



**EXCLUSIVA**

**ISABEL JIMÉNEZ**

Se separa tras 16 años de matrimonio



**EXCLUSIVA**

**RAFA NADAL Y MERY PERELLÓ**

esperan su segundo hijo



**PRINCESA LEONOR**

Así ha afrontado sus fotos en bikini

ENLACE AL CANAL

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

o escanea el código QR:



**EXCLUSIVA**

**LA REINA DEL FLOW**  
Asistimos al rodaje del último capítulo de la serie



Administración: SEMANA S.A. - Financiamiento: 5000€ - Prensa: 5000€ - Remolcado: 3000€ - Publicidad: 5000€ - Luces: 5000€ - Transporte: 2700€ - Otros: 9400€

# Escanéame

Escanea el código con tu móvil para ir a la página web



#YoLeoSemana

## WWW.SEMANA.ES

TODA LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN ESTÉS DONDE ESTÉS



Tik Tok

@semana\_revista



Facebook

facebook.com/semana.es



Twitter

@semana\_revista



Instagram

@semana\_revista



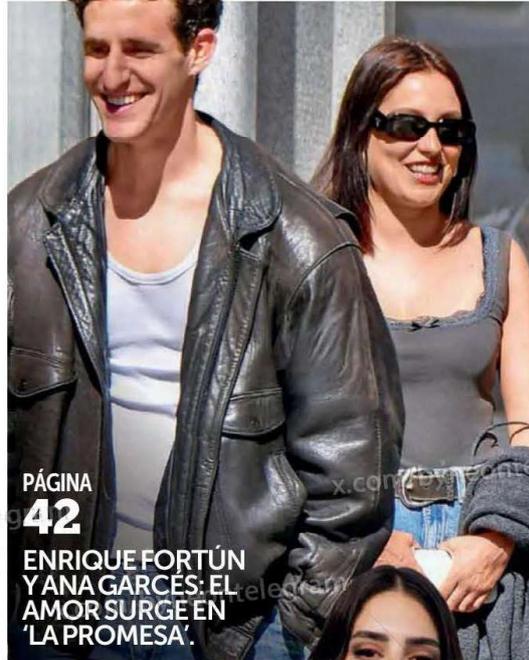
PÁGINA  
**20**

**VANESA ROMERO: "DEL ACOSO SE SALE Y PUEDES TENER UNA VIDA PLENA".**

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

ó escanea el código QR:



PÁGINA  
**42**

**ENRIQUE FORTÚN Y ANA GARCÉS: EL AMOR SURGE EN 'LA PROMESA'.**

y además no te pierdas...



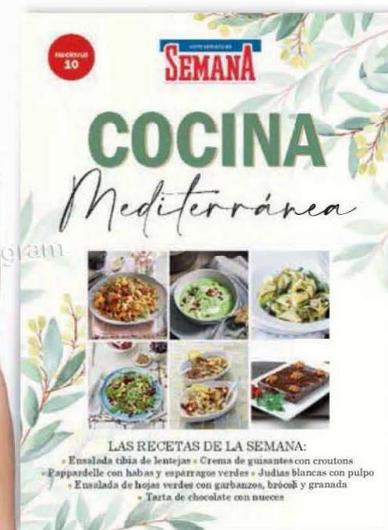
- 4 Rafa Nadal y Xisca Perelló** esperan su segundo hijo.
- 8 La Princesa Leonor:** así ha afrontado sus fotos en bikini.
- 10 El Rey Juan Carlos** demanda a Miguel Ángel Revilla.
- 14 Isabel Jiménez** se separa tras casi 16 años de matrimonio.
- 18 Miguel Palomo Danko:** a juicio por una deuda de 191.000 euros con una exnovia.
- 30 Jaime Ostos Jr.:** "Mi madre nunca se ha portado bien conmigo".
- 34 Isabel Preysler** retoma su vida social.
- 36 Diego Gómez:** "Mi historia con Isabel Pantoja en un libro serían dos líneas".
- 44 Raphael, en su primera salida:** "Estoy bien".

- 66 Blas Cantó:** "Cuando estás en la tele todo el mundo quiere algo de ti".
- 70 Mary de Dinamarca** brilla en París.
- 72 Carlos III y Camilla** celebran su 20 aniversario de boda.
- 74 Televisión:** Noticias, entrevistas, recomendaciones...
- 80 Ana María Aldón** vende su chalet y se muda con Eladio.
- 82 Aitana** olvida los problemas en la nieve.
- 84 Carlos Torres y Carolina Ramírez ('La Reina del Flow'):** "Aunque haya terminado el rodaje, seguimos siendo una familia".
- 92 Rainiero III:** el día que dejó huérfano a Mónaco.
- 98 Así hemos cambiado:** Emma Watson.



PÁGINA  
**44**

**SUSANA MOLINA, EN LA FIESTA DE DULCEIDA.**



Fascículo 10

\*no disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL



OTRO BEBÉ

EXCLUSIVA

# Rafa Nadal y Xisca Perelló esperan su segundo hijo

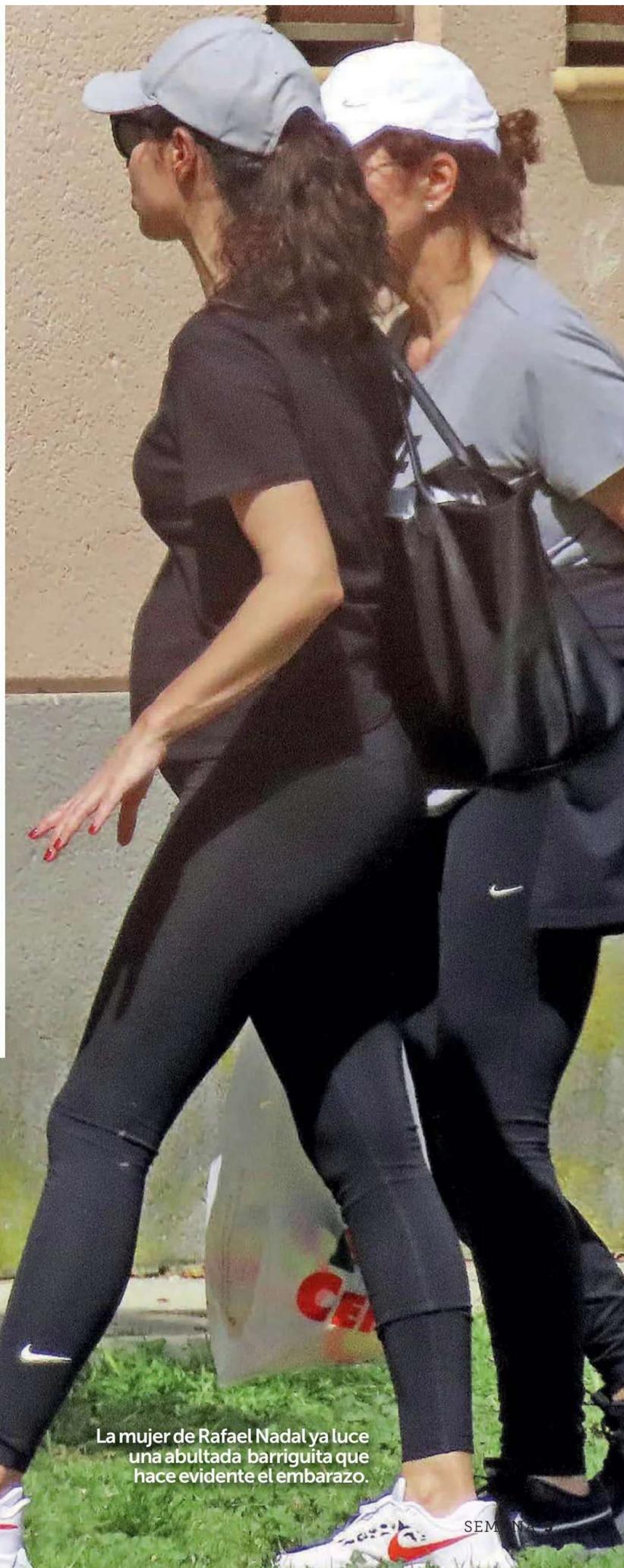
## SU GRAN MOMENTO

Tras la retirada del tenista en noviembre del año pasado, el matrimonio está disfrutando de su mejor momento.

El matrimonio va a dar un compañero de juegos a su pequeño Rafa, de dos años y medio



La joven manacorí se encuentra muy bien y sigue haciendo su rutina habitual.



La mujer de Rafael Nadal ya luce una abultada barriguita que hace evidente el embarazo.

**C**OMO deportista, Rafa Nadal (38) ha logrado muchos más reconocimientos de los que pudiera ni tan siquiera imaginar, sin embargo su gran sueño siempre ha sido formar una familia junto a la mujer de su vida, Mery Perelló, más conocida por Xisca (36). Por ello, ambos están superfelices tras conocer que van a ser papás de nuevo.

Una maravillosa noticia que el matrimonio ya ha comunicado a sus respectivas familias, que están encan-

Siempre han tenido claro que querían dedicar a sus hijos la atención y el cariño necesarios, por lo que postergaron su deseo de ser padres al final de la carrera profesional de Rafa y su posterior retirada



Xisca acariciándose la tripita durante su paseo.



Xisca disfrutó de un día en el parque junto a su pequeño Rafa.

▶▶▶ tadas con la llegada de otro pequeño que se convertirá en el gran compañero de juegos de su hermano Rafa, de dos años y medio.

### Rutina habitual

Como se puede ver en estas imágenes que les ofrece SEMANA en exclusiva de Xisca paseando por Mallorca, la joven ya luce una prominente barriguita que hace evidente la buena nueva.

Se encuentra muy bien y por ello sigue con su rutina de vida habitual ocupándose de su pequeño Rafa, con el que disfruta, como en esta ocasión, de divertidos paseos y jornadas en el parque ju-

El último acto público de Xisca fue la gala de los Premios de la Fundación Nadal, de la que es directora general.

## La pareja ya ha comunicado la noticia a sus familias, que están encantadas con la llegada de un nuevo miembro

gando con la arena. Eso sí, Rafa aún es muy pequeñito y, tras corretear y jugar sin parar, requirió los brazos de su mamá, algo que Xisca, que se encuentra en los primeros meses de gestación, pudo hacer sin problema.

Por otra parte, Xisca también sigue cumpliendo con sus compromisos profesionales, tal y como la pudimos ver hace unos días en los Premios de la Fundación Nadal, donde lució un traje *oversize* que disimulaba su estado. Allí, estuvo acompañada de su marido, Rafa, y de la familia de este, con los que mantiene una estupenda relación. Todos ellos se mostraron muy felices, algo en lo que ahora sabemos que también tenía que ver la noticia del nuevo bebé.

### Toda su atención

Una buena nueva que conocemos apenas cinco meses después de que Rafa Nadal se retirara de las canchas en noviembre. Y es que el tenista de Manacor, que siempre ha manifestado que le "encantan los niños", decidió postergar su deseo de formar una familia, haciéndolo coincidir con el final de su carrera deportiva y posterior retirada para dedicar a sus hijos la atención y el amor necesarios. Sin duda, después de tantas renunciaciones personales, ahora a Rafa y a Xisca les toca disfrutar de su familia, que ya cuenta los días para recibir a su nuevo miembro. ■

La joven se mantiene en una estupenda forma física.

## Más de dos décadas de amor



● Su amor surgió siendo unos adolescentes cuando Maribel Nadal le presentó a su hermano, Rafa, a su compañera de colegio Xisca. Por entonces, el de Manacor no había debutado profesionalmente en el tenis.

● En 2019 la pareja pasó por el altar en una boda de ensueño en Mallorca. En octubre de 2022 llegó al mundo su primogénito, el pequeño Rafa, que este año tendrá un compañero de juegos y aventuras.



# La Princesa Leonor: así ha afrontado sus fotos en bikini

La heredera atracó en Valparaíso (Chile) poco después de ser descubierta bañándose en la playa

La Princesa Leonor (19), muy profesional a su llegada al puerto de Valparaíso (Chile).

La heredera ha procurado seguir con sus mismas rutinas tanto en alta mar como una vez en tierra.

**N**UNCA fue tan esperado un desembarco del buque Juan Sebastián de Elcano. Todo el mundo quería ver a la Princesa Leonor en persona tras su publicado (y comentadísimo) baño en la playa durante una escala previa en Uruguay. Así que cuando el barco atracó en Valparaíso (Chile), dos días después de verse en una portada, el foco se dirigió hacia el rostro de la heredera. La cuestión era saber su reacción al respecto, cómo se comportaba y si había disgusto o no tras descubrirse en bikini en una faceta fuera de la formalidad de su papel institucional.

Como se ha venido repitiendo en cada puerto de esta travesía, la heredera apareció en la cubierta con el uniforme y rodeada de sus compañeros agitando su gorra. A ratos seria y a ratos con una sonrisa. Nada fuera de lo normal. Se diría que la hija de los Reyes comienza a encajar con serenidad estas primeras situaciones más incómodas que 'navegan' en paralelo a su cargo.

**La heredera ha manejado la situación serena y sin esconderse, entre salidas con compañeros y comidas relajadas**

Y además no dudamos de que habrá estado muy bien asesorada. La Casa Real ha procurado ser discreta sobre el "affaire bikini". No ha habido declaraciones oficiales ni nada por el estilo. Solo ha trascendido que los Reyes Felipe y Letizia están preocupados por cuanto estas imágenes puedan desviar la atención del trabajo de la Princesa y, sobre todo, de



**Leonor, rodeada por sus compañeros guardiamarinas, saludando con una sonrisa desde la cubierta del barco.**



### **SUS PLANES EN TIERRA**

Leonor y sus compañeros acudieron al restaurante Don Emelio, en Viña del Mar, donde degustaron croquetas de carne mechada, ceviche y corvina. Según sus responsables, "fue una sorpresa, sin previo aviso. Comieron rico y compartieron en tranquilidad y se fueron con una sonrisa".

ofrecer una imagen errónea de esta etapa de formación.

Aunque lo cierto es que ha sido la calle la que se ha tomado con más normalidad esta cuestión. El pueblo sabe que Leonor está cumpliendo al máximo en la Marina, pero también es consciente de que se trata de una joven de 19 años y que no tiene nada de malo relajarse con sus

compañeros guardiamarinas al margen del trabajo.

Con esta misma naturalidad parece habérselo tomado la propia Princesa Leonor. Durante sus casi cinco días en tierra en Chile no se ha escondido (ni tendría por qué). Ha habido salidas oficiales con la tripulación, las guardias de rigor y también algo de tiempo libre para

desconectar. Uno de los planes privados en los que la hemos visto fue comer en un restaurante de Viña del Mar con sus compañeros.

El pasado martes 8 de abril el buque Elcano levó anclas y la Princesa puso rumbo hacia El Callao (Perú), a donde está previsto que llegue el 18 de abril... y esperemos que con buena mar. ■



# Los motivos por los que el Rey Juan Carlos demanda a Revilla

El Rey emérito afirma que el político cántabro ha hecho declaraciones estos años que atentan contra su honor

**N**UNCA en la historia de la Familia Real se había tomado una medida de tal magnitud. Por ello, la noticia de que el Rey Juan Carlos (87) estudia una demanda contra Miguel Ángel Revilla (82) por calumnias, que según el emérito, atentan contra su honor, ha sacudido el panorama mediático de nuestro país.

Como paso previo a una demanda, Don Juan Carlos solicita la celebración de un acto de conciliación ante los juzgados de primera instancia de Santander para que el político rectifique. Si no sucede, le pide una indemnización de 50.000 euros por "daños morales", que donará a Cáritas, como consecuencia de expresiones que considera "injuriosas, difamantes y oprobiosas".

La noticia ha causado todavía más sorpresa, ya que entre el padre de Felipe VI y el expresidente de Cantabria se presuponía una buena sintonía labrada a lo largo de los muchos encuentros institucionales.

## Acusaciones

El Rey Juan Carlos se basa en las diferentes afirmaciones de Revilla hacia su figura a lo largo de estos años en distintos medios de comunicación. Concretamente, el monarca se refiere a declaraciones de este calibre, sobre cuestiones financieras: "Es una persona que ha cometido verdaderos delitos. Como mínimo, eso ya lo sabemos, delitos fiscales imperdonables en un jefe del Estado. Decir que hemos tenido un Rey emérito que es un evasor fiscal, que es un delincuente fiscal, es una realidad, no hay que ir más allá", dijo en televisión en una de las visitas de Don Juan Carlos a España en 2022.



Revilla durante la rueda de prensa que ofreció para responder a la intención del Rey Juan Carlos de demandarle.

## ¿Está mal aconsejado?

● **Don Juan Carlos se ha equivocado. De un tiempo a esta parte está muy mal asesorado.** Al margen de sus propias acciones, que se califican por sí solas, quienes le aconsejan están consiguiendo que su imagen se vaya deteriorando y su persona vaya ganando detractores. El Rey Juan Carlos lo ha sido todo para este país, durante una época fue la persona más querida por los españoles, y ahora, ejerciendo de verso suelto de la Casa Real está consiguiendo que su pueblo, el mismo que le adoraba, le esté dando la espalda.



● **Esta demanda a Miguel Ángel Revilla es un error de estrategia.** Él quiere lanzar el mensaje de que ya no va a tolerar que nadie le acuse de delitos por los que no ha sido condenado. Perfecto. Está en su derecho y hasta es comprensible. Pero se ha equivocado en el objetivo. Antes que Miguel Ángel Revilla, una persona a la que los españoles le tienen simpatía, hay personas que han sido más contundentes con él acusándole de cosas más graves. ¿Por qué no a ellos la demanda? ¿Por qué, como ha dicho Revilla, no se atreve a demandar a Bárbara Rey?

● **Pero al margen de todo esto, Don Juan Carlos, como Jefe de Estado durante 40 años, tiene que asumir la crítica, la ofensa e incluso la injuria, porque lo lleva en su cargo y está al margen de todo eso.** Y más una persona que ha disfrutado de una figura que solo él puede disfrutar: la inviolabilidad del Rey. Esta prerrogativa reconocida en el artículo 56.3 de la Constitución Española le confiere al Rey impunidad frente a las leyes, sean penales, civiles o administrativas. Es decir, que al Rey no le será reconocida responsabilidad alguna por actos que sean catalogados como delictivos. Por eso ahora no se entiende que él vaya demandando por considerar que ve afectado su honor.

● **¿Y ha pensado el daño que le hace esto a la Corona y a su hijo, el Rey Felipe VI?** Está claro que no. Y si lo ha pensado le ha dado lo mismo. Juan Carlos I se ha convertido en un verso suelto de la Casa Real cuyas últimas acciones no benefician al reinado de su hijo ni a la imagen de la Casa Real. Por suerte, los españoles están empezando a diferenciar y a comparar.

También en su libro *Por qué pasa lo que pasa* dice sobre el Rey emérito: "Con Rato y Zaplana está en la cumbre de la corrupción con mayúsculas. No está en los tribunales por un artículo de la Constitución".

Revilla también ha hecho referencia públicamente a la inviolabilidad de la Corona, aunque Don Juan Carlos no cuenta con este privilegio desde su abdicación en 2014: "Inviolabilidad que le lleva incluso al robo o a un posible asesinato sin ningún tipo de sanción. Esos son anacronismos", en referencia a un episodio controvertido con el que se ha querido relacionar al monarca.

Ahora, ante la demanda, Revilla tampoco se ha quedado callado. Visiblemente afectado por la situación, hasta el punto de llegar a las lágrimas, pero también con

cierta rabia, aseguró tras conocer la noticia: "Es injusto y mezquino que un inviolable demande a un ciudadano de a pie. Solo se me ocurre que quiera atajar otras voces y dar un escarmiento presentando una demanda contra un hombre popular".

Y añadió: "¿Por qué yo y no Bárbara Rey o Corinna que han dicho cosas terribles? Es mucha desventaja y más cuando lo que yo digo no es nada distinto a lo que conocemos todos".

Mientras tanto, la actual Casa Real, con el Rey Felipe VI a la cabeza, asegura que no tiene nada que comentar al respecto, ya que desconocía los hechos y se trata de una iniciativa particular de Don Juan Carlos, que sigue con su vida en Emiratos Árabes, sin que esta decisión que ha sobresaltado España interfiera en su rutina. ■

# La belleza evoluciona

## mejoramos con la edad, y también nuestras rutinas

A partir de los 50, la belleza no se pierde: se transforma. Y tu rutina de belleza también debe hacerlo. Ahora puedes renovarla con un 3x2 en Clarel en productos L'Oréal Paris

**D**URANTE años nos hicieron creer que la belleza tenía fecha de caducidad. Pero la realidad (y la experiencia) dicen otra cosa. Porque muchas mujeres descubren, justo a partir de los 50, que están en su mejor momento. A esta edad, la belleza evoluciona. Y con ella, también lo hacen las rutinas de cuidado. La piel ya no necesita lo mismo. El cabello tampoco. Es una etapa en la que toca escucharse y rodearse de productos pensados para acompañar ese cambio. **Y ahí es donde entra L'Oréal Paris, con una promoción 3x2\* exclusiva en Clarel del 09/04 al 22/04, en fórmulas para la piel y el cabello maduro.**

### Cumplir años también es cuidarse mejor

Porque no se trata de parecer más joven, sino de sentirse bien. Es el momento de apostar por productos que hidraten en profundidad y devuelvan la firmeza a la piel. De encontrar soluciones que cuiden el color del cabello, cubran las canas con respeto, y aporten suavidad y brillo sin comprometer la salud capilar. Hoy, cuidarse no es un deber ni un lujo. Es una elección consciente. **Y cuando L'Oréal Paris pone a tu alcance productos que entienden esa evolución, el autocuidado deja de ser una rutina para convertirse en un placer.**



## Los imprescindibles para tu piel y tu cabello

Gillian Anderson, embajadora de L'Oréal Paris



### Crema Age Perfect Colágeno Experto

Formulada con péptidos de micro-colágeno, esta crema de día ayuda a recuperar la firmeza de la piel desde la primera aplicación. Actúa en profundidad para reforzar la estructura cutánea y combatir los signos visibles de la edad. Ideal para quienes buscan una piel más densa, lisa y elástica.



### Retoca raíces Magic Retouch

● Spray retocador que cubre raíces en solo tres segundos, con un acabado natural, secado rápido y sin transferencia. Infalible para prolongar el color entre coloraciones sin esfuerzo. Su formato práctico permite un retoque preciso en cualquier momento.



### Sérum Rejuvenecedor Le Duo

● Enriquecido con colágeno, vitamina B3 y vitamina Cg, este sérum devuelve la luminosidad y el volumen al rostro, con resultados visibles en 7 días. Su innovador aplicador combina 2 fórmulas en un único gesto, reduciendo visiblemente 5 años de arrugas en 8 semanas.

### Gama de coloración Excellence

● Coloración con cobertura total de canas y una fórmula avanzada con ácido hialurónico, Pro-Keratina y ceramidas, que protege e hidrata el cabello antes, durante y después del proceso. Respeta el cuero cabelludo y deja el pelo visiblemente más suave, nutrido y saludable tras cada aplicación.



### Gama Elvive Color Vive para pelo teñido

● La gama Elvive Color Vive ha sido formulada especialmente para el cabello teñido, con el objetivo de proteger el color hasta 40 lavados. Su combinación de vitamina Cg y filtro UV ayuda a preservar el brillo y la intensidad del tono lavado tras lavado. Una rutina completa que cuida la fibra capilar y prolonga la vitalidad del color, manteniendo el cabello luminoso y lleno de vida.

clarel

3x2\* exclusivo en CLAREL



\*Promoción válida del 9/4/25 al 22/4/25. En caso de precios diferentes se regala el producto de menor precio. Marcas incluidas en la promoción L'Oréal Paris Skincare (excepto Men), Elvive, Excellence, Magic Retouch y Elnett. Excepto packs.

**INESPERADO**

**14 SEMANA**



**EXCLUSIVA**

# Isabel Jiménez se separa tras casi 16 años de matrimonio

La periodista y su marido, el ingeniero Álex Cruz, tienen dos hijos en común



Isabel y Álex, en abril de 2019, a la salida del hospital tras el nacimiento de su primer hijo.

**No hay terceras personas en la ruptura. La pareja atravesaba una grave crisis en los últimos meses que han intentado superar y tomar esta decisión no ha resultado nada fácil para ninguno**

**H**AY veces que el amor no es suficiente para salvar una relación.

Y eso es algo que por desgracia Isabel Jiménez (42) está viviendo ahora en primera persona. La querida y admirada periodista se ha separado de su marido, el ingeniero Álex Cruz, después de casi 16 años de matrimonio, y otros tres previos de noviazgo.

La pareja atravesaba una crisis en los últimos meses que han intentado superar y tomar esta decisión no ha sido nada fácil. Pero precisamente por el cariño y el respeto que se tienen han preferido seguir caminos separados. No hay que olvidar, además, que tienen dos hijos y ha sido precisamente pensando en ellos que afrontan una ruptura madura y sensata.

## Cerrando filas

Esta es una noticia que hasta ahora solo conocía su círculo más íntimo: su familia y amigos más cercanos y algunos compañeros de profesión. Y todos han cerrado filas con Isabel para apoyarla y animarla en estos mo- ▶▶▶

▶▶▶ mentos que no son fáciles para ella.

Y precisamente por eso estamos en condiciones de afirmar, para evitar especulaciones, que no hay terceras personas en esta separación y que los únicos protagonistas son Isabel y Álex.

Isabel Jiménez, haciendo un ejercicio de profesionalidad, no ha dejado que su situación personal y sus sentimientos interfieran en su trabajo, y sigue desarrollando su labor ante las cámaras como siempre, de manera impecable.

### Manteniendo el tipo

Incluso coincidimos con ella hace unos días en la presentación del libro de su amiga Vanesa Romero y se mostró encantadora, contándonos cómo concilia la vida familiar y el trabajo y echando balones fuera, de manera elegante como siempre, cuando le preguntábamos por Sara Carbonero y su novio, Jota.

### Después de tres años de noviazgo, la pareja se casó en 2009 en Almería. Era el comienzo de una bonita aventura juntos

**¿Es verdad que fuiste tú quien los presentó?**

¿A mi amigo Jota? Es de mi círculo. Mi marido lo conoce desde hace más de 25 años. Es muy amigo.

**Este verano, en vez de un viaje de chicas, haréis uno en pandilla...**

No lo sé (*risas*). Porque también hacemos diez años de Slow Love y hay otros viajes programados...

La periodista vive ahora momentos delicados, que afronta con serenidad, sabiendo que es lo mejor para todos.

Una respuesta a la que entonces no le dimos importancia, pero que quizás ahora cobra otro significado.

Precisamente Sara es uno de los principales apoyos de Isabel. Amigas desde hace años, cuando se conocieron en Telecinco, y socias desde hace una década en su firma de moda, son casi familia. Y de hecho Sara es madrina de su hijo mayor.

Ella mejor que nadie sabe por lo que está pasando y lo mucho que reconforta un hombro amigo en el que llorar si se necesita. Isabel tampoco se separó de Sara cuando lo pasó mal, tras su ruptura de Iker Casillas y después, cuando le diagnosticaron cáncer, y ahora es su amiga quien está a su lado.

**Isabel se apoya en su amiga Sara Carbonero, que entiende mejor que nadie por lo que está pasando**

**Desde el entorno de Isabel no descartan que en el futuro pueda haber una reconciliación**

Pero no perdamos la esperanza. Porque tal y como nos ha dicho desde su entorno una de las pocas personas que estaba al tanto de la situación, no se descarta una reconciliación. Es cierto que ahora mismo no se contempla, pero quizás las circunstancias cambien con el tiempo. Algo por lo que todos los que conocen y quieren a Isabel y a Álex seguro que brindarían.

Agencia



**Más que una amiga, Sara es casi una hermana para Isabel.**



### **TODA UNA VIDA LIGADA A LA TELEVISIÓN**

Licenciada en Ciencias de la Información por la Universidad de Sevilla, la carrera de Isabel siempre ha estado ligada a la televisión. Empezó en Telecinco, pasó por Canal Sur y estuvo seis años en Antena 3 hasta que en 2011 regresó a Telecinco, formando pareja informativa con David Cantero, compañero y amigo, durante 12 años.

EXCLUSIVA

# Miguel Palomo Danko a juicio por una deuda de 191.000 euros con una exnovia

El mediano de los tres hijos de Palomo Linares y Marina Danko está envuelto además en otro problema legal

**N**O corren buenos tiempos para Miguel Palomo Danko (44). El hijo mediano del desaparecido torero Palomo Linares está siendo investigado junto a su hermano, Sebastián (47), por un presunto delito de maltrato animal.

Sin embargo, no es el único problema judicial al que se enfrenta el empresario.

Tal y cómo ha podido confirmar SEMANA en exclusiva, Miguel tiene un juicio pendiente, previsto para el 5 de noviembre, con una exnovia que le reclama 191.000 euros.

El pasado 5 de marzo, esta mujer y el hijo de Palomo Linares y Marina Danko ya

Miguel tendrá ahora que verse las caras con sus exparejas en los tribunales.

tuvieron una vista previa en el Juzgado de Primera Instancia N° 6 de Madrid.

### Habla la exnovia

¿Por qué? Ella misma nos lo cuenta: "Era para aportar alegaciones, pruebas o llegar a un acuerdo. Sólo vino su abogado. No quisieron llegar a un acuerdo y no llegó a presentar nada. Le demandé hace tres años porque a lo largo de nuestra relación él me pidió un dinero. Esa cantidad ascendía a una cuantía de 191.000 euros, incluidos varios préstamos que yo tuve que pedir porque a él no le daban nada. Cuando dejamos la relación él me dejó firmado un reconocimiento de deuda y se comprometió a devolvérmelo antes del 15 de enero de 2022".

Pero ella nunca recibió ese dinero. "Como no hizo efecto el pago le demandé porque me había hasta bloqueado en su móvil. A día de hoy, sigo pagando esos préstamos y me ha dejado una situación complicada. Sé que él vive muy bien ahora. En esa época, él no tenía ingresos y yo pagaba absolutamente todo, hasta el personal de servicio de su casa y todos sus gastos. Psicológicamente fue duro porque me hacía sentir que lo tenía que pagar todo", explica la ex de Miguel.

### Su relación con Miguel

Esta mujer que prefiere mantener su anonimato, rompe su silencio, por primera vez, para explicar como fue su relación con Miguel Palomo Danko: "Nosotros nos conocimos a finales de 2018 por un amigo en común, pero no fue hasta unos meses más tarde cuando empezamos a salir. Ambos teníamos puntos de vistas diferentes de lo que era tener una relación".



Y añade: "Él insistió mucho para que empezáramos a salir y me fui a vivir con él a la finca. Al principio todo era muy bonito, pero según pasaba el tiempo y le fui conociendo se convirtió en algo insostenible. Para mí, vivir allí fue complicado y la convivencia fue muy dura. La única que trabajaba era yo. Me pareció raro que no tuviera relación ni con su madre ni con sus hermanos. Yo conseguí que volviera a tener un acercamiento con su madre".

Clara, directa y sin titubeos cuenta porqué decidió romper la relación con el hijo de Marina Danko y no duda en mandar un mensaje, antes de verse las caras en el juzgado: "Rompí con él porque la relación era insostenible y me sentía muy mal. No me sentía querida y me sentí estafada. Si me estuviera escuchando le diría que se ha portado muy

### "Él vive muy bien y a mí me ha dejado en una situación complicada y sigo pagando esos préstamos", dice la joven

mal conmigo y que no es buena persona por todo lo que me está haciendo pasar".

La que fuera su pareja durante ocho meses, Paula Sánchez Zurdo, les denunció en febrero del 2023 por abandono y maltrato a su perra Bronca, a la que luchó por recuperar tras su ruptura sentimental.

### Maltrato animal

Cuando lo consiguió, asegura que la encontró en un estado lamentable y muy enferma, hasta el punto de que el animal falleció el 27

de octubre de 2024, estando a nombre de Miguel, que figuraba como su propietario.

Según cuenta Paula: "Las facturas de la atención recibida por la mascota ascienden casi a los 20.000 euros, y "todas ellas están presentadas en el Juzgado junto a informes, vídeos, pruebas y más documentos. Bronca merecía amor, cuidado y respeto. Aunque ya no está, su historia no será olvidada. Lucharé hasta el final para que su sufrimiento no quede impune y para que ningún otro animal tenga que pasar por lo mismo". El próximo 25 de abril, Miguel y su hermano Sebastián están citados a declarar en calidad de investigados ante el Juzgado de Instrucción N° 4 de Illescas y entonces veremos qué tienen que decir de todo esto.

Kike Calleja



# Vanesa Romero: "Del acoso se sale y puedes tener una vida plena"

La actriz cuenta a SEMANA cómo ha sido el camino recorrido para llegar a donde hoy está

"No tengo pareja en este momento. Estoy en una época muy tranquila, en paz, disfrutando mucho de estar conmigo, con mis amigos, mi familia, mis animales y mi trabajo. Una etapa muy bonita y enriquecedora"

**E**S divertida, risueña, optimista y positiva. Bonita por fuera, pero mucho más dentro. Por suerte, en ella no hay asomo de rencor tras haber sido víctima durante años de acoso escolar, gracias a una familia que siempre la ha apoyado y le ha reforzado la autoestima dañada. Quizá por ello, Vanesa Romero (46) se creó desde niña un mundo interior para dar rienda suelta a su creatividad. Así, tras saltar a la fama por su faceta de actriz, donde ha cosechado éxitos como la serie *La que se avecina*, la alicantina está probando suerte en el mundo de la dirección, donde acaba de estrenar su segundo corto, *Sexo*

a los 70, y en el de la literatura con su nueva novela, *A solas conmigo* (SUMA).

**¿Qué edad tenías cuando empezaste a sufrir bullying?**

Tendría unos siete años, era una niña estudiosa y aplicada; sentía que me hacían el vacío, me aislaban, que no encajaba y comencé a sufrir acoso. Incluso, me llegaron a tirar por las escaleras... En ese momento, no entendía qué estaba pasando, porque era muy pequeña y no tenía herramientas para gestionarlo. Me preguntaba: "¿Pero qué hago mal? ¿Qué tengo que no encaja? ¿Por qué?".

**A los 11 años te cambiaron de colegio y siguió pasando...**



"No tenía amigas. Solo a mi hermana, Mónica, y a mis padres. Menos mal que me refugié en el deporte", nos confiesa Vanesa sobre la época en la que sufrió bullying.

Sí, y fue aún peor, porque encima entré con el curso empezado y era la nueva. La autoestima se ve mermada, porque no entiendes por qué te está pasando eso. Lo bueno es que se lo contaba a mis padres y ellos intentaban solucionarlo, pero eran otros tiempos y era difícil.

#### ¿Cómo lo superaste?

Con el apoyo de mis padres y, al tiempo, fui a terapia y me ayudaron a poner nombre a las cosas y a entender.

#### ¿Estas heridas se curan?

Forman parte de ti y puede haber momentos en los que se te abran, pero ya tienes herramientas para gestionarlo. Yo estoy muy bien y el mensaje es que de esto se sale y puedes tener una vida plena.

**"Me llegaron a tirar por las escaleras. No entendía qué estaba pasando porque era una niña y no podía gestionarlo"**

#### Qué necesario hacer público este problema...

Lo conté en mi primer libro. Pensé que debía hacerlo. Solo con que ayudara a una persona a salir de ello, merecía la pena. Y, a día de hoy, mucha gente me sigue dando las gracias. Hay que poner un altavoz al acoso para buscar soluciones.

#### ¿Tenías amigas entonces?

No, únicamente a mi hermana, Mónica, que es cuatro años mayor, y a mis padres. Menos mal que me refugié en el deporte como vía de escape. ▶▶▶

"Soy una miedosa valiente porque creo que para saber si algo se te da bien, hay que experimentarlo, aunque tengas miedo"

►►► **Tu hermana, que es representante de actores, es muy importante para ti...**

Ella ha sido un pilar fundamental, como familia y también profesionalmente. Siempre ha sido mi referente: yo, de niña, quería ser ella. Soy muy de familia, muy de hogar, muy de mis padres. Aunque ellos viven en Alicante y yo en Madrid, el contacto es continuo y les cuento todo.

**¿El deporte sigue siendo fundamental en tu vida?**

Sí, corro mucho, pero no porque huya (*risas*). Para mí,

es una manera de meditar, que también lo hago, ¿eh? Me ayuda a canalizar la energía y, desde que pasó lo del covid, que me quedé con secuelas, ha sido mi salvavidas, una vez más.

**Y el sentido del humor es tu otra arma.**

Siempre busco el punto cómico en mi día a día. Y luego, soy muy disfrutona, intento estar presente y vivir cada momento.

**En tu cortometraje, tocas un tema un tanto tabú en**

**clave de humor. La idea surgió de una manera curiosa...**

Sí, una mañana tras hablar con mi madre por teléfono, me pregunté cómo serían las relaciones íntimas de mis padres. Al momento, me dije: "¡No, no pienses eso por Dios, Vanesa!" (*risas*). Pero me di cuenta de que el hecho de cómo se relaciona la gente sexualmente a partir de los 70 era un temazo y un gran proyecto para arrancar con mi productora, Trébol 4.

**Tienes un gran elenco.**

Sí, Fernando Colomo, Ma-

men García, Carlos Sobera, Javier Bodalo y Laura Candil. Cuando Colomo, director superreconocido, me dijo que sí, tuve un poco de pánico la verdad (*risas*), pero pensé que era mi corto, mi visión, y él como actor es maravilloso. Y Carlos Sobera, que está a mil cosas, me pareció tan generoso que aceptara... Han sido todos estupendos.

**Nos han chivado que el ambiente de rodaje era ideal.**

Sí, hicimos una buena familia. Muchos ya habían trabajado en el primer corto y si dirijo una película, que es algo que está encima de la mesa, me llevaré a parte de mi equipo.

**¿Cómo surgió lo de ponerte al otro lado de la cámara?**

Siempre he sido una actriz curiosa y, cuando tenía tiem-



"Siempre busco el punto cómico en mi día a día y soy muy disfrutona".

po, me quedaba en el plató para investigar. Yo digo que soy una miedosa valiente porque creo que para saber si algo se te da bien, hay que experimentarlo, aunque tengas miedo.

**Como actriz, solo estás pendiente de tu actuación, pero como directora, debes controlar luces, cámaras...**

Todo depende de ti, pero tenía claro lo que quería y eso ha ayudado mucho. Estoy contenta, porque lo que tenía en mi cabeza está reflejado. Por suerte, hemos arrancado muy bien, porque nos han seleccionado en el Festival de Medina del Campo y nos lo ha comprado Movistar. Si se logran selecciones y premios, genial, pero el cometido es que la gente disfrute y se ría.

**Y acabas de publicar tu segunda novela.**

Sí, los segundos proyectos son un tanto complejos, porque tienes que dar un paso más allá. Con el corto, ha pasado y con el libro, también. Es una novela romántica con *thriller* psicológico donde hablo de las luchas de poder y el protagonista tiene que elegir entre el legado familiar y el amor. Arranca con la muerte del director de una conocida revista que deja una enigmática carta a su hijo. Hay secretos, traiciones...

**¿La vocación artística te surgió de niña?**

Me gustaba escribir cuentos y hacer obras de teatro para mis padres, pero hacía atletismo y hasta ellos pensaban que mi camino iba por ahí. Con 16 años, no tenía claro qué quería ser. Luego la vida me llevó al mundo de la interpretación y, estando en él, descubrí que lo que me gustaba era crear. Soy feliz creando en todos los ámbitos:

personajes, libros, dirección... ¡Lo necesito!

**¿Tienes algún proyecto de interpretación a la vista?**

Estrené la serie *Nails* (Sky Show Time) y la película *Hotel Bitcoin* (Netflix) y acabo de rodar un corto, *Tristes tigres*, en el que se habla de dislexia, dislalia y *bullying*, precisamente.

**¿Qué ha supuesto la serie *La que se avicina* en tu vida?**

Muchísimo. Ha marcado un antes y después tanto personal como profesionalmente. Esta serie y la anterior, *Aquí no hay quien viva*, han tenido un gran éxito, lo cual no es nada fácil, y me han abierto puertas para desarrollar otras facetas.

**Pero no rechazas volver a la serie, ¿verdad?**

No, si surge, se estudia y yo feliz de volver a la que ha sido mi casa durante 17 años. Dar vida a este personaje era una fantasía. Pero fue en el momento del cambio de decorados y a mí me coincidió con la grabación del anterior corto y no se pudo encajar.

**Y con tanto proyecto, ¿te queda tiempo para el amor?**

(Risas) No tengo pareja en este momento. Estoy en una época muy tranquila, en paz, disfrutando mucho de estar conmigo, con mis amigos, mi familia, mis cuatro perros y mi trabajo. Una etapa distinta, pero muy bonita y enriquecedora.

.....  
Matilde Molinero.

Fotos: Alberto Bernárdez.

Maquillaje y peluquería: Leticia Lara.

Vestuario: Cortefiel, Slowlove, Hoss Intropia y Seasons by Macabla.

Localización:

Hotel Quinta de los Cedros.  
[www.hotellaquintadeloscedros.com](http://www.hotellaquintadeloscedros.com).

"Correr me ayuda a canalizar la energía y, desde que pasó lo del covid, que me quedé con secuelas, ha sido mi salvavidas, una vez más".

## Val Kilmer muere a los 65 años

● Una neumonía ha sido la causa de la muerte de Val Kilmer, quien llevaba años luchando contra un cáncer de garganta. El actor fue protagonista de películas como *Top Secret*, *Top Gun*, *Willow*, *The Doors*, *El Santo*, *Batman Forever* y, su última aparición en *Top Gun Maverick*.



## Jennifer Lawrence, madre de nuevo

● La actriz, ganadora del Oscar en 2013 por su papel en *El lado bueno de las cosas*, ha sido madre de su segundo hijo. Jennifer Lawrence (34) y el galerista de arte, Cooke Maroney (40) ya son padres de Cy, de tres años, que acaba de cumplir tres años.



## David Beckham, 50 cumpleaños por adelantado

● No llega a los 50 hasta el 2 de mayo, pero David Beckham lo ha celebrado por adelantado con una super fiesta en el famoso restaurante italiano Cipriani Downtown de Miami. Allí reunió a casi toda su familia: su mujer, Victoria; su hija Harper, dos de sus hijos varones, Romeo y Cruz, con sus respectivas novias, Kim Turnbull y Jackie Apostelm, y multitud de amigos famosos. Tampoco faltaron los futbolistas, Luis Suárez, Leo Messi, Jordi Alba y Sergio Busquets.



## Los originales tocados de Matilde de Bélgica

● Los reyes de los belgas Felipe (64) y Matilde (52) están realizando un viaje oficial a Vietnam y los looks de la soberana no han pasado desapercibidos. Matilde destacó por sus vestidos coloristas y, sobre todo, por sus tocados: originales sombreros y pamelas. En la imagen, posando junto a la primera dama vietnamita, Nguyễn Thị Minh Nguyệt, con un diseño mostaza de Natan y pamela de rafia firmada por Fabienne Delvigne.



Otro de los originales tocados que lució Matilde, también de Fabienne Delvigne.

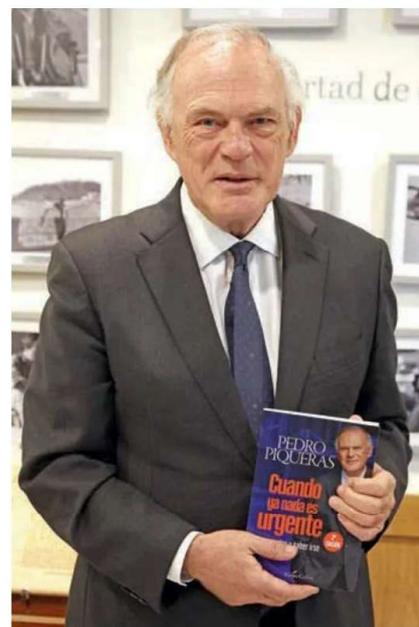
## Halle Berry y Chris Hemsworth, pareja de cine

● Los actores fueron dos de las estrellas del CinemaCon de Las Vegas, donde cada año se presentan algunos de los estrenos más esperados. Halle Berry (58) y Chris Hemsworth (41) presentaron *Crimen 101*, que ambos protagonizan.



## Pedro Piqueras presenta su libro

● El periodista albaceteño se jubiló en el 2023 tras su larga etapa en Mediaset, pero no ha estado ocioso, ya que se ha volcado en escribir su libro *Cuando ya nada es urgente*, que acaba de presentar en Madrid acompañado por muchos amigos. Con el subtítulo de "Llegar, estar y saber irse", Pedro Piqueras (69) recopila toda su trayectoria profesional a lo largo de 50 años.



## Vanesa Romero presenta libro

● En consonancia con el título de su segunda novela, *A solas conmigo* (Ed. Suma), la actriz Vanesa Romero (46) ha presentado su nuevo trabajo literario en *petit comité*, acompañada por amigos como Sandra Barneda, Raquel Perera e Isabel Jiménez, que ejerció de maestra de ceremonias.



## Ingrid de Noruega termina la mili

● La heredera de Noruega (21) se acaba de graduar del servicio militar obligatorio en su país. Además, en su caso lo ha alargado a 15 meses. Lo ha hecho como soldado ingeniero en la Brigada Nord del Ejército de Noruega, teniendo en su emotiva licenciatura a su padre, el príncipe Haakon.



## Amalia de Holanda: "Madrid es mi segunda casa"

● La hija de los reyes Guillermo y Máxima de los Países Bajos (21) regresó a Madrid en solitario y con la misión de inaugurar el jardín de tulipanes que regaló a la capital tras haber estado un año estudiando aquí, huyendo de las amenazas de la mafia en su país. Vestida de Ba&sh (277€) y bajo un sol radiante que alabó, Amalia cautivó a todo el mundo hablando en perfecto castellano (no en vano su madre es argentina): "Madrid es mi segunda casa, especialmente en un tiempo muy difícil para mí. Así, en una manera muy holandesa, queremos agradecer a todo el mundo por mi seguridad y bienestar aquí", dijo.



## El rey Carlos III

'toca' la flauta zanahoria tras ser dado de alta

● Esta ha sido una de las imágenes de la semana y muestra el humor británico que derrocha el rey Carlos. Después de haber sufrido un pequeño susto de salud, debido a los efectos secundarios de su tratamiento contra el cáncer, el monarca retomó su agenda sin problemas. En este acto recibió en Windsor a la Orquesta de Verduras de Londres y, claro, no se pudo resistir. Le ofrecieron una zanahoria-flauta y no dudó en hacerla sonar, como pudo. "Al menos puedo comerla", comentó el rey Carlos.



## El Papa Francisco reaparece en El Vaticano

● Dos semanas después de ser dado de alta tras casi un mes ingresado, en el que llegó a estar al borde de la muerte, el Papa Francisco (88) salió en persona a la Plaza de San Pedro para presidir el Jubileo de los Enfermos: "Buen domingo a todos. Muchas gracias", les dijo a los fieles congregados. Con la voz muy débil, en silla de ruedas y con oxígeno, pero con una enorme entereza.

## CUMPLEN AÑOS



**35** KRISTEN STEWART  
09-04-1990



**47** SALVA REINA  
09-04-1978



**53** TONI ACOSTA  
10-04-1972



**47** LUIS FONSI  
15-04-1978

## Roberto Leal presume de sonrisa

● Luciendo la mejor de sus sonrisas en un acto para promover la salud bucodental. Así vimos a Roberto Leal (45) que vive un gran momento. Y no le faltan motivos: triunfa con *Pasapalabra* y ya está grabando una nueva temporada de *El desafío*.



## Antonio Tejado, en el juzgado como cada lunes

● Muy serio vimos a Antonio Tejado (37) que cada lunes acude al juzgado a firmar. Además no quiso hacer declaraciones sobre el cambio en la defensa de su tía, María del Monte, tras el fallecimiento de su abogado, Francisco Baena Bocanegra ni ha desvelado cuando será su juicio.



## Jennifer Lopez, una diva en Broadway

● Así de espectacular llegó la actriz al estreno en Broadway de la obra de teatro *Buenas noches y buena suerte*, de su amigo George Clooney. Jennifer Lopez (55) lució una gran capa de seda y un escotado vestido de terciopelo de Saiid Kobeisy... y un original collar de diamantes.

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

# ¿Molestias intestinales recurrentes?

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

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

disponible en farmacias sin receta médica.

## **Efecto-Parche PRO**

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

## **Eficacia clínicamente probada**

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable demuestra la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO: las molestias intestinales recurrentes como diarrea,



dolor abdominal y flatulencia se alivian significativamente con la cepa B. bifidum HI-MIMBb75 inactivada térmicamente. Además, la calidad

de vida de los afectados mejoró considerablemente. Pregunte directamente en su farmacia por Kijimea Colon Irritable PRO.

## **KIJIMEA COLON IRRITABLE PRO**

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

Para su farmacia:

**Kijimea Colon Irritable PRO**  
(CN-195962.1)



[www.kijimea.es](http://www.kijimea.es)

La imagen representa a una afectada.

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.

Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.

CPSP20068CAT

# KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

EXCLUSIVA

# Jaime Ostos Jr. decepcionado con su madre, Consuelo Alcalá: "Nunca se ha portado bien conmigo"

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



"En veinticinco años nos habremos visto cuatro veces. No he tenido madre desde que era muy joven; nunca me ha querido", se lamenta

**L** A polémica persigue a Jaime Ostos Jr. (60). Hace unas semanas fue noticia tras denunciar a su hermano, Jacobo (41), tras coincidir en el Hotel Wellington de Madrid y protagonizar ambos un desagradable altercado. A esto se suma su enfado con Mari Ángeles Grajal por publicar las memorias de su padre, Jaime Ostos, con quien estuvo casado. Un libro que considera una mentira.

Por si esto fuera poco, el hijo del torero rompe su silencio, en exclusiva, para hablar de otro problema familiar: la guerra que mantiene actualmente con su madre, Consuelo Alcalá, por la finca "La Tenienta". Una propiedad en la que vive su madre y que Jaime Ostos les dejó en herencia cuando se separó de ella.

**¿Cómo está la relación con tu madre, Consuelo Alcalá?**

No tengo ninguna relación con mi madre. Lo he intentado, pero no ha servido para nada. He tenido que vivir

con la pena de tener una madre que nunca me ha querido. He estado ocho años sin verla y en veinticinco años nos habremos visto cuatro veces. No se le hace a un hijo lo que ella me ha hecho a mí.

**¿Por qué hablas con tanto rencor?**

Cuando llegué a España coincidimos en una boda en Sevilla y se mostró fría e indiferente conmigo. No me dio ni un abrazo ni un beso sincero. No he tenido madre desde que era muy joven. Todo el tiempo que he vivido en España he estado en hoteles, ya que no soy bienvenido en la finca en la que vive y que nos dejó mi padre a mi hermana y a mí cuando se separaron. Finca que mi madre ha perdido por su mala gestión.

**¿Qué problema has tenido últimamente con ella?**

Mi madre vendió hace un año la parte de la finca "La



Consuelo Alcalá fue la primera mujer del torero Jaime Ostos, fallecido en 2022. La pareja se separó en 1969 y tuvo dos hijos: Gabriela y Jaime.



"Todo el tiempo que he vivido en España he estado en hoteles. No soy bienvenido en la finca en la que vive y que nos dejó mi padre a mi hermana y a mí"

"El daño causado ha sido tan grande que he decidido no volver a tener contacto con ella para el resto de mi vida. La relación está completamente rota", afirma

Tenienta", situada en Utrera, que me correspondía a mí. La única parte que queda es la de mi hermana, que es donde vive ella. No sé la cantidad que ha cobrado. Se lo he reprochado porque nunca ha contado conmigo para ejecutar los planes que tenía. Esa propiedad nos pertenecía a Gabriela y a mí, pero mi padre se la dejó a mi madre en usufructo.

**¿Por qué la ha vendido?**

Por una cuestión económica. Toda la gestión que ha hecho durante todos estos años ha sido pésima por no confiar ni en mi hermana ni en mí.

**¿Qué piensa tu hermana, Gabriela, de este nuevo conflicto familiar?**

La verdad es la verdad. Con Gabriela tengo una relación cordial. Ella me apoya en esto y también en el problema que he tenido con Jacobo. Pero cuando he estado solo y herido por lo que me pasó con él no he recibido ninguna llamada de ▶▶▶



**JAIME OSTOS JR.**

Jaime siempre ha tenido una relación difícil con su hermano Jacobo, fruto de la relación de su padre con Mari Ángeles Grajal. Su último encuentro acabó a golpes.

**"La denuncia que le he puesto a Jacobo por agresión sigue su curso. No es mi hermano, es hijo de mi padre en papeles, pero respecto a la sangre tengo mis dudas"**

▶▶▶ mi madre para preguntarme cómo me encontraba.

**¿Piensas reclamar a tu madre lo que según tú te pertenece?**

No voy a denunciarla. Lo perdido, perdido está, pero todo lo que digo son verdades. No digo nada que no esté documentado. Lo que piense ella o deje de pensar va a tener que recaer en su conciencia.

**En una ocasión, te reconciliaste públicamente con tu madre. ¿Ahora lo volverías a hacer?**

El daño causado ha sido tan grande que he decidido no volver a tener contacto con ella para el resto que me quede de vida. La relación está completamente rota y, la verdad, sin deseo de volver a recuperarla.

**Hace unos días se han publicado las memorias de tu padre. ¿Ya has podido leerlas?**

No tengo que leer ningún libro para saber la vida de mi padre. Mucho menos

cuando todo lo que está escrito por su viuda es inventado o en beneficio propio. Nunca ha cumplido la voluntad de mi padre. Si ella se hubiera comportado de otra manera con nosotros, todo hubiera sido distinto. Ella siempre ha intentado separarnos de mi padre. Para él, lo más importante eran sus hijos y tenernos a todos unidos.

**¿Qué te parece el episodio que cuenta Mari Ángeles de tu padre y el rey emérito?**

Me lo creo, porque mi padre ha tenido mucha relación con don Juan Carlos. Mi padre nunca hubiera querido que esos detalles hubieran salido a la luz.

**"Las mujeres más importantes en la vida de mi padre han sido mi madre y Lita Trujillo, que considero mi segunda madre"**

**¿Cuál fue la mujer más importante en la vida de tu padre?**

Las mujeres más importantes en la vida de mi padre han sido mi madre y Lita Trujillo. A Lita la considero mi segunda madre. A día de hoy, tengo una excelente relación con ella. De puertas para dentro, la relación de mi padre con la señora Grajal siempre fue una auténtica pesadilla.

**¿Has retirado la denuncia a Jacobo Ostos?**

Jacobo no es mi hermano. Es hijo de mi padre en papeles, pero respecto a la sangre tengo dudas. Es el único hijo reconocido que no se parece en nada a nosotros.

**Jaime tiene su vida en Estados Unidos y es jinete internacional.**



La denuncia que le he puesto por agresión sigue su curso. Espero que pague todo el daño que me ha hecho.

**¿Cómo tienes la cara después del golpe?**

Tengo un diente que, seguramente, voy a perder porque hay un nervio que no está regando bien la encía y se me está poniendo gris. Además, tengo una cicatriz en el pómulo que, cada vez que me miro en el espejo, no deja que olvide física ni emocionalmente lo que pasó aquella noche. Nunca amenacé de muerte a Mari Ángeles. Nunca intercambié ninguna palabra con ella. Siempre que estoy en Madrid voy a ese hotel a cenar con mis amigos. Me metí en un nido de serpientes sin saberlo.

**¿Qué crees que diría tu padre con todo lo que está pasando?**

Estaría muy triste. Mi padre nunca hubiera querido que esto hubiera pasado. Siempre he tenido una relación magnífica con él. Nunca tuve una mala palabra hacia mi padre.

**¿Cómo está tu corazón?**

Sigo casado con Yolanda García Cereceda.

**¿Te vas a quedar a vivir en España definitivamente?**

El día 11 de abril vuelvo a Estados Unidos. Tengo mi casa allí. Económicamente, estoy bien porque trabajo en lo que me gusta. Me dedico al mundo de la hípica y soy jinete internacional. Volveré a España cuando tenga el juicio con Jacobo.

Kike Calleja

Fotos: Luis Miguel González

EN MADRID

# Isabel Preysler retoma con fuerza su vida social

Tras su salida al Teatro Real, la hemos vuelto a ver apoyando a Isabelle Junot en la presentación de su libro

**L**A llegada de la primavera ha traído el resurgir social de Isabel Preysler. Después de cinco meses retirada del foco, en solo quince días la hemos visto ya en dos ocasiones. La primera fue en el Teatro Real, acompañada de su hija Tamara y su yerno Íñigo Onieva, para ver la ópera *Mitridate, re di ponto*, de Mozart; y ahora ha vuelto a salir de su casa de Puerta de Hierro, también acompañada de Tamara, para apoyar a Isabelle Junot en la presentación de su primer libro dedicado a la alimentación intuitiva.

La ocasión lo merecía, ya que Isabelle es de la familia. La joven está casada con Álvaro Falcó, primo de Tamara, con quien la marquesa de Griñón tiene una especial relación desde niños, que ahora también se ha trasladado a la hija de Philippe Junot, convirtiéndose en una de sus mejores amigas.

Isabel Preysler acudió el pasado mes de noviembre a una fiesta donde aseguró: "Está llegando el momento en el que empiece a retirarme y os deje a mis niñas, que son mucho más graciosas y divertidas que yo".

**Tras la polémica con las fotografías de su última salida, en las que no se veía favorecida, Isabel se mostró tan impecable como siempre**

A partir de ese momento y tras muchos meses sin verla, algo que hasta ahora no había sido habitual en sus largos años de vida pública, saltaron las alarmas. Pero Isabel parece que no está dispuesta a soltar su cetro de 'gran reina del corazón', y cada una de sus salidas

Siempre impecable, Isabel (74) volvió a dar con su look una lección de clásica elegancia.





Tamara Falcó (43) no podía faltar a la cita de su prima política, que, además, también es su íntima amiga.

continúa levantando pasiones y encendidos debates.

El último ha sido por unas fotografías a la salida de la ópera en las que, según su entorno, no se veía especialmente favorecida.

### Cuidando su imagen

Coqueta y cuidando su imagen con mimo para evitar especulaciones, Isabel eligió en esta ocasión un elegante look de pantalón negro y chaqueta que mezclaba los print de pata de gallo con el príncipe de Gales, junto con un pañuelo estampado de

seda al cuello, que tras lucirlo ella seguro que se va a convertir en el complemento más buscado y chic de la primavera.

La madre de Tamara Falcó está encantada con su nueva vida de soltera, tras romper con Mario Vargas Llosa en diciembre de 2022. Es la primera vez que está sin pareja, algo que está disfrutando mucho, dedicando su tiempo a sus amigos y su familia, especialmente a sus nietos por los que tiene adoración.

Fotos: Agencias



Isabelle Junot (33) estuvo arropada por su familia y amigos en un día tan especial.

EN MADRID

# Diego Gómez a Isabel Pantoja: "Mi historia con ella en un libro serían dos líneas"

Nos lo encontramos en silla de ruedas  
tras ser operado de la cadera



Diego (67) salió de la clínica  
en silla de ruedas, pero luego  
se apoyó en unas muletas.

**D**E entre los amores de Isabel Pantoja, Diego Gómez (67) ha sido el más discreto. Durante sus tres años de relación apenas concedió declaraciones y siempre se escabullía de las cámaras, aunque su imponente presencia (fue jugador de baloncesto) lo hiciera muy visible. Ahora nos hemos reencontrado con él, aunque en circunstancias muy distintas y en silla de ruedas.

El motivo es que ha sido intervenido para ponerle una prótesis en la cadera. Diego vive en Málaga, donde regenta un casino, pero la operación tuvo lugar en un hospital de Madrid, a cargo del cirujano Rafael Llopis, el mismo que intervino en su día al Rey Juan Carlos.

### "Se me ha hecho largo"

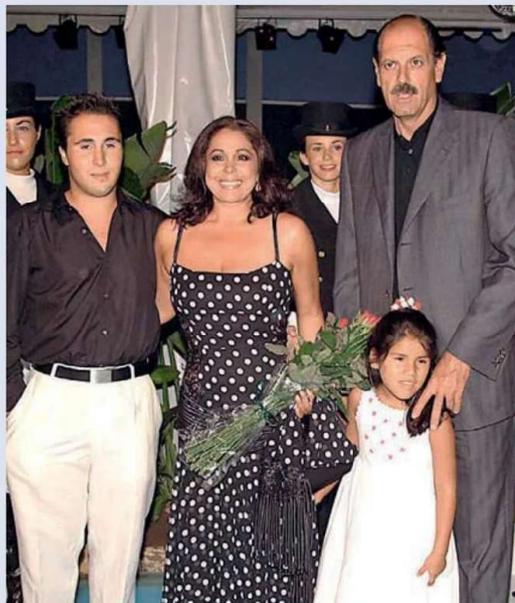
"Son cosas de la edad", bromaba Diego al ser preguntado a la salida de la clínica, ocho días después de pasar por el quirófano. "Después de una estancia que a mí se me ha hecho muy larga", estoy fenomenal", comentó a la prensa el paciente.

### Al saber que Isabel Pantoja también había estado ingresada en el hospital, dijo: "Le deseo una pronta recuperación"

Diego Gómez mostraba un buen aspecto, pero lógicamente todavía le queda un tiempo por delante hasta su completa recuperación, que deberá incluir también revisiones y rehabilitación.

La silla de ruedas la utilizó para desplazarse hasta el coche, pero ahí ya vimos cómo se levantaba y cogía unas muletas. Se da la casualidad de que en esos mismos días

## TRES DISCRETOS AÑOS CON ISABEL PANTOJA



**Diego Gómez e Isabel Pantoja estuvieron juntos tres años.** Fue de 2000 a 2003 y se la considera la etapa más tranquila de la tonadillera, cuando abrieron el local Cantora Copas y vivían mucho en Fuengirola (Málaga). En 2002 Isabel conocería a Julián Muñoz, el alcalde Marbella.

### La artista, en SEMANA.

Isabel Pantoja prefirió no entrar en detalles de la ruptura, que fue "de mutuo acuerdo y sin terceras personas". Recientemente, Diego aclaró que "Isabel no fue honesta" y que para ella el dinero era prioritario: "Era difícil seguir el ritmo", dijo.



Isabel Pantoja también estaba ingresada en un hospital. Al enterarse, Diego dijo: "He estado muy incómodo con el postoperatorio y no he estado pendiente de ningún tipo de noticia. Lo único que puedo decir es que lo lamento y le deseo a Isabel una pronta recuperación".

Además le preguntaron sobre la millonaria biografía que está preparando Isabel Pantoja. ¿Qué capítulo ocuparía él en esta historia? Diego Gómez no dudó en responder con humor, y eso que estaba recién dado de alta: "Se titularía 'Sálvese quien pueda'... Me imagino

que por su parte podría ocupar dos líneas, como mucho".

También recordó sobre aquella época que los hijos de la artista, Kiko Rivera e Isa P., "siempre han sido muy respetuosos conmigo". Unas palabras con las que Diego Gómez rompe su habitual discreción. ■

ESTRENO

# Dulceida vive su gran noche

La influencer se rodeó de su familia y muchas de sus compañeras de profesión en la presentación de la segunda temporada de su documental



Dulceida (35) posó con su mujer, Alba Paul (37); su madre, Anna Pascual; y su hermano, Álex Domènech (31).

**N**INGUNA compañera quiso faltar al estreno de la segunda temporada del documental *Dulceida al desnudo 2+1*.

La influencer disfrutó de una noche única, rodeada de su gente más querida. Todas cumplieron con el *dress code* de la cita: el blanco, en una alfombra que parecía un

gran desfile nupcial. Y la primera la propia Dulceida, quien deslumbró con un espectacular vestido de pedrería, plumas y cola de inspiración nupcial hecho a medida por la firma Victoria, de Vicky Martín Berrocal.

A la llamada de Dulceida no faltó Laura Escanes, cada día más feliz con el esquiador Joan Verdú; ni Su- ▶▶▶





Nagore Robles (42) apostó por blazer bordada y semitransparencias de Claro Couture.



LA INFLUENCER LLEVÓ UN TRAJE DE CLARO COUTURE

## LA GRAN BODA DE SUSANA MOLINA

Susana Molina (35) está muy feliz ante su boda este verano con Guillermo Valle, con quien lleva dos años de relación. La influencer asegura que está tranquila y deseando que llegue el gran día: "Se me está haciendo un poco eterno porque ya tengo muchas ganas que llegue, pero lo llevo muy bien". No quiso desvelar muchos detalles, pero sí aseguró la presencia de Anabel Pantoja y su novio, David.



**Mario Vaquerizo (50)**, siguiendo el *dress code* de los hombres que debían ir de negro, llevó un traje acampanado.



**Vanesa Martín (44)**, con un conjunto en tejido de red joya.



**Anita Matamoros (24)** eligió un estilismo de aire bohemio.

▶▶▶ sana Molina (Susana Bicho en las redes), deseando ya que llegue el día de su boda con el empresario Guillermo Valle. En cambio, menos comunicativa se mostró Melyssa Pinto, que huyó cuando apareció el nombre del actor Mario Casas, con quien se rumorea mantiene una relación.

Tras el éxito de la primera temporada, Dulceida vuelve a abrirse ante sus seguidores con nuevos capítulos de su vida. En esta entrega hay mo-

mentos tan entrañables como su boda o su embarazo.

En septiembre de 2016 la influencer se casó con Alba Paul, pero no fue hasta ocho años después, tras una breve ruptura y reconciliación posterior, cuando decidieron formalizar su unión ante la ley. Una ceremonia íntima y sencilla que se va a ver en el documental, junto con el proceso que convirtió a la pareja en madres de su primera hija, Aria, el pasado 15 de octubre. ■



Laura Escanes (28) optó por un look menos festivo que la mayoría de las invitadas, con un pantalón de Miphai y top de Simorra.



Melyssa Pinto (32), con torera y pantalón palazzo de Mario Salafranca.



Chanel Terrero (33), con un original trench de Enziage.



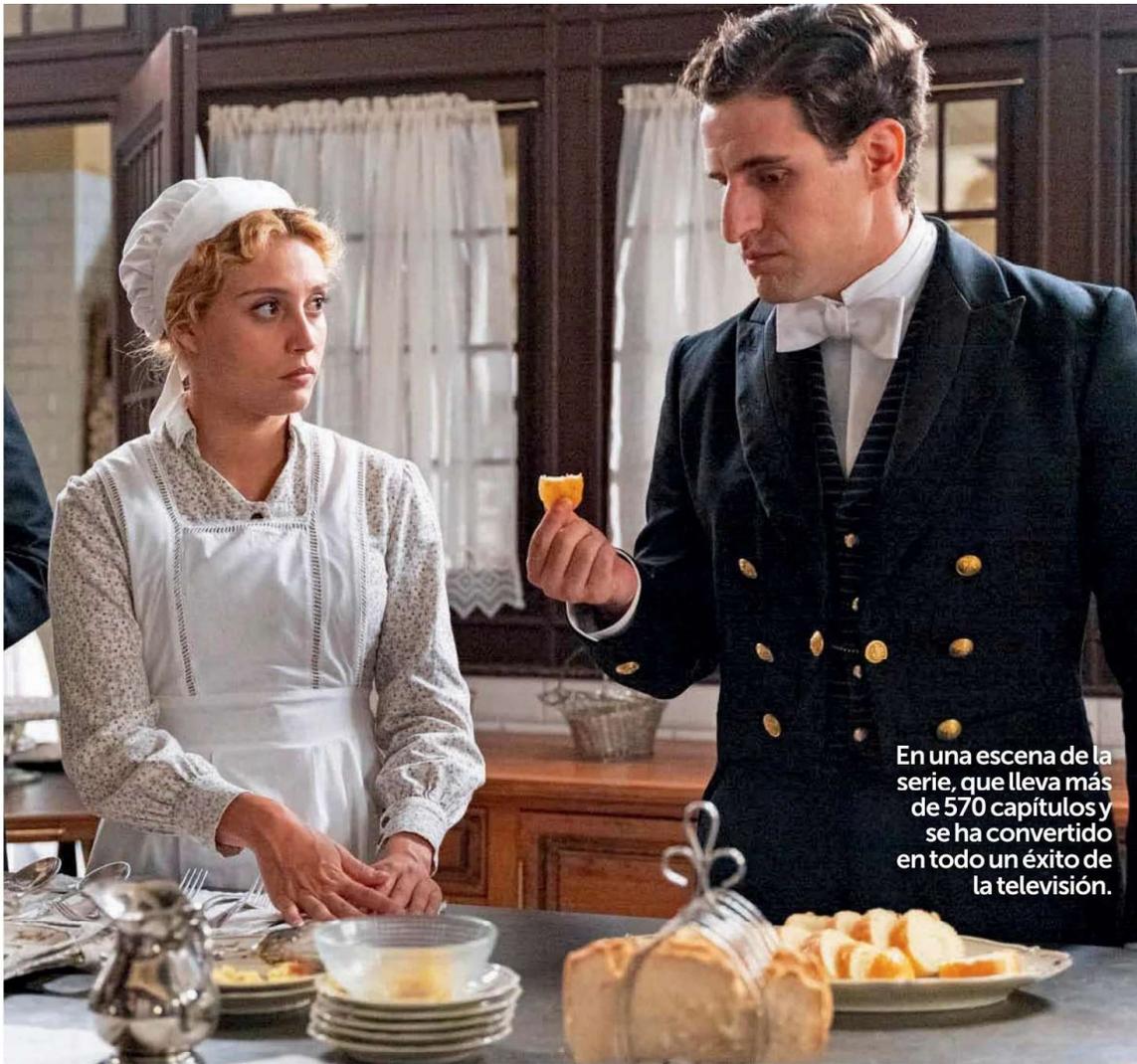
Siempre sexy, Rosanna Zanetti (36) llevó un vestido tubo de Hervé Léger.

DISFRUTAN  
DE SU  
HISTORIA  
DE AMOR

Ana y Enrique aprovecharon uno de los días de sol para dar un paseo por el centro de Madrid.

# El amor surge en 'La Promesa'

Ana Garcés y Enrique Fortún (Jana y Lope en la serie) son desde hace meses pareja en la vida real



En una escena de la serie, que lleva más de 570 capítulos y se ha convertido en todo un éxito de la televisión.

## Dos años trabajando juntos



● Ana Garcés (25) trabajaba en una tienda de ropa a media jornada mientras se presentaba a los castings como actriz cuando la llamaron para *La Promesa*. Su primer papel importante y el que la ha lanzado a la fama.

**E**L dramático giro de hace unas semanas en *La Promesa*, con la muerte de Jana, uno de sus personajes principales, supuso también la salida de la serie de la actriz Ana Garcés, que tenía que despedirse de los que durante más de dos años habían sido sus compañeros, su familia.

Los lazos que han forjado en este tiempo perdurarán, y aseguran que seguirán viéndose fuera del trabajo... Y desde luego así es al menos en el caso de Ana y Enrique Fortún, que en la ficción da vida a Lope Ruiz, el repostero de la familia Luján.

Porque Ana y Enrique, que en la serie eran muy buenos amigos, son pareja en la vida real desde hace unos meses. Estas son las fotos que, por fin, confirman lo que muchos de sus seguidores ya intuían al fijarse en la química

que ambos derrochaban en público, como ocurrió el pasado mes de enero en la entrega de los Premios Feroz y antes en un par de eventos publicitarios.

### La pareja, casi irreconocible, cambió los trajes de época de la serie por una imagen mucho más actual

Lo que comenzó como una sincera amistad y admiración mutua se ha convertido, con el paso del tiempo, en sentimientos más profundos, que ninguno de los dos esconde.

Y así, de paseo con su chico y con nueva imagen (ha dejado ya atrás la melena rubia que lucía en la serie) vimos

a una Ana Garcés casi desconocida. Radiante y sonriente, aprovechando el buen tiempo tras tantos días de lluvia, la actriz caminaba de la mano de Enrique.

### Cambio radical

Para los millones de seguidores de la serie, verlos vestidos de paisano, dejando atrás los trajes de época, es cuanto menos curioso.

A Lope lo conocimos con la librea de lacayo y luego con el gorro de repostero y a Jana con el uniforme de criada y luego el de prometida del hijo de los marqueses. Verlos ahora en vaqueros, con cazadora de cuero y gafas de sol nos llama mucho la atención.

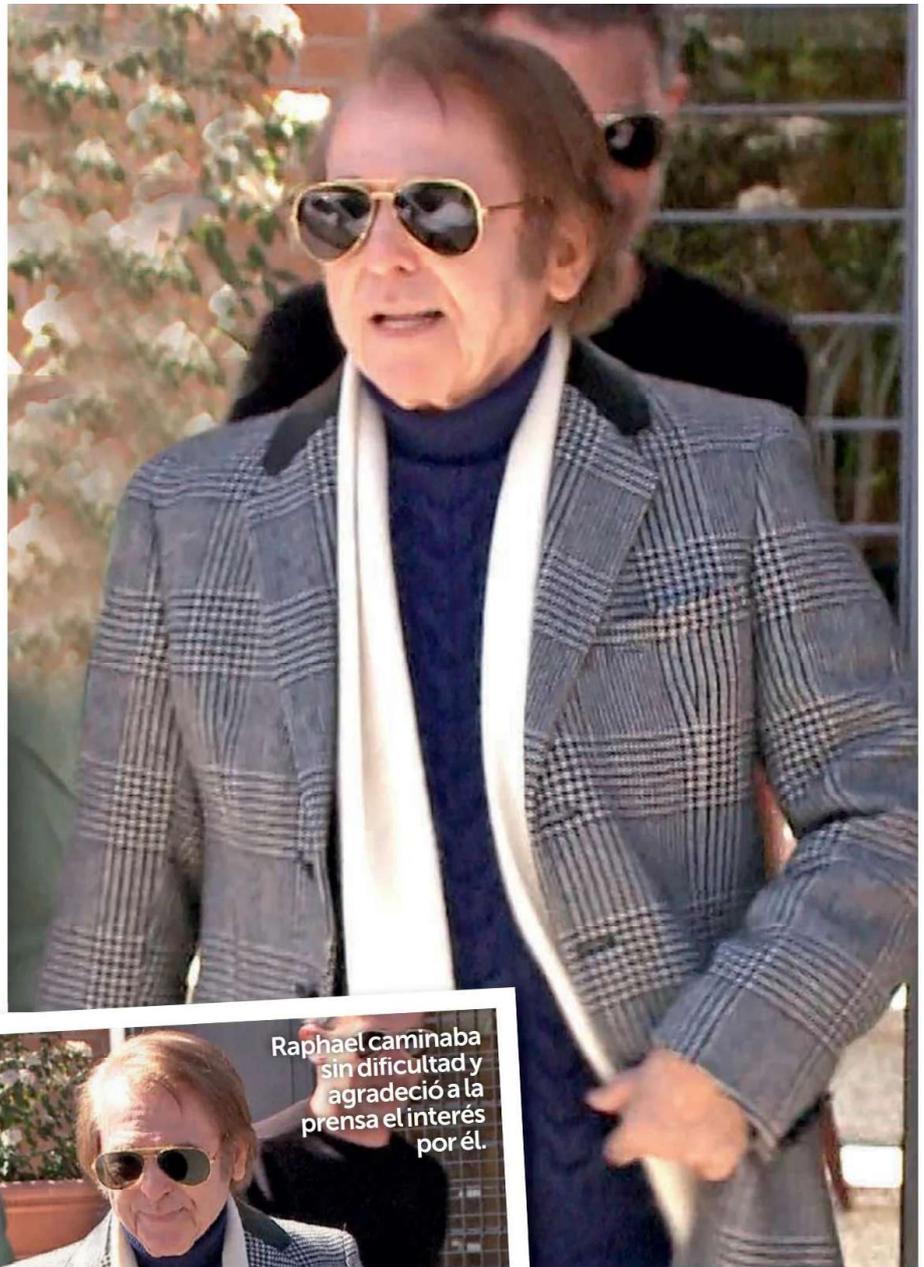
Pero aún así fueron muchos los que los reconocieron y se sorprendieron al verlos juntos. Y ellos, mientras, felices y enamorados. ■



● Enrique Fortún (30) tiene a sus espaldas trabajos en series como *Centro médico* y *La Fortuna*. Estudió con Cristina Rota y Juan Codina, trabajó en teatro con María Botto y lo vimos en un vídeo de Abraham Mateo.

# Raphael, en su primera salida: "Estoy bien"

**El cantante, con buen aspecto, aclaró su estado de salud y se mostró animado y sonriente**



**T**RAS varios meses alejado de la vida pública para poder recuperarse tranquilamente en su casa del linfoma cerebral que sufrió en diciembre, pudimos ver a Raphael (81) en su primera salida pública, visitando su agencia de representación. Allí, fuimos testigos de sus primeras palabras tras recibir el alta el pasado 27 de diciembre.

Sonriente, animado y caminando sin dificultad, el artista confirmó "estar muy bien" y ante las preguntas de la prensa que le transmitían las ganas de volver a verle sobre el escenario, respondía "Y yo", aunque aseguraba que "no sabía" cuando llegaría ese momento. Con sus características gafas de sol, Raphael salió de las oficinas y se dirigió hacia el coche, desde donde se despidió con una gran sonrisa y palabras de agradecimien-



Raphael caminaba sin dificultad y agradeció a la prensa el interés por él.

to. Al día siguiente de este encuentro con Raphael, fue su mujer, Natalia Figueroa (85), la que corroboró lo que él había dicho.

### **Natalia lo confirma**

Natalia acudió a la presentación del libro de su amigo Pedro Piqueras y allí, con la amabilidad que la caracteriza, nos confirmó la buena mar-

cha de la recuperación de su marido: "La mejoría ha sido estupenda. Está fenomenal. Todo va bien y para delante" y añadía que las revisiones médicas de su marido van "cada día mejor", pero, al igual que el cantante, explicaba que todavía no se sabe nada sobre su regreso a los escenarios. Tras sufrir el linfoma cerebral, el can-

**El artista jienense todavía no sabe cuando volverá a los escenarios, pero su recuperación es evidente**

tante de Linares tuvo que suspender su exitosa gira *Victoria* con la que tenía programados conciertos por Estados Unidos, República Dominicana, Costa Rica, Puerto Rico y México, pero Raphael, siempre incombustible, espera poder retomarla muy pronto.

.....  
Agencias

# estilo y vida

www.semana.es  
**SEMANA**

## MODA

La maleta perfecta para Semana Santa

## BELLEZA

Los cortes de pelo que más favorecen a las mujeres con canas

## TRUCOS

Tips para acondicionar tu hogar en primavera

## Y ADEMÁS

Pasatiempos, ocio, ideas, horóscopo, recetas saludables...

## SALUD

# DERMATITIS

## cómo hacerle frente

# La maleta básica de Semana Santa

Playa, campo, procesiones por la ciudad... si hay algo que caracteriza a la maleta de estos días de vacaciones es su versatilidad. Estos son los básicos que no te van a fallar



Toni Acosta (52)

## Bermudas

La temporada pasada ya se anunciaba, pero esta primavera es una prenda indiscutible. Si eliges un modelo con pinzas y vuelta en el bajo en un tono neutro tendrás una prenda todoterreno para combinar con todo.



► Woolrich 109€

► Zara 39,95€

► COS 79€

ESTA TEMPORADA LA TENDENCIA NOS DICE QUE LAS SNEAKERS BLANCAS TRIUNFAN POR ENCIMA DE TODAS

## Zapatillas

Para llevar con vaqueros o vestidos de flores, las zapatillas son esenciales en tus días de vacaciones para caminar sin descanso pero con mucho estilo. Pasada la fiebre de las chunky sneakers, en la primavera de 2025 volvemos a los modelos más sencillos con un aire vintage.



► Pitillos 75€

► Yuccs 125€

► Suajibrand 199€



Isabel Preysler (74)



Olivia  
Palermo  
(39)

SI  
QUIERES  
ESTILIZAR TU  
FIGURA, LAS RAYAS  
VERTICALES SON EL  
ESTAMPADO MÁS  
FAVORECEDOR A  
CUALQUIER  
EDAD

## Vestido camisero

Con zapatillas en su versión más sport o con salones o bailarinas en una propuesta más arreglada, el vestido camisero es esa prenda imprescindible en todo fondo de armario, porque es tan rejuvenecedor como elegante.



►Zara  
39,95€



►Marella  
359€



►About You  
59,99€



*escanéame*  
Escanea este  
código  
con tu móvil  
y sigue  
informada  
de las últimas  
tendencias de  
moda



## Sandalias de esparto

Las cuñas de esparto de pulsera son un básico año tras año cuando llega el buen tiempo. Encajan para los looks boho de entretiempo con vestidos largos estampados y para combinar con los diseños lenceros.



►Wonders  
95,95€



►Zalando  
40,99€



►Popa  
89,95€

Las cuñas de cuerda o algodón no te las quitarás en todo el verano

## Chaleco

Si quieres dar un aire juvenil y divertido a tus looks, el chaleco bordado de inspiración hippie es el mejor aliado. Ideal para llevar sobre una camiseta básica de algodón o con una camisa fluida. ¿Te atreves? También son estupendos para lucir sin nada.



►Bash  
195€



►Mango  
29,99€



►Green Coast  
29,99€

Sara Carbonero (41)



UN MIX QUE NUNCA FALLA ES EL CHALECO CROP PARA LUCIR CON UN PANTALÓN ALTO DE CINTURA

María Pombo (30)





Nieves  
Álvarez  
(51)

## Pantalón blanco

Ahora que el pitillo ha pasado a mejor vida (aunque seguro que no tardará en resurgir), apuesta siempre por una pantalón blanco palazzo tanto en su versión extra largo como cropped.



►Lefties  
22,99€



►Benetton  
59,95€

LLÉVALOS  
CON UNA  
CAMISA  
MASCULINA  
LIGERAMENTE  
OVERSIZE EN UN  
TONO MUY  
MARCADO

►Massimo Dutti  
89,95€



## Vestido de lino

Ligeros, frescos, cómodos... los vestidos de lino que no marcan son otro básico de la maleta de vacaciones en tus días de playa. Las sandalias planas y los capazos son sus mejores aliados.

►Parfois  
32,99€



►Massimo Dutti  
69,95€



APUESTA  
POR LOS  
TONOS MÁS  
SUAVES DE LOS  
TIERRA A LA GAMA  
DE LOS ROSAS QUE  
FAVORECEN EL  
BRONCEADO

►Max Mara  
181€



Tatiana  
Santo  
Domingo  
(41)

FASCÍCULO  
10

www.semana.es  
**SEMANA**

# COCINA

## *Mediterránea*



### LAS RECETAS DE LA SEMANA:

- Ensalada tibia de lentejas • Crema de guisantes con croutons
- Pappardelle con habas y espárragos verdes • Judías blancas con pulpo
- Ensalada de hojas verdes con garbanzos, brócoli y granada
- Tarta de chocolate con nueces

# Ensalada tibia de lentejas y calabaza

## Ingredientes

- 200 g de lentejas
- 400 g de pulpa de calabaza
- 2 chalotas
- 1 diente de ajo
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 500 ml de caldo de verduras
- sal
- pimienta negra molida
- 1 cucharadada de pimentón en polvo
- 1 cucharada de curry en polvo
- 4 cucharadas de vinagre balsámico

### PARA SERVIR

- 2 tomates
- 3 cebolletas
- 3 tallos de albahaca

## Preparación

Remoja las lentejas en agua fría durante unas 3 horas, luego escúrrelas bien. Corta la pulpa de la calabaza en dados hasta un tamaño de aprox. 1,5 cm. Pela las chalotas y el ajo y pica finamente ambos. Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén y sofríe la chalota y los ajo hasta que estén suaves. Agrega las lentejas, vierte 400 ml de caldo y deja hervir todo a fuego lento durante unos 20 minutos.

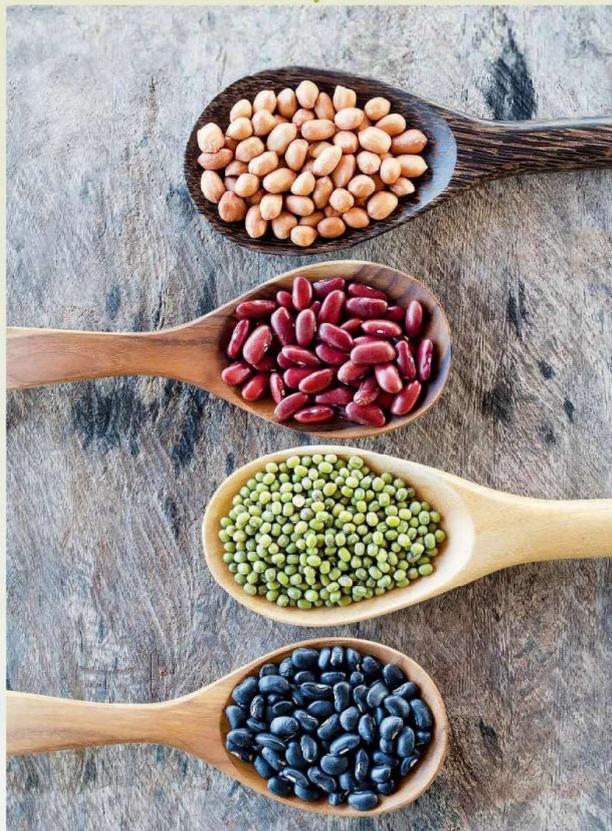
Calienta 2 cucharadas de aceite en una segunda sartén, fríe los cubos de calabaza por todas partes y sazónar con sal, pimienta, pimentón y curry en polvo. Vierte el caldo restante y saltea la calabaza tapada durante 15 a 20 minutos pero que no esté demasiado blanda.

4 raciones / 55 min.

Mientras tanto, escalda los tomates brevemente con agua hirviendo y córtalos en dados finos. Lava y limpia las cebolletas y córtalas en aros finos. Enjuaga la albahaca, agita para secar y corta las hojas en tiras finas.

Sazona las lentejas con vinagre, sal y pimienta. Agrega los cubos de calabaza y tomate, el aceite restante y las cebolletas y mezcla bien. Coloca la ensalada de lentejas en platos, espolvorea con albahaca y sirva caliente.

## Sabías que...



Se sabe que las legumbres se utilizan en la cocina desde la Edad de Bronce porque se han encontrado restos en excavaciones arqueológicas de 3.000 años antes de Cristo. Las lentejas y los garbanzos eran las más habituales y, con el descubrimiento de América, llegaron a Europa otras muchas como diferentes variedades de alubias. El nombre de 'legumbre' procede de 'legere manu' (escoger a mano) por el modo antiguo de recolectar esta planta.

Todas las legumbres tienen en común sus múltiples beneficios para nuestra salud. Son fuente de nutrientes, hierro, ácido fólico, ricas en energía... y con un precio asequible.

Las legumbres pertenecen a la familia de las leguminosas, que es muy variada aunque las que se consideran comestibles (tanto para personas como para animales) son relativamente pocas, pero son una de las bases de la cocina Mediterránea, no nolo para potajes o platos calientes, sino para preparar ensaladas o cremas.

Las leguminosas de grano, las legumbres, mas comunes son las lentejas (pardinás, verdinas..), los garbanzos, las judías verdes, las alubias (blancas, rojas, las fabes), los guisantes y las habas. Entre las llamadas leguminosas oleaginosas se encuentran la soja, el cacahuete y el altramuz.



## Consejo

**LAS LENTEJAS Y, EN GENERAL, LAS LEGUMBRES, SE REMOJAN PARA ABLANDARLAS Y LIBERAR LOS AZÚCARES OLIGOSACÁRIDOS, LOS PRINCIPALES RESPONSABLES DE LOS GASES**



# Crema de guisantes y picatostes

## Preparación

4 raciones / 50 minutos

**Pela las chalotas y los ajos y pícalos.** Calienta 2 cucharadas de mantequilla en una sartén y dora la mezcla a fuego medio, agregando los guisantes y el jengibre. Vierte el caldo y deja hervir, luego cocina durante unos 10 minutos a fuego lento.

**Pica los arándanos y remójalos en jugo de uva.** Pica el perejil. Corta el pan en cubos y dóralo en el resto de la mantequilla a fuego medio, revolviendo con frecuencia. Tan pronto como los cubos estén crujientes, escúrrelos sobre papel de cocina.

**Saca unos guisantes de la sopa con la ayuda de una espumadera,** tritura el resto junto con 2/3 del perejil y la nata. Si la sopa está demasiado espesa, agregue un poco más de caldo y si está demasiado líquida, cocínala por unos minutos más.

**Agrega los guisantes enteros,** luego sazona con sal, jugo de limón y pimienta. Vierte la sopa en tazones, luego añade los picatostes, la mezcla de perejil, nueces y arándanos y la crema espesa. Servir inmediatamente.

## Ingredientes

- 500 g de guisantes frescos o congelados
- 1 chalota
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 800 ml de caldo de verduras
- 2 cucharadas de arándanos desecados
- 20 g de nueces
- 4 cucharadas de jugo de uva roja
- 2 puñados de perejil
- 2 rebanadas de pan
- sal
- 1-2 cucharadas de zumo de limón
- pimienta negra molida

**LAS HIERBAS Y ESPECIAS ACOMPAÑAN MUY BIEN A LAS LEGUMBRES, PORQUE AYUDAN A DIGERIRLAS MEJOR**



# Pappardelle con habas y espárragos

## Preparación

4 raciones / 35 minutos

Lava y limpia el calabacín y córtalo a lo largo en rodajas finas con un pelador o una cortadora de verduras. Cuece la pasta en abundante agua hirviendo con sal hasta que esté al dente. En los últimos 2 minutos, agrega las tiras de calabacín y cocina. Escurre los fideos y el calabacín en un colador y escúrrelo.

Mientras tanto, limpia las judías, córtalas en trozos pequeños y escáldalas en agua hirviendo con sal hasta que estén al dente. Retira del fuego, enjuaga con agua fría y escurre. Haz lo mismo con las habas, los espárragos y los guisantes.

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande.

Pela los ajos, pícalos finamente y sofríe. Luego agrega la pasta y las tiras de calabacín y caliente todo, revolviendo ocasionalmente. Sazona con sal, pimienta y jugo de limón. Cocina durante al menos 5 minutos y sirve espolvoreado con perejil.

## Ingredientes

- 400 g de tallarines
- 200 g de espárragos verdes
- 200 g de judías verdes y habas
- 2 calabacines
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- sal
- pimienta negra molida
- zumo de limón
- perejil recién picado

**LAS HABAS SON RICAS EN CARBOHIDRATOS Y PROTEÍNAS. A MEDIDA QUE MADURAN, ENDURECEN Y GANAN EN ALMIDÓN, POR LO QUE SE DEBEN RECOLECTAR ANTES DE SU MADURACIÓN**



## Garbanzos con brotes verdes

### Preparación

4 raciones / 50 minutos

Lava el brócoli y rállalo por el lado grueso de un rallador de cocina. Mezcla la mostaza con el vinagre de Jerez y el azúcar. Vierte el aceite de nuez y el aceite de semilla de uva en un chorro fino y bate hasta obtener una vinagreta. Condimentar con sal y pimienta.

Enjuaga los garbanzos en un colador, escurre y agrega al aderezo. Corta la granada por la mitad y saca las semillas. Lava la mezcla para ensaladas y sécala.

Coloca la ensalada en platos y añade el aderezo a los garbanzos. Espolvorea con las semillas de granada y cubre con el brócoli rallado. Pica las nueces en trozos grandes y espolvoréalas por encima.

### Ingredientes

- 400 ml de garbanzos cocidos de bote
- 300 g de brócoli
- 1 cucharadita de mostaza
- 3 cucharadas de vinagre de Jerez
- 1 cucharadita de azúcar
- 30 ml de aceite de nuez
- 30 ml de aceite de semilla de uva
- 1 granada
- 150 g de mezcla de ensalada picante
- 50 g de nueces
- berros para la guarnición
- sal
- pimienta negra molida

**EL GARBANZO CONTIENE VITAMINA K, HIERRO, FOSFATO, CALCIO, MAGNESIO, MANGANESO Y ZINC**



# Judías blancas con pulpo

## Preparación

4 raciones / 50 min

**Remoja las judías en agua fría durante la noche.** Al día siguiente escúrrelas y viértelos en una olla a presión. Añade el pulpo entero lavado y cubre todo con agua. Agrega el vinagre, cubre bien y cocina durante unos 20 minutos a fuego lento. Retira la olla del fuego, déjala cerrada y deja que la presión se enfríe (en este tiempo no se interrumpe la cocción y así el pulpo queda suave y bien cocido al final).

**Abre la tapa después de soltar el resto de la presión y sazónalo con sal.** Deja que todo se enfríe en la olla abierta. Pela y pica los ajos. Mézclalos con jugo de limón, un poco de agua de cocción, aceite, sal y pimienta. Corta el pulpo en trozos pequeños y déjalo marinar en la salsa con el ajo.

**Escurre las judías y mézclalas con el pulpo.** Deja marinar durante al menos 2 horas en el refrigerador. Antes de servir la ensalada condímela con perejil y sazónala con sal y pimienta.

## Ingredientes

- 200 g de alubias blancas
- 1 pulpo, listo para cocinar, de unos 800 g
- 75 ml de vinagre de vino blanco
- 2 dientes de ajo
- 2-3 cucharadas de zumo de limón
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- pimienta molida
- sal
- 4 cucharadas de perejil picado

**EN ESPAÑA TENEMOS GRAN VARIEDAD DE JUDÍAS: LAS FABES ASTURIANAS, LA ROJA DE ÁLAVA, LA BLANCA, LA ALUBIA NEGRA DE TOLOSA, EL JUDIÓN DE LA GRANJA...**



# Tarta de chocolate y nueces

## Preparación

10 raciones / 60 minutos

**Bizcocho:** Fundir chocolate al baño María con la leche, añadir la mantequilla y mover hasta que se funda. Incorporar las yemas una a una moviendo para que no se cuajen, ya que está caliente. Añadir el azúcar, la almendra y, al final, la harina tamizada.

**Montar las claras a punto de nieve** e incorporarlas a la masa con movimiento envolvente para que no se bajen. Engrasar y forrar con papel un molde rectangular, llenarlo hasta las  $\frac{3}{4}$  partes y cocerlo en el horno a 150°C durante 20 minutos. Desmoldar y dejarlo enfriar enrejilla.

**Baño:** Disolver el azúcar en el agua y fundir el chocolate a fuego medio, mover para que no se pegue y cocer hasta que al inclinar el cazo se desprenda de las paredes. Añadir la mantequilla y cubrir el pastel. Adornar con nueces caramelizadas

**Nueces caramelizadas:** Disuelve el azúcar en agua y ve removiendo para formar un almíbar ligero sin que cristalice. Añade las nueces y remueve con cuidado. Pasados unos 3 minutos, extrae las nueces caramelizadas con una rasera de una en una y deposítalas sobre papel de horno, separándolas entre sí para evitar que se peguen unas con otras.

Fotos Coleccionable: Gtres, Archivo Semana, Soledad González, Anel Fernández y Agencias

## Ingredientes

- 125 g de chocolate de postres
- 13 cucharadas de leche
- 1.125 g de mantequilla
- 13 huevos
- 1.125 g de azúcar
- 160 g de almendra molida
- 150 g de harina

### BAÑO:

- 75 g de chocolate cobertura
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- 40 g de mantequilla
- 1 vaso de agua

### NUECES CARAMELIZADAS:

- 200 g de nueces
- 200 g de azúcar
- 150 g de agua
- aceite de girasol

**UNA VEZ QUE SE HA DESHECHO EL CHOCOLATE PARA EL BAÑO CON ALMÍBAR, HAY QUE COCERLO A FUEGO MÍNIMO PARA QUE NO SE PEGUE**

# Campamento digital

La Fundación Cibervol ayuda a niños y adolescentes a aprender y enfrentarse sin riesgos al mundo tecnológico que les rodea

**L**OS niños y adolescentes entre 9 y 17 años están constantemente expuestos al mundo digital (teléfonos móviles, redes sociales, tablet...) y no siempre cuentan con las herramientas adecuadas para enfrentarse a ellos.

**La Fundación Cibervoluntarios organiza cada verano el Campamento Digital con actividades extraescolares gratuitas presenciales**, para que las personas participantes mejoren sus habilidades digitales de manera divertida y educativa; aprendan a navegar de forma segura por Internet, a buscar información, a crear su propio contenido digital, proteger su privacidad y usar las redes sociales de manera responsable.

Se imparten hasta 30 horas de actividades presenciales extraescolares en competencias digitales, con contenidos adaptados a cada grupo y formadores especializados.

La Fundación, pionera en voluntariado tecnológico, también lleva a cabo iniciativas para promover el talento digital y el emprendimiento, especialmente entre las niñas, para evitar la brecha digital de género y fomentar el empleo femenino en áreas científico-tecnológicas.

**El campamento tiene lugar de junio a agosto y es completamente gratis. El programa es flexible y puede adaptarse a diferentes horarios y necesidades:** personas mayores, migrantes, personas con discapacidad... Pueden solicitarlo particulares o cualquier centro educativo, ayuntamiento o entidad que trabaje con la infancia y la juventud. Infórmate llamando al teléfono 674 72 76 23 o en la web [www.campamentodigital.org](http://www.campamentodigital.org)

EN 2024  
FUNDACIÓN  
CIBERVOLUNTARIOS  
FORMÓ A MÁS DE  
70.000 NIÑOS Y  
ADOLESCENTES  
GRACIAS A LA  
COLABORACIÓN CON  
800 CENTROS  
EDUCATIVOS



# Las ideas más nuevas

PREMIOS DE VICTORIA DE LA BELLEZA Y VICTORIA DE TODOS LOS PEQUEÑOS



● Estos son los productos premiados por los consumidores y testados por los padres en 2005: Colnatur® Beauty colágeno, Repavar® Regeneradora Lip Oil Aceite Labial con Rosa Mosqueta, Sesderma C-VIT 5 Sérum Liposomado, Crema facial Cien HydraIntense, ENTITY@CLEAN™ Breathable Nail Lacquer 24 FREE, HiPP BIOLÓGICO, gama Mi Primer Desayuno-Muesli: Muesli con Fruta, Muesli de 7 Cereales y Muesli Crunchy, Pañales HUGGIES® Extra Care, Gama Gelchampú 2en1 Ricitos de Oro: Manzanilla y Lavanda & Lechuga y MAXCOLCHON, colchón infantil Chipre. [www.victoriadelabelleza.com](http://www.victoriadelabelleza.com) y [www.victoriadetodoslospequenos.com](http://www.victoriadetodoslospequenos.com)

## CORIMBO La frescura del 2021

● Bodegas La Horra consigue con Corimbo 2021 aunar el volumen en boca y la identidad de Ribera del Duero con la singular frescura y explosión frutal, nacidas de la nieve de la Filomena. Pvr: 25 € [www.bodegaslahorra.es](http://www.bodegaslahorra.es)



## KIWOKO Juguetes para tu mascota

● En la colección Tootoy! de juguetes para perros y gatos podrás encontrar el que necesites, adaptado a las necesidades de tu mascota, ya sea cachorro, adulto o senior. [www.kiwoko.com](http://www.kiwoko.com)

# Aperitivos

## Pequeños bocados de placer

Cada vez se le da más importancia a estos pequeños entrantes y te ofrecemos algunas propuestas fáciles y saludables para lucirte delante de tus invitados



Fotos: Archivo Semana/ Soledad González/ Anel Fernández y Agencias

### COMIDA LIGERA

#### Típico

El diccionario define la palabra "aperitivo" como "una comida ligera que se toma para abrir el apetito antes de la comida principal del mediodía o antes de la cena". En España, tomar el aperitivo es casi una religión y cada región tiene los suyos propios.

#### Los clásicos

Hay algunos clásicos españoles que nunca fallan a la hora del aperitivo: aceitunas, patatas fritas o frutos secos, encurtidos, tortilla de patatas, queso o jamón ibérico. Pero si tienes invitados en casa, también puedes impresionarlos con estas sencillas y aparentes recetas que te mostramos.

## Vasitos de gazpacho de melón con jamón

### INGREDIENTES

- 2 melones pequeños Cantalupo de pulpa naranja (800 g triturado)
- 2 hojas de menta
- 3 cucharadas de vinagre
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 50 g de pan del día anterior
- sal y pimienta negra molida
- 80 g de jamón ibérico en lonchas

### PREPARACIÓN

Cortar los melones por la mitad y quitar las pepitas y los filamentos. Sacar la pulpa sobre un bol para recoger todo el jugo que suelten y triturar con las hojas de menta.

Remojar el pan con el vinagre para que se ablande. Añadir a la pulpa del melón triturada el pan remojado, el aceite, sal y pimienta y batir durante

4 RACIONES 45 MIN

10 minutos para que emulsione con el aceite.

Reservar en la nevera hasta el momento de servir. Colocar el jamón en una bandeja de horno y secarlo a 90 °C durante 30 minutos. Romper el jamón en migas pequeñas y servir sobre el gazpacho bien frío.

## Minipizzas de coliflor

8 RACIONES 60 MIN

### INGREDIENTES

- 180 g de coliflor
- 1 cucharada de aceite
- 1 huevo
- 15 g de almendra molida
- 15 g de queso parmesano rallado
- 1 cuch. de aceite
- sal y pimienta
- 1 bola queso mozzarella en trocitos
- 8-10 tomatitos cherry cortados a la mitad
- 6 aceitunas negras picadas
- queso crema
- hojas de albahaca

### PREPARACIÓN

Lavar la coliflor, secarla y rallarla o triturarla. Calentar el aceite en una sartén y saltear la coliflor solo para que pierda el agua. Mezclar en un bol la coliflor con las almendras molidas.

Añadir el queso, el huevo y salpimentar. Colocar sobre papel de horno unos montoncitos de la mezcla anterior (coger como 1 cucharada), aplastarlos con la parte

cóncava de una cuchara y redondearlos.

Hornear a 180 °C durante 20 minutos, sacar y dejar enfriar. Colocar encima de cada pizza: tomate, trocitos de queso y aceitunas y otros untados de crema de queso, tomate y aceitunas. Servir con hojas de albahaca. Importante: saltear la coliflor antes de hacerla en el horno para que quede seca.



## Tostas de aguacate con huevo

4 RACIONES 30 MIN

### INGREDIENTES

- 2 aguacates
- 2 tomates maduros y rojos
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 4 huevos
- 2 lonchas muy finas de jamón serrano
- 4 rebanadas de pan de semillas
- sal
- pimienta

### PREPARACIÓN

Lavar, rallar los tomates y aliñarlos con el aceite, sal y pimienta. Pelar los aguacates, cortarlos a la mitad y rociarlos con unas gotas de zumo de limón.

Extender sobre las rebanadas de pan una capa del tomate rallado, colocar encima de cada una, una mitad de aguacate y salpimentar.

Cascar un huevo en cada hueco, poner por encima el jamón y hornearlos a 190 °C hasta que el huevo empiece a cuajarse. Servir recién hecho.



**TEN CUIDADO DE QUE LA YEMA NO SE CUAJE DEMASIADO EN EL HORNO**

# Dermatitis:

## qué es, por qué aparece y cómo calmarla

La piel sensible no es un tema menor, y cuando se irrita, es importante saber por qué ocurre y cómo actuar. Si notas rojeces, picor o descamación, esto te interesa

**P**IEL enrojecida, con picor, zonas secas o irritadas... Si todo esto te suena, es posible que estés lidiando con algún tipo de dermatitis. Tranquila, no estás sola: es una afección muy común que puede aparecer de forma puntual o persistente, y que suele afectar tanto al bienestar como a la confianza. Lo cierto es que la dermatitis suele confundirse con otras alteraciones cutáneas, sin embargo, tiene sus propias particularidades y necesita un cuidado específico. Toma nota, porque cuando la piel habla, hay que escucharla.

**1 Así se manifiesta**  
La dermatitis es una inflamación de la piel que se manifiesta con síntomas como enrojecimiento, picor, sequedad, descamación o irritación. **Aunque puede presentarse en cualquier parte del cuerpo, suele aparecer en zonas sensibles o de contacto frecuente.** No es una enfermedad contagiosa, pero sí puede ser crónica o aparecer en brotes. Existen distintos tipos de dermatitis, y cada uno tiene características y desencadenantes específicos. Lo que todos comparten es una alteración en la barrera cutánea,

que hace que la piel se vuelva más reactiva y vulnerable a agresiones externas. Identificarla correctamente es clave para tratarla de forma

**2 ¿Por qué aparece?**  
La dermatitis no tiene una única causa, y ahí está parte de su complejidad. **Puede estar relacionada con una predisposición genética, alteraciones en la barrera cutánea o una respuesta exagerada del sistema inmunológico.** También hay factores externos que pueden desencadenarla o agravarla: el estrés, los cambios bruscos de temperatura, productos cosméticos agresivos, tejidos irritantes o incluso ciertos alimentos. En algunos casos, es una combinación de varios elementos. Lo importante es identificar qué puede estar afectando a tu piel para adaptar tus rutinas y evitar brotes. Entender el origen es el primer paso para solucionarlo.

**3 ¿Cómo calmar los síntomas?**  
Cuando la piel está irritada, lo más importante es

### Cuidados diarios

- ✓ Una piel con tendencia a la dermatitis necesita una rutina sencilla y respetuosa. La limpieza debe ser suave, sin jabones agresivos ni exfoliantes. Escoge limpiadores sin sulfatos y con fórmulas hipalergénicas.
- ✓ La hidratación es clave: cuanto más nutrida esté la piel, más fuerte será su barrera protectora. Aplica cremas emolientes 2 veces al día, incluso si no hay brote activo.
- ✓ Evita productos con alcohol y fragancias. También es recomendable evitar las duchas calientes y secar la piel con toques suaves, sin frotar.

### Ojo al estilo de vida

El estado de la piel no depende solo de los productos que aplicamos: el estilo de vida influye. El estrés es uno de los principales desencadenantes de los brotes de dermatitis, ya que puede debilitar la barrera cutánea y aumentar la inflamación. Una alimentación equilibrada (rica en antioxidantes y ácidos grasos esenciales) también puede ayudar a mantener la piel más resistente. Además, dormir bien, evitar ambientes con calefacción o aire acondicionado fuerte, y protegerse del sol, son medidas que complementan el cuidado cosmético.



## Tus aliados

actuar con suavidad. Evita rascarte, ya que eso puede empeorar la inflamación o provocar pequeñas heridas. Aplicar cremas o bálsamos calmantes específicos ayuda a aliviar el picor y reducir el enrojecimiento cuanto antes. **Para ello, conviene buscar fórmulas con ingredientes bien tolerados, como avena coloidal, pantenol, ceramidas o niacinamida.** También resultan adecuados algunos aceites vegetales suaves, como el de caléndula o jojoba. En cambio, es preferible evitar perfumes, alcoholes, ácidos exfoliantes o retinol, ya que pueden agravar la irritación.

►Gel Crema dermatitis seborreica Sensibio DS+, de Bioderma. 25,25€



►Crema limpiadora Toleriane piel muy sensible y seca, de La Roche Posay. 25,35€



►Crema pieles intolerantes Sensifine, de SVR. 20,65€



►Gel limpiador facial calmante Calendula, de Kiehl's. 36€

## Alimentos que suman en la lucha

La piel se cuida desde fuera, pero también desde dentro. Incluir ciertos alimentos antiinflamatorios puede contribuir a mantener la barrera cutánea en buen estado y a reducir la reactividad de la piel. No se trata de 'curar' la dermatitis con la dieta, pero sí de sumar aliados que aporten bienestar.

### Pescado azul

Salmón, sardinas, caballa... Son fuente de Omega 3, con acción antiinflamatoria, que puede ayudar a calmar la piel desde dentro. También aportan vitamina D, beneficiosa para el sistema cutáneo.

### Frutos rojos

Arándanos, fresas, frambuesas... Son ricas en antioxidantes y vitamina C, ayudan a combatir la inflamación, y favorecen la producción de colágeno.

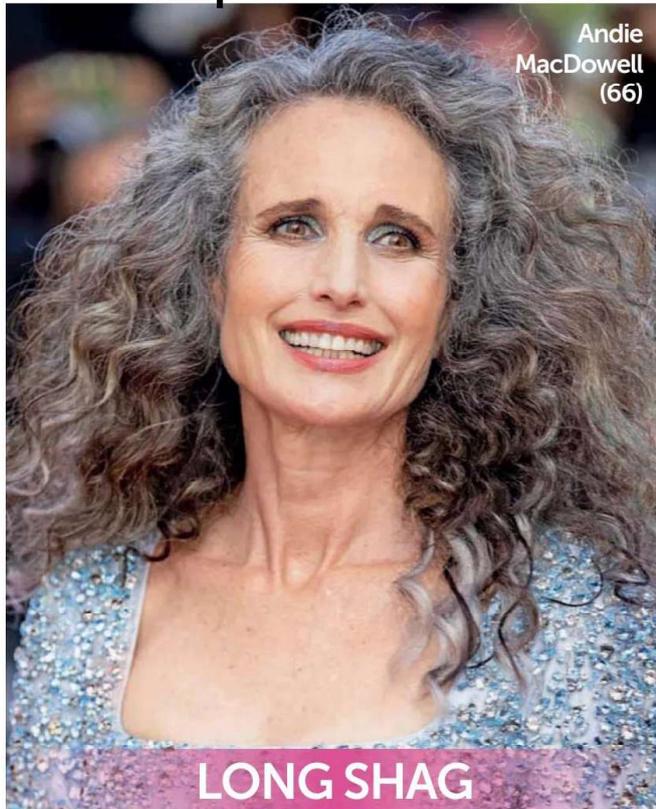
### Avena

Aporta fibra, vitaminas del grupo B y minerales como el zinc, que contribuye a nutrir la piel y reducir la sensibilidad cutánea.

### Nueces

Ricas en Omega 3, zinc y vitamina E, ayudan a reducir la inflamación y a fortalecer la barrera cutánea desde el interior.

# Los mejores cortes para disimular las canas



Si lo tuyo no son los cortes cortos y prefieres mantener algo de longitud, el *long shag* es una excelente propuesta para lucir las canas de forma natural. Su estructura en capas da movimiento y un extra de volumen al cabello, evitando que las canas se acumulen en una sola zona y creando un efecto más equilibrado.

## Más textura

El corte *long shag* es especialmente favorecedor en melenas con algo de onda, ya que resalta su textura sin esfuerzo. Pero ojo, conviene usar productos como espumas ligeras o sprays de agua de mar. De esta forma, las canas se verán más definidas pero sin perder frescura.



► Hairlust Sea Salt, de Ocean Water. 21,99€

► Style spray texturizante, de René Furterer. 24,10€

► Espuma texturizante Full Texturinf Foam, de Living Proof. 30€

El corte mariposa es una de las opciones más favorecedoras para disimular las canas sin necesidad de recurrir al tinte. Su estructura en capas, especialmente marcadas en la parte frontal, aporta movimiento y ligereza, evitando que las zonas con más canas queden muy concentradas.

## Flequillo envolvente

El flequillo largo, abierto o desfilado enmarca el rostro y cubre áreas como las sienes, donde suelen marcarse especialmente las canas. Es un corte que mantiene la longitud, estiliza el contorno facial, y aporta un acabado fresco y actual, ideal para dar dinamismo a las melenas largas.

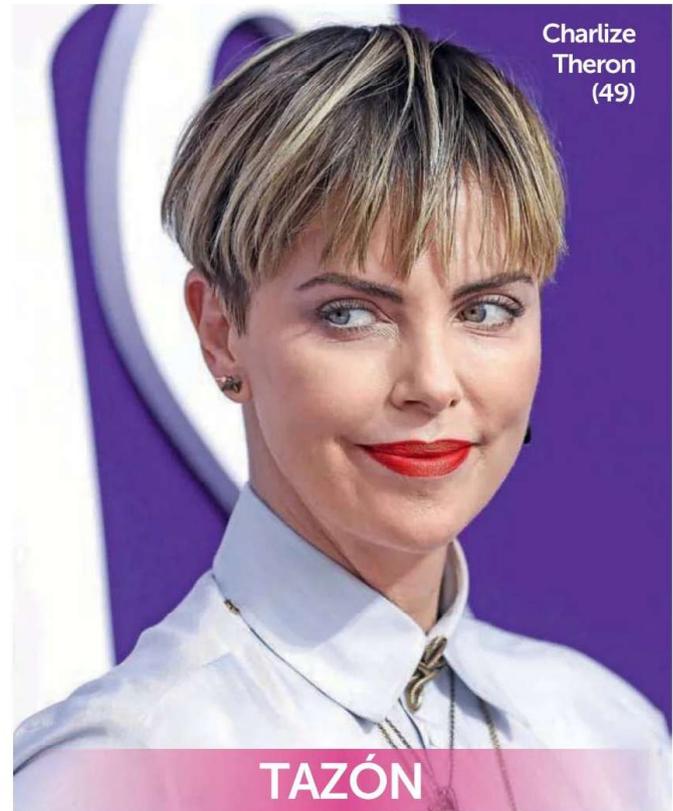


► Champú Elvive Color Vive, de L'Oréal Paris. 3,55€

► Spray voluminizador Volumize, de Lazartigue. 25,90€

► Mascarilla capilar Boombastic, de Cocunat. 37,95€

No todos los cortes de pelo juegan a favor cuando las canas empiezan a tomar protagonismo en el cabello. Estos cuatros estilos han demostrado ser los mejores aliados para disimularlas. ¿Lo mejor? Son tendencia esta primavera



Si hay un corte que le sienta bien a las canas, ese es el bob desfilado: aporta movimiento, suaviza los rasgos, y juega con los diferentes tonos naturales de la melena, haciendo que las canas se mezclen de forma armónica con el resto del cabello. Además, al ser ligeramente desfilado en las puntas, se evita el efecto bloque que a veces pueden dar las canas cuando el cabello está más rígido.

### Plus de brillo

Si luces el bob desfilado un poco despeinado, lograrás ese aire fresco que resta años al instante. **Consejo extra: un toque de gloss capilar puede hacer que las canas reflejen mejor la luz y se vean todavía más cuidadas.**



- ▶ Elvive Glycolic Gloss, de L'Oréal Paris. 7,99€
- ▶ Hair Gloss Brillant, de Ouai. 37€
- ▶ Glam+Colour Colouring Mask, de La Biosthétique. 38€

El corte tazón ha vuelto con fuerza esta primavera, y puede ser un gran aliado para disimular las canas. Al llevar el cabello corto, las zonas con más pelos blancos se difuminan con las capas, creando un efecto de color natural sin necesidad de retoques constantes.

### Geométrico y pulido

Este potente corte funciona especialmente bien en cabellos lisos, ya que aporta carácter y un efecto muy pulido, sobre todo si se lleva con flequillo recto. Eso sí, el corte tazón requiere un buen trabajo de capas internas para que no quede plano. **Con el volumen justo en la parte superior, el resultado es fresco, equilibrado y muy rejuvenecedor.**



- ▶ Champú Ultra Hidratante, de Goa Organics en El Corte Inglés. 31,95€
- ▶ Spray Shaper Zero Gravity, de Sebastian Professional. 27,50€
- ▶ Mascarilla Masquintense Riche Nutritive, de Kérastase. 48,96€

## El níspero: te cuida por dentro y por fuera

● **Si sufres de trastornos gastrointestinales** el níspero es tu aliado, ya que es rico en pectinas y ácidos orgánicos que facilitan la digestión y el tránsito intestinal. Además, los taninos que contiene aportan propiedades astrigentes y antiinflamatorias.

● **Es un complemento perfecto en dietas de adelgazamiento** por su bajo contenido en calorías y alto en fibra. Tiene también un efecto diurético, favoreciendo la eliminación de toxinas.

● **Es una fuente importante de vitaminas A, B y C y de minerales**, como el potasio, el magnesio y el calcio.



BELLEZA



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Escanee el código QR



### Fortalece tu cabello

**Prepara tu cabello para la primavera nutriéndolo y fortaleciéndolo con esta mascarilla: 1 plátano maduro y 1/2 taza de leche de coco. Bate bien la mezcla, extiéndela sobre tu rostro y deja actuar 20 minutos antes de aclarar.**

### REMEDIO EFICAZ

#### CACAHUETES, CONTRA EL ACNÉ

Son ricos en vitamina B3, compuesto que nos ayuda a controlar el acné. Además, al impedir la oxidación de la vitamina C, esta legumbre potencia sus propiedades, mejorando la firmeza de la piel.

#### Cazuelas de barro sin olores

##### CON POSOS DE CAFÉ

Con el uso, las cazuelas de barro pueden coger olores. Para eliminarlos, pon un poco de agua en su interior, un puñado de posos de café y deja que hierva durante unos minutos.

HOGAR

## Consejos para limpiar los azulejos

### 1 Para el alicatado del baño

Con los baldosines humedecidos, echa un poco de bicarbonato en un paño y frota enérgicamente sobre toda la superficie. Aclara con agua. Si las juntas se han quedado un poco amarillentas o negras, echa un poco de vinagre en un barreño y añade un chorrito de lavavajillas, y con un cepillo de dientes viejo frota hasta dejarlos limpios. Aclara y seca.

### 2 Baldosines de la cocina relucientes

Puedes limpiarlos con el método anterior o bien rocía alcohol de quemar sobre los azulejos, deja actuar unos minutos y frota. Después, pasa una bayeta con un poco de detergente, aclara y seca bien.

## Acondiciona tu hogar para la primavera

HOGAR

✓ **Es el momento ideal para hacer una limpieza general**, eliminando el polvo acumulado en el invierno y deshaciéndonos de todo aquello que ya no necesitamos, ya sea donando o reciclando.

✓ **Debes seguir con la sana rutina de ventilar la casa**, pero hazlo a primera hora de la mañana o del atar-

decer, cuando el polen y otras partículas están más bajas para evitar las alergias.

✓ **Da otro aire a tu hogar con nuevas plantas** y si son purificadoras, como el ficus, la cinta, el potto, la hiedra, el helecho, el filodendro, la palmera china, la drácena o la areca, mejor que mejor.

✓ **Guarda las alfombras, las mantas y cortinas gruesas**, sustituyéndolas por tejidos más ligeros, transpirables y fáciles de limpiar, como el lino y el algodón.

✓ **Aprovecha al máximo la luz natural**, manteniendo las ventanas despejadas, y recuerda que los tonos claros potencian la luminosidad.

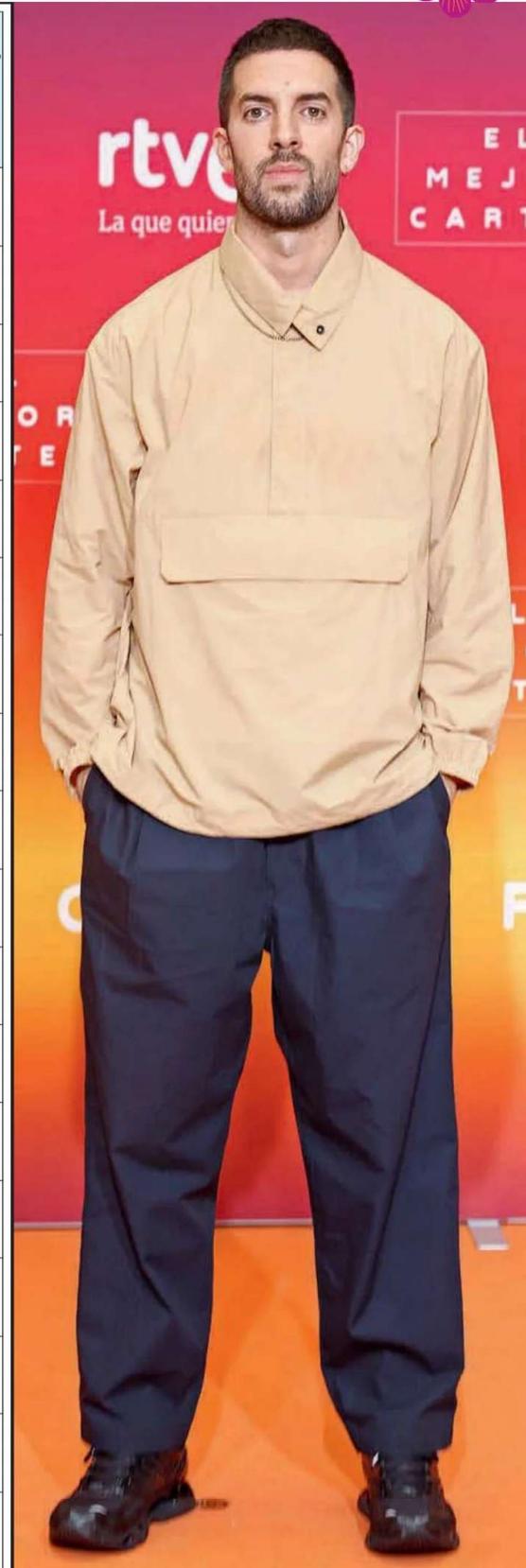
EJERCITA TU MENTE

# Pasatiempos de primavera



## AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 23 cuadros en blanco	FUERON OSADOS DEIS USO A ALGUNA COSA CASCO DE ARMADURA	BÓVIDO TIBETANO CORROAN HACE UNA GRABACIÓN VOCAL, PL.	SUFUJO, "ALCOHOL" NO PUBLICADO QUE SE PUEDE TOCAR	A MI ..., A MI LADO TIPO DE POEMA ZANJA, SOLVENTA OXIGENO	NOMBRE DEL PRESENTADOR DE LA FOTO AGARRADERO, ASIDERO	DIOS DEL AMOR AARE, RÍO SUIZO PERROS FUERTES CENTILITRO	BORO CASTREN ADVERTIR CALLEJEÓ	FORMARON ERAS GARANTICE POR MEDIO DE AVAL EXHALA	APÓCOPE DE "SANTO" PUESTA A LA PAR ERAN CAPACES
ESCUCHÓ ESTÁS OBLIGADO A PAGAR	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
DEJAR A SALVO SÍMBOLO DEL RADIO	↘								
ACTINIO REMEMORAN	↘								
ROENTGEN PONER IRIDISCENTE	↘								
ADORNAD TIPO DE MÚSICA MODERNA	↘								
PATRIARCA BÍBLICO LOCALIDAD CORDOBESA	↘				↓				
IDOLATRAN CONSONANTE VIBRANTE	↘								
QUE UNE ACADEMIA ESPAÑOLA	↘								
SUR APÓCOPE DE "TANTO" ... GARDNER, ACTRIZ	↘								
EN PSICOLOGÍA, YO HACED UN HOYO EN LA TIERRA	↘								
UNA TERMINACIÓN DE INFINITIVO AMANTE DE SANSÓN	↘								
DIESE LUSTRE	↘								
PAN DE MAÍZ CONSONANTE BILABIAL	↘								
ESTUVE ACOSTADA VENTILÓ, AIRÉO	↘								
ESTE, PUNTO CARDINAL PROPIETARIAS SÍMBOLO QUÍMICO DEL MENDELEVIO	↘								
HAGAS LIBACIONES RADIOTELEVISIÓN ITALIANA	↘								
... FERRER, ACTOR MECE EN LA CUNA	↘								
DE HUESO CELEBRAN CON PALABRAS	↘								



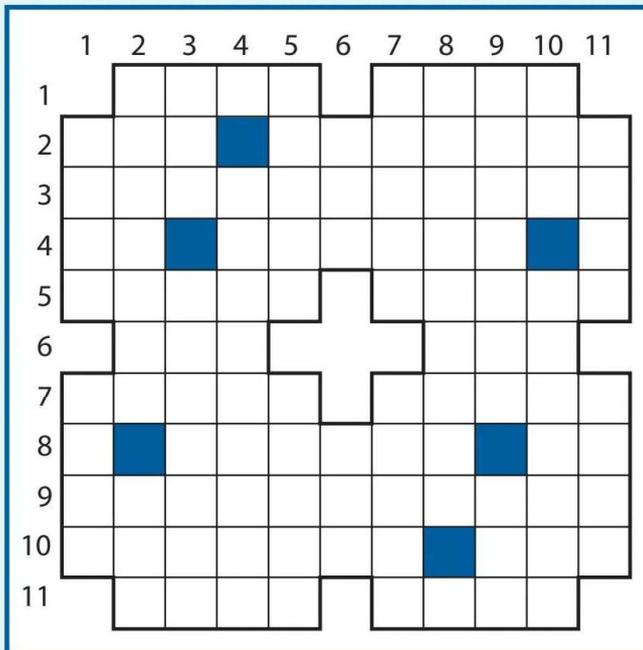


CRUCIGRAMA

Nº 2.839

**HORIZONTALES**

- 1:** Idónea, adecuada. Hizo una cala.
- 2:** Anillo metálico. Somete a calcinación.
- 3:** Cribaríamos con arel.
- 4:** De ... a pa, enteramente. ... de Duero (Burgos).
- 5:** Alimento del ganado. Que tiene tersura, fem.
- 6:** Conjunto de dos personas. ... Tse-Tung, político.
- 7:** Cilindro que gira sobre su eje. Somete a aislamiento.
- 8:** Encerrona, emboscada. Amplitud modulada.
- 9:** De forma semejante a la mariposa.
- 10:** Cubiertas de sudor. Por ... de, a causa de.
- 11:** Insípido, insulso. ... del Rey, municipio de Palencia.



**VERTICALES.-**

- 1:** Administr. Públicas. Antorchas.
- 2:** Estimulado. Juego de naipes.
- 3:** E. Allan ..., escritor. Atravesado por surcos.
- 4:** Vendedoras de latón.
- 5:** Arácnido de cuerpo pequeño. Percibido mediante el olfato.
- 6:** Hace surcos con el arado. ¡Aúpa!, exclamación de ánimo.
- 7:** ... Eastwood, actor. Une por el dorso.
- 8:** Juntas académicas.
- 9:** Pulieras con lima. Propietaria de algo.
- 10:** Yoko ..., artista japonesa. Albañil especializado en solar.
- 11:** Limpia y ordena. Sentimiento apasionado.

SUDOKUS

Las reglas del Sudoku son muy simples: No hay dos números iguales en una misma fila, ni en una misma columna, ni en un mismo cuadrado parcial de 3x3 casillas. El juego consiste en completar las casillas con cifras del 1 al 9 a partir de las pistas que se dan.

**Fácil**

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

**Difícil**

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

**AUTODEFINIDO**

**En el mar**



FOTO 1 LOS DE AHÍ	REPUGNANCIA, PL. VOCAL REPETIDA	ANTES DE CRISTO	PONED UNA ORLA UN COLOR, PL.	ÁNIMA ABREVIATURA DE "A LA ATENCIÓN"	CASTELLÓN	DESLUCIRÉ ACIERTA, DA EN EL BLANCO	REÚNAN FORMASTE ERAS
		FOTO 2 CAMPEÓN			HAGAN SAJADURAS ÁRBOL EBENÁCEO		
PALPA ENCAMINARSE			EXIJA ENTRESACA, ESCOGE			DEFECTO DESTRUCCIÓN	
	MOLUSCO BIVALVO ESCUCHABAIS			DESTAPARÁN LIBERAN ÓVULOS			
DIOSA DE LA AURORA NOMBRE ÁRABE		ECHÓ LA RED BONITA			UNIFIQUES VACUNO JOVEN		FOTO 3
	FLOR HERÁLDICA SIGNO DEL ZODIACO		SE TRASLADABA AQUÍ SÍMBOLO DEL TALIO			¡TATE! PROVISTA DE DOTE	
DABA LATIDOS VENÍAN ABAJO			UN MUSTÉLIDO PORCIÓN DE CURVA			ABREV., DELEGACIÓN CUBRE CON ORO	
			ALLÍ, EN AQUEL LUGAR BURRA		ANT., A DONDE DEL AIRE, FEM.		VILLA SEGOVIANA
NOTA MUSICAL	EXPELOR SUDOR FOTO 5			FLANCO SAN FRANCISCO DE ...		DISTINTA, DIFERENTE HABITEN	
	FROTAN LA PIEL CON LAS UÑAS ESA OTRA				VAGÁIS ENGORDE ANIMALES		
CONDENADO POR UN DELITO REPETICIÓN		A NOSOTROS DIVISIBLE POR DOS		HECHA DE LA NADA COLOQ., DEDO			HAGAS, EJECUTES
		POR AUTORIZACIÓN CANCIÓN DE CUNA		INVENTES UNIV. A DISTANCIA		SUFIJO AUMENTATIVO SEÑAL DE AUXILIO	
SECTOR PERCIBIRÁN UNA SENSACIÓN			UTILIZABAIS ÁSTATO			ALBACETE SU ALTEZA REAL	
				UNA INFUSIÓN REPETIDO, RISA			VOZ DE ARRULLO
... NEWTON, CIENTÍFICO	RADÓN	HICE LABOR DE PUNTO			UNIRÉ, ENCAJARÉ		
			FOTO 4			UN TIPO DE GORRO MILITAR	



DAMERO

Nº 2.892

1	B	2	Q		4	Q	5	O	6	H	7	M	8	B	9	E	10	I	11	H	12	N	13	B		15	J
16	E		18	H	19	M		21	E	22	Q	23	M	24	D	25	K	26	E	27	N		29	L	30	E	
31	N	32	M	33	H	34	E	35	Q	36	H	37	D	38	J	39	K		41	E	42	F	43	B		45	K
46	P	47	I	48	F	49	K	50	F	51	P	52	F		54	K		56	A	57	N	58	A		60	D	
61	I	62	L	63	G		65	G		67	K	68	I	69	P	70	P	71	O	72	D	73	P	74	G	75	L
76	O	77	C		79	O	80	A		82	G	83	C	84	P	85	G	86	J	87	J	88	G		90	G	
91	C	92	H	93	P		95	A	96	A	97	I	98	C	99	K	100	P		102	O	103	O	104	O	105	I
106	F	107	C		109	C	110	I		112	F	113	J	114	A	115	N	116	G	117	F		119	J	120	A	
	122	L	123	D	124	A		126	K	127	D	128	N	129	M	130	E	131	L		133	L	134	C	135	N	
136	O	137	B	138	D	139	M	140	D	141	J	142	Q		144	J	145	M		147	C	148	M	149	L		
151	I	152	B		154	Q	155	B	156	H		158	L	159	N	160	H	161	F	162	Q	163	B	164	Q		

Fragmento de un poema de Andrés Recasens. Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerá el título del poema.

A. 56 96 95 120 80 58 114 124  
De Lugo, pl.

B. 163 152 137 1 155 8 13 43  
Fijadas con ancla.

C. 147 107 98 77 91 83 109 134  
Reflexionasen.

D. 37 72 138 60 127 140 24 123  
Nombre de varón.

E. 30 21 26 16 41 130 34 9  
Que oprime, fem.

F. 48 106 50 112 161 42 52 117  
De muchos usos.

G. 74 90 88 116 82 65 85 63  
Grandes poemas épicos.

H. 156 6 160 18 36 11 33 92  
Implorar, rogar.

I. 97 105 47 110 61 68 151 10  
Hagan más ágil.

J. 141 144 86 87 15 113 119 38  
Que tiene decisión, fem.

K. 25 39 126 45 54 49 99 67  
Sometida a ensayo.

L. 122 133 149 29 158 75 62 131  
Hagamos lanzamientos.

M. 19 32 148 145 139 7 129 23  
Mueve con palanca.

N. 128 135 31 12 27 115 57 159  
Consideramos despacio y pensamos con madurez una cosa.

O. 5 79 103 102 104 136 71 76  
Hirviendo.

P. 69 84 51 73 93 70 100 46  
Intervinieron quirúrgicamente.

Q. 154 2 162 4 22 35 142 164  
Reptil terrestre del orden de los saurios, pl.

## 7 DIFERENCIAS



## SOLUCIONES A LOS PASATIEMOS DE LA SEMANA ANTERIOR

### DAMERO Nº 2.891

Bien puede decirse que la estrategia, y la fuerza y la táctica, que son cosas humanas, no pueden ni podrán nunca nada contra el entusiasmo, que es divino.

**Clave: Benito Pérez Galdós.**

### AUTODEFINIDO

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

### 7 DIFERENCIAS



### SUDOKUS

**FÁCIL**

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

**DIFÍCIL**

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

### AUTOBLANCO

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

### CRUCIGRAMA Nº 2.838

#### HORIZONTALES.

- Unos. Soba.
- Globalizará.
- Aterrar. Lis.
- Gr. Ansiaste.
- Sacra. Anemo.
- Mua. ERE.
- Daría. Agoto.
- Aristada. Ir.
- Tío. Acorace.
- Enseñáramos.
- Aoje. Onas.

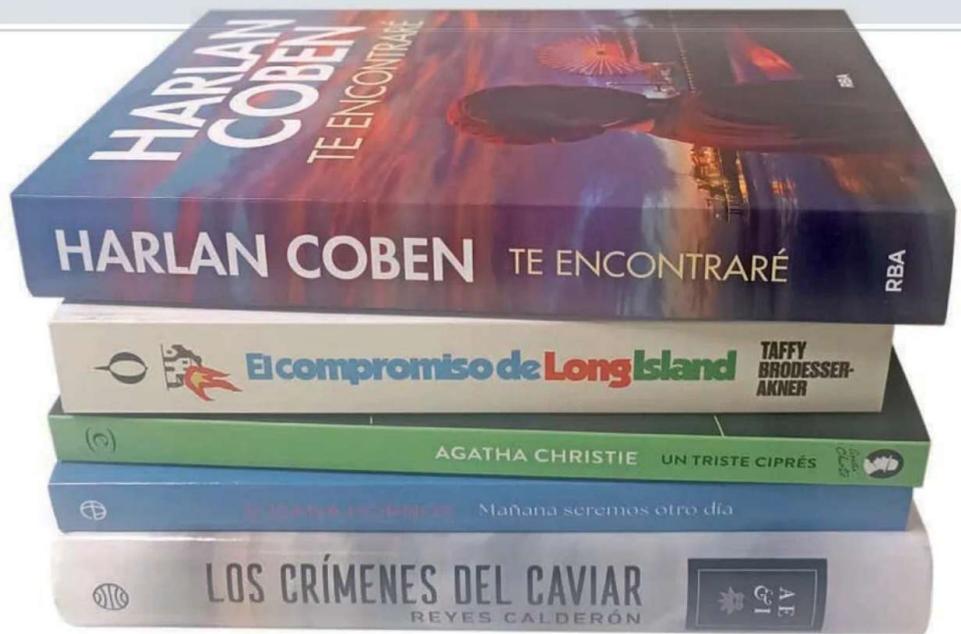
#### VERTICALES.

- Gags. Date.
- Ultramarina.
- Noé. Curioso.
- Obrárais. Ej.
- Sarna. Ataño.
- Las. Acá.
- Siria. Adoro.
- Oz. Anegaran.
- Balsero. Ama.
- Aritméticos.
- Aseo. Ores.

## LIBROS

● **Te encontraré.** David cumple condena por la muerte de su hijo de tres años. Hasta que un día, su cuñada le hace una visita y le enseña una foto de un parque de atracciones. Al fondo está un niño que se parece a su hijo. Por eso se fuga, para encontrarlo, limpiar su nombre y descubrir la verdadera historia sobre lo sucedido. **RBA. 22,90 €.**

● **El compromiso de Long Island.** En 1980, a Carl lo secuestran y piden un rescate. Una semana después, lo devuelven a su familia y siguen con su vida reconvertidos porque, aunque el dinero es lo que los ha puesto en peligro, también es lo que los mantiene a salvo. 40 años después, está claro que nadie ha superado lo que pasó. **Letras de Plata. 21,15 €.**



● **Un triste ciprés.** La hermosa Elinor está siendo juzgada por el posible asesinato de su prima Mary. Todas las pruebas la señalan y en el tribunal solo Hércules Poirot cree que es inocente hasta que se demuestre lo contrario. Él es el único que se interpone entre Elinor y la horca. **Espasa. 15,90 €**

● **Mañana seremos otro día.** Un día, los caminos de Carmen y Tomás se cruzan y entre ambos surge una impensada fraternidad. Ella vive huyendo del presente. Él, arrastra la culpa por algo del pasado. Dos seres torturados que encuentran la paz a los pies de un árbol. **Esfera de los libros. 20,90 €**

● **Los crímenes del caviar.** Juan Iturri, comandante de la Interpol, se enfrenta al peor caso de su carrera: tiene que investigar la muerte de seis personas muy ricas y poderosas en la elitista urbanización de Sotogrande. Todos el mismo día y del mismo modo. **Planeta. 21,90 €.**

## HOTEL

### Hotel Can Albertí

C/ Isabel II nº 9.  
Mahón, Menorca.  
Tlf: 971 35 42 10

Una pequeña joya en el corazón de Mahón y a pocos metros de su precioso puerto. Ubicado en un edificio histórico, construido en el siglo XVIII, cada una de las 14 habitaciones de este hotel boutique es única y está decorada con el característico estilo menorquín, combinando elementos naturales con muebles antiguos y modernos, para crear una atmósfera acogedora, cálida y confortable.

[www.hotelcanalberti.com](http://www.hotelcanalberti.com)





## ARIES

21/3 - 20/4

**SALUD:** Podrás sufrir cierta falta de descanso que interfiera en tu energía y vitalidad.

**DINERO:** Tendencia a la frustración, estrés, mal humor o insatisfacción ante las expectativas no satisfechas.

**AMOR:** Momentos de ocio y bienestar con tus seres queridos.

Alguna pieza de ámbar será excelente protectora.

## TAURO

21/4 - 20/5

**SALUD:** Tendencia a los dolores musculares.

**DINERO:** Te replanearás tus objetivos y cambiarán tus prioridades. Revisarás tus expectativas.

**AMOR:** Aprende a decir no cuando sea necesario. Evita dejarte arrastrar por las demandas de otros.

Utiliza la vibración del verde en tu rutina diaria.

## GÉMINIS

21/5 - 20/6

**SALUD:** Alivio y bienestar ante la liberación de alguna preocupación.

**DINERO:** Alguna sorpresa inesperada mejorará tu situación, pero sé prudente en tus gastos y compras.

**AMOR:** El cansancio podrá interferir negativamente en cómo te relacionas con los tuyos.

Lleva contigo un citrino que te aporte vitalidad.

## CÁNCER

21/6 - 20/7

**SALUD:** Cuidado con las manos, los codos y los hombros por posibles golpes o lesiones.

**DINERO:** Algo importante se detendrá. Mantén la calma. Pronto se pondrá en marcha.

**AMOR:** Déjate ayudar por los tuyos. Confía en los que te quieren.

Una amatista proporcionará bienestar.

## LEO

21/7 - 21/8

**SALUD:** Riesgo de alergias que afecten al sistema respiratorio, a la piel o a los ojos.

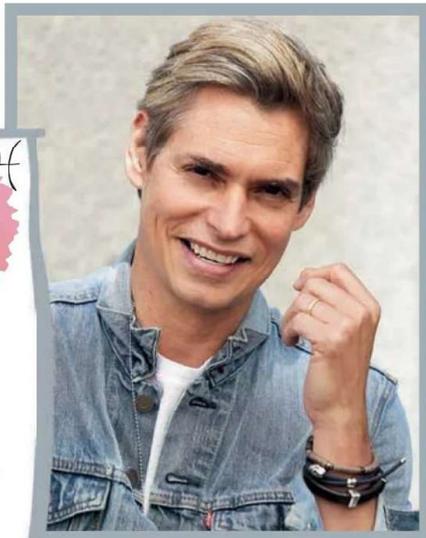
**DINERO:** Nuevas propuestas y oportunidades. Firma de contratos ventajosos.

**AMOR:** Podrás llevarte alguna decepción dolorosa con alguien de tu confianza.

Cualquier pieza de oro favorecerá tu éxito y tu suerte.

El mejor signo

Pisces  
Carlos Baute  
8 de marzo de 1974 (51 años)



## VIRGO

22/8 - 22/9

**SALUD:** Revisa tus citas pendientes, que no se te pase alguna prueba.

**DINERO:** Ten cuidado con no obsesionarte ante algún asunto financiero.

**AMOR:** Los astros te ayudarán a eliminar conflictos, favoreciendo el acercamiento y los acuerdos.

Quema velas amarillas para atraer la prosperidad.

## LIBRA

23/9 - 22/10

**SALUD:** Asuntos molestos digestivos. Riesgo de gastritis.

**DINERO:** Te sentirás valorado. Recibirás alguna buena noticia o mejoras en tus condiciones actuales.

**AMOR:** Días favorables para asumir nuevos compromisos que consoliden la relación.

Lleva un cuarzo verde, protector de la salud física.

## ESCORPIO

23/10 - 22/11

**SALUD:** Los astros anuncian problemas de boca.

**DINERO:** Evita seguir los consejos de amigos que no estén preparados sobre el asunto que te ocupa.

**AMOR:** Disfrutarás de la vida íntima. Te concederás permiso para descubrir nuevas experiencias.

Mantén flores frescas para la buena energía.

## SAGITARIO

23/11 - 20/12

**SALUD:** Disfrutarás de motivación y fuerza de voluntad para alcanzar cualquier objetivo.

**DINERO:** Los astros anuncian la recuperación económica que estabas esperando.

**AMOR:** Posibles viajes. Reencuentros con seres queridos. Eventos o celebraciones.

Una turmalina negra será excelente protectora.

## CAPRICORNIO

21/12 - 19/1

**SALUD:** Dolor, molestia o lesión en el cuello que podrá complicar tu movilidad.

**DINERO:** Ayuda a alguien que te lo pida. Tal vez puedas conseguirle un trabajo.

**AMOR:** Serás un ejemplo a seguir. Sentirás el interés y cariño de quienes te rodean.

Quemar un poco de romero alejará lo negativo.

## ACUARIO

20/1 - 18/2

**SALUD:** Complementarás tus tratamientos con medicina natural o suplementos.

**DINERO:** Detenerse y meditar será el mejor modo de avanzar. Tómate un descanso.

**AMOR:** Evita las actitudes intransigentes. Aconseja, pero no des órdenes.

Quema incienso de sándalo para limpiar la energía.

## PISCIS

19/2 - 20/3

**SALUD:** Los astros conspirarán a favor de tu recuperación. Días de mejora y bienestar.

**DINERO:** Momento de alcanzar algo muy importante para ti. Materializarás algún sueño.

**AMOR:** Quiérete como haces con los que quieres y los demás lo harán así contigo.

Presta atención a tus sueños, serán reveladores.



**M<sup>a</sup> ROSA COBO**  
Amiga, consejera y vidente

**91 838 2130**

Déjate guiar hacia un futuro lleno de luz y claridad

**806 585 373**

34 años de experiencia en consultas tarot y videncia

Coste máximo/mínimo: red fija 1,21€ red móvil 1,57€ (iva incluido) Bull Flow St. Apto de correos 63 46001 Valencia. Solo mayores de 18 años.

TAROT ORULA

**Luz**  
Para aclarar tus inquietudes y tomar decisiones acertadas

**10 minutos x 1€**  
en 1<sup>a</sup> consulta

Lecturas rápidas, fiables y llenas de claridad.  
+20 años de experiencia en el sector  
con 99% de satisfacción

**911 983 300**  
**806 516 375**

Coste Max. Servicio: 1,21 €/min red fija, 1,57 €/min red móvil (IVA Incl.) Orula SL Apto 043, 06195, Barcelona +18 años

[www.tarotorula.com](http://www.tarotorula.com)

EN CASA CON...

# Blas Cantó:

“Cuando estás en la tele todo el mundo quiere algo de ti”

Con una serenidad envidiable, el artista nos abre las puertas de su casa y de su corazón para hablar de familia, pérdidas, música, nuevos comienzos y libertad creativa.



**T**RAS un año de silencio musical y decisiones difíciles, Blas Cantó (33) nos recibe en su casa, ese refugio lleno de vida donde amigos, familia y música se mezclan sin esfuerzo, para hablar sin filtros. Sereno, emocionalmente estable y con las ideas claras, reflexiona sobre la pérdida, la importancia de los suyos, el valor de la libertad creativa y su compromiso con los nuevos talentos. Talentos como JK-Bello, a quien vimos trabajando con Blas en su casa y que nos confesó "la gran suerte" que había tenido al encontrarse con él en su camino. Con una sonrisa sincera y una taza de café en la mano, Blas nos dice: "Llevo toda la vida empezando de nuevo", pero ahora, por fin, lo hace volando libre.

**Tú dices que la piscina está hecha un desastre, pero yo la veo muy avanzada desde la última vez que estuvimos aquí...**

Una casa es un pozo sin fondo (risas).

**¿Eres propietario o es de alquiler?**

Es mía. Aquí he creado mi hogar y siempre está llena de gente. De hecho, la compramos por eso, porque nos gustaba tener a la familia y a los amigos juntos. Es una casa para disfrutar.

**Te noto muy sereno.**

Me siento tranquilo, feliz y muy estable. Yo creo que nunca he tenido esta estabilidad emocional. Hay momentos en los que, obviamente, te entra la inseguridad y te entran los miedos, pero enseguida tengo a Dangelo (su pareja), que hace que todo eso se vaya. ▶▶▶

**"Mi abuela Joaquina ha sido el pilar de mi familia, pero también de mi vida"**

**"Tras su muerte, a veces pienso que ya nada podrá hacerme tanto daño. A mí me dolía físicamente el corazón"**



Blas acaba de lanzar *No me conoces* y entre sus planes de este año se encuentra volver a México.



El cantante va a cumplir su sueño de cantar en Francia próximamente.

▶▶▶ **Él es uno de tus grandes pilares.**

Es maravilloso.

**¿Habéis pensado en la posibilidad de convertirlos en papás?**

A veces me viene, pero en cinco minutos se me quita cuando estoy con mis sobrinos (risas), porque te tengo que decir que soy tío abuelo de tres.

**¿Tío abuelo...?**

Dangelo es el menor de seis hermanos. De esos hermanos, tiene hermanas que son más mayores. Y esas hermanas tienen hijas, que son mis sobrinas. Una de ellas, Débora, que, además,

tiene mi edad, 33 años, ha sido madre hace casi un año y me ha hecho tío abuelo.

**Eres una persona muy familiar. Recuerdo lo mal que lo pasaste con la muerte de tu abuela...**

Sí, fue muy doloroso, pero la recuerdo con mucho amor. Y tengo muchas cosas de ella. Desde cocinar hasta lo de que me guste la gente.

**¿Ha sido el palo más grande que te ha dado la vida?**

Seguramente, sí. A veces pienso que ya nada podrá hacerme tanto daño. A mí me dolía físicamente el corazón, me dolía mucho el pecho. Ella era una madre

**"Durante este año de silencio musical, la gente pensaba que no me apetecía sacar nueva música"**

para mí, y para mi madre también. Nos crió prácticamente a los dos.

**No entiendo esto último.**

Mi madre me tuvo con 19 años y ella se encargó de todo. Era mi todo. Mi abuela Joaquina ha sido el pilar de mi familia, pero también de mi vida. Me enseñó todo lo que sé. Mi tía Pilar también

falleció hace poco, que era su hermana, y también ha sido un palo muy grande.

**¿Cómo es tu relación con tu madre?**

Nos llevamos súper bien. Viene a cuidarme los perros cuando yo me tengo que ir, se trae a su perrita y se pone a limpiar toda la casa (risas). Le digo: "No limpies tanto", pero no me hace caso. Ella viene aquí y le cambia la energía.

**Al llegar nos dijiste que ahora vuelas libre ¿A qué te referías?**

A que, a veces, los contratos son muy limitantes. Cuando no decides tú los tiempos,

cuando no manejas tú el presupuesto, es muy difícil que los proyectos salgan adelante... He estado un año sin poder sacar nada.

### ¿Fue difícil romper con la discográfica?

Tuve una conversación muy clara en la que planteé hacer algo y, si no, me iba y lo hacía yo por mi cuenta.

### Y así fue...

Sí. Durante ese año de silencio musical, la gente pensaba que era decisión mía o que no me apetecía sacar nueva música. Pero no era así. La impaciencia ya era mucha.

### ¿Te costó ese parón?

Muchísimo. Porque ves que lo tienes, que puedes salir, que la gente lo pide, y no se mueve nada. Ahora no me puedo creer que estemos en este momento. Llevo toda la vida empezando de nuevo. Pero he aprendido mucho, y ahora quiero cuidar a los nuevos artistas.

### Como JkBello, que estaba hoy en tu casa.

Jesús es muy carismático y tiene una carrera por delante tremenda. Yo, para ser tu amigo o para meterte en mi vida, te tengo que admirar. No solo por tu talento, sino por lo que haces sentir.

### Tu nueva canción, *No me conoces*, habla del ghosting.

Sí, es algo que sufrimos todos. Pero en todos los ámbitos de la vida (risas). ¿Es tan complicado contestar un email?

### ¿Tú lo has hecho alguna vez?

Si lo he hecho, ha sido sin querer. La canción está dedicada a los que sí lo ha-



Blas Cantó está muy unido a sus mascotas Leo y Tirma.

cen queriendo. ¿No te ha pasado que vas a un sitio y alguien finge no verte?

### ¿Y tú cómo respondes?

Pues igual. Pero no soy rencoroso. Soy Escorpio (risas). Hay gente que solo está cuando brillas. Cuando haces tele, todo el mundo quiere algo. Pero los que se quedan cuando baja la ola, esos son los que valen.

.....  
Iván Rebozo / Fotos: Joan Crisol  
Maquillaje y peluquería: Dafne by Alberto Dugarte Institute.  
Estilismo: María Verrardini  
Asist. de estilismo: Lucía Gómez.  
Agradecimientos: SKFK, KIABI, Giambattista Valli y Dsquared2.

EMBAJADORA

# Mary de Dinamarca brilla con luz propia en París

El viaje de Estado de los reyes de Dinamarca estuvo marcado por la elegancia de la soberana



Looks de gala: con blusa de Cléa y falda larga de Lasse Spangenberg y un vestido-abrigo con detalles dorados





Impecable dos piezas de Dior con joyas de perlas y diamantes.



Los reyes Federico (56) y Mary (53) posaron a la orilla del río Sena, ante la Torre Eiffel.



Mary, con bermudas de MKDT Studio de visita en Nôtre Dame con la primera dama Brigitte Macron.

**P**ARÍS es la ciudad del amor y cuna de la moda. En definitiva, un sitio ideal para el lucimiento y más el de una reina. Así lo ha hecho Mary de Dinamarca (53) en su viaje de Estado a Francia junto a su esposo, el rey Federico. La visita ha sido un éxito y la reafirmación internacional para la soberana, quien ha desplegado looks con guiños a ambos países.

Ya desde su llegada hizo toda una declaración de intenciones, luciendo un traje de dos piezas blanco de Dior, que recreaba un clásico entre los clásicos: la chaqueta Bar diseñada en 1947.

### Crucero por el Sena

Una espléndida primera impresión que marcaría la pauta para los intensos tres días del viaje. Mary deslumbró en la cena de gala ofrecida

en honor de los reyes por el presidente Macron y su esposa, en El Elíseo. Su falda de flores era pura elegancia.

En esa velada se observó una gran sintonía de los soberanos con la pareja presidencial y Brigitte Macron se deshizo en halagos con Mary.

La reina metió en su maleta sobre todo firmas danesas y así conquistó al público francés, a menudo tan exigente. Uno de sus golpes de efecto

fue un conjunto de bermudas con el que hizo un cruce por el Sena, atisbó la Torre Eiffel y visitó la renovada catedral de Nôtre Dame. Citas de lo más románticas para el matrimonio real, que el año pasado llegó a estar en entredicho.

Esta vez no vimos tiaras al tratarse de una república, pero no se echaron en falta. La reina Mary supo brillar con luz propia. ■

# Carlos y Camilla, 20 años de la boda que hizo claudicar a los Windsor

Los novios, de 56 y 57 años, divorciados y con dos hijos cada uno, al fin pudieron estar juntos

Camilla lució un vestido-abrigo de seda adamsada azul con bordados dorados de hojas de laurel y un tocado vegetal de Philip Treacy.



Un momento de la ceremonia en Windsor ante la mirada de Isabel II.

**S**E cumplen 20 años de una boda real diferente. El 9 de abril de 2005 Carlos de Inglaterra, viudo de Diana de Gales, se daba el 'sí, quiero' con Camilla Shand, separada de Andrew Parker Bowles, padre de sus dos hijos, rubricando así una historia de amor (e infidelidades) de más de 35 años y por la que pocos hubieran apostado.

En esa época el recuerdo de la fallecida Lady Di todavía estaba muy presente entre el pueblo, pero ya nadie podía frenar al heredero. Tras unos años introduciendo a Camilla en la escena pública, la boda contaba ya con el beneplácito de la reina Isabel II.

### Dos bodas, dos vestidos

Los novios, de 56 y 57 años, eran ambos divorciados. Así que se plantearon dos eventos: uno civil y otro religioso. Primero se celebró una breve ceremonia civil, en el Ayuntamiento de Windsor. Camilla se puso un traje de la firma Robinson Valentine.

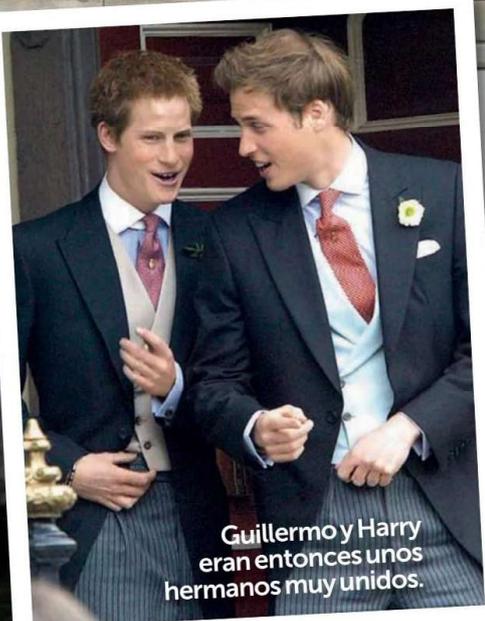
Posteriormente tuvo lugar una ceremonia para bendecir su unión, en la Capilla de San Jorge del Castillo de Windsor. Aquí ya sí acudieron la soberana y su marido, el duque de Edimburgo, y el resto de la familia Windsor. Los príncipes Guillermo y Harry finalmente aceptaron a la 'malvada' Camilla.

La novia se cambió y lució un diseño largo más solemne obra de las mismas modistas. La recepción posterior, también muy discreta, estuvo presidida por la soberana.

Una vez casada, Camilla pasó a tener el título de duquesa de Cornualles, no princesa de Gales, para no ofender a los nostálgicos de Diana. No podía imaginar que años después su suegra dejaría escrito que ella sería la próxima reina consorte. ■



Los recién casados y los Windsor, con la reina Isabel a la cabeza, a la salida de la capilla de San Jorge de Windsor.



Guillermo y Harry eran entonces unos hermanos muy unidos.

### ACEPTAR A LA MADRASTRA

Al ser divorciados, los novios no pudieron tener una boda real al uso y por eso hubo dos ceremonias. La primera fue la civil, en el Ayuntamiento de Windsor. Solo acudieron 24 invitados y duró 20 minutos. Camilla vistió de crema. Los príncipes Guillermo y Harry mostraron sonrisas en un gesto de apoyo a su padre.

## Melody arrasa en Europa antes de Eurovisión

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

o escanes el código QR:



● "Una diva es valiente y poderosa, su vida es un jardín lleno de espinas y rosas". Es una estrofa de *Esa Diva*, la canción que va a llevar a Melody a Eurovisión, pero también es una especie de diario emocional y personal que repasa varios momentos importantes de su vida.

Y ahora, en el momento actual, está recogiendo todas las rosas que se merece tras muchos años clavándose las espinas de una profesión tan ingrata como es la música.

Su camino a Basilea (Suiza), ciudad donde se celebrará el festival este año, ya ha comenzado. Y Melody, consciente de que tiene que promocionar su candidatura y conquistar al público que la va a votar en el resto de países, ha arrancado una intensa gira por varias ciudades europeas y esta no va a dejar indiferente a nadie por lo que ya hemos visto.

Ataviada con todo tipo de complementos y rodeada por su equipo artístico, la sevillana llegaba a Ámsterdam el pasado fin de semana para estrenar el directo de la nueva versión de su canción. Estaba nerviosa, expectante, con ganas de conectar con el

público de los Países Bajos y dispuesta a darlo todo sobre el escenario.

Y así fue. Melody deslumbró con una ejecución impecable de *Esa Diva* y rompió a llorar, por lo que suponía para ella su debut a nivel internacional. "Estoy muy emocionada. Es un momento muy importante para mí", dijo entre lágrimas y con un inglés muy andaluz ante las más de 6.000 personas que abarrotaban el AFAS Live de Ámsterdam.



**El 13 de abril presentará su canción ante el público londinense, uno de los más exigentes del certamen**

# Chenoa:

## "Me hace ilusión salir de mi zona de confort"

● Está en uno de los mejores momentos de su carrera. Va a estrenar *The Floor* en TVE, se acaba de confirmar la próxima edición de *Operación Triunfo*, que llega a principios de otoño, y acaba de inaugurar la doceava edición de *Tu cara me suena* como jurado.

### ¿Por qué *The Floor*? ¿Por qué dijiste que sí?

Bueno, porque es muy divertido. Me hacía ilusión salir un poco de lo que es presentar programas con música.

### ¿Tú te has preparado en el sentido de "Me voy a coger la enciclopedia"?

Hombre, no (risas). Porque yo no era la que concursaba, pero alguna que otra cosa sí me sé. Empatizaba muy bien con los concursantes porque yo creo que, al final, cuando estaba presentando me ponía al lado de ellos. Yo decía: "Pero ¿cómo no le sale esto? ¡Pero si está ahí!" (risas) Es verdad que cuando estás con la presión, te quedas en blanco.

### Te vemos aquí, estás en *Tu cara me suena*, ya se ha confirmado la nueva edición de *Operación Triunfo*, ¿de dónde sacas el tiempo?

Pues bueno, yo creo que gestionándolo muy bien. La ilusión de aprender es lo que me mantiene siempre muy atenta. Es lo mejor del mundo.

### Ahora estás trabajando con Gisela en *Tu cara me suena*, ¿cómo lo llevas?

Ah, bien. Yo le puedo poner una muy buena nota, pero al final el que manda es el público. Y cuando tú ves que tu nota coincide con la del público, dices: "Vale, no es solamente amor de compañera". Pero, por supuesto, es la enchufada, hay una mirada diferente hacia ella, porque la miro con amor.

### ¿Has visto esa viñeta que te han hecho con David Bisbal?

No la he visto, porque no he mirado nada, pero sí me lo han contado. Hace 23 años, ¿qué hago? Yo entiendo el chándal, el chándal siempre es una fantasía, pero bueno... Ha pasado el tiempo, he oído mucho y no soy la misma. Estoy mirando a una persona que ha pasado el tiempo, ya no soy yo.

### ¿Te hace gracia?

Sí. Yo no voy a frenar ya nada a estas alturas.

### ¿Cómo te encuentras ahora?

Pues cargada de trabajo, con muchos proyectos y muy entregada a lo que hago, ya lo sabéis. Soy un poquito perfeccionista, eso conlleva tiempo, pero estoy disfrutando mucho. Y estoy muy feliz, estoy bien, estoy muy tranquila.

### ¿Tienes tiempo para el amor?

No, el amor ahora mismo no es mi prioridad. Si tengo amor, es por mi perrita Chloe. Y por mis plantas, por supuesto, mi familia, mis amigos... nada más.



## Pepa Anierte (Manuela en 'Sueños de libertad'):

"Estoy muy orgullosa de hacer un homenaje a las mujeres de mi familia que me precedieron"

● Comenzó en el mundo artístico como chica de orquesta, pero muy pronto se dio cuenta de que, además de cantar, le gustaba interpretar. Y así, después de estudiar Arte Dramático en su adorada Murcia, Pepa Anierte (51) se introdujo en el mundo del cine y de la televisión con humildad y muchas ganas de aprender, y lo hizo para quedarse. Tras haber formado parte de producciones de éxito como *Los Serrano* y *Águila roja*, desde comienzos de año da vida a la entrañable Manuela de *Sueños de libertad* (Antena 3), ganándose en tiempo récord el cariño de los fieles seguidores de la serie.

### ¿Cómo ha sido tu incorporación a *Sueños de libertad*?

Inmejorable. Me han subido a su tren en marcha y llevamos un ritmazo impresionante, como es normal en una serie diaria, pero en un ambiente en el que se respira confianza y tranquilidad. Tengo los mejores compañeros del mundo.

### Qué bonito tu reencuentro con Natalia Sánchez desde *Los Serrano*, ¿verdad?

Sí, es una maravilla volver a coincidir. Entonces, fíjate, era una cría y ahora es madre de dos niños. Pero es la misma Natalia, igual de cariñosa y bonita, solo que más madura, más mujer.

### ¿Qué tiene Manuela que no tengan otras?

Uff... Es una mujer sencilla, pero con un instinto muy vivo. Ella en cuanto mira a las personas a la cara sabe



por dónde van y presiente las cosas que van a pasar, no por algo mágico sino por una vida muy apegada a la tierra. Es una mujer que disfruta haciendo feliz a la gente que tiene alrededor. Es cuidadora... una madre que no fue madre.

### ¿En quién te has inspirado para darle vida?

A lo largo de mi carrera, llevo varios personajes que se han dedicado al servicio y es que creo que hay mucho en mi ADN de esas mujeres. Mi bisabuela y mi abuela se dedicaron a servir en casas y

mis padres han tenido siempre tienda y bar, de cara al público y sirviendo. Creo que hay algo en mí de serie, por eso me dicen que doy muy bien como criada, cocinera o camarera, y estoy muy orgullosa de poder hacer este pequeño home-



## UNA GRAN MUJER

La humildad y la sabiduría innata de Manuela, el personaje al que da vida Pepa Aniorte, ha conquistado a los seguidores de la serie de las sobremesas de Antena 3, *Sueños de libertad*, producida por Atresmedia en colaboración con Diagonal (Banijay Iberia).



naje a las mujeres de mi familia que me precedieron y a toda la gente que se ha dedicado al servicio de los demás.

**Compaginas esta serie con tu espectáculo: 10 mujeres de cine.**

Sí, yo empecé cantando como chica de orquesta. Me encanta el contacto directo con el público y *10 mujeres de cine* es un homenaje a esas artistas que han cantado en nuestro cine español, un viaje desde Lola Flores hasta Estrella Morente.

**¿Cómo te diste cuenta de que querías ser actriz?**

Cuando me subía a un escenario, estaba deseando que se le rompiera una cuerda al guitarrista o algo para ponerme a hablar con la gente (*risas*). Comprendí que me apetecía contar cosas también a través de las palabras y entré en la escuela de Arte Dramático de Murcia.

**"Mi pareja, Turi Summer, es el compañero ideal de viaje. Es la base de nuestro hogar junto con Josefina, nuestra perrita"**

**Y Los Serrano supuso tu plataforma de lanzamiento.**

Sí, yo había hecho algún capitular, pero la primera serie de largo recorrido fue *Los Serrano*.

**¿Esa fama repentina te llegó agobiar?**

Para nada, la gente por la calle, generalmente, es muy *bonica*. El que se acerca siempre es con agrado.

**Puedes presumir de haber sido chica Almodóvar.**

¡Ay, sí! 30 segundos, pero sí (*risas*). Tengo un gran recuerdo de *Volver*. Iba muy nerviosa, porque era de mis

primeras películas y agradecí mucho que fuera un personaje pequeño porque me permitió instalarme y aprender. Luego, fui muy bien acogida por Penélope Cruz y Carmen Maura, que fueron majísimas conmigo. En cuanto a Almodóvar, fue ejemplar. Cuando terminé mi pequeña secuencia, me dio un abrazo, me dijo que le había encantado y me invitó a su cumpleaños.

**¿Y cómo recuerdas tu paso por Tu cara me suena?**

Fue la experiencia profesional más divertida de mi vida. Estuvimos veintiuna semanas y, para mí, que venía del mundo de la orquesta, de hacerme todos mis *trajecicos* con cuatro duros, tener un equipazo de gente que te disfrazaba y te maquillaba fue una locura.

**¿Murcia es tu refugio?**

Sí, además, allí tengo a mis padres y a una de mis herma-

nas. La otra vive en Gran Canaria, pero Murcia es el refugio de todas y siempre anidamos allí en vacaciones.

**Llevas muchos años compartiendo tu vida junto al productor y mánager Turi Summer, ¿que es él para ti?**

Turi es el compañero ideal de viaje. Es fundamental en épocas como ahora, en las que tengo tanto que estudiar, porque se encarga de todo. Es la base de nuestro hogar junto con Josefina, nuestra perrita, de la que también se ocupa. Él hace hogar y me da tranquilidad. Es mi gran apoyo y, sobre todo, mi alegría de vivir.

**Sois muy familiares.**

Sí, tenemos una gran familia. Por mi parte, yo no tengo sobrinos, pero tengo a las tres sobrinas de Turi y nos lo pasamos en grande.

.....  
Matilde Molinero.

Fotos: Turi Summer/Manu Fiestas.

## Pablo Alborán habla de su nueva faceta como actor



● Está en un momento de paréntesis, en medio de un año sabático en la música, que finalizará con la gira que empezará en 2026. Y justo este parón es lo que le ha permitido a Pablo Alborán dar el salto a otra de sus grandes pasiones: la actuación.

El malagueño se ha incorporado al elenco de

la serie *Respira* (Netflix) tras años rechazando numerosos personajes: "Estoy muy feliz y contento porque es una oportunidad brutal. Llevaba tiempo estudiando interpretación. Me proponían siempre cosas cantando, también me ofrecieron hacer de mánager, pero seguía siendo música".

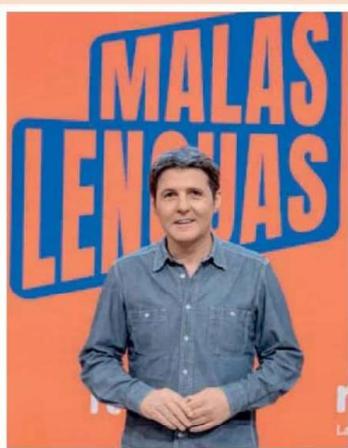
## Jesús Cintora presenta su 'Malas Lenguas' de La 2

● TVE está de enhorabuena. Al futuro estreno de *La Familia de la Tele* el próximo 22 de abril, se suma también el de *Malas Lenguas* en La 2.

Por primera vez en su historia, la segunda cadena pública tendrá una nueva ventana de directo durante su tarde.

Llega "con el objetivo de desmontar bulos y de contar la actualidad de forma amena, con humor", dice su presentador, Jesús Cintora, que vuelve a RTVE.

Para lograr ese objetivo, este nuevo programa



contará con humoristas de primer nivel, con colaboradores expertos y con la ayuda de los Teletrapos, unos muñecos al más puro estilo de los históricos guiñoles franceses.

### ★ PELÍCULA

## 'Amanece en Samaná'

### El poder del secreto para unas parejas de vacaciones en República Dominicana

Plataforma: Movistar Plus+

Int: Luis Tosar, María Luisa Mayol, Luis Zahera y Bárbara Santa-Cruz



● Es lo que se llama una comedia dramática, y rápidamente entenderéis por qué conociendo el argumento.

Dirigida por Rafa Cortés y basada en la obra teatral 'Cancún', de Jordi Galcerán (que debemos decir que mantiene ese espíritu teatral que tanto gusta), la película muestra a dos parejas de amigos que celebran sus veinte años de relación con unas vacaciones en República Dominicana. Durante la estancia, una de ellas hace una revelación sobre la noche en la que se conocieron. Esta revelación desencadena una serie de reproches



que ponen a prueba las relaciones y la confianza entre los cuatro.

Destacan las interpretaciones de Luis Tosar y de María Luisa Mayol.

La cinta está rodada íntegramente en Samaná y la fotografía de la película es espectacular.



★ ¡NUESTRA SERIE FAVORITA!

★ SERIE

### 'Manual para Señoritas', el 'Bridgerton' que arrasa en Netflix y que ha conquistado a todos los públicos

**Plataforma:** Disney Plus

**Int:** Nadia de Santiago, Álvaro Mel, Isa Montalbán, Zoe Bonafonte, Iratxe Emparan, Itziar Manero



De los creadores de 'La Promesa' o 'Valle Salvaje', la serie está siendo número 1 en la plataforma.

● Pese a que nos traslada al Madrid del año 1880, la serie es fresca, divertida, actual y muy adictiva.

Nadia de Santiago es la auténtica protagonista (y además, borda su papel), interpretando a una carabina profesional, encargada en aquellos tiempos de guiar a jóvenes de la alta sociedad en la búsqueda de un esposo adecuado.

Su gran reto será asistir a las tres hermanas Mencía, cada una con personalidades y aspiraciones distintas que la pondrán en más de un aprieto.

La trama no os va a dejar indiferente desde el comienzo de la serie, ya que desafía todo el rato las normas sociales establecidas en la época.

Uno de los elementos que más se puede destacar es la cercanía con el espectador, porque la serie rompe la llamada cuarta pared al mostrar a Elena (Nadia de Santiago) dirigiéndose directamente a los espectadores.

Además, la estética y la identidad son otros de sus puntos positivos, sello indiscutible de Bambú Producciones, responsable de otros éxitos como *La Promesa* o *Valle Salvaje*, que triunfan en TVE.

★ DOCUMENTAL

### 'Dulceida al desnudo 2+1', la nueva vida de Dulceida

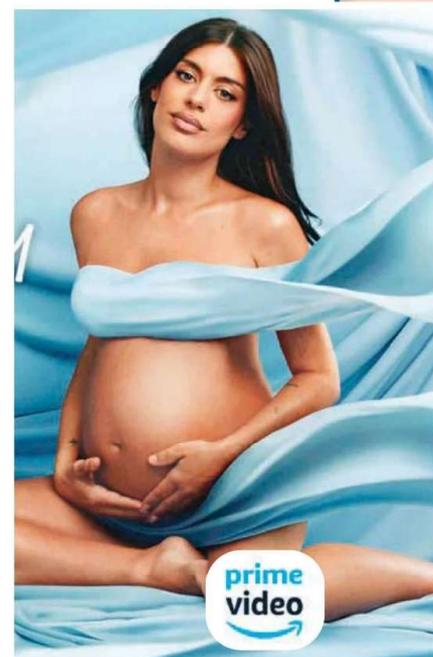
**Plataforma:** Prime Video

● Los Beckham, Las Kardashians, Las Pombo, Las Campos, Georgina e incluso los de *Sálvame*. La fiebre de los *docureality* sigue extendiéndose y una *influencer* de la talla de Dulceida no iba a ser menos.

Aunque ya triunfó con su primera temporada, en esta segunda se desnuda realmente.

Muestra todo el proceso de su embarazo, desde el proceso de fertilidad con su pareja, Alba Paul, hasta el momento del parto.

Tanto si eres fan de Dulceida como si no, vas a pasártelo bien con este documental. Entretiene y conciencia.



La diseñadora y el empresario han dejado sus casas anteriores para comenzar la convivencia.

EXCLUSIVA

# Ana María Aldón vende su chalet y se muda con Eladio

La diseñadora pide por su chalet 312.000 euros

**N**UEVO hogar, nueva vida y, ¿camino al altar? Ana María Aldón (47) vuelve a reinventarse y lo hace con paso firme. La ex de José Ortega Cano (71) está a punto de celebrar su segundo aniversario con Eladio Miguel Río, el empresario que ha devuelto la ilusión a su corazón. Y qué mejor for-

ma de sellar este amor que estrenando casa juntos.

La diseñadora ha decidido poner a la venta el chalet que compró en noviembre de 2022 en El Casar (Guadalajara), donde se refugió tras su mediática separación. Una vivienda de cuatro plantas y





Con el corazón lleno y las maletas hechas, la diseñadora deja atrás su casa en El Casar para comenzar una nueva vida con Eladio, su gran apoyo en los últimos dos años. Nuevo hogar, nuevos planes... y una convivencia que suena a compromiso



La pareja se muda a un chalet de lujo más cerca de Madrid por un alquiler de 2.500 euros al mes.

240 m<sup>2</sup>, completamente reformada y lista para entrar a vivir, que compró por 250.000 euros y que ahora intenta vender por 312.000. Aunque no espera hacer un gran negocio con la operación, sí busca cerrar etapa y empezar una nueva lejos del pasado.

La casa, luminosa, moderna y con toques muy personales, deja entrever parte de su esencia: su gusto por el diseño, su pasión por la moda que, además, estudió (con dos máquinas de coser aún en el sótano) y su fuerte carácter emprendedor.

Todo está ya embalado y listo para decir adiós. Ana María ha vaciado el chalet y lo ha dejado impecable para el próximo propietario.

### Del amor a la mudanza

Junto a Eladio, Ana María ha dado el paso definitivo: han alquilado un chalet de lujo mucho más cercano a Madrid, facilitando así su día a día y, especialmente, los

desplazamientos para llevar a su hijo José María al colegio. El nuevo hogar, ubicado en una tranquila localidad al norte de la capital, cuenta con una parcela de más de 500 m<sup>2</sup>, jardín de 300 m<sup>2</sup> y más de 280 m<sup>2</sup> construidos. Todo por una renta de 2.500 euros mensuales que la pareja puede afrontar cómodamente gracias a sus respectivos negocios.

Eladio, al frente del restaurante Los Barroso, y Ana María, volcada en su exitosa tienda de moda online, forman un tándem fuerte y consolidado. En las imágenes que acompañan estas líneas se les ve felices, cómplices y muy ilusionados: él con mirada expectante caminando unos pasos por delante de Ana María para conocer el nido de amor donde comenzarán una nueva vida.

### ¿Planes de boda?

Aunque no hay fecha confirmada, los rumores sobre una posible boda cobran fuerza. Ambos han dejado atrás sus anteriores viviendas y se han lanzado a convivir bajo el mismo techo, un paso más que significativo. "Lo nuestro va en serio", decía hace poco ante las cámaras.

Ana María Aldón vuelve a reinventarse y ahora, con Eladio, abre una nueva etapa llena de ilusión, estabilidad y amor. ¿Será este el hogar definitivo? El tiempo lo dirá. ■



COCINA Y BAÑOS MUY AMPLIOS



# Aitana olvida los problemas en la nieve

Mientras busca fechas para sus conciertos de Madrid aplazados, aprovecha para divertirse en Baqueira

**L**A cantante aprovechó la nieve que coronaba las pistas de esquí de Baqueira Beret hace unos días para tomarse un descanso en su apretada agenda y desconectar por unas horas. En compañía de unos amigos, Aitana (25) se escapó al Valle de Arán, en Lleida, para ponerse el mono, el casco y los esquís y soltar adrenalina en las pistas, que falta le hace.

Y si ya sabíamos que Aitana canta y baila fenomenal, ahora hemos podido comprobar que los deportes de invierno también se le dan estupendamente. Solo hay que ver la elegancia y facilidad con la que se deslizaba por las pistas, llamando además la atención de otros esquiadores con los que se cruzaba.

Y es que en las últimas semanas, la cantante ha estado



En enero Aitana ya estuvo en Baqueira tomando algunas clases de esquí. Y parece que han dado resultado.



La cantante se mantiene en forma haciendo deporte y el esquí se ha convertido en una de sus actividades favoritas.



Desconectar durante unos días le ha venido fenomenal a la artista.



preocupada por los conciertos previstos en Madrid para el próximo 26 y 27 de junio.

### Preocupada

El escenario original del Santiago Bernabéu ya ha quedado definitivamente des-

cartado (después de toda la polémica y las quejas vecinales por el ruido) y aunque está en conversaciones para trasladar los conciertos al Riyadh Air Metropolitano, las negociaciones no están aún cerradas.

El problema es que si al final se hace en el estadio del Atlético de Madrid, las fechas tendrían que cambiar porque el 28 de junio hay programado otro concierto, del grupo Imagine Dragons, y no hay hueco hasta finales de

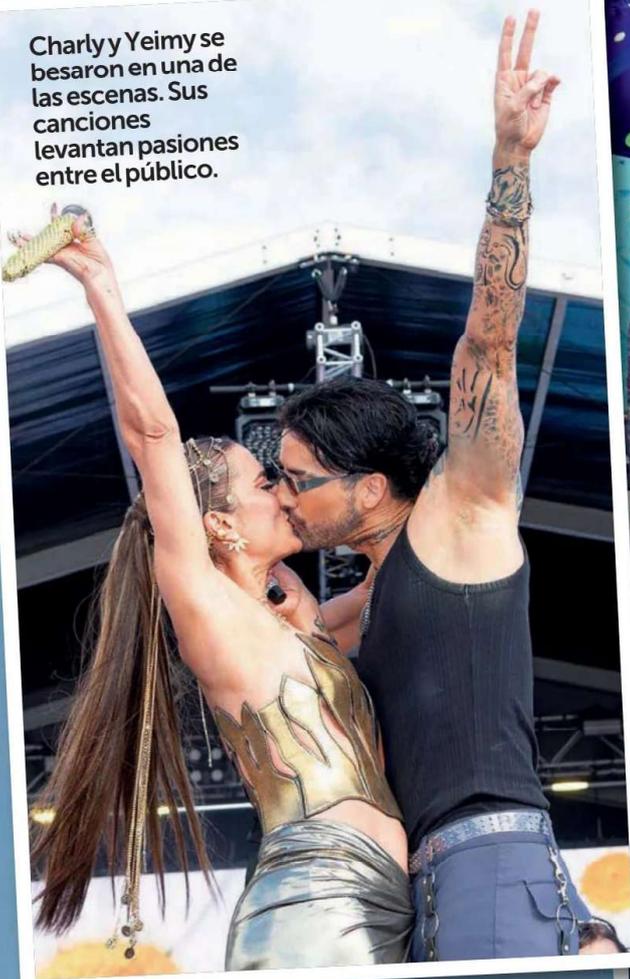
julio. Buscar nuevas fechas no solo es un quebradero de cabeza para ella, sino también para muchos de sus seguidores, que ya lo tenían todo organizado. Y eso a Aitana, que le gusta tener todo bajo control, la trae de cabeza. ■

**EXCLUSIVA**

Nos colamos en el rodaje del último capítulo de La Reina del Flow

# Carlos Torres y Carolina Ramírez: "Aunque haya terminado el rodaje, seguimos siendo una familia"

Charly y Yeimy se besaron en una de las escenas. Sus canciones levantan pasiones entre el público.



Tras finalizar el concierto, todos se acercaron a saludar a su público, que no perdió la ilusión y las ganas a pesar de la lluvia y el mal tiempo.



En esta tercera temporada, Charly y Yeimy son padres de una niña, Alma, quien parece estar siguiendo sus pasos.

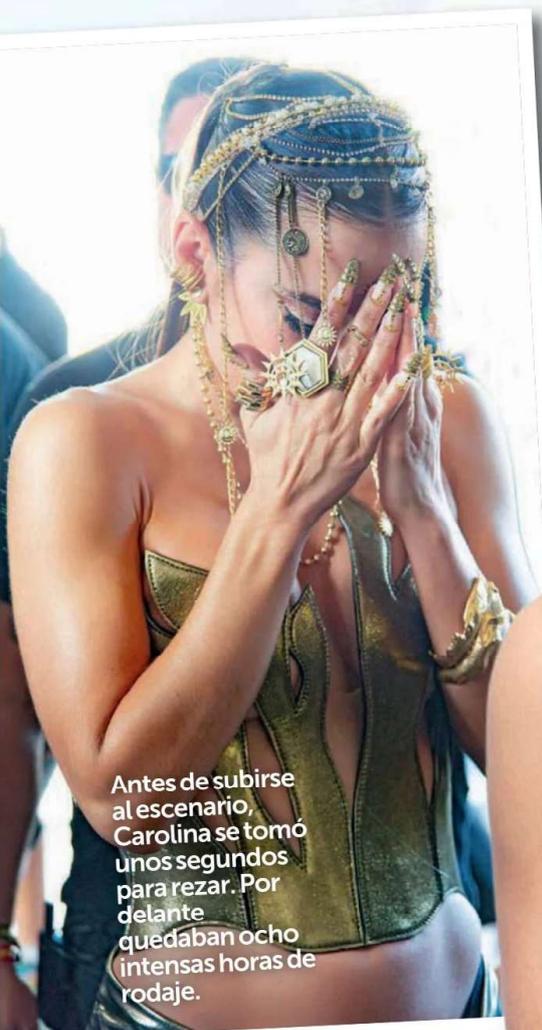


La pareja de actores charló con SEMANA en mitad del rodaje. Su presencia en Fuerteventura, como ya ocurriera en Lanzarote el pasado mes de enero, es gracias a la labor del sello discográfico DN7.



**C**UATRO de la tarde. Playa de El Matorral de Morrojaable, Fuerteventura. Con dos horas de retraso comienza el rodaje del último episodio de la tercera temporada de *La Reina del Flow*. Carolina Ramírez, Yeimy en la serie, está a punto de subir al escenario. Se detiene. Se tapa la cara con las manos, cierra los ojos y, entonces, reza.

Se encomienda a quien quiera que le haya convertido en la reina de una serie que ha pulverizado todos los récords. Se enfrenta a las que quizá (si no se renueva por una cuarta temporada) ▶▶▶



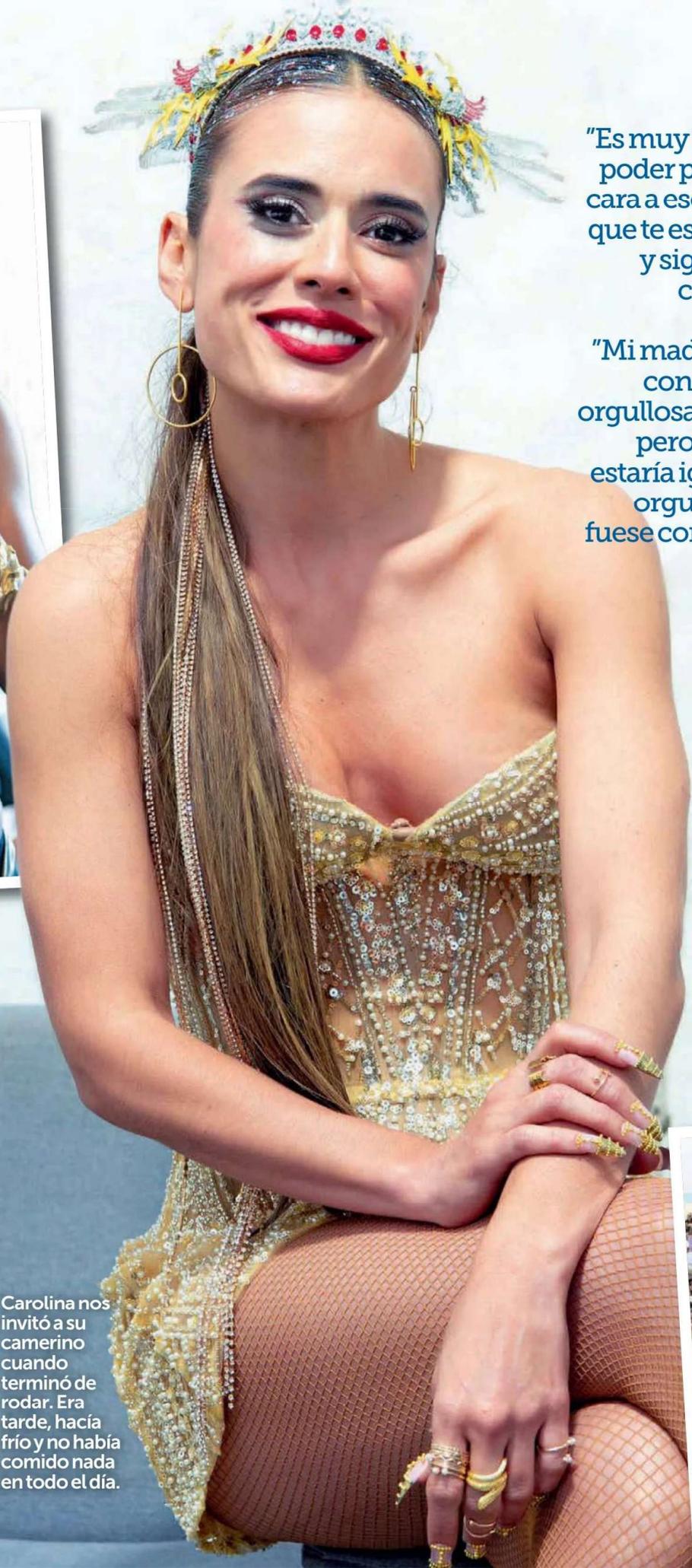
Antes de subirse al escenario, Carolina se tomó unos segundos para rezar. Por delante quedaban ocho intensas horas de rodaje.

▶▶▶ sean las últimas escenas de una ficción que durante ocho años ha marcado su vida.

Hay presión, ciertos nervios, porque más de 12.000 personas están coreando su nombre, y mucha nostalgia. "Sí, hay nostalgia porque es mucho tiempo el que hemos pasado juntos después de ocho años. Pero, ojo, en el final de la primera temporada y de la segunda nos despedimos como si no nos fuésemos a volver a ver. Nunca se sabe. Por encima de todo, hay mucho amor y más allá de compañeros, somos familia", nos cuenta Carolina.

Un día antes, la actriz había llegado a Fuerteventura tras más de 24 horas de viaje.

Carolina nos invitó a su camerino cuando terminó de rodar. Era tarde, hacía frío y no había comido nada en todo el día.



"Es muy bonito poder ponerle cara a esos fans que te escriben y siguen tu carrera"

"Mi madre está contenta y orgullosa de mí, pero sé que estaría igual de orgullosa si fuese contable"



Voló de Buenos Aires, donde reside, a Madrid; allí esperó más de cinco horas al resto de sus compañeros, que volaban desde Colombia, y, ya desde la capital, cogieron juntos un avión a la isla canaria para por fin rodar este ansiado capítulo, el final. Según nos asegura, llegaba agotada, muerta de hambre, sin dormir... Sin embargo, el cariño de los fans arrasó con todo: "Es que esto es pura energía para el alma. Te llena de amor".

### Caos en el aeropuerto

Nos lo cuenta después de comprobar cómo casi un centenar de personas aguardaron su llegada y la de sus compañeros en el aeropuerto de Fuenteventura. Un amplio dispositivo de la Guardia Civil se movilizó para velar por la seguridad de todos y hubo dudas. Dudas sobre si era conveniente exponer a los actores al gentío o sacarlos por la puerta trasera para evitar contratiempos.

Los actores se quejaron: "No podemos dejarlos ahí. Tenemos que salir". Y salieron. Lo hicieron escoltados mientras decenas de personas les pedían fotos y les mostraban sus pancartas. Algunos incluso les hicieron rega-

los. El recibimiento les dejó atónitos. "Encontrarse cara a cara con un público que nos viene siguiendo desde hace tanto tiempo es hermoso. Es bonito ponerle cara a todos aquellos que nos escriben y que son fieles a la serie. Yo tenía muchas expectativas, pero todo ha estado a la altura de lo que yo imaginé. De alguna manera yo me esperaba un poco todo esto porque he tenido acercamiento con el público español hace ya unos años y ya conocía este fenómeno", dice Carolina.

"¿Y tu familia también se lo imaginaba?" Le preguntamos. "Bueno, mi madre lo sigue todo por las redes sociales así que sí sabe lo que está pasando. Ella está contenta y orgullosa, pero sé que estaría igual de orgullosa de mí si fuese contable. Le tocó una hija famosa, pero eso da igual, porque también se siente igual de orgullosa de mi hermano que no lo conoce nadie".

Carlos Torres también está aún perplejo por la calurosa bienvenida. Él ya ▶▶▶



Cloe, con 16 años, es una de las fans que esperó horas y horas a que llegasen sus ídolos. Para la ocasión se vistió como Yeimy



Carolina salió a cantar algunas de las canciones de la serie que 12.000 personas coreaban al unísono.

▶▶▶ comprobó el fervor que despertaba en los fans de la serie cuando rodó el primer capítulo de esta tercera temporada en Lanzarote el pasado mes de enero, pero no por eso deja de sorprenderse. "Es que el fan español es apasionado, entregado... A mí no me gusta decir fan, los llamo seguidores porque siempre están pendientes de ti. Son muy fieles cuando conectan con un artista", nos cuenta desde su camerino.

Detrás del escenario, se han instalado unas carpas que cobijan a los actores entre escena y escena. Sirven de camerinos y allí se cambian de ropa, se retocan, repasan el guion... Sin embargo, cuesta concentrarse. Los gritos son constantes: "¡Charly! ¡Charly!". Varios fans se asoman por una valla des-



### LUNA, LA NIÑA QUE DA VIDA A ALMA

Con solo 4 añitos Luna interpreta a la hija de Charly y Yeimy: "Este papel le llegó después de interpretar a una niña sordomuda en otra serie y superar un casting muy duro. Es una niña que aún no es consciente de lo que hace, pero que se ha ganado el cariño de todos sus compañeros", nos cuenta Zulay, la mamá de Luna.

"¿Vivir en España? Es posible. A mí me encantaría. Aquí vive mi familia y sé que seríamos muy felices"



de la que pueden ver la puerta de una de las carpas. Le están esperando mientras SEMANA lo entrevista y cuando terminemos saldrá a hacerse varios selfies.

"¿Tienes proyectos en España?", queremos saber. Nos dice que sí, que varios, pero que no puede adelantar mucho. Y entonces insistimos: ¿Es posible que termines viviendo en nuestro país? "Sí, claro que sí. Sería más bien por temporadas, pero es una posibilidad teniendo en cuenta que mi familia vive

**Carlos nos atendió en su camerino justo después de rodar su última escena: "Es obvio que hay nostalgia, pero somos familia"**

aquí en España. Además, mi esposa también está de acuerdo. Seríamos felices aquí". Por sorpresa, le atacamos: ¿Y hay la posibilidad de que Carlos Torres diese el salto de actor a cantante?. Él se ríe con esa risa que ha enamorado a medio mundo: "Uy, todo puede pasar".

### El Huracán

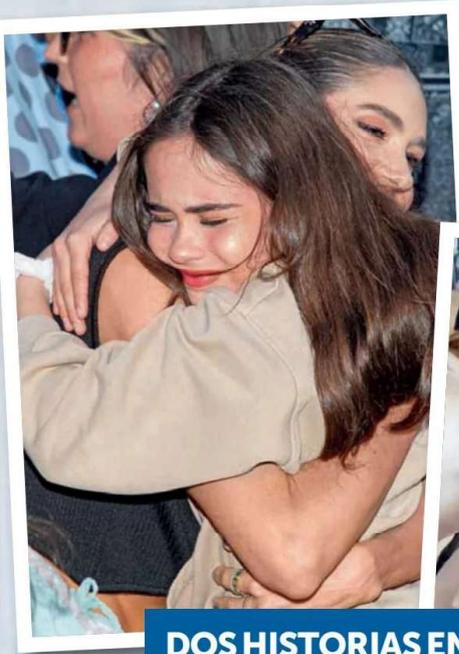
Dejamos a Carlos saludando a sus fans para acompañar a Mariana Gómez a su camerino. Se le ha roto la cremallera de una de sus botas y junto a Consuelo Sierra, la diseñadora de vestuario que es para todos un ángel en la tierra, reparan el accidente.

Consuelo nos enseña las joyas que tiene preparadas para Charly y Yeimy y coloca con mimo la larga capa de lentejuelas que ha lucido la reina en su primera actua- ▶▶▶



**Charly Flow levanta pasiones allá por donde pisa. Fue el más aclamado del rodaje y no dudó en atender a sus fans.**

## LA REINA DEL FLOW



### DOS HISTORIAS ENTRE MIL

Alba (izquierda) se abrazó a Mariana y rompió a llorar. Solo tiene 11 años y ha viajado desde Barcelona en un viaje sorpresa que le ha preparado su madre. Lucía (derecha) saludó al Huracán en el aeropuerto de Madrid. Con 16 años, su madre le acompañaba y nos contó que se había perdido una excursión y había tenido que hablar con sus profesores para mover algunos exámenes.



### EL VESTUARIO

El fenómeno de 'La Reina del Flow' también llega hasta el estilismo de la serie. La responsable es Consuelo Sierra.



"Es un privilegio tener un trabajo con el que puedes hacer feliz a alguien solo con un abrazo"

►►► ción. Mariana, por su parte, nos insta a sentarnos en un sofá para charlar. Viene de saludar a un joven con parálisis cerebral y le recordamos que el día anterior también había hecho muy feliz a un chico ciego que llevaba una camiseta con su nombre. "Me parece hermoso lo que despertamos en algunos fans. Siento que es un privilegio enorme poder hacer feliz a alguien solo con abrazarlo. Hay gente que se pasa toda la vida buscando un proyecto filántropo para ayudar a la sociedad y qué lujo es tener un trabajo que te dé la oportunidad de aportar a los demás. Es algo muy bonito".

Mariana es de las actrices de la serie que además presta su propia voz al personaje de Irma. Ella canta desde niña, ha grabado varios trabajos y siente que a sus padres no les dio opción con esto del arte. "Yo es que a los 4 años ya estaba en un escenario y con 10 grabé mi primer álbum. No tuvieron opción. Vieron que si se po-

nían en la pelea, la iban a perder. Ahora están muy orgullosos porque me ven feliz de poder vivir de lo que amo".

En *La Reina del Flow*, Mariana da vida a Irma, también conocida como Huracán. Y es curioso porque eso mismo, un huracán es lo que parece que nos sacude a todos en mitad del rodaje. El aire toma protagonismo y el frío se apodera del escenario. Carolina Ramírez incluso se tapa con una manta isotérmica de las que suelen llevar las ambulancias y que le ha prestado un miembro de Protección Civil. "Estoy muerta de frío", se queja. "Acá los turistas noruegos están como si nada, pero hace frío. ¿Puedo salir en las fotos con esto?", nos pregunta. "Preferimos que no, Carolina. Eres una reina", respondemos. Pero es que a ella se le ha olvidado que lleva corona.

Marta Bolonio y Estefanía Fernández.

Fotos: Alberto Bernárdez y

@davidjrfotos

Agradecimientos: DN7 Music



## EL VALOR DE LA FAMILIA

Juan Manuel Restrepo da vida a Erik. Con él charlamos de la importancia de la familia en su carrera como actor y cantante: "La familia es lo más especial que tenemos. Es el refugio, es el lugar donde podemos ser nosotros mismos" ..



La historia de amor de Erik e Irma es una de las tramas principales. En el concierto, se fundieron en un bonito beso.

# El día que Rainiero III dejó huérfano a Mónaco



Alberto, el nuevo soberano monegasco, flanqueado por sus hermanas, presidió el funeral por su padre en la catedral de Mónaco.

El 6 de abril se cumplieron 20 años de la muerte del príncipe que convirtió el pequeño país en el centro del glamour



Andrea, Carlota y Pierre, de riguroso luto y con la tristeza reflejada en sus rostros por la pérdida de su querido abuelo.



La última aparición pública de Rainiero fue en el Festival Internacional del Circo de Montecarlo, el 25 de enero de 2005.

Sus hijos, los príncipes Carolina, Alberto y Estefanía, eran la imagen de la desolación

Rainiero estuvo durante nueve días en la Capilla Palatina del palacio, donde los monegascos desfilaron ante su ataúd en señal de respeto y homenaje

**SEMANA**



### EL PRINCIPADO, DE LUTO

Tras la muerte de la princesa Grace y de Stefano Casiraghi, el segundo marido de Carolina de Mónaco, el Principado se volvió a vestir de luto para despedir a su príncipe. Sus desoladas hijas y su nieta Carlota ocuparon la portada de SEMANA.

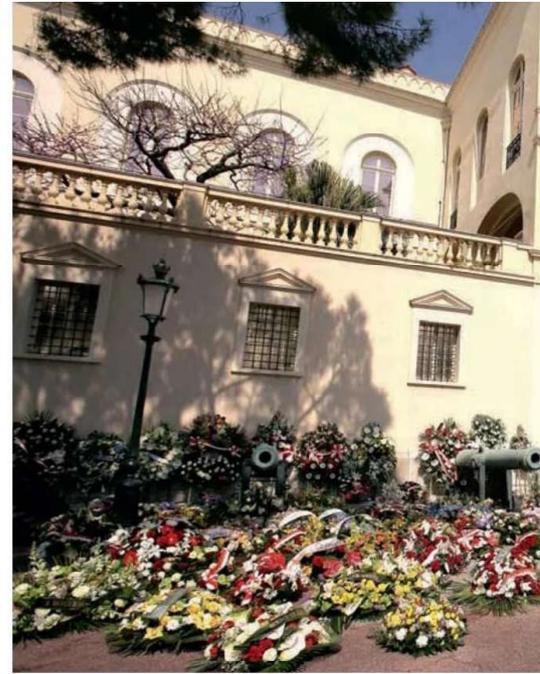
**A** principios de abril de hace 20 años el Principado de Mónaco vivía su particular 'mes horribilis'. Desde el 7 de marzo de 2005 el príncipe Rainiero estaba ingresado en el hospital Grace de Mónaco a causa de sus problemas broncopulmonares y Ernesto de Hannover, marido de Carolina de Mónaco, también estaba en el mismo centro hospitalario debido a una pancreatitis aguda, con un pronóstico grave.

La preocupación era máxima. El príncipe de Hannover pudo recuperarse, pero Rainiero, quien durante 56 años había regido los destinos del minúsculo Estado, el más pequeño de la tierra después de El Vaticano, falleció el 6 de abril a consecuencia de una insuficiencia renal y cardíaca, poco ▶▶▶

## MUERTE DE RAINIERO



Carolina, rota de dolor, ejerció de primera dama del Principado apoyando a su padre desde la muerte de su madre en 1982.



►►► antes de cumplir los 82 años. En el momento de su muerte era el soberano que más tiempo llevaba reinando en Europa.

Nada más conocerse su muerte, el Principado se sumió en un doloroso luto. Y los días que siguieron fueron un homenaje de los monegascos a su príncipe, viviendo su muerte con una gran sensación de orfandad.

La capilla ardiente fue instalada en la Capilla Palatina del palacio, por la que en los días posteriores desfilaron miles de ciudadanos.

### Funeral de Estado

Nueve días después de su muerte tuvo lugar el funeral de Estado en la catedral de San Nicolás, al que acudieron dignatarios y representantes de 60 países, entre ellos el Rey Juan Carlos, quien lamentó la pérdida de "un buen amigo". El Principado de Mónaco, en un despliegue de seguridad sin precedentes, estuvo blindado por mar, tierra y aire.

El féretro se sacó de palacio por la Puerta de Honor, cubierto con la bandera blanca y roja del Principado con el escudo de los Grimaldi, y fue portado por diez miembros de la Compañía de Ca-



El Rey Juan Carlos acudió al funeral. Junto a él, los reyes Carlos Gustavo y Silvia de Suecia; y el entonces presidente de Francia, Jacques Chirac, con su esposa.



La fachada del palacio se llenó de flores, en el homenaje de los monegascos a su príncipe.

rabineros del Príncipe. La banda tocó la *Marcha fúnebre* de Beethoven, elegida por su hija Carolina, mientras se recorrían los doscientos metros que separan el palacio de la catedral y una batería disparó 36 salvas de armas.

Desolados y de riguroso luto, sus tres hijos (Carolina y Estefanía con sendas mantillas sobre su cabeza), siguieron la comitiva, junto al resto de la familia (el gran ausente fue Ernesto de Hannover que seguía ingresado por su pancreatitis). Por deseo del príncipe fallecido, su perro Odin también fue incluido en la procesión.

### Príncipe constructor

El arzobispo de Mónaco, Bernard Barsi, presidió la misa y en su homilía destacó las cualidades políticas y humanas del príncipe, al que definió como "un príncipe constructor". También resaltó la cercanía con su pueblo: "Para todos nosotros, el príncipe era, por supuesto, el soberano, pero también era un amigo, un miembro de la familia".

Rainero fue enterrado durante un servicio privado en la cripta familiar en la propia catedral al lado de su esposa, Grace Kelly, fallecida ▶▶▶



**A pesar de su fama de rebelde, la princesa Estefanía siempre fue 'la niña de sus ojos' y ella sentía devoción por su padre: "Era un gran hombre, pero ante todo era mi papá. No pasa un día en que no piense en él"**

## MUERTE DE RAINIERO



Una estampa familiar fuera de protocolo de Rainiero y Grace con Carolina y Estefanía durante unas vacaciones en la nieve.



Rainiero III se casó con Grace Kelly el 19 de abril de 1956 en la Catedral de San Nicolás.

►►► en un accidente de coche en 1982, a quienes el arzobispo consideró como "una pareja excepcional unida por el corazón y el espíritu".

Rainiero III se convirtió en soberano el 9 de mayo de 1949 a los 26 años. Heredó un país en bancarrota y él dedicó todo su empeño a que Mónaco ocupase un lugar en el mundo. Y lo consiguió gracias a la inestimable ayuda del armador griego Aristóteles Onassis, el hombre más rico del mundo de la época, que se convirtió en el accionista mayoritario de la Sociedad del Baños del Mar que controla la economía monegasca.

Pero realmente fue la aparición de Grace Kelly, que estaba en Cannes rodando *El cisne*, quien lo cambió todo. Se ca-

saron en abril de 1956 y Grace atrajo a turistas millonarios y estrellas de Hollywood, convirtiendo al país en el centro del glamour, con la familia principesca como reclamo.

Unas de las aficiones de Rainiero era realizar esculturas de hierro en su taller, donde se olvidaba de los quebraderos de cabeza que le dieron sus hijos en su juventud y de la gran tragedia que supuso la pérdida de su esposa. Nunca más volvió a ser el mismo.

Murió antes de que Alberto se casara y tuviera hijos dentro del matrimonio, por ello modificó la Constitución del Principado para permitir que su nieto Andrea, el primogénito de Carolina, fuera el sucesor de Alberto y garantizar que Mónaco no pasara a manos de Francia, la obsesión que marcó su vida.

.....  
Sonia Montero



La familia principesca monegasca encarnó durante años la imagen del glamour real, que se rompió con la muerte de Grace Kelly en un accidente de coche

## LA FAMILIA PERFECTA

El matrimonio del príncipe europeo de un pequeño país con una estrella de Hollywood se vivió como un auténtico cuento de hadas, que continuó con la llegada de los tres hijos del matrimonio: Carolina, Alberto y Estefanía. Con Grace Kelly llegó el brillo y esplendor a Mónaco.

## ASÍ HEMOS CAMBIADO...

**E**MMMA Watson, que cumple 35 años este 15 de abril, nació en París hija de un matrimonio de abogados ingleses. Tras separarse sus padres, se instaló en Inglaterra con su madre. Tenía solo diez años cuando fue elegida para dar vida a Hermione Granger, en la saga de películas de Harry Potter. Una década después, era una de las actrices más famosas y mejor pagadas, pero decidió tomarse con calma su trabajo para estudiar Literatura Inglesa en la Universidad Brown de Estados Unidos y, posteriormente, se matriculó en la de Oxford para hacer un máster de Literatura Creativa. En su regreso al cine, protagonizó películas como *Regresión*, *La Bella y La Bestia* o *Mujercitas*, pero su rostro quedará ligado para siempre a la intrépida e inteligente alumna del Colegio Hogwarts de Magia y Hechicería. Muy discreta en su vida privada, su última pareja conocida fue un compañero de estudios de Oxford.

# Emma Watson

ENLACE AL CANAL

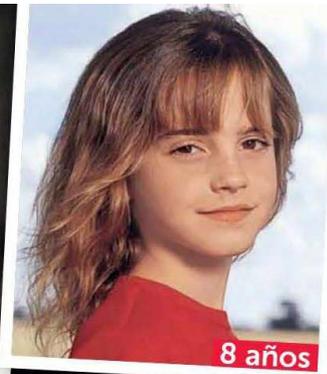
x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



byneon

Neon147



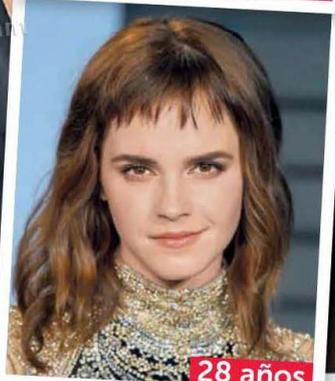
8 años



12 años



18 años



28 años

34 años

Una sección del departamento de Documentación.

www.semana.es  
**SEMANA**

**DIRECTOR:** Jorge Borrajo.

**REDACTORA JEFE:** Marta Bolonio.

**REDACCIÓN:** Raquel Martínez, Marian Cazoria, Sonia Montero, Olga Pérez, Matilde Molinero e Iván Reboso.

**MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN:** Guadalupe Escalona (Jefe de Estilo), Raquel Nistal y Raquel Muñoz.

**DOCUMENTACIÓN:** Francisco José de Pablo.

**SEMANA.ES:** Miguel Curtido (Director Digital), Laura Campos, Gloria López, Adriana Aragón, Laura Ortiz, Vanessa Ciganda, Julia Alegre, Diana Torres, Estefanía Fernández, Santiago Merino, Laura Gay y Erika Ferraro (Community Manager).

**EDITA:** SEMANA S.L.

**REDACCIÓN:**

Avda. de Burgos, 16 D - 6ªA. 28036 Madrid.

Apartado de Correos 383

Teléfono: 91 547 23 00

E-mail: redaccion@semana.es

**ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN**

**Y SUSCRIPCIONES:** Teléfono: 91 547 23 00

E-mail: administracion@semana.es

E-mail: distribucion@semana.es

E-mail: suscripciones@semana.es

**IMPRESIÓN:** Rotocobrhí S.A.

Rda. de Valdecarrizo, 13. 28760 Tres Cantos. Madrid

Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.

Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

**PUBLICIDAD:**

RBA PUBLIVENTAS, S.A.

CEO: Enrique Blanc.

Directora general: Ariadna Hernández.

Director de negocio digital: Serafin González.

**Madrid, Norte y Andalucía**

Directora de oficina: Arantxa Sánchez.

Directora de publicidad: Belén González.

Directora general: Belén Pérez-Bédmar.

Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.

Jefa de publicidad: Juncal Utrilla

Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.

C/ López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.

Teléfono: 91 510 66 00

**Barcelona y Levante**

Directora de oficina: Ana Gea.

Directora de publicidad: Ángela Carpio.

Directora de publicidad: Olga Fernández  
Directora de publicidad: Cristina Hombravella  
Coordinadora de publicidad:  
Ivana Stelmaszewski.  
Av. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.  
Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la **CONTROL**  
Asociación de Revistas de Información **ARI**

Asociada a la Federación Internacional  
de la Presse Periodique (FIPP).

**SEMANA TAMBIÉN EN:**

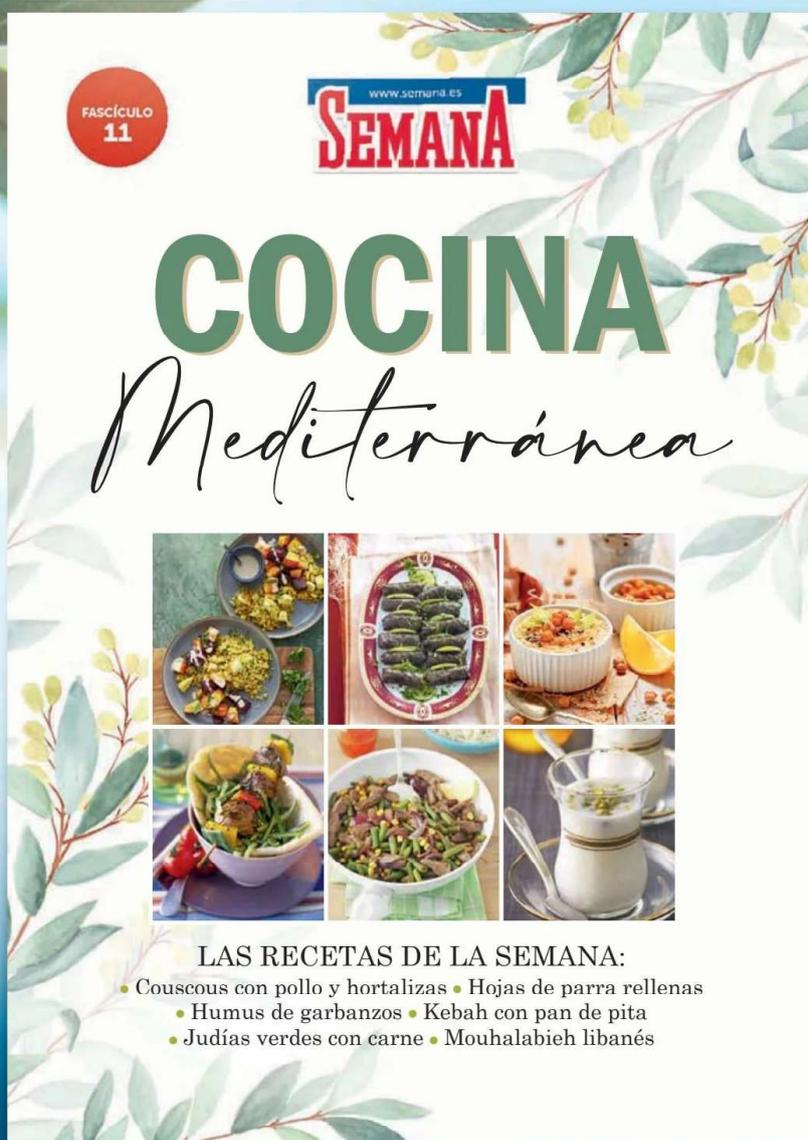
**ORBYT** **K+** **KIOSKOYMAS** **zinio**  
www.orbyt.es www.kioskoymas.com www.zinio.com

www.semana.es

# SEMANA

## TE REGALA\*

Un nuevo coleccionable de cocina  
con recetas mediterráneas  
de ayer y hoy, saludables y ricas



*Come sano,  
come bien*

### PRÓXIMA SEMANA FASCÍCULO 11\*

\*no está disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL (venta con periódicos)

# PACK EXPRESS NATURHOUSE

Quiero perder  
2 Kilos



Por solo 59€

PROGRAMA PARA 2 DÍAS  
CON COMIDAS INCLUIDAS



+ REGALO



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

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

CONSULTA TU CENTRO  
MÁS CERCANO:

• LLAMANDO AL TELÉFONO  
• O ENTRANDO EN LA WEB

902 15 14 14

[naturhouse.es/centros](http://naturhouse.es/centros)



 **NATURHOUSE** 

 /naturhousespain

 /spain.naturhouse

[www.naturhouse.es](http://www.naturhouse.es)

MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA PÉRDIDA DE PESO