes acuñaron el término de cineterapia. "Es un poderoso agente catalizador para la sanación y el crecimiento de quien esté abierto a aprender sobre cómo le afectan las películas", explica la doctora Birgit Walz, una terapeuta radicada en California quien utiliza esta técnica (echa un ojo a su web: cinematherapy.com).

En nuestro país, la psicóloga Olga Ruiz, que dirige talleres de cineterapia y videoterapia (espaciointerno.net), explica: "Elegir, por ejem-

plo, la secuencia que más nos ha llegado de una película es un acto significativo relacionado con nuestro mundo interno. No es algo ajeno ni casual. La escogemos desde la identificación o la idealización. Es una proyección; habla de nosotros y habla por nosotros con una elocuencia difícilmente superable". Aquí tienes unos filmes que te van a ayudar. Disfruta y aprende de ellos.

CONTRA LA APATÍA DIARIA

Amélie (2001)

"El gran tema de esta película tan mágica es el amor en su vertiente más generosa y universal", explica el especialista Francesc Miralles. La dulce Audrey Tautou lleva a cabo pequeños milagros en la vida de sus

allegados que son una auténtica celebración de la vida en sus detalles más pequeños; nos muestra la magia que nos rodea si sabemos mirar, si somos capaces de romper con lo ordinario. "Utiliza los ojos como si mañana tuvieras que quedarte ciego; toca cada objeto como si el sentido del tacto fuera a fallarte mañana".

¡QUIÉRETE MÁS!

Erin Brockovich (2000)

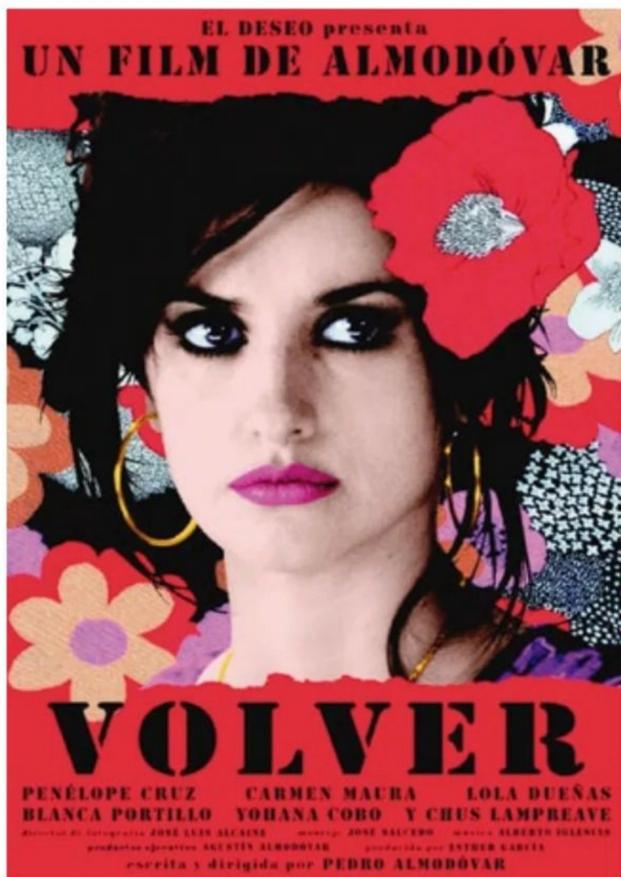
Apuesta por ti. Sigue tu instinto. Puedes tener todo en contra como la heroína de este filme, que lucha sola por sacar adelante a sus tres hijos, por pagar las facturas, por mantener su trabajo..., pero no dejes de confiar en tu capacidad, de entregarte en cuerpo y alma a lo que sabes que merece la pena: puedes llevarte el 'Oscar en la mano', como Julia Roberts en 2001 gracias a este protagonista.

NADA COMO LA FAMILIA

Belle Époque (1992)

¿Quién sale 'indemne' de su propia familia? Nadie. Todos arrastramos algún que otro fantasma heredado de lo recibido y vivido en casa. Y no nos queda otra que llevarlo lo mejor

"EL CINE NOS SUMERGE EN UN CLIMA EMOCIONAL COMPLETAMENTE DISTINTO AL QUE VIVIMOS FUERA. NOS CUENTA HISTORIAS DE NUESTRA PROPIA VIDA"



posible y ‘reeducarnos’ a nosotros mismos. En esta oscarizada ‘peli’ de Fernando Trueba los padres son tan atípicos como sus hijas, sin embargo, el amor que sienten entre sí, la confianza y su capacidad de aceptarse tal como son nos ponen delante de lo mejor de la familia.

STOP AL PESIMISMO

Mary Poppins (1964)

La *nanny* que hubiésemos querido tener todos. Surcando el cielo con su mágico paraguas, nos recuerda que todo puede ser ‘supercalifragilístico-expialidoso’. Nada hay imposible y las pequeñas cosas, esas tan banales y que a menudo desdeñamos, suelen esconder grandes dosis de felicidad. “Las pequeñas cosas, las insignificancias, si se hacen con atención y la actitud adecuada, son grandes manantiales de energía, antídotos, consuelo propio y ajeno”, comenta Ramiro Calle, maestro de yoga.

EXCESO DE DEPENDENCIA

El apartamento (1960)

Hazte un favor: si no has visto esta delicia de Billy Wilder a manos de Jack Lemmon y Shirley MacLaine, no pierdas más tiempo. Por no saber decir que no, por congraciarse con sus jefes, por un ascenso fácil..., el caso es que Baxter les cede su piso

dejándose a sí mismo en último lugar. A veces dependemos demasiado de los demás y de nuestras propias prioridades y tal vez no es el mejor camino ni para ser felices ni para conseguir lo que deseamos.

DEJAR ATRÁS EL PASADO

Volver (2006)

Raimunda (Penélope Cruz), su hermana Sole (Lola Dueñas), su propia madre (Carmen Maura)..., todas las mujeres de esta cinta (quizá la más manchega de Almodóvar) tienen que aprender a sobreponerse al pasado, ver la muerte de forma natural y congraciarse con unas circunstancias poco amables. En definitiva, ser flexibles consigo mismas y la propia vida; aceptar que lo vivido, vivido está, y que lo que queda por andar precisa de nuestro coraje y nuestra fortaleza.

APRENDER DE LOS ERRORES

Atrapado en el tiempo (1993)

El Día de la Marmota se repite una y otra vez, y Bill Murray está condenado a revivir ese día que, simplemente, para él es gris y aburrido...

¿Qué pasaría si te dijeran que esta vida, tal como ahora la estás viviendo, deberás vivirla eternamente? ¿No cambiarías tu forma de hacer las cosas, no ‘serías más tú misma’? Nunca es tarde para aprender de los errores; todo tiene consecuencias, tanto buenas como malas, por eso, la actitud con la que vivamos, nuestra honestidad al enfrentar lo que nos ocurre, es tan imprescindible.

SI HAS ROTO CON TU PAREJA

Cuando Harry encontró a Sally (1989)

¡No hay mal que por bien no venga! ¿De qué sirve ‘rumiar’ pensamientos sobre lo que ha pasado si no es para impedirte pasar página y cargarte de negatividad y rencor? ¿Y con esta ‘percha’ quieres comenzar una nueva relación? Pues, sin ser consciente de ello, estás predisponiéndola a que no funcione. “Haz que el resto de tu vida empiece lo antes posible”, como Billy Crystal y Meg Ryan.



EL EXPERTO

FRANCESC MIRALLES, escritor especialista en temas de autoayuda. NOS AYUDA A VIVIR

“El cine nos sumerge en un clima emocional completamente distinto al que vivimos fuera. Nos cuenta historias que hablan de nuestra propia vida, universales. Por eso, podemos aprender mucho de él. ¿Una ‘peli’ en cartelera que sea un acicate contra la crisis? La gran belleza. No te la pierdas”.

¿MIEDO AL FUTURO?

Lost in translation (2003)

“Es más sencillo perderse en la vida que encontrar su sentido, y eso conlleva preguntas difíciles de responder: ¿qué quiero?, ¿qué es lo que no deseo en mi vida?, ¿cómo me gustaría vivir?”, comenta Miralles.

Tal vez la cuestión no estribe en si la vida tiene sentido, sino en dársele uno mismo. Bob y Charlotte, los protagonistas de este filme de Sofia Coppola, se dejan arrastrar incapaces de dar un rumbo coherente a sus vidas; no están a gusto y se preguntan qué pueden hacer. Algo vital cuando nos encontramos ‘en el desfiladero’: “Cuando no tenemos motivaciones u objetivos claros, es fundamental preguntarnos qué nos gustaría recuperar o construir. Con realismo, pero con ilusión”, explica el experto.

TUS HIJOS HAN ‘VOLADO’

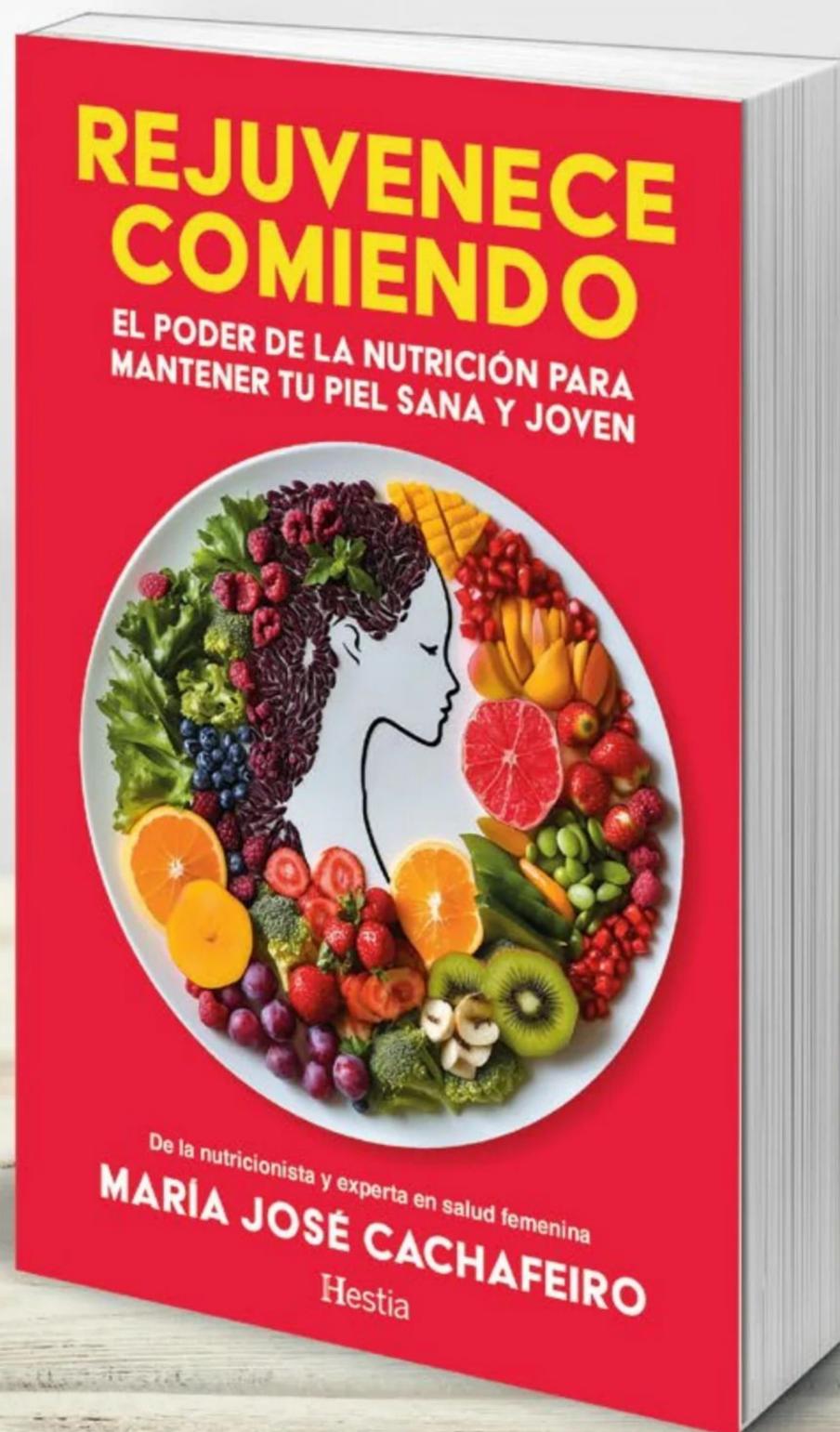
¡Por fin solos! (2012)

¿Te encuentras como Beth (Diane Keaton), en pleno síndrome del nido vacío? Tómatelo con calma y no ‘rellenes’ ese hueco con lo primero que se te presente (sobre todo, con más obligaciones). La vida va por etapas y hemos de aceptarlas y aprender a quererlas. Esta es para ti; para disfrutar y hacer lo que te gusta.

¡DISFRUTA DE GRANDES LIBROS!

La clave para una piel luminosa y saludable no está solo en cremas y tratamientos, sino en lo que comes. Con evidencia científica, consejos prácticos y recetas deliciosas, este libro te ayudará a nutrir tu piel desde dentro, prolongar su juventud y revelar su máximo esplendor.

Con Hestia, si no lees es porque no quieres.



Hestia

Descárgate este código QR y podrás comprar fácilmente este libro.

PUESTA A PUNTO PARA EL VERANO

Los días más largos, el sol que empieza a calentar, las vacaciones que ya visualizamos. **¿Estás lista para decir adiós a medias y mangas, a coquetear incluso con el primer traje de baño de la temporada? Haz una puesta a punto, de la cabeza a los pies, rostro, pelo, cuerpo, para que el verano te pille en perfecto estado de revista.** Semana tras semana has ido postergando deshacerte de esos kilitos de más, depilarte, tratar las puntas abiertas del pelo... Llegó el momento.

POR MAYTE MARTÍNEZ



DESPERTAR LA PIEL DEL ROSTRO

En primavera, la tez pide a gritos una renovación **celular para descubrir** un cutis radiante y uniforme.

Los meses del invierno, con las bajas temperaturas, el viento, el frío, la calefacción y exposición constante a los ambientes contaminados, han deshidratado e irritado la piel. Para defenderse, la epidermis se engrosa, haciendo que las arrugas y las líneas finas de expresión sean más evidentes. Y ahora aparece opaca y gris, debido a la menor oxigenación durante tantos meses en ambientes cerrados. Es necesario eliminar las células muertas superficiales, restaurar el brillo y proporcionar una apariencia radiante y uniforme. Para ello, debemos exfoliar, hidratar y proteger la piel del sol, pues cada día va incidiendo con más fuerza, y la contaminación que todavía se palpa en el ambiente.

EXFOLIAR

La exfoliación elimina las capas superficiales de la piel, aquellas que contienen residuos como partículas de smog (niebla contaminante), especialmente si se vive en una gran



ciudad. Es un paso esencial en cualquier rutina de cuidado de la piel, ya que ofrece múltiples beneficios tanto a corto como a largo plazo. “Si no exfoliamos, las células muertas se podrían acumular en la superficie, lo que puede provocar una apariencia opaca y áspera. Esta acumulación también llega a obstruir los poros, aumentando el riesgo de acné y otras imperfecciones no deseadas. Además, puede impedir la penetración efectiva de productos para el cuidado de la piel, reduciendo su eficacia”, asegura la Dra. Iris González, dermatóloga de Enea Clínica, quien recomienda hacerla con mucha delicadeza y con productos específicamente formulados para la piel del rostro, que es más fina y sensible.

HIDRATAR

Nuestra piel despierta de los meses fríos y necesita un extra de hidratación para adaptarse a los cambios de temperatura y al aumento de la exposición solar. Es el momento de renovar la rutina de cuidado y darle la frescura que merece con un producto que la mantenga suave y jugosa, con luz.

PROTECCIÓN SOLAR

No solo es necesaria para playa, sino como una rutina diaria. Sí es cierto que durante todo el año es necesaria, aunque a partir de ahora es imprescindible, y ya no vale con un SPF menor de 50, y además de amplio espectro, con protección UVA, UVB, IR y luz azul.

Cambio de estación y de cosméticos

En primavera, los días soleados y cálidos pueden afectar el cutis de forma inesperada. ¿El motivo? La tralentización del ciclo natural de exfoliación de la piel, al mismo tiempo que se deshidrata con más facilidad. Para ello, debemos adaptar nuestra rutina de belleza con ingredientes que unifiquen el tono al mismo tiempo que le brinde elasticidad. Igualmente que eviten el estrés oxidativo a la vez que iluminen en gran medida la tez. Productos capaces de estimular la producción de colágeno que nos va a ayudar a reducir tanto líneas de expresión como arrugas.



1. Tónico Exfoliante Renovador, de **Laluz by Lourdes Moreno** (35,99 €).
2. Photo-Age SPF50+ de **Sun Secure de Laboratorios SVR** (16,10 €).
3. Extra Firming Jour de **Clarins** (105,00 €). Recarga, 79 €.

CUIDADO CAPILAR

El cabello también sufre los cambios de estación ¿sabes cómo tienes que prepararlo para el verano?

Lo primero es enfocarnos en la hidratación profunda, ya que el sol, el cloro y la sal marina tenderán a resecar el cabello. Por eso, antes de que esto ocurra, “recomiendo usar mascarillas nutritivas y aceites capilares ricos en ingredientes como ácido hialurónico, aloe vera y aceites naturales. No olvidemos la protección solar: al igual que nuestra piel, el cabello necesita protección contra los rayos UV. Utilicemos sprays o



aceites capilares con filtro solar y, por supuesto, sombreros y pañuelos que son nuestros grandes aliados”, comenta Álex Sestelo, estilista y director del Salón que lleva su nombre. Finalmente, un corte de puntas saneado es esencial para eliminar las partes dañadas y prevenir las puntas abiertas, dejando el cabello con un aspecto más fuerte y saludable.

TRATAMIENTOS RECOMENDADOS

Para mantener el cabello sano y protegido durante el verano, “recomiendo tratamientos de queratina para reparar el cabello dañado y controlar el *frizz*, tratamientos de brillo para aportar luminosidad y vitalidad, y cuidados de protección del color para prolongar la duración del tinte. Además, es fundamental utilizar productos capilares específicos para nuestro tipo de cabello y evitar el empleo excesivo de herramientas de calor. Y, por supuesto, mantener una dieta equilibrada y beber mucha agua para fortalecer el cabello desde el interior”, explica el experto.

¿QUÉ CORTES SE LLEVAN?

Este verano, la versatilidad y el bajo mantenimiento son claves. La melena midi, a la altura de los hombros o la clavícula, es una opción perfecta para cualquier ocasión y muy fácil de peinar. El clásico *bob*, en sus versiones modernas como el *lob* o el *wob*, aporta frescura y movimiento. Para quienes prefieren el cabello largo, las capas suaves son ideales para añadir volumen y crear *looks* desenfadados y con textura”, nos cuenta el experto peluquero.

¿Y EN CUANTO A COLOR?

Los tonos naturales y luminosos son grandes protagonistas de esta temporada. Los rubios cálidos, como miel, dorados y vainilla, aportan luz y calidez al rostro, y las mechas *balayage* y *babylights* son perfectas para un aclarado natural. Si prefieres los castaños, los tonos caramelo, chocolate y avellana añaden profundidad y brillo. Y para las más atrevidas, los cobrizos en sus versiones luminosas son una tendencia muy fuerte.



NATURAL

Si eres de las que se tiñen en salón, **Under es la nueva coloración de Montibello** con un servicio adaptado a cada necesidad. puedes cubrir esas canas sin sobresaturar el color y tener un aspecto más joven y luminoso.



RETOQUES

Si lo que necesitas es revitalizar el color, pide una aplicación dual: Under en raíz y un color demipermanente para refrescar medios y puntas. El resultado es una melena renovada y sin rastro de canas.

Nueva temporada

No esperes a que el pelo caiga a mantas, actúa a tiempo. El cabello no es solo parte de la imagen, es un reflejo de tu historia. Habla de tus días al sol, tus noches sin dormir, del estrés acumulado, de los cambios hormonales, de los buenos y malos hábitos. En esta época del año es crucial complementar la dieta con nutracéuticos a partir de antioxidantes naturales que protejan y revitalicen el cabello desde el interior.

¿Tefirse en casa?

Cualquiera puede hacerlo. Solo has de seguir las instrucciones del envase, el producto viene prácticamente preparado, y las fórmulas cada día son mejores. La caja azul de **La Mota** es la primera coloración capilar para aplicar en casa con alga coralina y aceites orgánicos (56€).



Olistic Next Women (52 €).



Shikakai sólido anticaída **Alma Secret** (18,20 €).

OPERACIÓN BIQUINI

Podemos mantener la báscula a raya siguiendo unas pautas saludables.



EJERCICIO

- Otro punto importante y necesario. Básico para una puesta a punto de cara al verano. Si eres de las que lo hace todo el año, enhorabuena. Pero si no, ahora es el momento de ponerte las pilas y empezar a ejercitar tu cuerpo para lucir el mejor biquini esta temporada de calor. Y no solo abdominales. Aunque algunas zonas parezcan reclamar a gritos una sesión extra de ejercicios, solo responderán favorablemente si haces trabajar todo tu cuerpo por igual con alguna actividad aeróbica y luego ejercicio de fuerza. Andar, nadar, tenis: al menos tres días a la semana, 30-40 minutos. Y dos días a la semana trabajo de fuerza. Deben ser concentrados y lentos para conseguir la mayor tensión en la zona destino, y endurecer los músculos adecuados.

El cuerpo humano es una máquina perfecta, un organismo biológico adaptado a miles de entornos, capaz de desarrollar destrezas inimaginables. ¿Por qué tenemos tendencia a engordar? ¿Qué es lo que hacemos mal? ¿Se puede evitar? Sí. los principales motivos que condicionan la recuperación del peso son: genética, entorno social y nuestra composición corporal. Nuestro destino genético lo podemos cambiar con buenos hábitos. Hay que saber qué grupos de alimentos podemos comer en eventos sociales y sobre todo cuáles no. Y aprender a reducir grasa pero mantener 'masa muscular', para seguir quemando calorías a través del músculo.

¿Quieres mantenerte delgada?

Las personas pecan de descuidar los buenos hábitos. Pasamos los meses de frío entre prendas de abrigo y nos olvidamos de seguir una alimentación equilibrada, hacer deporte o restringir caprichos como alcohol, azúcar, grasas. Seguir consejos dietéticos, pautas de ejercicio físico y otros trucos, como controlar el peso una vez al mes, ayuda a mantenerse en normopeso y, si te has pasado, recuperar la línea. Toma nota:

Bebe mucha agua. A veces confundimos sed con hambre. Cuando sientas hambre, toma un vaso de agua. Quizás eso te sacie hasta la próxima comida. Si no, el vital líquido te ayudará a ingerir menos y, al mismo tiempo, llenarte más rápido. Además, el tomar suficiente agua contribuye a eliminar más pronto las toxinas.

Escribe lo que comes. Haz un 'diario de alimentos', puede ser una libretita o un teléfono

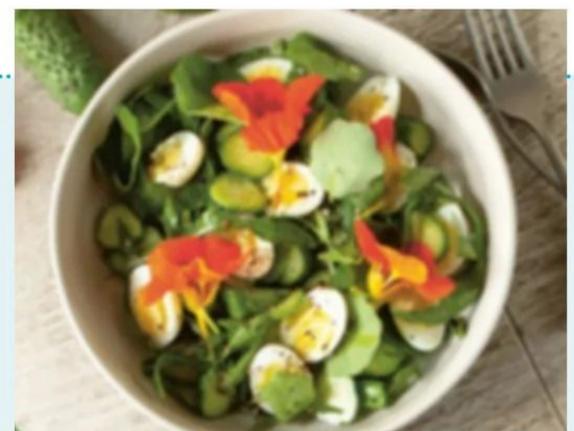
inteligente. Lo importante es que lleves un control de tu alimentación. Eso te ayuda a recordar cuántas calorías y de qué calidad has consumido en el día, o en la semana, y evitará que te desvíes.

Disminuye la 'comida rápida'.

Evita todo lo que puedas los restaurantes de comida rápida y los productos precocinados. Son alimentos de altos a muy altos en calorías, grasas, sodio y carbohidratos. Planea con anticipación tus menús y no necesitarás recurrir a ellos.

Llena tu nevera y despensa de alimentos saludables. Frutas y verduras frescas, carnes magras, pescado. También nueces y almendras para picar entre horas. Saca de tu vista galletas, dulces y todos aquellos productos que bien sabes no te favorecen a tu cuerpo.

Pon color a las comidas. Mezcla rojo -fresas-, verde -brócoli,



espinaca, lechuga- y naranja -zanahoria, calabaza, naranja-. Siempre esfuérate por incluir, en cada comida, una fruta o verdura de cada uno de estos colores para obtener vitaminas y depurar más fácilmente.

Más proteína. Incluye al menos una porción de proteína en cada comida, porque ayuda a sentirte saciada más rápido y a mantener esa sensación por más tiempo. Además favorece la masa muscular, cuyas mitocondrias son las responsables de 'quemar' grasa y glucosa. Entre las proteínas más recomendables encontramos la carne magra, los pescados, los mariscos y las claras de huevo.

Cúmulos grasos resistentes

Hay zonas en las que dieta y ejercicio no bastan para hacer desaparecer cierta grasa acumulada.

Todas sabemos que por mucha dieta y ejercicio que hagamos, incluso manteniéndonos en nuestro peso, siempre hay una zona, sobre todo si ya tenemos cierta edad, que se resiste. Y casi siempre suele ser en torno a la cintura, ese pequeño michelín que se instala sobre la barriguita, en los flancos sobresaliendo del pantalón. Aquí, la única solución son los tratamientos estéticos. La novedad de este año se llama D-Sculpt, un método integral eficaz y seguro para reducir el contorno corporal y reafirmarlo. Un tratamiento 3 en 1 que además de la



dieta incluye láser Emerald y Exion. Sin dolor ni efectos secundarios se puede aplicar en cualquier zona del cuerpo con depósitos de grasa localizada, resistentes a la dieta y el ejercicio, o como parte de un programa de pérdida de grasa. También es eficaz para tratar la celulitis en las zonas más habituales como muslos y glúteos, así como en algunas zonas problemáticas del abdomen. “Todo lo que consigue un efecto reductor drástico tiene tendencia a provocar flacidez y descolgamiento –explica el Dr. Moisés Amselem, jefe de medicina estética de Demya–. Si al efecto reductor del Emerald le sumamos ultrasonidos de Exion y su potente efecto reafirmante, gracias a la radiofrecuencia monopolar, se obtienen mejores resultados”.

5 FORMAS DE POTENCIAR EL ANTICELULÍTICO

- **Dormir mínimo ocho horas diarias.** Un sueño insuficiente fomenta la acumulación de grasas, debemos respetar el descanso.
- **Dar automasajes nocturnos** que favorezcan el retorno venoso y el drenaje de líquidos acumulados en los tejidos corporales.
- **Usar un cojín en los tobillos** cuando estemos en horizontal para mejorar la circulación y evitar la hinchazón.
- **Elegir una fórmula rica en cafeína,** activo que ha demostrado la máxima eficacia en términos reductores y de alisamiento cutáneo.
- **Exfoliar e hidratar.** Una piel con celulitis suele ser más fina y delicada. Si está hidratada y libre de células muertas su autoregeneración es eficiente.

Celulitis **Crema Termoactiva** de Somatoline (52 €)



Pedicura

Los pies son los grandes olvidados. Desde el verano sin echar un vistazo sobre ellos, si los miras ahora te darás cuenta de que se han llenado plantas y talones de durezas, y las uñas de cutículas y pielecillas, por no hablar del grosor y color amarillento que recientemente han adquirido. No hay nada que se resista a la acción de una lima, baños de agua templada con sal y lacas especiales de uñas.



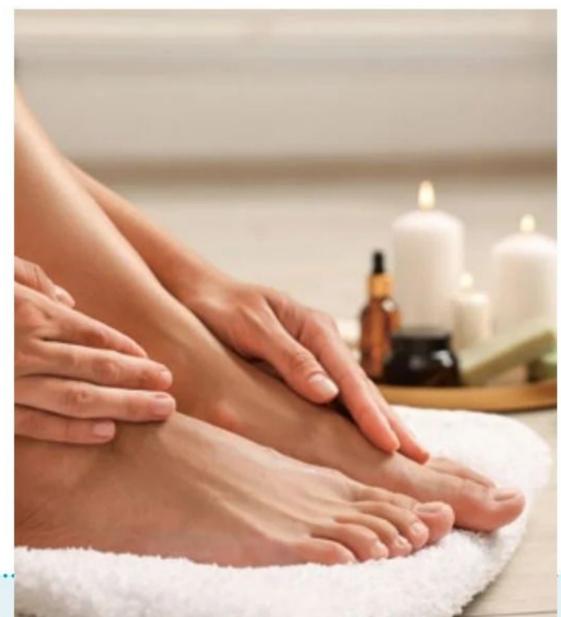
Raspador de Vitry (18,90 €). Unglax **base y top coat** del color y realza brillo (10,45 €).

DEPILACIÓN

• Al abrigo de medias y pantalones hemos descuidado el antiestético vello mas de la cuenta. Siempre pensando en deshacerlos de una vez por todas y para siempre de él, te recordamos que estás a tiempo de la depilación láser. Aunque algunos tipos de láser actúan sobre la piel bronceada, son muchos los expertos que recomiendan hacerlo antes del verano. Aunque las opciones básicas como crema depilatoria o cuchilla nunca fallan. Tú decides cuál.



Crema depilatoria **ecodepil** de Daen (52 €).





UNA DIETA natural y equilibrada ayuda mucho a tener energía y salud.

ADAPTA TU DIETA A LA FATIGA PRIMAVERAL

Más horas de luz y mejor tiempo, sí. **Pero también más cansancio y una sensación de que todo te cuesta.** Es la fatiga primaveral que puede resolverse con estos trucos de dieta. **POR** AINARA ORTIZ

Te sientes más cansada de lo normal? ¿Notas que te cuesta arrancar el día aunque duermas bien? Es normal. Con la llegada de la primavera, muchas personas sufren lo que se conoce como astenia primaveral, un bajón de energía que afecta al ánimo, la concentración e incluso al apetito. El cuerpo necesita adaptarse a los cambios de luz, temperatura y humedad, y mientras lo hace, es posible que te sientas sin fuerzas. Pero hay una buena noticia: con algunos cambios en tu alimentación, puedes recuperar la vitalidad y volver a sentirte con energía. La Dra. María José Crispín, médica nutricionista de Clínica Menorca, nos da las claves para que nuestro cuerpo se adapte a la

primavera y venza la fatiga a través de un estilo de vida saludable.

EMPIEZA EL DÍA CON ENERGÍA

Lo peor que puedes hacer es tomar solo un café y salir corriendo. El desayuno es la primera carga de energía del día y puede influir en cómo te sientes en las horas siguientes.

Incluye una fuente de hidratos de carbono de calidad, como pan integral o avena, una proteína como huevo, yogur o frutos secos y una pieza de fruta fresca. Esta combinación ayuda a mantener la glucosa estable y evita los bajones de energía.

Ten en cuenta. Si a media mañana

notas cansancio o falta de concentración, un puñado de frutos secos o una onza de chocolate negro pueden ayudarte a mantenerte activa sin recurrir a los azúcares rápidos.

DI SÍ A LOS HIDRATOS, PERO A LOS BUENOS

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía del organismo, pero no todos funcionan igual. Los refinados, como el pan blanco o la bollería, generan picos de glucosa que te dan energía rápida, aunque te dejan agotada en poco tiempo. Los complejos son los que no tienen que faltar en tu dieta.

LOS HIDRATOS DE CARBONO SON LA PRINCIPAL FUENTE DE ENERGÍA DEL ORGANISMO, PERO NO TODOS FUNCIONAN IGUAL

Anota. Opta por opciones integrales como arroz, quinoa o pan de centeno. Te aportarán energía de forma gradual y prolongada.

EVITA EL BAJÓN POSCOMIDA

Si después de comer sientes pesadez y ganas de dormir, revisa tu menú. Las comidas que son ricas en grasas saturadas y azúcares refinados ralentizan la digestión y favorecen la sensación de letargo. Mejor apuesta por platos equilibrados con una ración de proteína (pescado, pollo o tofu), una buena cantidad de verduras y grasas saludables como el aceite de oliva o los frutos secos.

Truco. Usa especias como jengibre o cúrcuma para mejorar la digestión y mantenerte más activa.

BEBE AGUA (SÍ, MÁS)

La deshidratación es una de las causas más comunes de la fatiga. En primavera, con el aumento de temperatura, es fácil no darse cuenta de que estás bebiendo menos agua de la que necesitas y, poco a poco, te puedes ir deshidratando.

La mejor opción. Bebe al menos dos litros de agua al día. Si te cuesta, prueba con infusiones o añade rodajas de limón o pepino al agua para darle un toque de sabor.

CENAS LIGERAS PARA DORMIR MEJOR

Lo que cenas influye en cómo descansas. Una cena copiosa puede dificultar el sueño y hacer que te levantes aún más cansada. Una cena ligera e, idealmente, un paseo después, hará que al día siguiente te sientas llena de energía.

¿Qué cenar? Ensaladas con proteínas, verduras cocidas o sopas. Evita los alimentos ultraprocesados y el alcohol, que afectan tanto al descanso como a la energía del día siguiente.

MUÉVETE (AUNQUE CUESTE)

Cuando te sientes cansada, lo último que te apetece es hacer ejercicio, pero moverte es precisamente lo que necesitas para recuperar la energía. La actividad física estimula la producción de endorfinas y ayuda a regular los ritmos circadianos. Además, ¡previene muchas enfermedades!

Un consejo. No hace falta matarse en el gimnasio. Con 30 minutos de paseo al aire libre notarás la diferencia en tu ánimo y vitalidad. Y si lo combinas con ejercicios de fuerza, sentirás tu cuerpo más en forma que nunca.

UN EJEMPLO DE MENÚ PARA RECARGAR ENERGÍA

LUNES

Comida: Lentejas con verduras y arroz integral.

Cena: Ensalada de tomate con huevo picado.

MARTES

Comida: Pollo asado con pimientos y patatas.

Cena: Ensalada de rúcula con queso fresco y nueces.

MIÉRCOLES

Comida: Pavo con judías y patata.

Cena: Parrillada de verduras con pescado a la plancha.

JUEVES

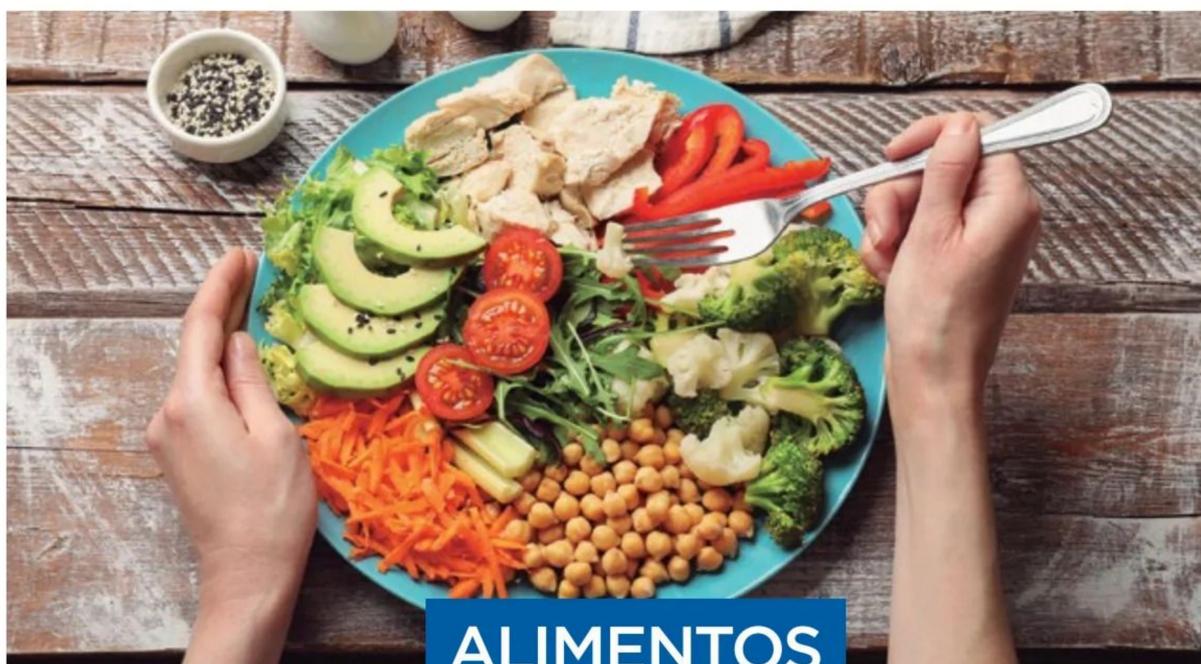
Comida: Potaje con bacalao y espinacas.

Cena: Brócoli salteado con caballa y zanahoria.

VIERNES

Comida: Espaguetis integrales con salsa casera y carne magra.

Cena: Ensalada de tomate con sardinillas.



ALIMENTOS

ALIADOS

Si quieres sentirte con más vitalidad, apuesta por estos alimentos en tu día a día:

- **Frutas y verduras.** Llenas de vitaminas y antioxidantes. Mejor enteras que en zumo.
- **Proteína en cada comida.** Carne blanca, pescado, huevos, yogur o frutos secos para mantener la masa muscular.
- **Grasas saludables.** Aceite de oliva, aguacate, pescado azul y frutos secos en cantidades moderadas.
- **Cereales integrales.** Pan, arroz o pasta integral. Escoge uno en cada comida y evita mezclar varios.
- **Agua e infusiones.** Evita los refrescos y zumos. Si necesitas un extra de energía, opta por té verde o jengibre.

A EVITAR

Algunos alimentos solo te harán sentir más cansada. Mejor mantenlos lejos si quieres estar con energía:

- 1 Bollería industrial y azúcares refinados.** Energía rápida, pero con bajón asegurado.
- 2 Comidas preparadas y ultraprocesados.** Llenos de conservantes y grasas poco saludables.
- 3 Comida rápida y embutidos.** Exceso de sal y grasas que te hinchan y ralentizan mucho más la digestión.
- 4 Refrescos y alcohol.** Tienen azúcar, dificultan la hidratación y afectan al descanso.
- 5 Grasas hidrogenadas.** Están en muchos productos procesados, revisa las etiquetas.



EL DORMITORIO se inunda de primavera, aporta calidez y confort a través de los juegos de cama.

SECRETOS DE ESTILISTA PARA VESTIR TU CASA

La moda del hogar ha dejado de ser **una cuestión secundaria para convertirse en parte esencial de la decoración de nuestros espacios.**

Te desvelamos cómo aplicar (a bajo coste) las últimas tendencias para que tu morada sea ide revista! **POR ANNIE TOMÀS**

Adiós a las propuestas de decoración frías y minimalistas. Al igual que ocurre en las pasarelas del mundo de la moda, las ferias de interiorismo están ya dictando nuevos aires para que dejemos atrás el blanco impoluto y las formas puras, y nos adentremos en el gran mundo del confort mediante la preferencia de tonos cálidos, materiales naturales y sostenibles, así como un enfoque funcional.



La Redoute
(24,99 €).

LAS TENDENCIAS

La búsqueda de lo auténtico y lo artesanal es el paraguas bajo el que encontramos un sinfín de propuestas. En materia textil, los estilistas y decoradores de interiores apuestan por elaboraciones que evoquen la sensación de lo hecho a mano. Este año, las texturas naturales, como el lino, la lana y el yute no podrían estar más de moda. ¿El motivo? La búsqueda de materiales que no solo sean estéticamente

atractivos, sino también duraderos y de bajo impacto ambiental.

Las mantas, cojines y alfombras de fibras naturales son perfectos para aportar calidez y una sensación de confort al hogar. Zara Home se ha enfocado en lanzar colecciones que incluyen alfombras de yute, mantas de lana y cojines de lino, que permiten crear un ambiente acogedor y contemporáneo, todo a precios más accesibles.

Además, la preferencia por lo natural ha impulsado el auge de las cortinas de lino y algodón, que ofrecen una estética relajada y aireada, a la vez que filtran la luz de manera suave. Estas opciones pueden encontrarse en marcas como IKEA, que continúan renovando sus colecciones con tejidos naturales y suaves, ideales para cualquier temporada.

Al igual que en la moda vemos un retorno del estilo boho, con sus reminiscencias retro y vintage que aluden a los años 70 y 80 del siglo

pasado. Cuando hablamos de textil del hogar encontramos colecciones que recuerdan los diseños de mediados de siglo, sin embargo, con un toque contemporáneo. Asimismo, con la llegada del buen tiempo, regresan con fuerza los estampados florales, desde margaritas pequeñas estilo Liberty hasta petunias que parecen sacadas de un cuadro de Andy Warhol.

LA NATURALEZA COMO INSPIRACIÓN

Con la primavera llegan motivos marinos, florales e incluso etéreos. La naturaleza es la que marca los diseños de sábanas, alfombras, manteles y tapicería para las habitaciones de los más pequeños. Nubes, motivos silvestres, flores gigantes y utensilios para cuidar del medio ambiente toman el protagonismo junto a motivos marinos, que van más allá de las rayas marineras (siempre en boga) apostando por peces, corales y tejidos



Lorena Canals
(119€).



Lorena Canals
(99€).

**FIRMAS ESPAÑOLAS
LLENAN EL HOGAR DE
VALORES COMO LA
ECOLOGÍA**





Fotografía: Maisons du Monde

que simulan las ondas del desierto. Todo ello en una paleta cromática más amplia de los habituales amarillo, verde claro o azul. Esta temporada atrévete a romper moldes con colores como el naranja, el azul índigo y el morado, pero en su Pantone más suave y onírico.

MANTELERÍA

Los cuadros Vichy, con su aura *naïf*, siguen siendo uno de los estampados más comunes para mantelería. Eso sí, con detalles en los bordes como cintas, nudos desfilados o bordados. Lo mismo sucede con las rayas y los motivos bordados. Una nueva tendencia es el empleo de la tela Toile de Jouy en este tipo de textil del hogar, que anteriormente se empleaba solo en sofás y tapicerías de muebles de madera rústica. Conocido también como tela de reyes, este tejido

de algodón cuenta con un patrón grabado en cobre impreso. Sus diseños son similares a los dibujos finos y detallados tan típicos de la porcelana china. La Toile de Jouy sigue manteniendo su elegancia conservadora, aunque ahora gana versatilidad en la decoración.

No olvides que, al igual que ocurre con los cojines en un salón, la mantelería tiene que seguir colores acordes con los de base que predominan en la estancia.

¿Y PARA EL BAÑO?

Así como para el salón o las habitaciones el cambio de tejido de los cojines, sábanas y colchas da un giro prácticamente completo a la estancia, aportando también un extra de textura, en el baño nos encontramos más limitados por motivos de humedad, durabilidad y por la necesaria comodidad si

La Redoute
(16,99 €).



Maisons du Monde
(24,99 €).



La Veste
(32 €).



Maisons du Monde
(25,99 €).



Zara
(25,95 €).

hablamos de toallas y albornoces. Aunque la sostenibilidad orienta ya la elección de muchos de los tejidos que se emplean para fabricar el textil del hogar, hay elementos como las cortinas de baño que por ahora siguen siendo en su mayoría de poliéster, dado que es resistente al agua y de fácil mantenimiento. Si tu baño tiene altos niveles de humedad, el lino es de lo más aconsejable dado que es ligero y transpirable, igualmente en tapetes resulta también perfecto.

Para las toallas y alfombras de baño el algodón es el más común e idóneo. ¿Has probado el algodón egipcio o de rizo? ¡Hazlo y verás qué suavidad! Otra gran opción es el bambú, ecológico y con propiedades antibacterianas que, además, es resistente y absorbe la humedad. No dudes en darle una nueva oportunidad en el caso de querer cambiar las alfombrillas.

QUERIDA TERRAZA

Los colores neutros, como el beige, el gris piedra y el verde musgo son los más deseados para terrazas y balcones esta temporada, proporcionando un ambiente de lo más apacible y acogedor. Aun así, en este oasis de serenidad, los esti-



IKEA
(269 €).



IKEA
(29,99 €).

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:



CON LA PRIMAVERA LLEGAN MOTIVOS MARINOS, FLORALES E INCLUSO ETÉREOS COMO LAS NUBES

listas apuestan por añadir cojines, toallas o colchas en motivos florales o incluso geométricos que reflejen la personalidad de uno mismo. Además de belleza, debemos hablar, como en el caso del baño, de funcionalidad. Si no escogemos bien los tejidos que sean resistentes

al agua, al sol y al moho poco nos van a durar o tendremos que acudir a la lavandería muy a menudo. Por otro lado, el acrílico y el poliéster son la mejor opción dada su durabilidad y facilidad de limpieza en la lavadora de casa o simplemente con un paño húmedo.

¿QUÉ TEJIDOS EMPLEAR?

- 1 **Algodón:** Es un tejido suave y natural, ideal para cortinas, sábanas y fundas de almohadas. Su ventaja es que es fresco en verano y cálido en invierno, lo que lo hace versátil para distintas estaciones.
- 2 **Lino:** Perfecto para crear ambientes frescos y relajados. Es ligero, elegante y muy adecuado para cortinas, manteles y cojines. Su textura rústica le da un toque natural y cálido a la habitación.
- 3 **Terciopelo:** Es un tejido lujoso y muy suave al tacto. Resulta ideal para cojines, colchas o tapicerías. También aporta una sensación de sofisticación y es perfecto para crear un ambiente acogedor en habitaciones de estilo clásico o moderno.
- 4 **Lana:** La lana es una textura muy cálida y resistente, incluso la fría, por ello, es idónea para alfombras de verano o accesorios de terraza dada su excelente capacidad aislante, su facultad de absorción de la humedad y su elasticidad.
- 5 **Seda:** Para un toque elegante y de lujo, la seda resulta perfecta. Aunque es más delicada, sin embargo, es una excelente opción para detalles decorativos, tales como cojines, cortinas o cubre-somieres. Brilla con la luz y aporta sofisticación.
- 6 **Jean o algodón grueso:** Para un estilo más rústico o industrial, los tejidos como el jean aportan robustez y un toque de personalidad a las cortinas o los muebles tapizados.

MÉXICO Lindo Y Sabroso

Declarada **Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la Unesco, la cocina mexicana es una de las más ricas y variadas del mundo.**

Te animamos a que la descubras con estas recetas tradicionales. Te encantará la fusión de sabores. **POR** MAGDA OLMEDO



SOPA DE ELOTE

60 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 500 g de elote (maíz) limpio y congelado • 150 g de mantequilla • 250 ml de leche • 4 cucharaditas de chile poblano, asado y picado • 4 cucharadas de queso fresco rallado • 2 tortillas de maíz pequeñas cortadas en tiras • aceite para freír • sal.

- **Triturar** los granos de maíz junto con 200 ml de agua en la batidora. Fundir la mantequilla en una cazuela; añadir el puré de maíz y rehogar 4 minutos, sin que se dore, moviendo constantemente.
- **Agregar** la leche, dar el punto de sal y cocer despacio 15 minutos. Si se espesa demasiado, añadir un poco de agua. Dorar las tiras de tortilla hasta que estén crujientes. Poner en cada bol una cucharadita de chile, verter la sopa caliente y repartir el queso rallado y las tiras de tortilla.
- **Nota:** el chile poblano es una clase de pimiento verde. Se vende ya asado, en tiendas de alimentación americana. Si no lo encuentras, asa un pimiento verde normal. Quienes lo prefieran un poco picante, pueden sustituirlo por guindilla verde (retirar antes las semillas).

MÁS SUAVE

Para rebajar el sabor dulce del maíz puedes añadir un poco de caldo de pollo a la cocción. Será más nutritiva y no tan espesa.



EL FAVORITO

Este clásico antojito les gustará a todos por igual.

QUESADILLAS CON GUACAMOLE Y PICO DE GALLO

35 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 8 tortillas de maíz y nopal (en tiendas de alimentación americana) • 200 g de queso Oaxaca (o queso de vaca no muy fuerte). **Para el guacamole:** 1 aguacate • 2 tomates • 1 chile verde • 1/2 cebolla morada • 1 lima • sal • 1 cucharada de cilantro picado. **Para la salsa de pico de gallo:** 2 tomates rojos • 1 cebolleta roja • 1 lima • 1 ramillete de cilantro fresco • sal.

- **Para hacer la salsa de pico de gallo,** pelar los tomates, retirar las semillas y picar la pulpa. Picar la cebolleta y el cilantro. Mezclar todo con el zumo de 1 lima y sazonar con sal. Reservar en la nevera hasta el momento de servir.
- **Para hacer el guacamole,** pelar el aguacate, retirar el hueso y aplastar la pulpa con un tenedor; mezclar con el zumo de 1 lima. Añadir cebolla, tomate y cilantro, todo picado. Sazonar con sal y reservar en la nevera.
- **Tostar una tortilla en una sartén.** Poner encima el queso cortado en láminas y cubrir con otra tortilla. Dejar freír de un lado y luego darle la vuelta y freír del otro lado hasta que el queso empiece a derretirse. Repetir con las otras tortillas y servir con el guacamole y el pico de gallo.

CÓCTEL MARGARITA

Preparar las copas; pasar por los bordes un gajo de limón y luego impregnarlos con sal fina.

En una coctelera con abundante hielo picado, mezclar 60 ml de tequila, 30 ml de zumo de limón y 30 ml de licor triple seco (se puede sustituir por Cointreau).

Agitar con energía y servir, colando, en la copa.



*Todas las recetas son para 4 personas.

CEVICHE DE CAMARONES

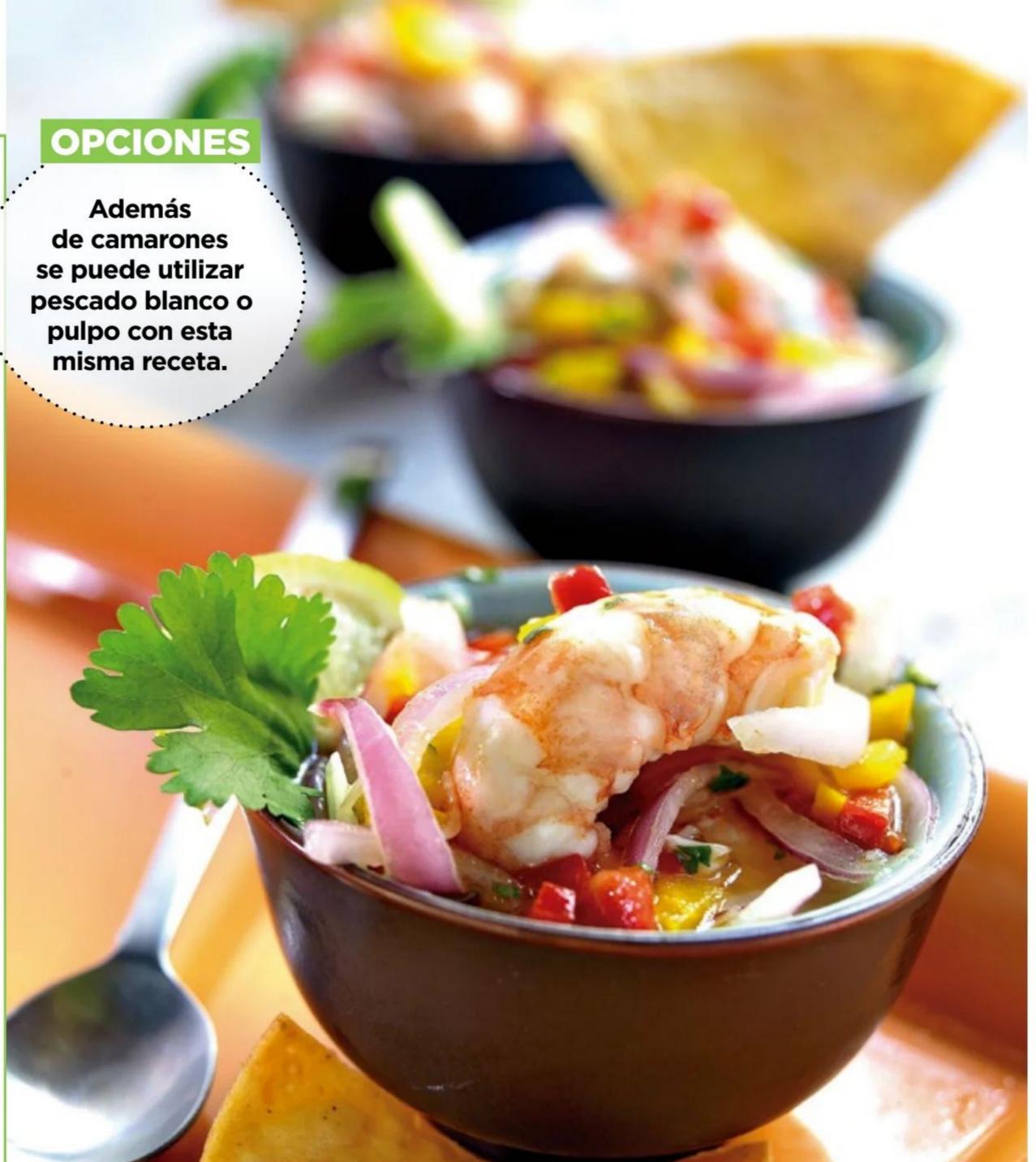
35 MIN.
DIFICULTAD: **FÁCIL.**

INGREDIENTES: 1/2 kg de langostinos (camarones) • 1 cebolla morada • 1/2 pimiento amarillo • 1/2 pimiento rojo • 1 chile rojo • 3 limas • sal • 2 cucharadas de cilantro picado • 2 cucharadas de aceite.

- **Pelar** los langostinos y ponerlos en un recipiente de cristal con el zumo de las 3 limas; sazonar con sal. Lavar los pimientos, retirar las semillas y cortarlos en dados pequeños. Pelar la cebolla morada y cortarla en juliana fina. Abrir el chile por la mitad, retirar las semillas y picarlo.
- **Mezclar** todos los ingredientes con los langostinos y sazonar con cilantro picado. Rociar con el aceite y reservar en la nevera hasta el momento de servir.

OPCIONES

Además de camarones se puede utilizar pescado blanco o pulpo con esta misma receta.



MÁS RÁPIDO

Para ahorrar tiempo compra dulce de leche.

CREPAS DE CAJETA

85 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA.**

INGREDIENTES: Para la cajeta: 1 bote de leche condensada • 1 vaina de vainilla • perlitas de chocolate. Para las crepas (crepes): 1 huevo • 75 g de harina • 300 ml de leche • 1 cucharadita de azúcar • sal • levadura en polvo • mantequilla.

- **Hacer la cajeta:** cocer el bote de leche condensada a baño María durante 1 hora, o hasta que se ponga de color café con leche. A mitad de la cocción, añadir el palo de vainilla abierto en sentido longitudinal.
- **Poner** en el vaso de la batidora el huevo, la harina y la levadura. Batir e ir añadiendo poco a poco la leche hasta conseguir una masa líquida y lisa, aunque consistente. Agregar el azúcar y la sal, y dejar que repose 5 minutos a temperatura ambiente.
- **Engrasar** una sartén antiadherente con un poco de mantequilla. Calentar a fuego fuerte. Verter un cazo de masa en la sartén y esperar a que se cuaje y a que comiencen a formarse agujeritos en la masa. Darle la vuelta y dorar por el otro lado. Repetir la operación hasta terminar con la masa e ir apilando las crepas para que no se enfríen. Rellenarlas con cajeta y decorar con las perlitas de chocolate.



GUAJALOTE EN MOLE

180 MIN. DIFICULTAD: **MEDIA.**

Ingredientes: 4 cucharadas de mole poblano (en tiendas de alimentación americana o en grandes superficies) • 70 g de manteca de cerdo • 1 pechuga de pavo (guajalote) • 1 tortilla de maíz • 25 g de pipas de calabaza • 1 rebanada de pan blanco • 25 g de chocolate de cobertura • 2 cucharadas de pasas • 20 g de almendras peladas • semillas de sésamo • sal. Para el caldo: 40 g de manteca de cerdo • 75 g de higaditos de pollo limpios • 1 carcasa de pollo • 1 zanahoria • 1 cebolla • 1 diente de ajo • 4 granos de pimienta • sal. Raviolis de calabaza para acompañar.

- **Dorar** la pechuga de pavo (guajalote) en la manteca y asarla después en el horno durante 20 minutos. Preparar el caldo con la carcasa previamente dorada en manteca, las verduras peladas y picadas y los higaditos. Cocer durante 90 minutos. Colar, dejar enfriar y desengrasar.
- **Para hacer el mole:** en una sartén con un poco de manteca, freír, por separado, las almendras, las pipas de calabaza, las pasas, la tortilla y el pan. Ponerlo en el vaso de la batidora y añadir la pasta de mole. Agregar un poco de caldo y batir hasta formar una salsa. Ir añadiendo caldo según se necesite para trabajar la salsa. Pasar a una cacerola y dar un hervor. Probar y rectificar de sal. Añadir la pechuga de pavo asada y dejar que el conjunto cueza 5 minutos más.
- **Ponerlo** en una fuente y espolvorear con semillas de sésamo. Acompañar el plato con unos raviolis de calabaza si se desea.

ALTERNATIVA

Puedes hacer una versión vegetariana o vegana con carne de soja texturizada y queso vegano.



RÁPIDO

Sabroso y fácil en un tiempo récord. Ideal para cenas improvisadas.

QUESO DERRETIDO CON CHORIZO

10 MIN. DIFICULTAD: **MUY FÁCIL.**

INGREDIENTES: 200 g de queso (puede ser manchego, Oaxaca o el que prefieras) • 100 g de chorizo • 1/4 de cebolla (opcional) • 1 chile jalapeño (opcional).

- **Cocina** el chorizo en una sartén hasta que esté bien dorado.
- **Agrega** la cebolla y el chile (si los usas) y cocina unos minutos más.
- **Añade** el queso rallado y mezcla hasta que se derrita.
- **Sirve caliente** con tortillas o totopos.

ACOMPaña

Sirve con salsa verde o roja para darles un toque de sabor extra.



SOPES CON FRIJOLES Y QUESO

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 2 tazas de masa de maíz • 1/2 taza de agua tibia • 1/2 cucharadita de sal • 1 taza de frijoles refritos • 100 g de queso fresco desmoronado • 1/2 taza de crema • 1/4 de cebolla picada finamente • 1 cucharada de aceite vegetal • Salsa verde o roja al gusto • 1/2 taza de lechuga finamente picada.

- **Coloca la masa de maíz en un tazón y agrega el agua tibia y la sal.** Amasa bien hasta obtener una textura suave y manejable. Divide la masa en porciones del tamaño de una pelota de golf y forma bolitas. Con la palma de la mano, aplana cada bolita hasta formar discos gruesos de aproximadamente 8 centímetros de diámetro.
- **Calienta una sartén a fuego medio** y cocina los sopes durante 2 minutos por cada lado, hasta que estén firmes y ligeramente dorados. Retíralos del fuego y, con los dedos, pellizca los bordes mientras aún están calientes para formar un pequeño borde que ayudará a contener los ingredientes.
- **Unta una capa generosa de frijoles refritos en cada sope** y espolvorea el queso fresco desmoronado encima. Agrega crema al gusto, cebolla picada y lechuga.

TAMALES DE RAJAS CON QUESO

60 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 500 g de masa de maíz • 100 g de manteca de cerdo o vegetal • 1 taza de caldo de pollo • 1 cucharadita de polvo de hornear • Sal al gusto • 2 chiles poblanos • 200 g de queso Oaxaca o manchego • 12 hojas de maíz secas (remojadas en agua caliente).

- **Asa los chiles poblanos** en una sartén hasta que la piel se queme ligeramente. Mételes en una bolsa de plástico por 10 minutos, luego péralos, quítales las semillas y córtalos en tiras. Bate la manteca hasta que esté esponjosa. Añade la masa de maíz, el caldo, el polvo de hornear y la sal. Mezcla bien hasta que la masa tenga una textura ligera.
- **Extiende una cucharada de masa en cada hoja de maíz.** Coloca en el centro una tira de chile poblano y un poco de queso. Dobla los lados de la hoja y cierra los extremos. Acomoda los tamales en una vaporera con agua y cocina a fuego medio durante 50 minutos o hasta que la masa se despegue fácilmente de la hoja.
- **Sirve calientes** y acompaña con salsa verde o roja. ¡Listos para disfrutar!

COMO EN CASA

En México se disfruta con atole de guayaba o un café de olla, y se acompaña con salsa verde para realzar su sabor.



GANA SABOR

Al igual que muchos guisos, esta carne gana con el tiempo. Al día después es cuando más se disfruta.

COCHINITA PIBIL

180 MIN. + 12 H DE MACERACIÓN.
DIFICULTAD: **MEDIA.**

INGREDIENTES: 500 g de lomo de cerdo • 500 g de costillas de cerdo • 100 g de achiote en pasta • 2 naranjas • 3 limones • 2 dl de vinagre blanco de caña • 2 hojas de plátano • 1 pastilla de caldo de carne • 100 g de manteca de cerdo • 2 cuch. de orégano molido • una pizca de comino molido • una pizca de canela molida • 2 dientes de ajo • 2 cebollas moradas • 2 chiles habaneros • sal • pimienta. Tortillas de maíz para acompañar.

- **Licuar el achiote** con el zumo de 2 naranjas y de 1 limón, la mitad del vinagre, la pastilla de caldo de carne, el ajo y las especias. Filetear el lomo de cerdo. Poner la carne en una fuente y bañarla con la preparación anterior. Dejar macerar 12 h en la nevera. Precalentar el horno a 180 °C.
- **Poner** las hojas de plátano al fuego directo hasta que queden de un verde intenso. Forrar con ellas una fuente para horno dejando que sobresalgan. Disponer la carne sobre las hojas, bañar con la manteca de cerdo derretida y envolver con las hojas sobresalientes. Cubrir con papel de aluminio. Hornear 1 h y 30 minutos hasta que la carne se deshaga. Sacar del horno, abrir las hojas de plátano y desmenuzar la carne con los dedos (tiene que quedar en hebras).
- **Freír** la salsa del marinado, agregar la carne deshebrada y cocer 10 minutos.
- **Mientras**, preparar la cebolla marinada para acompañar la carne. Cortar la cebolla en juliana y los chiles en cuartos, retirar las semillas y picar. Mezclar la cebolla y los chiles con el resto del vinagre y el zumo de 2 limones y sazonar con 1 cucharada de orégano molido y sal. Servir la cochinita con la cebolla y unas tortillas de maíz.



ALGUNAS DE ESTAS RECETAS, COMO EL GUACAMOLE Y EL MOLE, SE REMONTAN A LA ÉPOCA PREHISPÁNICA

PROTEGE A TU PERRO DE LA ORUGA PROCESIONARIA

Este insecto se convierte en **un auténtico peligro para nuestras mascotas cuando pasean por lugares naturales donde abundan los pinos**, porque en estos árboles anidan las orugas que, en el mejor de los casos, les producen irritación. **POR SONIA MURILLO**

Una de las grandes preocupaciones, en esta época del año, de todas aquellas personas que tienen un perro como mascota, es la presencia de la oruga procesionaria del pino, cuyo nombre científico es la mariposa *Thaumetopoea pityocampa*. Actualmente se consideran una plaga y abundan en las zonas donde proliferan, específicamente, los pinos. Hacia finales del verano, los machos adultos fecundan a las hembras y realizan un nido en la

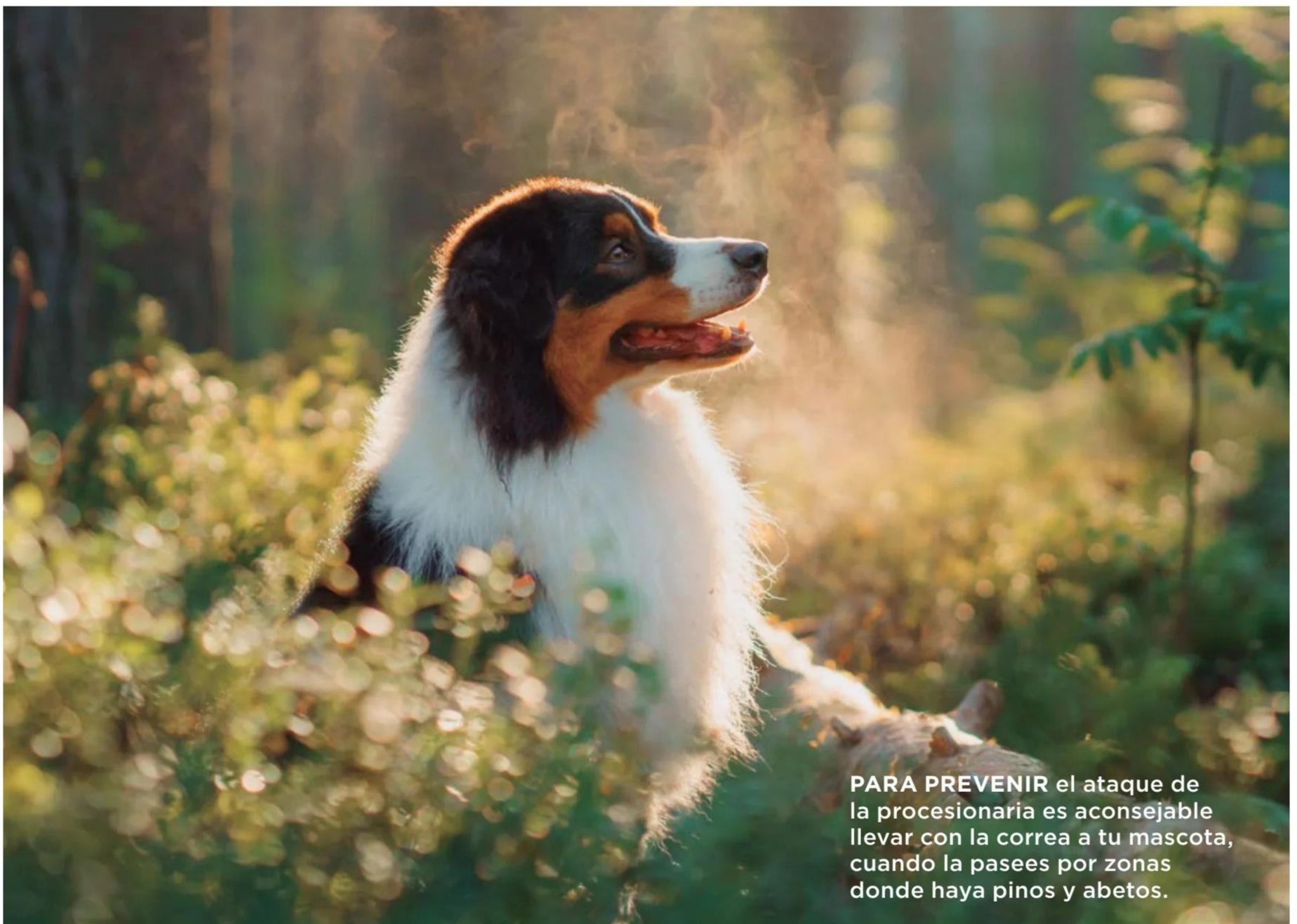
corteza donde se depositan las larvas. Es durante los meses de marzo y abril, cuando vemos desfilar en hilares sobre el suelo a estas orugas. Bien es cierto, que con el aumento de temperaturas e inviernos cada vez más suaves, la presencia de este insecto, cada vez se adelanta más. La oruga procesionaria está cubierta de unos pelos, que pueden

llegar a penetrar en la epidermis del perro, provocando una molesta irritación de la piel y dermatitis.

CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS

Los más característicos son nerviosismo, acción de rascarse e intentar tocarse el morro con las patas, actos de deglución, hipersalivación, incluso puede llegar a causar la pre-

LA RÁPIDA DETECCIÓN Y ACTUACIÓN SON ALGO FUNDAMENTAL PARA REDUCIR EL EFECTO DE LA PICADURA



PARA PREVENIR el ataque de la procesionaria es aconsejable llevar con la correa a tu mascota, cuando la pases por zonas donde haya pinos y abetos.



MEDIDAS DE PRECAUCIÓN

- **Como medidas preventivas** es recomendable evitar los paseos con nuestro perro, durante los meses previos a primavera, por zonas donde podamos encontrar pinos o abetos, que es donde regularmente se puedan encontrar estas orugas.
- **Lleva siempre a tu perro con la correa**, si paseas por estas zonas, y ten disponible una botella de agua para realizar lavados en caso de darse un posible contacto.
- **Si ves algún bolsón** con orugas en algún árbol de la vía pública comunícalo al ayuntamiento de tu ciudad. Existen varios métodos para el control de esta plaga, tales como insecticidas biológicos, insecticidas inhibidores del crecimiento, trampas con feromonas, cortar y quemar los bolsones y la colocación de barreras físicas en los troncos de los pinos. Asimismo, no trates nunca de retirarlos por tu cuenta.

sencia de espuma en la boca, vómitos, decaimiento y fiebre.

Por lo regular, las lesiones se localizan en la punta o zona media de la lengua, causando daños inflamatorios, erosiones y úlceras. Sin embargo, en casos extremos pueden llegar a perder, por necrosis, parte de la lengua. También puede presentar irritación en orejas y extremidades y úlceras en los ojos.

QUÉ HACER

El contacto de un perro con la procesionaria del pino, es siempre una urgencia y la rápida detección y actuación, por parte del propietario, son fundamentales para reducir el efecto de la picadura. Detectar que nuestro perro ha estado en contacto con una procesionaria en ocasiones es difícil, puesto que en la mayoría de los casos suelen ir sueltos y nos damos cuenta hasta que nuestro amigo ya presenta los síntomas clínicos mencionados.

Lo primero que hay que hacer es apartar al animal de la zona donde ha tenido el contacto, e inmediatamente, lávale con agua templada para reducir el efecto de la toxina, nunca se debe frotar la lengua al

lavar, ya que podemos encontrar algunos pelos clavados y la rotura de estos filamentos podría liberar aun más toxina. Tras realizar estos primeros pasos, es aconsejable acudir, con urgencia, al hospital veterinario más cercano.

Los casos más graves en los que la mascota se llega a comerse una oruga pueden requerir la intubación y monitorización intensiva, porque la inflamación que se produce en la faringe y la garganta pueden dificultar el paso del aire.

La gravedad depende del grado de contacto con la procesionaria y el tiempo transcurrido en imponer el tratamiento. Según los expertos veterinarios, los animales con signos clínicos leves, como urticaria o edema se suelen recuperar en 24-48 horas, mientras que presentan signos más graves con estomatitis o glositis pueden llegar a tardar entre cuatro y siete días. Si ha ingerido la procesionaria, la dificultad respiratoria y el edema faríngeo pueden tener consecuencias más graves.



“VER LAS HERIDAS ES MEJOR QUE NO VERLAS”

La psicoterapeuta Anabel González publica **'Lo que no pasó', un libro que pone el foco en esas heridas invisibles que arrastramos sin darnos cuenta. Abandono, desprotección, carencias afectivas...** no siempre evidentes, pero sí determinantes. Hablamos con ella sobre trauma, salud mental y la peligrosa moda de banalizar el sufrimiento. **POR INMA COCA**

Después de varios libros dedicados a entender cómo los traumas afectan nuestro día a día, Anabel González da un paso adelante y se adentra en un terreno más sutil, pero no menos doloroso: lo que no ocurrió, lo que faltó, lo que quedó

en blanco. *Lo que no pasó* (Planeta) explora el impacto de esas ausencias invisibles que marcan nuestras emociones, comportamientos y relaciones sin que siempre sepamos por qué. Hablamos con la autora para entender cómo podemos identificar ese dolor silenciado y qué hacer con él.

Siempre pensamos que los traumas suceden por algo que nos ocurrió en un momento determiando, sin embargo, ahora nos dices que muchas veces no se trata de lo que ocurrió, sino de lo que no ocurrió. ¿Cómo nos afecta eso?

Hay momentos en los que nos hemos sentido abandonados, quizás no físicamente, pero sí momentos en los que pasamos una mala etapa y las personas que hubiese sido importante que estuvieran ahí no estuvieron, por ejemplo.

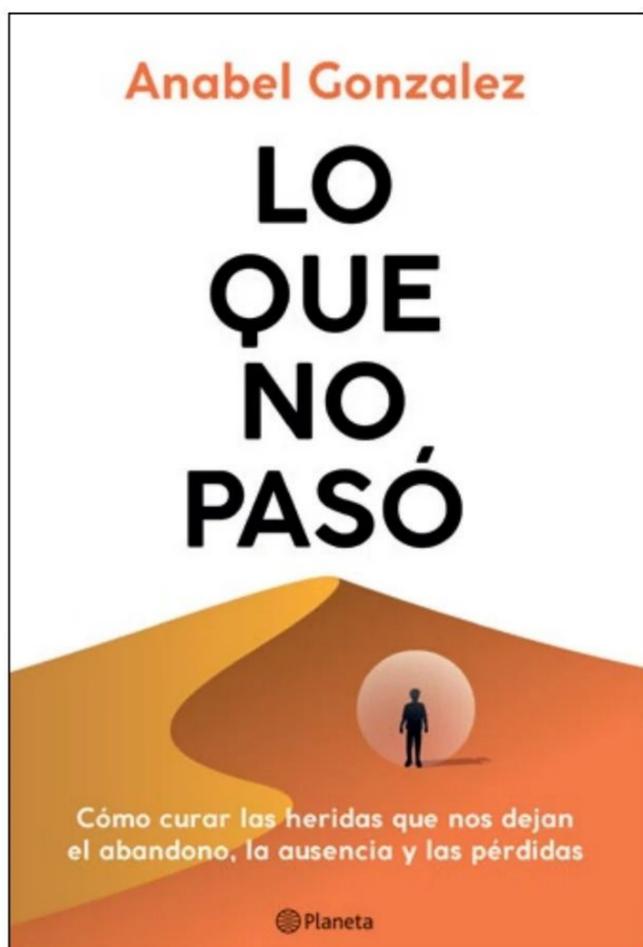
Momentos en los que nos sentimos desprotegidos o no cuidados pueden activar sensaciones negativas que tienen una repercusión directa en nuestro presente. Este tipo de experiencias es más acentuado si ocurrieron de niños, una época que marca más y que ahora hace tanto tiempo que no nos paramos a pensar en ellas.

¿Es en la infancia cuando más ocurren este tipo de traumas que tienen tanta influencia en el presente?

Nuestro cerebro está cogiendo forma hasta los veintitantos y esa forma está relacionada con las experiencias que vivimos. Por ejemplo, si alguien nos abraza cuando estamos mal, nosotros aprendemos que cuando uno está mal, el cariño ayuda y, por lo tanto, somos capaces de pedir ese abrazo y también de darlo. Pero, muchas personas, cuando tienen un problema se ais-



“NO TODO lo malo es un trauma. Y entender eso, también ayuda a sanar”.



lan y les cuesta muchísimo hablar de su problema, incluso se sienten incómodos cuando alguien percibe su malestar. Aunque es cierto que es necesario momentos para uno mismo y poder reflexionar, hablar de lo que te pasa viene bien, desahoga, compartes, te sientes entendido. En definitiva no nos sobrecarguemos más de lo necesario y eso es algo que se aprende de pequeño.

A lo largo de la vida, esas huellas tempranas pueden convertirse en dolores difíciles de nombrar. Algunos se arrastran durante años.

¿Qué hacer con ellos?

Hay mucha gente que se pasa la vida peleándose para no sentir el dolor. Hacemos todos los trucos de magia que se nos ocurren, pero no funcionan ni van a funcionar. El dolor es nuestro, lo llevamos dentro, no podemos darle al botón de apagado. No nos queda otra cosa que notarlo hasta que se deshace. Cuando hablo de abrazarlo me refiero a eso. Sí, me está doliendo, pero mientras me duele no me estoy peleando con ello, no trato de pensar en otra cosa, no le estoy dando vueltas, simplemente lo noto.

“ Hay mucha gente que se pasa la vida peleando con el dolor para evitar sentirlo. No nos queda otra cosa que notarlo hasta que se deshace. Hay que abrazar el dolor y sentirlo. ”

¿Llorar ayuda?

Si hay que llorar, se llora. Y lloro para afuera, porque si al llorar me resisto al dolor, lo único que hago es añadir sufrimiento y volver a guardarlo, en lugar de soltarlo. Si dejamos al llanto suelto, nos permitimos sentir ese dolor. Esto agradable no es, pero debemos pensar que nos está liberando, en vez de que nos está haciendo un daño.

Hoy lloramos más en público, en redes, en libros. Se habla de emociones, de salud mental, de traumas. Pero ¿lo estamos haciendo bien o estamos vaciando de sentido palabras que deberían tener más peso?

Durante un tiempo era importante visibilizar que hay experiencias traumáticas que se quedan bloqueadas. Que el trauma existe, que no es solo cosa de guerras o accidentes, sino que también puede estar en historias bastante más cotidianas. De hecho, los traumas son mucho más frecuentes de lo que imaginamos. Pero ahora parece que todo es trauma, y no lo es. Si llamamos trauma a cualquier disgusto, desvirtuamos el término. Y el problema es que eso invisibiliza los casos verdaderamente graves, los que sí necesitan atención profesional.

SALUD MENTAL

A examen

La salud mental ha pasado de ser un tabú a formar parte del discurso público. Actualmente se habla más y se normaliza pedir ayuda.

¿Hemos avanzado mucho en este campo?

Se habla más de ello, y creo que eso es bueno. Independientemente de si hay una parte que se está banalizando o no, la sensación de vergüenza que muchas veces tenían las personas con problemas de salud mental se ha reducido. Ahora es más normal hablar de ello.

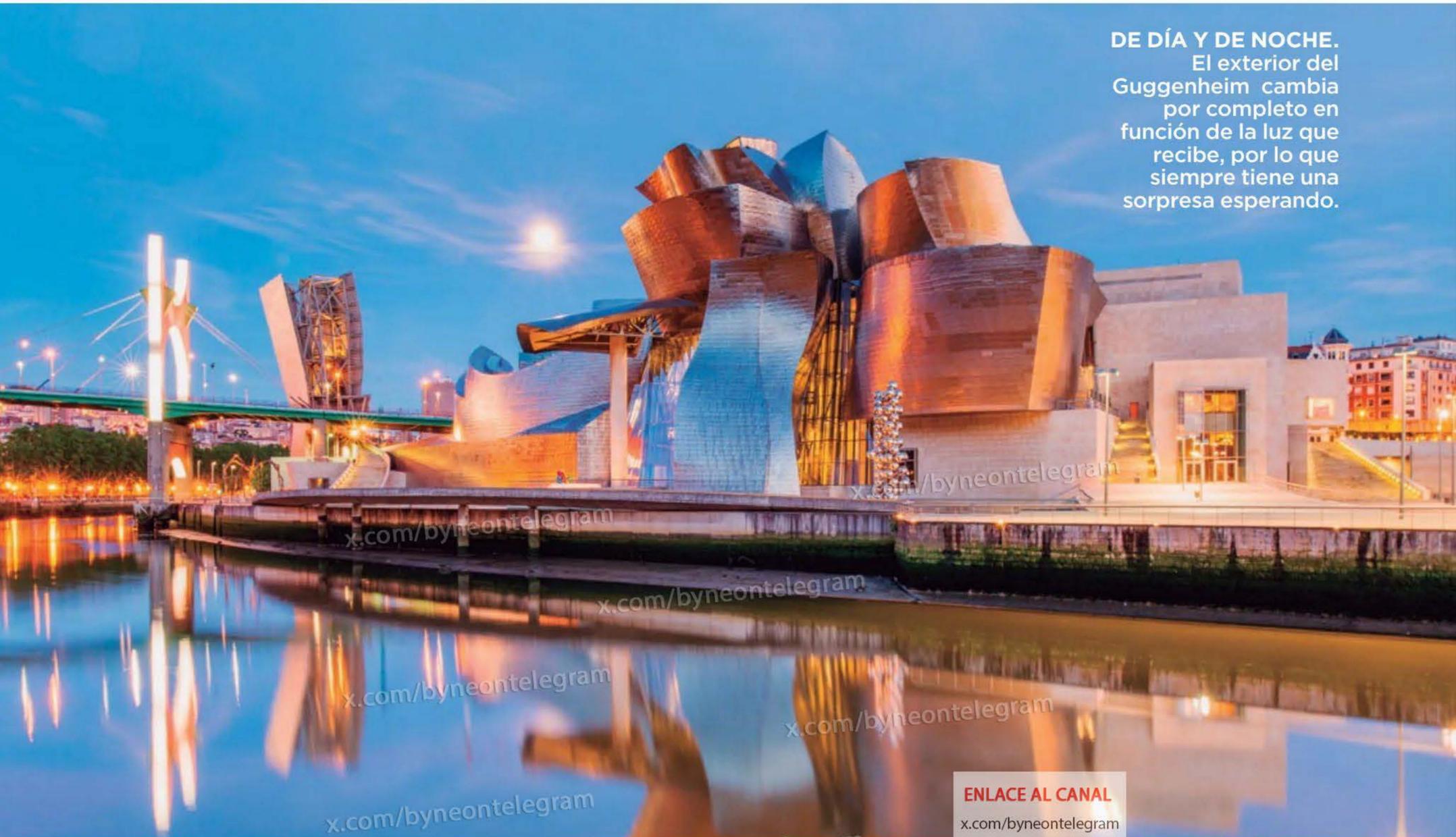


Fotografía: Javier Ocaña

¿Y cuál es la asignatura pendiente que nos queda respecto a la salud mental? ¿En qué tendríamos que trabajar?

Nos queda un trabajo individual: debemos aprender qué es lo que a nosotros nos ayuda, qué es lo que nos sirve. No podemos pensar que los consejos generales sobre la salud mental van a valer igual para todo el mundo. Hay cosas que le pueden funcionar a mi vecino y a mí simplemente no. También existen temas que seguimos evitando, como el maltrato infantil o el abuso. Ahí aún miramos hacia otro lado. Y esas son las experiencias que realmente dejan un trauma con mayúsculas. Hace falta más detección, más intervención, más recursos reales. No basta solamente con hablarlo: hay que actuar.

DE DÍA Y DE NOCHE.
El exterior del Guggenheim cambia por completo en función de la luz que recibe, por lo que siempre tiene una sorpresa esperando.



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



BILBAO

TRADICIÓN, VANGUARDIA Y SABOR

Pocas ciudades han sabido transformarse tanto sin perder su esencia. De su pasado industrial ha surgido un destino vibrante donde la historia convive con las nuevas tendencias. Eso sí, y la gastronomía sigue siendo una de sus grandes apuestas. **POR INMA COCA**

Hubo un tiempo en que Bilbao era sinónimo de fábricas, humo y su ría lucía gris y triste. Hoy la ciudad se ha transformado en un destino donde la arquitectura de vanguardia, la cultura y la gastronomía caminan de la mano junto a su historia y tradiciones. Antes nadie se planteaba ir a esta metrópoli vasca y ahora es uno de los destinos más solicitados en cualquier época del año.

El comienzo del cambio

Cuando en 1997 abrió sus puertas el Museo Guggenheim, Bilbao no era una ciudad turística. La apuesta por un museo de arte contemporáneo en plena ría parecía arriesgada, mas fue el primer paso de una transformación que pocos podían prever. En tiempo récord, el Guggenheim se convirtió en el símbolo del renacer de Bilbao, atrayendo miradas y cambiando la percepción que se tenía de

la ciudad. Diseñado por Frank Gehry, el Guggenheim es una obra maestra de titanio, cristal y formas curvas que parecen fluir junto a la ría y que hipnotiza con sus formas y colores fruto del reflejo de la luz cambiante del día. En su interior, las exposiciones temporales traen a la urbe grandes nombres del arte internacional, mientras que su colección permanente reúne piezas de artistas como Richard Serra, Louise Bourgeois o Mark Rothko.



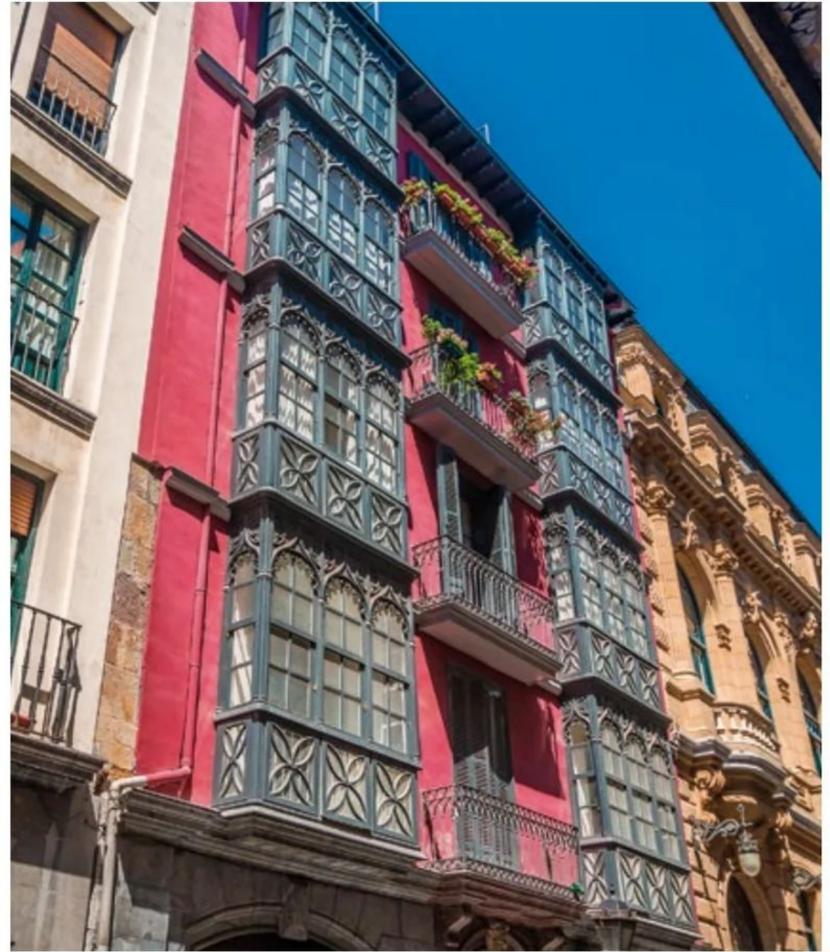
CÓMO LLEGAR

Bilbao está bien comunicada por carretera y también por avión.



DÓNDE DORMIR

Casual Arriaga. Una opción muy cómoda en una excelente ubicación. 60€/noche (www.casualarriaga.com) **Hotel Carlton.** En la zona más alejada de la ciudad. 110€/noche (www.hotelcarlton.es/)



LA BUENA VIDA Bilbao es el lugar perfecto para pasear sin prisas, disfrutar de una buena dosis de arte, darse un capricho en sus cuidadas tiendas y, cómo no, saborear los mejores productos. Una pista: arriba a la izquierda en las plazas siempre animadas y, abajo, un buen ejemplo de las barras bien surtidas de los bares bilbaínos. Arriba, las coloridas fachadas del centro histórico. Un entramado de calles entre las que destacan las llamadas “Siete calles”, con leyenda incluida.

El mejor paseo

Después de recorrer el museo y saludar a Puppy, el enorme perro florido que custodia su entrada, toca disfrutar de un recorrido por la ría. Caminando junto al agua, se atraviesan puentes emblemáticos como el Zubizuri, hasta llegar al majestuoso Teatro Arriaga, con su elegante fachada neobarroca, antes de adentrarse en el Mercado de la Ribera, el mayor mercado cubierto de toda España.

Color y sabor

Aunque bien es cierto que el cielo suele aparecer gris, el color lo aportan las fachadas del casco antiguo, un entramado de estrechas calles en el que se alternan los negocios de toda la vida con restaurantes y bares en los que disfrutar de una de las grandes atracciones del País Vasco: irse de pintxos.

UN EXTRA DE ALTURA



No es Bilbao, pero merece la pena acercarse. El **Puente de Vizcaya**, declarado Patrimonio de la Humanidad, es una de las grandes joyas de la ingeniería industrial. Inaugurado en 1893, fue el primer puente transbordador del mundo y sigue en funciona-

miento, uniendo Portugalete y Getxo sobre la ría del Nervión. Su estructura de hierro y su sistema de góndola lo convierten en un icono único que combina funcionalidad y estética, permitiendo cruzar la ría con vistas espectaculares. Cruzarlo por la parte alta es una experiencia.



DÓNDE COMER

Restaurante Viejo Zortzi. Sorpresas llenas de sabor. Poza Lizentziatuaren Kalea, 54. **Berton.** Sus carnes a las brasa y sus pintxos harán las delicias de los más gourmets. Jardines K., 11.



MÁS INFO:

www.bilbaoturismo.net/

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'

Totó e Peppino, los embajadores italianos en Madrid

Si quieres degustar la auténtica comida italiana, **en un espacio que te transporta a la bella Italia y en el que te atienden amables camareros italianos, tu restaurante**, sin duda, es 'Totó e Peppino'. Tienes dos opciones, uno de ellos está en la avenida del Mediterráneo 21 y el otro en la calle Fernando VI.



→ Coincidiendo con el 20 aniversario de este restaurante, y por primera vez en la historia de la gastronomía española, Totó e Peppino, que tiene varios galardones entre sus vitrinas, se ha alzado con tres premios en la décima edición del 'Campeonato Mundial de Pizza'. Y no es para menos, ya que la pizza es espectacular. Pero no solo esta, ya que en su carta puedes elegir platos tan deliciosos como la *croché di patata*, una especie de croqueta de patata con

mortadela y salsa de pistacho, que hará que te chupes los dedos. No dudes tampoco en pedir los *ziti allá genovese*, la pasta típica napolitana con guiso de carne y verdura, cocinado durante más de ocho horas a fuego lento. El resultado no puede ser más delicioso. Y desde luego, no puedes pedir la cuenta sin haber saboreado el tradicional tiramisú, servido de la manera más original: en una cafetera. Y ya puestos, te diré que probarás el mejor *capuccino* que hayas degustado nunca.



Okio Street Market

Este concepto de cocina callejera asiática, tiene marca España. Desde Tokio hasta Shanghái o Tailandia, Okio Street Market destaca por su propuesta asiática fusión que te transporta a los auténticos mercados orientales, en un ambiente moderno con sus neones, woks y la energía de los puestos más representativos de la cultura asiática. Sesiones de DJ por las tardes, box de karaoke, bares y máquinas arcade, son algunas de las experiencias que puedes vivir en cualquiera de sus tres restaurantes situados en Barcelona y Madrid.



El mesón de Gonzalo

A escasos metros de la Plaza Mayor, de Salamanca (calle Plaza del Poeta Iglesias, 10) este restaurante tiene dos plantas distintas, con entradas diferenciadas. En la planta superior se encuentra el espacio para los que quieren estar a pie de barra, donde se ofrecen tapas y raciones como las espectaculares bravas y la oreja. En la planta baja está el restaurante, cuya carta combina la cocina moderna y la tradicional.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



La revolución del estatus

CHUCK THOMPSON

Con el subtítulo **'La increíble historia de cómo lo vulgar se convirtió en sofisticado'**, este libro pone sobre la mesa la razón por la que las firmas de lujo llegan a perder clientes.

→ Antes, el estatus era fácil de identificar: coches caros, ropa elegante, grandes propiedades... Sin embargo, ahora atestiguamos cómo la gente, cada vez más, presume de trabajos agotadores y estresantes, multimillonarios ansiosos que donan su dinero a la caridad en lugar de atesorarlo... En este libro, Chuck Thompson, se propone dar a conocer qué es lo que determina el estatus hoy día, y por qué lo que antes se consideraba de

mal gusto actualmente se ha convertido en algo deseable para una gran mayoría. Con lucidez e irreverencia, el autor va explicando por qué todo lo que sabemos sobre la posición social está cambiando, poniendo patas arriba la sabiduría convencional y nuestro lugar en un mundo en constante transformación. El *New York Times* ha calificado a Thompson, de "salvajemente divertido". **Editorial Pinolia. Edición impresa: 25,95 €.**

La REVOLUCIÓN del ESTATUS

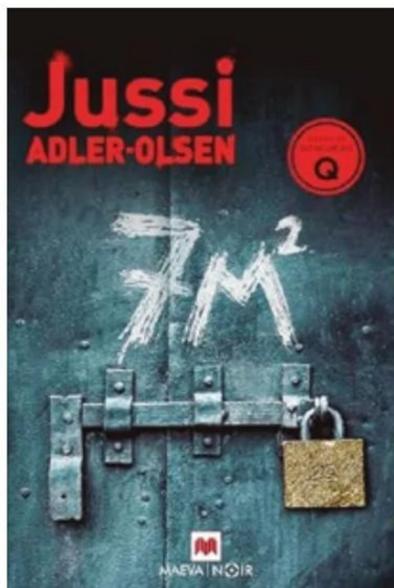
LA INCREÍBLE HISTORIA DE CÓMO LO VULGAR SE CONVIRTIÓ EN SOFISTICADO



«Ingenioso e incisivo... una revelación entretenida e inteligente»
Publishers Weekly

CHUCK THOMPSON

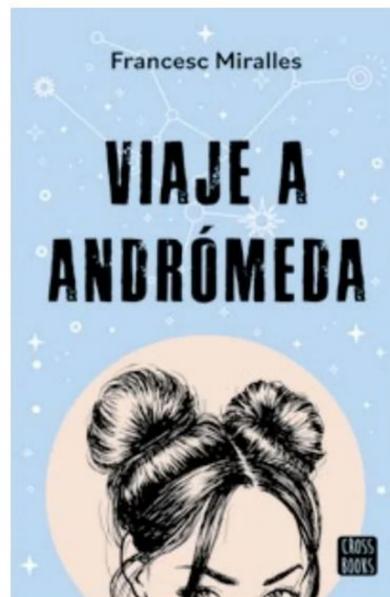
Pinolia



Siete metros cuadrados

JUSSI ADLER-OLSEN

El inspector Carl Mørck está en la cárcel. Después de 15 años revive un caso del pasado, nunca resuelto, y los cargos de tráfico de drogas y asesinato amenazan con destruir su vida. Alguien ofrece una recompensa de un millón de dólares por su cabeza, pero ¿por qué? Carl Mørck solo puede contar para limpiar su nombre con una persona a la que él salvó la vida hace algunos años. **Maeva Ediciones. Edición impresa: 23,65 €.**



Viaje a Andrómeda

FRANCESC MIRALLES

Este libro pretende ayudar a las personas a comprenderse mejor y superar las dificultades a través de la ficción. Las situaciones que viven los personajes de la historia, en la que jugará un papel importante la música, nos harán reflexionar sobre nuestras propias problemáticas y retos y que, aunque pensemos que el tren pasa una vez en la vida, también hay segundas oportunidades. **Ediciones Crossbooks. Edición impresa: 16,95 €.**

MÚSICA

El cuerpo después de todo

VALERIA CASTRO

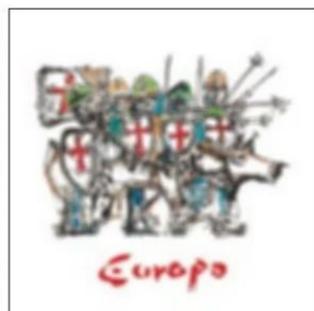
La joven cantautora, originaria de La Palma, regresa con un nuevo disco, que refleja la madurez con la que afronta sus miedos y sus emociones, y que le lleva a emprender una gira, que arranca el 3 de abril, por España, Europa, Estados Unidos y Latinoamérica. En el videoclip de su primer sencillo, 'La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



Entre el sueño y la muerte

AMAIA ROMERO

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



Europa

LOQUILLO

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

EN PANTALLA

SERIES



La cúpula de cristal

La trama de esta serie, basada en una historia de la escritora sueca Camilla Läckberg, narra la desaparición de la hija de la amiga de Lejla, una psicóloga forense, que tendrá que enfrentarse al fantasma de su propio secuestro cuando era una niña. Un doloroso trauma que la ha perseguido durante toda su vida, y que ahora regresa con más intensidad ante este suceso. **Estreno en Netflix, en abril.**



Government cheese

Llega a la pequeña pantalla la primera temporada de esta divertida comedia americana, con 10 hilarantes capítulos. Ambientada en el Valle de San Fernando (California), a comienzos de los años 70, cuenta la historia de los Chambers. Cuando Hampton sale de la cárcel, descubre que su esposa y sus hijos han formado una nueva familia muy poco convencional. El regreso de Hampton pondrá la vida de todos, patas arriba. **Estreno en Apple TV+, el 17 de abril.**

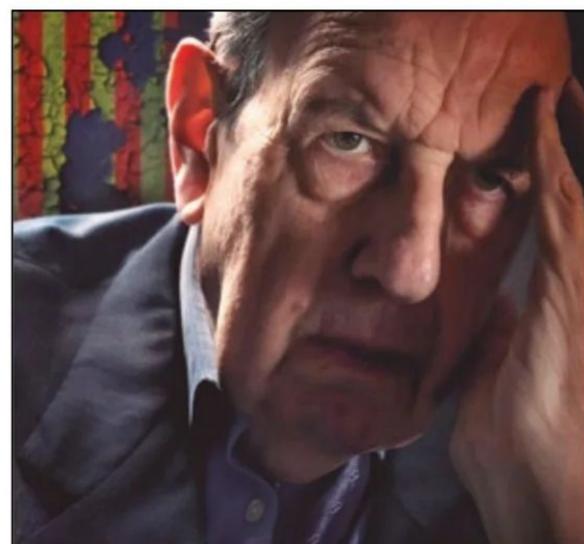


CINE

Parenostre

Esla es una historia de pecados y penitencias, de padres e hijos, de poder y abuso de poder, a la sombra de una de las figuras más relevantes e importantes de la historia política más reciente de Cataluña. **Estreno 16 de abril.**

→ La vida del ex presidente de la Generalitat de Cataluña, Jordi Pujol, patriarca de una familia que concentró poder e influencia durante décadas, que desciende a los infiernos, llega ahora a la gran pantalla. Dirigida por Manuel Hueriga, *Parenostre* está protagonizada por Josep María Pou, que da vida a Jordi Pujol y Carme Sansa, que encarna a Marta Ferrusola; Pere Arquillué, David Selvas, Sílvia Abril, Lluís Soler, Alberto San Juan, entre otros, completan la producción.



MÁS CINE



Presunción de inocencia

Desde que logró la absolución de un asesino reincidente, el abogado Jean Monier no acepta más casos criminales. No obstante, tras conocer a Nicolas Milik, un padre de familia acusado de asesinar a su esposa, Monier se siente conmovido y convencido de su inocencia. Por eso, está dispuesto a hacer lo posible para ganar el juicio. Un caso que le pondrá a prueba. **Estreno 16 de abril.**

Los pecadores

En un intento por dejar atrás sus problemáticas vidas, dos hermanos gemelos (Michael B. Jordan) regresan a su ciudad natal para empezar una nueva etapa desde cero. Sin embargo, cuando llegan descubrirán todo lo contrario, ya que un mal aún mayor los está esperando. **Estreno 16 de abril.**





EL PLAN

Entre barricas y fogones

Cata de vino y comida en Barbaastro, la cuna del Somontano. Un plan perfecto para esta primavera y no solo para amantes del enoturismo. En la bodega 'El Grillo y la Luna' (reservas en su *web*), vivirás una experiencia única con una cata vertical, probando el mismo vino de varias añadas directamente de la barrica. Y del olor a roble a las delicias que emanan de los fogones del chef urbano, Rafa Bautista, en su templo culinario 'La Oveja Negra', nombrado Bib Gourmand (Guía Michelin).

EN ESCENA

Hevia

El gaitero asturiano, José Ángel Hevia, está celebrando su 25 aniversario en el mundo de la música, con una gira de conciertos por toda España, con su disco *Tierra de nadie*, por el que ha conseguido el Platinum Europe Award, por vender más de un millón de copias en Europa. **El próximo 25 de abril estará en el teatro Santo Tomás de Ávila.**



CONCIERTO

Morad

El rapero de L'Hospitalet está de gira con su último trabajo para inundar cada rincón del país con su música, sino de un mensaje lleno de realismo y energía positiva, que tanta falta hace, y más en estos momentos que estamos viviendo.

El 26 de abril actuará en el Bizkaia Arena, en Barakaldo (Bilbao).



TEATRO

La música

Esta obra de teatro supone el regreso a las tablas de la actriz Ana Duato, tantos años formando parte de las familias españolas, encarnando a Merche Alcántara en *Cuéntame*. Ahora, la actriz, junto al gran Darío Grandinetti ('Hierro'), protagoniza esta historia, escrita por Marguerite Duras, sobre una pareja, que se ha amado con locura, aunque a partir de ahora tomarán caminos diferentes. Tras pasar por Madrid, llega al **teatro Borrás de Barcelona. Del 13 al 25 de mayo.**



MÁS ARTE



Situ-akzioak

Donostia. El edificio Tabacalera acoge la exposición interactiva de la artista Ana Irina Rusell, una experta en comunicar a través de la expresión. Hasta el 27 de junio.

Helen Frankenthaler

Bilbao. La obra de esta artista, que consiguió hacerse un nombre en un mundo de hombres, se puede apreciar hasta el 28 de septiembre en el reconocido Museo Guggenheim. De ella se ha dicho que volcaba poesía sobre el lienzo, sobre todo, por el uso que hacía de los colores.

Los mundos de Alicia

Madrid. Caixaforum expone la muestra 'Soñar el País de las Maravillas', que remarca la importancia de este peculiar personaje a 160 años de su creación. Se puede visitar hasta el 3 de agosto.

JUEGOS

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

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.

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

SOPA DE LETRAS

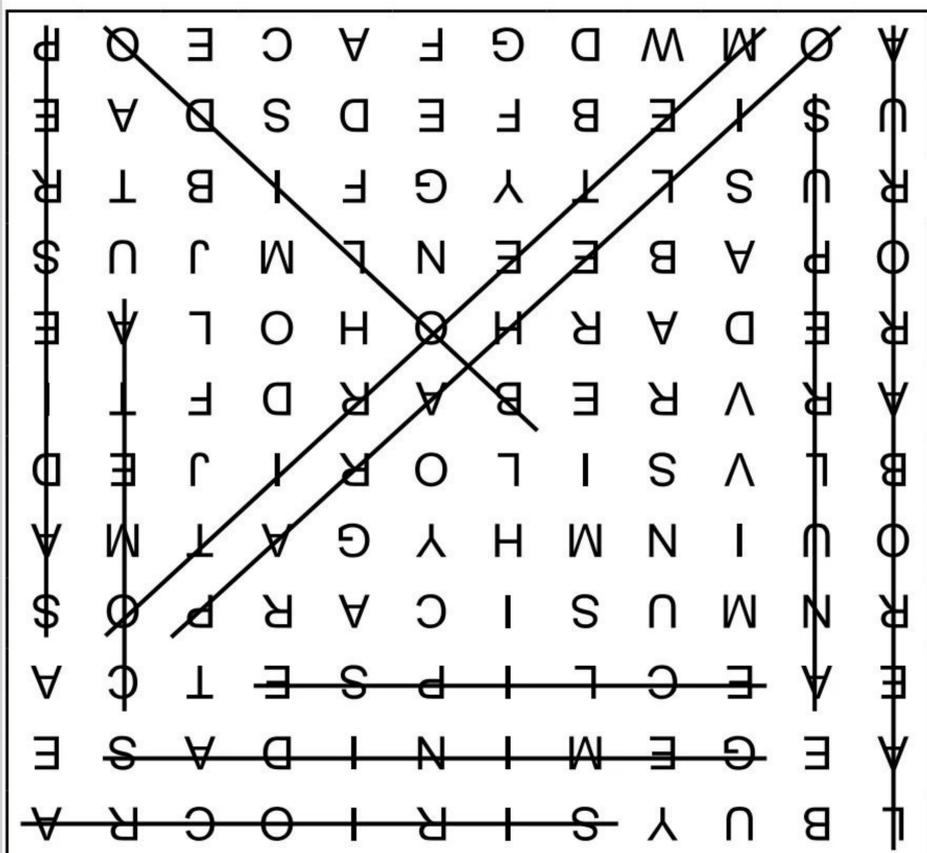
Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

FENÓMENOS EN EL CIELO

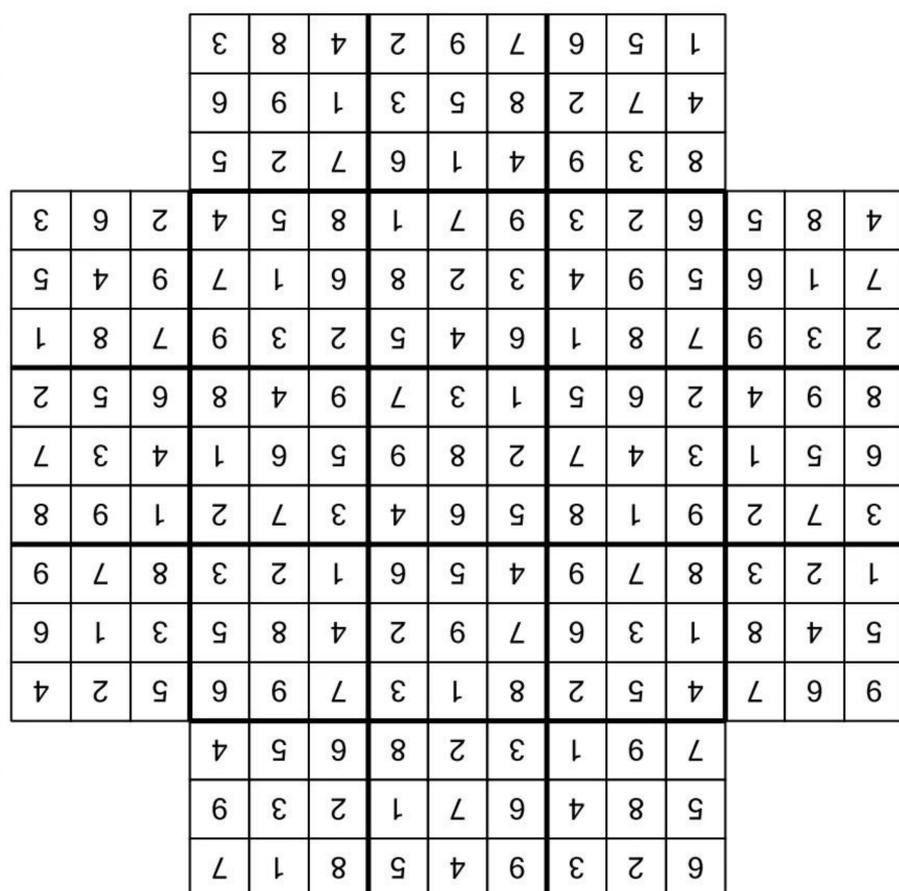
- ECLIPSE
- METEORITO
- COMETA
- BÓLIDO
- SUPERLUNA
- PERSEIDAS
- GEMÍNIDAS
- AURORA BOREAL
- ARCOÍRIS
- PARAHELIO

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

SOLUCIONES



SOPA DE LETRAS



SUDOKU



SUBDIRECTORA: **Inma Coca** (miaredaccion@zinetmedia.es)

REDACCIÓN

Redactoras de Entrevistas y Actualidad **Gema Boiza y Laura Valdecasa** (actualidad@miarevista.es); redactoras de Salud, Psico y Coach **Inma Coca, Ana Sánchez, María García**; redactora de Cocina **Magda Olmedo**; redactoras de Belleza **Mayte Martínez, Tamara Vitón y Anna Pardo**; redactora de Moda **Alba Pastor y Annie Tomás**; redactora de Soluciona tus dudas **Natalia Guzmán** (expertos@miarevista.es); redactora de En Forma **Belén Navarro, Ainara Ortiz**; redactora de Decoración **Annie Tomás**; redactora de Vida fácil **Lola Ojeda**; redactora de Agenda y Juegos: **Sonia Murillo**; Maquetación **Manuel Arrubarrena**; **Sergio Vázquez; Diego González; Andrés Pérez**; Corrección y Edición: **Benjamín Solís, Carmen Castellanos**.
RESPONSABLE ONLINE: **Patricia de la Torre** pdelatorre@zinetmedia.es.

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 810 583 412
Email: miaredaccion@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

Director Comercial: **Alfonso Juliá** (ajulia@zinetmedia.es)

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

Directora de Publicidad: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.

Jefa de Publicidad: **Beatriz Segovia** (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.

Coordinación: **Marianela Álvarez** (malvarez@zinetmedia.es). Tel.: 652 531 108.

BARCELONA: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.

LEVANTE: **Ramón Medina** (delegacionlevante@zinetmedia.es). Tel.: 617 32 11 66.

ANDALUCÍA y EXTREMADURA: **Silvia Robles** (srobles@guadalmedia.com).

Tel.: 954 081 226.

SUSCRIPCIONES:

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 910 604 482

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

INTERNET: www.zinetmedia.es

DEPÓSITO LEGAL: M-12514-2013. Copyright 2017. Zinet Media Global, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Zinet Media Global, S.L.

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

Esta revista es miembro de la Asociación de Revistas de la Información.

Control de difusión.





DEL 16 AL 23 DE ABRIL

La semana de **CAPRICORNIO**

El signo más trabajador y resistente del Zodíaco, Capricornio brilla por su constancia, su sentido práctico y su habilidad para subir peldaños, uno a uno. Su lema bien podría ser: "Sin esfuerzo, no hay gloria".

Esta semana, con Marte y Plutón alineándose a tu favor, notarás un impulso extra para resolver temas pendientes y tomar el control de situaciones que parecían fuera de las manos. Aprovecha esa claridad mental para cerrar capítulos abiertos y sembrar planes futuros. El Universo te premiará en cada paso firme que realices.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Esta semana tu pareja te sorprenderá con un detalle inesperado que despertará alegres sonrisas.

Salud: Notarás el cuerpo algo rígido; unos estiramientos matutinos te salvarán de molestias tontas.

Trabajo: Un retraso inesperado te obligará a improvisar, sin embargo, saldrás airosa y con aplausos.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Alguien te confesará algo que te dejará sin palabras (y eso es raro en ti). Pero guarda el secreto.

Salud: Tu piel te pedirá algunos mimos extra; estrenarás algún novedoso producto que te irá de maravilla.

Trabajo: Un compañero te salvará de un apuro y, sin quererlo, fortalecerá vuestra relación laboral.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Un mensaje te devolverá un viejo coqueteo al presente. Tú decidirás si reabrir o cerrar esa puerta.

Salud: Dormirás mejor si bajas el ritmo mental antes de acostarte. Tu cabeza no es un servidor 24/7.

Trabajo: Un ingreso extra te salvará de un gasto que no estaba previsto. Hazle caso a tu instinto financiero.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Una conversación pendiente te aclarará dudas que llevas arrastrando. Respirarás más tranquila.

Salud: Cuidarás mejor de tus emociones si te permites llevar a cabo un día de desconexión total.

Trabajo: Tu intuición te guiará hacia una solución creativa que impresionará a todos tus conocidos.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Alguien te halagará de una forma bastante inesperada y te recordará lo mucho que vales.

Salud: Te notarás mucho más vital si reduces ese pequeño exceso que sabes cuál es y no es nada bueno.

Trabajo: Una oportunidad llegará a través de un contacto antiguo que reaparecerá solo de la nada.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Descubrirás que un pequeño gesto cotidiano tendrá un gran impacto emocional en ti y los demás.

Salud: Un ritual casero con sal marina y lavanda te ayudará a soltar esas tensiones acumuladas.

Trabajo: Un cambio de planes te sacará de tu zona de confort, no temas, terminará siendo positivo.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Un cruce de miradas te hará sentir esas mariposas que creías ya hace tiempo jubiladas.

Salud: Notarás que un simple paseo al aire libre te cambiará el ánimo casi como por arte de magia.

Trabajo: Una decisión rápida te salvará de un malentendido mayor. Confía siempre en tu intuición.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: No lo dudes, tu magnetismo natural atraerá miradas, aunque tú no hagas absolutamente nada.

Salud: Tu energía mejorará si te regalas una siesta sin culpa. No es necesario que sea larga, solo unos minutos.

Trabajo: Un proyecto dormido volverá a ponerse en marcha y te devolverá la motivación que te faltaba.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Un plan espontáneo te llevará a conocer a alguien interesante (o redescubrir a quien ya conoces).

Salud: Tu cuerpo te pedirá más movimiento. Volverás a realizar una actividad que te hacía sentir genial.

Trabajo: Te asignarán una tarea inesperada que, contra todo pronóstico, te divertirá y saldrá avante.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: Esta semana una conversación sincera aclarará un malentendido que te tenía bastante inquieta.

Salud: Tu espalda te pedirá mimos; algún estiramiento o masaje casero te salvarán y cargarán de energía.

Trabajo: Resolverás un problema que parecía eterno y, como premio, te ganará el respeto de todos.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Un gesto romántico (de los clásicos) te hará suspirar y creerte la protagonista de una serie turca.

Salud: Tu energía interior fluirá mucho mejor si te dedicas un rato al agua, ya sea baño, piscina o mar.

Trabajo: Te ofrecerán colaborar en algo que, aunque suene raro, te acabará fascinando y te retará.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Te dirán algo inesperado que te obligará a replantear tus sentimientos.

Salud: Probarás un nuevo alimento o suplemento que te sentará de maravilla. Comparte el consejo.

Trabajo: Un pequeño error te dará a la vez una gran lección que aplicarás al instante. Recomendación musical: "Volver", de Carlos Gardel.

juiceplus+ Luminate

BERRY + MANGO
FLAVOUR

+ FEATURING LION'S MANE,
RHODIOLA, ALPINIA OLANOIA,
AND SAGE

+ 80 MG PLANT-BASED CAFFEINE
PER SERVING FROM GREEN
COFFEE BEAN

+ LOW SUGARS

juiceplus+ Luminate

LUMINATE, EL NUEVO ALIADO VEGETAL PARA LA CONCENTRACIÓN

Vivimos rodeados de estímulos constantes, pantallas, notificaciones y listas de tareas infinitas. Según un estudio de Juice Plus+, los españoles se desconcentran una media de nueve veces al día y tardan casi 30 minutos en recuperar el foco. En este contexto nace Luminate, el nuevo complemento alimenticio de Juice Plus+ formulado para potenciar la claridad mental y la energía de forma natural. Su fórmula vegetal combina adaptógenos, nootrópicos y vitaminas del grupo B, que ayudan a mejorar el rendimiento cognitivo, reducir la fatiga y adaptarse mejor al estrés. El 81% de los usuarios afirma notar sus efectos en menos de dos horas.

Más info en juiceplus.com

Precio: 49,50 €.

LA EXCELENCIA DE RIOJA ALTA FIRMADA POR BODEGAS TARÓN

Bodegas Tarón lanza Pantocrátor 2015, un vino de guarda elaborado solo en añadas excepcionales. Este tempranillo 100% de viñas de más de 50 años envejece 24 meses en barrica nueva de roble americano y más de seis años en bodega, alcanzando una elegancia y complejidad únicas. Notas de fruta madura, especias y un fondo mineral enmarcan un tinto estructurado y sedoso que ha logrado 92 puntos en el Special Rioja Report 2025 de Tim Atkin.

Más info en bodegastaron.com



LAS ALPARGATAS SIGUEN SIENDO EL ICONO DE LA PRIMAVERA

Inspirada en la estética mediterránea, DEICHMANN presenta su colección de alpargatas para la primavera-verano 2025, una línea que combina diseño actual, materiales naturales y comodidad. Con modelos planos o con plataforma de esparto, las nuevas propuestas incluyen detalles calados, bordados florales y texturas como la rafia o el ante suave.

Tonos como el beige, blanco roto, verde oliva o negro definen una paleta elegante y atemporal, perfecta para elevar *looks* casuales sin esfuerzo. Desde vestidos fluidos hasta vaqueros, las alpargatas de DEICHMANN se convierten en el calzado clave de la temporada.



COLOR RICHE CELEBRA 40 AÑOS CON KENDALL JENNER COMO IMAGEN

Desde 1985, Color Riche de L'Oréal Paris ha sido mucho más que una barra de labios: un símbolo de empoderamiento femenino. Este año han decidido celebrar su 40 aniversario con la imagen de Kendall Jenner, embajadora del nuevo capítulo de este clásico del maquillaje.

Con su fórmula enriquecida con aceites nutritivos y pigmentos intensos, Color Riche sigue siendo un referente donde maquillaje y cuidado se encuentran. Una colección de tonos icónicos y nuevos que rinde homenaje a cuatro décadas de expresión personal y estilo atemporal.

Labial Color Riche **PVPR 16,07 €.**



CARPISA FOODS LANZA SU NUEVA GAMA DE HAMBURGUESAS GOURMET

Carpisa Foods crea una nueva gama de hamburguesas premium para Horeca, con recetas que apuestan por la calidad y el sabor. Destacan las referencias wagyu y dry aged dentro de su línea Gran Selección, junto a las variedades angus y 100% vacuno selección especial.

La compañía completa su oferta con porcionados gourmet como entrecots y lomos bajos en formato individual, pensados para facilitar el servicio en la cocina profesional.

Más info en carpisafoods.com

Carlos Alcaraz

Con 21 años, el **tenista murciano ha abierto una nueva era brillante en el tenis español.** En breve aterriza en Madrid dispuesto a alzarse con el título.

POR ANNIE TOMÀS

Con una sonrisa prácticamente siempre en los labios, un golpe de derecha alabado por muchos como el mejor del circuito ATP y haciendo gala de la mayor humildad allí donde va, Carlos Alcaraz derrocha pasión y talento. Desde que agarrara la raqueta a los cuatro años, animado por su padre, que incluso disputó algún torneo profesional, Alcaraz logró sus primeros puntos como profesional en febrero de 2018, cuando tenía tan solo 14 años. Lo logró en su casa, en el ITF Futures del Murcia Club de Tenis.

Su nombre ya resonaba entonces entre los seguidores más especializados del tenis nacional, pese a que aún estaba en edad cadete. Los años siguientes disiparon cualquier duda. Con la inapreciable ayuda como entrenador del ganador de Roland Garros en 2003 y ex número 1 del mundo, Juan Carlos Ferrero, al que dice querer como a un padre, Carlos Alcaraz sigue conquistando y revalidando títulos. Hoy, tercero en la clasificación mundial, cuenta ya con cuatro torneos de categoría Grand Slam y más de 15 títulos ATP.

“MI OBJETIVO ES LLEGAR MÁS FRESCO A ESTA PARTE DEL AÑO. ENCONTRAR DISFRUTABLE CADA LUGAR, CADA TORNEO, CADA PARTIDO”

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



POR QUÉ AHORA

El próximo 21 de abril se inicia el Mutua Madrid Open de tenis y el 23 se estrena su documental en Netflix.

SU CARRERA

Ganador de dos torneos junior, se convirtió en profesional en 2018. Vencedor en cuatro Grand Slams, 1 en el Open de Estados Unidos, 2 en Wimbledon y uno en Roland Garros, es el segundo jugador español con mejor palmarés individual en esta categoría de torneos, solo por detrás de Rafa Nadal e igualado con Manuel Santana. En los Olímpicos de París 2024 se convirtió en el jugador más joven (21 años y 89 días) en clasificarse para una final de tenis desde Seúl 1988, logrando la medalla de plata tras caer contra Novak Djokovic.

le adoran. Le encanta jugar por su país, lo que demostró en los pasados Juegos Olímpicos y formando parte de la copa Davis, donde pudo cumplir uno de sus sueños de pequeño, jugar a dobles formando pareja con uno de sus ídolos, Rafa Nadal. Trabajando siempre con su equipo para tratar de mejorar aún más su técnica, todo le augura un futuro de lo más exitoso, así que esperemos que este año vuelva a levantar el trofeo en la reconocida madrileña Caja Mágica.

¿SUEÑAS CON
VIAJAR?

mía 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 **mía** 'Escapadas' en
<https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia>



VicenteFerrer

**Acompañamos a las mujeres vulnerables
en su lucha por la igualdad de género y
contra la discriminación.**

HAZTE SOCIA/O

900 111 300

www.fundacionvicenteferrer.org*

