

Nº 2.011

mi

MODA

Secretos de
experta para tus

LOOKS

MÁS ELEGANTES

CONSUMO

ETIQUETAS

¿Sabes
qué es lo
importante?

NUTRICIÓN

PAN

¿Bueno o
malo?

Orden terapia

LA ORGANIZACIÓN MÁS EFICAZ

BELLEZA

Todos los
beneficios del
champú
en seco

EN FORMA

10

EJERCICIOS
PARA TI

COCINA

RECETAS

con cerveza

VIAJE

5 propuestas
para este

PUENTE DE MAYO

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



Boticaria
García

“Ahora es más
difícil que
nuestros hijos
lleven una
vida sana”

LOS MEJORES CONSEJOS

miabelleza



ANTIAGING

CLAVES PARA ESTAR MÁS SANA Y JOVEN A LOS 50 AÑOS



¡ENERGÍA, JUVENTUD Y BIENESTAR
EN CADA PÁGINA!

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

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



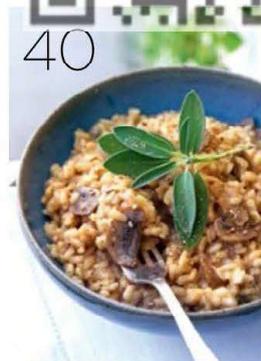
CASA ORDENADA, MENTE EN CALMA

Llega el temido cambio de armario, y ese guardar jerséis gruesos y sacar vestidos más ligeros es solo el principio. Ordenar la casa también puede ser una forma de ordenar la mente. Vivir en un espacio limpio, sereno y funcional no solo transmite paz, también te permite disfrutar más de tu tiempo y entorno. Esta semana te damos las claves para poner tu hogar (¡y tu vida!) en armonía. Además, hablamos con Boticaria García, que nos demuestra cómo la salud y la nutrición también pueden ser entretenidas; celebramos la temporada de fresas recordando sus valores nutricionales y repasando unas recetas irresistibles, y te damos ideas para no dejar al último minuto el regalo del Día de la Madre: detalles bonitos, prácticos y con mucho corazón, para que sorprendas a quien más quieres... o para que dejes pistas a quienes te rodean.

INMA COCA

SUBDIRECTORA

En portada:
Boticaria García.
Fotografía: Carlos Ruiz B.K.



ESTA SEMANA

DEL 23 AL 30 DE ABRIL DE 2025

EN PORTADA

08 MODA

Cómo ir perfecta en bodas, bautizos y comuniones.

12 EN PORTADA

Boticaria García.

26 NUTRICIÓN

Todo sobre el pan.

29 DOSSIER

Tips para que tu casa vuelva a estar en orden.

34 BELLEZA

¿Todavía no utilizas el champú en seco?

40 COCINA

Recetas con chorrito de cerveza.

ACTUALIDAD

4 ZAPPING

Maribel Verdú.

16 CONSUMO

Aprende a leer las etiquetas de los productos.

SALUD

22 SALUD

Tus uñas dicen mucho sobre la salud.

BELLEZA

36 BELLEZA

Cejas siempre perfectas.

38 EN FORMA

Practica ejercicios que se adapten a ti.

HOGAR

46 GASTRO

Exprime la temporada de fresas. Tan nutritivas como deliciosas.

50 VIDA FÁCIL

Trucos para vivir mejor.

52 VIAJE

5 ideas para esta primavera.

54 AGENDA

62 ICONO

Madonna.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



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





Maribel Verdú

CUATRO DÉCADAS DE CINE Y DOS GOYAS

Su carrera comenzó cuando aún era una niña, y **desde entonces no ha dejado de trabajar y deslumbrar**. Maribel Verdú está, de hecho, entre las grandes del cine español. **POR** AINARA ORTIZ

Nacida en Madrid en 1970, su debut en televisión llegó cuando apenas tenía 13 años, de la mano del director Vicente Aranda, quien le ofreció el papel en la serie *La huella del crimen*. En aquella época compaginaba sus primeros rodajes con el colegio. De hecho, su madre la acompañaba a los *castings* y le exigía sacar buenas notas si quería seguir adelante.

Su primer papel más destacado llegó con *27 horas*, de Montxo Armendáriz (1986), donde dio vida a una joven con problemas de adicción. Al año siguiente destacó

en *La estanquera de Vallecas* (1987), dirigida por Eloy de la Iglesia. A finales de los 80 ya era una presencia habitual en el cine español y fue con *Amantes* (1991), de Vicente Aranda, cuando se consolidó como una de las actrices más potentes de su generación, obteniendo su primera nominación al Goya.

UNA VIDA DE PREMIOS Y RECONOCIMIENTOS

Y es que Verdú ha sido nominada al Goya en 11 ocasiones, logrando al fin el galardón a Mejor Actriz en 2008 y 2013 por *Siete mesas de billar francés* (2007), de Gracia Querejeta

LA ACTRIZ TIENE UN FUERTE VÍNCULO CON EL TEATRO Y HA CONFESADO QUE ESTE ES EL LUGAR DONDE SE SIENTE MÁS VIVA, MÁS CONECTADA CON LO QUE HACE

y *Blancanieves* (2012), respectivamente. Estos no han sido los únicos logros, ya que la actriz ha cosechado numerosos reconocimientos a su trabajo, como los premios Ariel en México, los premios Ondas, una medalla de oro al Mérito en Bellas Artes o los premios de la Unión de Actores, entre otros más.

Este año, ha sido una de las presentadoras de la gala de los premios Goya junto con Leonor Watling. Un reconocimiento a su trayectoria, a su cercanía, su sentido del humor y su vínculo con la profesión.

PASIÓN POR EL TEATRO

Además del cine y la televisión, Maribel Verdú siempre ha mantenido un fuerte vínculo con el teatro. Es más, en toda ocasión ha expresado que en las tablas es donde se siente más viva y más conectada con lo que hace.

Desde 1999 está casada con Pedro Larrañaga, hijo de los actores Carlos Larrañaga y María Luisa Merlo. La pareja se ha mantenido alejada del foco mediático. “Mi vida personal es un refugio”, ha declarado. Con él ha compartido teatro, proyectos y mucha complicidad.



MARIBEL VERDÚ ha logrado dos premios Goya, una medalla de oro al Mérito en las Bellas Artes y el Premio Ariel a Mejor Actriz, en México.



TE QUIERO PERO NO FUNCIONA

A veces el amor no es suficiente. Así lo plantea el psicólogo Sebastián Girona en su nuevo libro *Te quiero pero no funciona*, donde ofrece herramientas para transformar las relaciones disfuncionales en vínculos más empáticos. La clave está en revisar las dinámicas, no solo a la otra persona. “El problema no es está en lo que el otro hace o deja de hacer. Es la forma en la que nos vinculamos”, afirma Girona. Su propuesta se basa en tres pilares: contrato de pareja, reparto equilibrado del poder y fortalecimiento del “nosotros”. Un manual para quienes aún se quieren, pero sienten que ya no funciona.



UNA PRIMAVERA MÁS HÚMEDA Y DIFÍCIL PARA TU MASCOTA

Las intensas lluvias de marzo han disparado los niveles de humedad, lo que puede poner en riesgo la salud de perros y gatos. “Las lluvias constantes y la humedad elevada crean un entorno propicio para las enfermedades cutáneas, respiratorias y parasitarias”, advierte Eva Sánchez-Paniagua, veterinaria de Clinicanimal. Entre los problemas más comunes están las dermatitis, infecciones respiratorias, proliferación de pulgas y garrapatas, o incluso leptospirosis. Además, la humedad puede agravar el dolor articular en animales mayores. Prevenir es la clave: secar bien el pelaje, evitar los charcos y revisar su piel y comportamiento a diario.



PARKINSON: UNA EMERGENCIA SILENCIOSA QUE VA EN AUMENTO

El pasado 11 de abril, se conmemoró el Día Mundial del Parkinson, la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente tras el Alzheimer. En España afecta ya a unas 200.000 personas y cada año se diagnostican 10.000 casos nuevos. “Es una enfermedad crónica y progresiva que provoca síntomas motores, pero también otros menos visibles como la depresión o el deterioro cognitivo”, explica el Dr. Álvaro Sánchez Ferro, de la Sociedad Española de Neurología. Los últimos estudios estiman que en 2050 habrá más de 25 millones de pacientes en el mundo. “España será el país con mayor prevalencia por habitante”, alerta el experto. La prevención, la detección precoz e investigación son ahora más urgentes que nunca.

SIETE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN QUE AYUDAN A BAJAR LA TENSIÓN ARTERIAL

Un metaanálisis de 182 estudios ha revelado que siete técnicas de relajación pueden reducir eficazmente la hipertensión, una condición que afecta a un tercio de la población adulta entre 30 y 79 años. A pesar de la existencia de tratamientos farmacológicos, la baja adherencia ha despertado el interés por métodos complementarios. Entre las técnicas analizadas destacan la meditación, la respiración consciente o el yoga. Estas prácticas no solo mejoran el bienestar emocional, sino que también ayudan a controlar uno de los factores de riesgo más importantes para nuestra salud cardiovascular.



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

POR EDUARDO MESA

Ellas cambiaron el mundo

No lo tuvieron fácil. Pero nunca cejaron en el empeño de demostrar que estaban igual de capacitadas que los hombres. Continuamos con la segunda entrega de mujeres pioneras. Ellas nos enseñaron que nada es imposible.

CARMEN DE BURGOS, PRIMERA CORRESPONSAL DE GUERRA

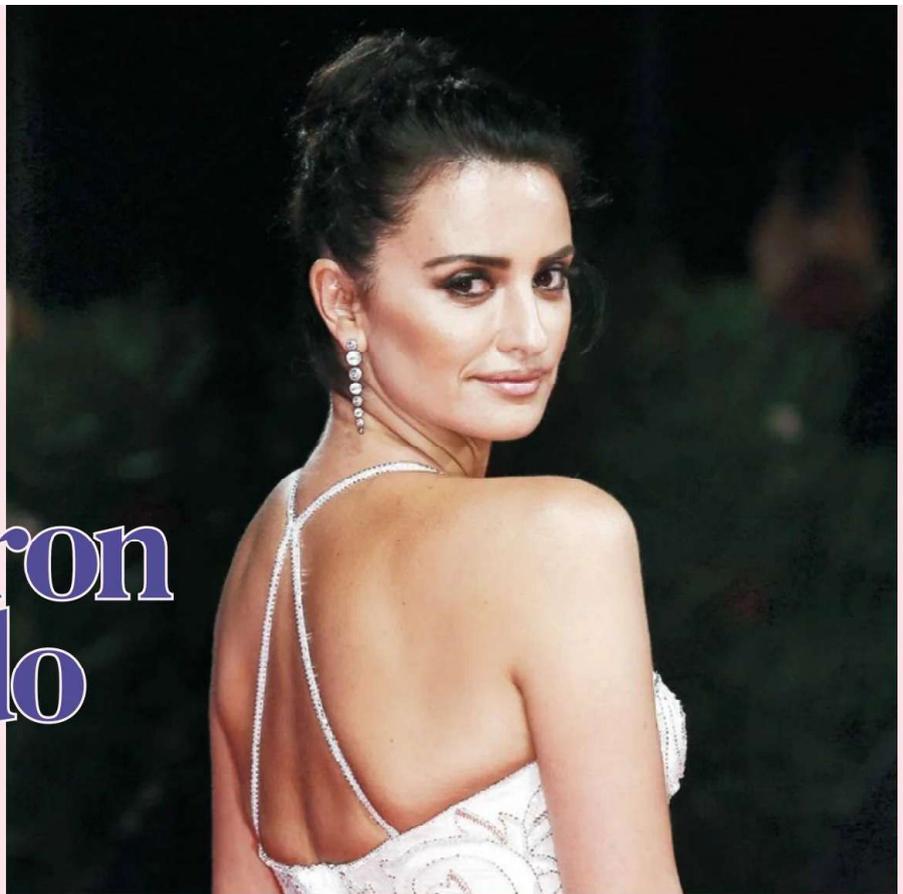
Conocida por su apodo 'Colombine', Carmen de Burgos marcó un antes y un después en la historia del periodismo español. Se la considera la primera periodista profesional de España, la primera mujer en cubrir un conflicto bélico como corresponsal y una voz imprescindible del feminismo y la lucha por la igualdad entre hombres y mujeres.

CLARA CAMPOAMOR, EL VOTO FEMENINO

Clara Campoamor fue una escritora, abogada, política y ferviente defensora de los derechos de las mujeres. Una de las grandes impulsoras del sufragio femenino en España, que se incluyó en la Constitución de 1931 y se ejerció por primera vez en las elecciones de 1933.

JOSEFINA CASTELLVÍ, PIONERA DE LA OCEANOGRAFÍA

Josefina Castellví es una voz reputada en el mundo de la Oceanografía



y la Biología. En 1984 ella y su colega Marta Estrada se convirtieron en las primeras científicas españolas en participar en una expedición internacional en la Antártida. Igualmente, entre 1989 y 1993, marcó otro hito al asumirse como la primera mujer en dirigir la Base Antártica Española Juan Carlos I en la isla Livingston.

PILAR CAREAGA, LA PRIMERA MUJER QUE CONDUJO UN FERROCARRIL

Con solo 13 años de edad, le dijo a su padre que quería ser ingeniera industrial. Y vaya si lo consiguió. En 1929 llegó a ser la primera mujer española en obtener el título de Ingeniería Industrial en la escuela especial de ingenieros industriales de Madrid. Y no solo eso, también ha pasado a la historia como la primera mujer que condujo un ferrocarril. Igualmente rebasó múltiples barreras en el mundo de la política llegando a ser alcaldesa de Bilbao.

CARME CHACÓN, PRIMERA MINISTRA DE DEFENSA

La política y abogada Carme Chacón derribó los muros de uno de los mundos quizá más cerrados para las mujeres: el del Ejército. En abril de 2008 se convirtió en la primera mujer en ocupar la cartera de defensa en el gobierno de José Luis Rodríguez Zapatero, cargo que ostentaría hasta 2011. Su imagen —embarazada— pasando revista a las tropas ya es un icono de nuestra historia contemporánea.

PENÉLOPE CRUZ, LA PRIMERA ESPAÑOLA EN GANAR UN OSCAR

El cine español no sería lo mismo sin la irrupción de los grandes talentos femeninos de la gran pantalla: Penélope Cruz. El 22 de febrero de 2009 la madrileña se convirtió en la primera intérprete ibérica en ganar un Oscar. Se llevó la estatuilla a Mejor Actriz de Reparto por *Vicky, Cristina, Barcelona* de Woody Allen.

Históricamente las mujeres han sido silenciadas y apartadas en un escalón inferior de la esfera intelectual y cultural



SALUD

La menopausia podría afectar a la memoria

Un estudio llevado a cabo entre la Universidad de Calgary, Canadá, y la Universidad de Exeter, Reino Unido, ha evaluado a un grupo de aproximadamente mil mujeres que presentaban síntomas de la menopausia. La investigación, realizada durante cerca de 15 años, se ha centrado en la salud, la calidad de vida, la cognición, el comportamiento, la función y el cuidado en el envejecimiento.

Una de las conclusiones más llamativas es que las mujeres que presentaban más síntomas menopáusicos tienen más probabilidades de tener, más adelante, una función cognitiva más deficiente y alteraciones conductuales leves, ambos marcadores de poder padecer algún tipo de demencia. El estudio, que se publica en *PLOS One*, sugiere que estos marcadores de demencia pueden mitigarse mediante una terapia hormonal basada en estrógenos utilizada para aliviar los síntomas de la menopausia.

En la lista de los cien deportistas mejor pagados del 2024 no hay ninguna mujer. La primera de la serie femenina es Coco Gauff, que ingresó **34,4 millones de dólares**

Fuente: Forbes



CULTURA

Las mujeres están mucho menos representadas en las artes escénicas

En la temporada 2023/2024 solo se han representado obras del 24% de autoras. Son datos de un estudio realizado por la Asociación Clásicas y Modernas y la Fundación SGAE que pone en evidencia la gran diferencia entre mujeres y hombres en la creación y producción artística e intelectual, aunque se percibe una evolución positiva respecto al estudio anterior. El informe especifica que el apartado coreográfico, con 52%, es el que mayor número de mujeres concentra, mientras que solo se han representado obras de 24% de autoras y 31% de directoras. Por otro lado, el 34% de las versiones, adaptaciones y dramaturgia han sido realizadas por mujeres; el 12% han sido las compositoras y han asumido la dirección musical el 13%. Asimismo, otro de los aspectos a los que apunta este informe es la brecha salarial que sigue prevaleciendo en este sector entre hombre y mujeres, desempeñando los mismos cargos y teniendo responsabilidades iguales.

SALUD

La prevención, clave para las enfermedades del corazón

La enfermedad cardiovascular es la primera causa de muerte entre las mujeres en España, sobre todo a partir de los 50 años por la bajada de estrógenos en la menopausia. Y es que, a pesar de que estas enfermedades son más frecuentes en los hombres, tienen un peor diagnóstico y mayor mortalidad en las mujeres.

Ahora una iniciativa llamada Wake Up pretende revertir estos datos y concienciar de la importancia de la prevención y las revisiones en este tipo de patologías, antes de que sean de gravedad. Para ello, han puesto en marcha un estudio que se realiza en en ocho hospitales de todo el país. Dicho estudio pretende incluir a 700 mujeres, de entre 40 y 70 años, que van a someterse a una prueba de imagen no invasiva: la ecografía vascular, una herramienta muy puntera que permite medir muy bien el riesgo de una patología cardíaca y categorizarlo. Aunque el objetivo final de este examen es promover cambios hacia un estilo de vida más saludable.



BODAS, BAUTIZOS Y COMUNIONES

LOS MEJORES LOOKS DE INVITADA

Llega la temporada de esas celebraciones familiares llenas de emociones. **La ocasión bien se merece ponerse guapa e invertir en alguna prenda** que luego tenga versatilidad para disfrutar de experiencias inolvidables.

POR ANNIE TOMÀS

Asistir a una boda como invitada es siempre un evento especial, y la elección de tu atuendo juega un papel fundamental en cómo disfrutarás de la ocasión. No solo es importante saber elegir algo que te haga sentir cómoda y segura, sino también respetar el código de la boda y la temporada.

Las bodas pueden variar enormemente en términos de formalidad y temática. Para elegir el atuendo adecuado resulta esencial que consideres el tipo de boda al que estás invitada. Varía mucho si vamos a asistir a una boda de etiqueta, como un salón de banquetes o una iglesia, donde será mejor lucir un vestido largo o mini en colores sobrios, o si es al aire libre, como la playa o el campo, que nos

permitirá elegir un atuendo más casual. En estas ceremonias podemos llevar un vestido corto o una falda con una blusa elegante y calzarnos unas sandalias o unas cuñas.

Los accesorios son la clave para transformar cualquier *look* y llevarlo al siguiente nivel. Aquí te dejamos algunas sugerencias. Un bolso pequeño y sofisticado, como una *clutch*, es perfecto para bodas formales. Si la boda es más relajada, puedes optar por una cartera más casual y, si se trata de una boda al aire libre, incluso un bonito capazo. Asimismo, para nupcias de día o al aire libre, sobre todo en jardines o en lugares de campo, los sombreros o tocados pueden ser una opción estilosa y muy apropiada. En joyería, menos es más, excepto si vas a asistir a una boda de gala.

En ese caso, puedes permitirte un conjunto de joyas más elaborado. Los pendientes de perlas, un collar delicado o una pulsera elegante pueden añadir el toque final sin sobrecargar el *look*.

Recuerda, lo más importante es que te sientas cómoda y segura con aquello que decidas ponerte. Respetar siempre las indicaciones de la invitación así como las costumbres locales o de la familia. Por otro lado, no olvides revisar el pronóstico del tiempo si la boda es al aire libre, para asegurarte de que tu elección es adecuada para las condiciones climatológicas.

Con estos prácticos consejos, seguro que serás una invitada perfecta y disfrutarás al máximo de la celebración. ¡Felices celebraciones!

POR TODO LO ALTO



LEBOR GABALA



Xxxxxxxx
(69,90€).

Luxenter
(49,90€).



Luxenter
(39,90€).

Lefties
(12,99€).



EN LA CASA FAMILIAR



LOLA CASADEMUNT



Zara
(29,95€).



Zara
(27,95€).



Luxenter
(49,90€).



Flormoda (19,84€).



C&A (15,99€).



Pitillos
(69,95€).

RECUERDOS EN LA PLAYA



SEZANE



Babbaki
(139€).



Lefties
(3,99€).

La Redoute
(79,99€).

Dolores Cortés
(69,90€).

PALOMA HERCE

Periodista especializada en moda, estilo de vida y novias



¿Qué tendencias ves esta temporada primavera/verano en BBC?

La tendencia predominante esta temporada va a ser el print floral. Sobre la pasarela hemos visto multitud de propuestas, desde

Giambattista Valli a Erdem, Carolina Herrera... Además, veremos flores de todo tipo, desde las de estilo Liberty, más pequeñas o con toques psicodélicos a otras más tropicales, por lo que va a ser fácil a la hora de elegir, ya que cada una va a poder seleccionar un estampado en función de su estilo.

¿Y qué colores triunfan?

En cuanto a colores, veremos tonos pastel pero también muchos colores vibrantes, como el naranja o el rosa. Los total looks también van a ser protagonistas esta nueva temporada: camisas y faldas, tops y pantalones... Ade-

más, este tipo de estilismos nos permiten después combinar las prendas en el día a día. El uso de accesorios como el mantón de Manila, que vuelve, también es tendencia esta primavera y este verano.

¿Qué colores son perfectos y cuáles prohibidos en los bautizos y comuniones?

Para los bautizos y las comuniones no fallamos nunca con los tonos pastel. Asimismo, esta temporada son tendencia los tonos tierra como el Mocha Mousse o el marrón chocolate. Los bautizos y las comuniones son eventos de día, en los que los más pequeños son protagonistas, y nosotras no debemos llamar demasiado la atención, excepto si somos la madre.

Ni siquiera siendo la madrina deberíamos llevar un look ostentoso. Precisamente por eso yo abandonaré los tonos fuertes como el rojo o el azul eléctrico, y por supuesto el negro. El blanco es una buena opción también. Aunque son muchas las madres

que eligen esta tonalidad para este día, no hay ninguna regla de protocolo que nos impida elegirlo para nuestro look. Y una norma que no tiene nada que ver con el color, pero es necesario recordar... ¡prohibidísimos los vestidos largos!

¿Qué complemento es perfecto para un look de invitada?

A mí me gusta añadir un complemento inesperado como un broche o unos pendientes con historia. Añadir un accesorio antiguo o que parezca sacado del joyero siempre aporta un aire de sofisticación y estilo a nuestro estilismo.

¿Pelo recogido o suelto?

Me gustan los recogidos sencillos y con un ligero toque informal, siempre aportan un aire más juvenil. Si se lleva el pelo suelto, alguna onda sencilla, no demasiado marcada, siempre queda bien y, si no, un moño de bailarina con parte del flequillo suelto. Me gustan, como inspiración, Carolina de Mónaco o Meryl Streep.

@GARCIAALMOGUERA



@PALOMAHERCE



@PALOMAHERCE



@PALOMAHERCE





ESPECIAL DÍA DE LA MADRE

DETALLES PARA LA PERSONA MÁS ESPECIAL DE NUESTRA VIDA.

Como cada primer domingo del mes de mayo, homenajeamos a las mujeres que nos dieron la vida. **Aunque obsequiar una experiencia es una tendencia en auge,** abrir un regalo sigue generando una gran sonrisa. **POR ANNA PARDO**



Red Point
(119,90 €).

Anita
(79,95 €).

PARA LAS QUE ADORAN LA PLAYA (O LA PISCINA)

Con el buen tiempo en apogeo, toca ir pensando en la maleta de las vacaciones de verano. Sea cual sea el destino, no puede faltar un bañador. Sobre todo, si tu madre es amante de la playa o las piscinas.

PARA QUIENES AMAN EL CHOCOLATE

Regalar chocolate es obsequiar felicidad. Si nuestra madre es fanática del dulce, las cajas *gourmet* con joyas recubiertas de chocolate es un presente del que puede disfrutar en soledad o en compañía de la familia. Además, podemos complementar el regalo con un lindo ramo de flores.



Trapa
(29,90 €).

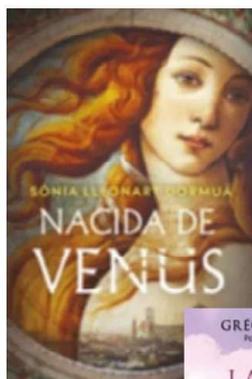


Pepina
(9,60 €).



Patyka
(72,90 €).

Juliette Armand
(232 €).



Nacida de Venus de Sònia Leonart
(22,90 €).

La 2ª lista de mis deseos de Grégoire Delacourt
(19,90 €).



Zwilling
(99,95 €).



Brita Cube
(250 €).

PARA LAS QUE SE CUIDAN MAÑANA Y NOCHE

Antiguamente, se pensaba que regalar productos de cuidado facial o corporal era muy banal. De eso nada, hoy dar una crema, un sérum o un bálsamo labial es sinónimo de tiempo de calidad para nosotras mismas. Momentos en los que nuestra madre disfruta de su propia compañía mientras mima su cuerpo.

PARA LAS QUE DEVORAN LIBROS

No hay nada más bonito que escuchar la frase “he visto este libro y he pensando en ti”. Y sí, a nuestra madre también le emociona que nos acordemos de ella en un templo de las palabras. Tanto si le gustan los relatos históricos como las novelas románticas, hay un ejemplar perfecto para ella.

PARA LAS QUE SIEMPRE LLEGAN PUNTUAL (Y PARA LAS QUE NO, TAMBIÉN)

Un reloj se posiciona como un regalo que viaja entre lo clásico y lo moderno. Al fin y al cabo, ahora los relojes son un accesorio más con el que dar este toque especial a los estilismos sin llegar tarde a todas partes.

PARA LAS QUE PASAN HORAS EN LA COCINA

Dicen que todo lo bueno ocurre en la cocina, y no nos oponemos a esta creencia. Al final, es el epicentro de cualquier hogar. Disfrutar del sitio donde preparamos la comida va mucho más allá de regalar una típica sartén, un modo de guardar los alimentos o un dispensador de agua son el sùmmum de la practicidad.

PARA LAS FANÁTICAS DE LA MODA

Contentar a una apasionada de la moda sin caer en el error con las tallas es más sencillo de lo que parece. En estos casos, los complementos ganan la batalla. Las gafas de sol son las mejores aliadas de estilo de nuestras mamás durante los próximos meses.



Naobay
(24,90 €).



Suavina
(19,80 €).

SI QUEREMOS HACER UN REGALO ÚTIL ES CLAVE SABER CUÁLES SON SUS PASIONES



Tous
(239 €).

Viceroy
(119 €).



Castillo de Canena
(58,30 €).



Cottet
(109 €).

Cottet
(119 €).

BOTICARIA GARCÍA

“HAY DOS ESPAÑAS A LA HORA DE LA MERIENDA, LA DEL BOLLYCAO Y LA DE LAS SEMILLAS DE CHÍA”

Farmacéutica, nutricionista, dietista, óptica-optomestriza y divulgadora científica. **María de los Ángeles García, más conocida como Boticaria García, acaba de publicar su primer proyecto infantil ‘El microscopio mágico. Misterio en el supermercado’.** Un libro que está pensado para que los más pequeños de la casa sepan distinguir los alimentos que son buenos para la salud de los que no lo son. **POR GEMA BOIZA**

“LA BELLEZA de los alimentos está en el interior, y muchas veces comemos lo que visualmente nos gusta más”.

Fusionando sus conocimientos y su vocación como comunicadora, Boticaria García alerta de que cuando en nutrición alguien propone algo que parece demasiado bueno para ser verdad es que probablemente no lo sea, y dice que ahora, por el efecto de la dopamina barata de las pantallas y el sedentarismo que viene con ellas, es más difícil que nuestros hijos lleven una vida sana.

¿Cómo ayudarles? ¿Cómo ayudarnos? ¿Qué van a encontrar los niños en *El microscopio mágico*?

Un microscopio mágico que podrán usar poniéndolo sobre ciertos alimentos que aparecen en las páginas del libro para ver qué hay en el interior e identificar cuáles son las grasas buenas, las regu, las malas, los azúcares... Siempre he pensado que si pudiéramos ver dentro de un brócoli los compuestos positivos que tiene nos entrarían más ganas de comérselo. La belleza está en el interior y las apariencias engañan, pero al final consumimos por sensaciones, por lo que visualmente nos gusta.

¿Cómo nació la idea de este libro?

Siempre me interesaron todos los públicos, y creo que hasta ahora había tocado casi todos, a las mujeres en edad de menopausia, a los deportistas, a los más jóvenes, a los más mayores... hasta que de repente



“LO MÁS POTENTE es poder ser *influencer* de niños”

me di cuenta de que a los pequeños no les estábamos haciendo caso. He querido empezar por los que tienen entre cinco y nueve años, por los que están aprendiendo a leer. Para mí, lo más potente es poder ser *influencer* de niños y ¡es lo más difícil!

En la alimentación de los niños, ¿es la merienda nuestro talón de Aquiles?

Hay dos Españas a la hora de la merienda, la del bollycao y la de las semillas de chía. De la cultura del azúcar, con la que yo me crié en los años 80, hemos llegado a la de las crudités con humus. En este libro he querido llegar a otra cosa. Por eso planteo alimentos normales, un pan, pero que sea integral, una fruta, una naranja, pero que no sea en zumo, un cacao azucarado, y que sea puro... Apuesto por los alimentos sencillos y transversales que puedan entrar en todos nuestros hogares.

¿Lo tenemos ahora más difícil para alimentar de forma sana a nuestros hijos?

Sí, porque en nuestra generación no había tanta dopamina barata. Nosotros empezamos a tener esos ultra procesados, esos bollos, esas cadenas

de comida ultra procesadas de hamburguesas o pizzas, pero todavía su consumo se asociaba con algo especial, como un cumpleaños. ¡Hoy en muchas casas y con frecuencia hay pizza para cenar! Pero por encima de todo, nosotros no teníamos la dopamina barata de las pantallas con la que viene el sedentarismo.

Hablemos del gluten...

Vivimos en un mundo en el que se nos intenta hacer creer que el gluten es el anticristo. Mi mensaje es que el anticristo es el sedentarismo y algunas de nuestras cosas más cotidianas. A mí me da mucho más miedo el aceite de palma que los pesticidas, porque los segundos están regulados, mas la cantidad de aceite de palma que hay en un alimento no la puedes saber ni tampoco el daño que te está generando. ¡Uno de cada tres niños, según el estudio Aladino de 2023 tiene sobrepeso y obesidad!

Llevas 13 años haciendo divulgación. ¿En qué momento decidiste lanzar tu blog?

Cuando vi que tenía que hacerle la guerra al Doctor Google. Yo trabajaba en una farmacia en un pueblo de 500 habitantes en →

“Cuando alguien te propone algo que parece demasiado bueno para ser verdad probablemente no lo sea”

4

DATOS SOBRE... BOTICARIA

- **Nació en la localidad** conquense de Belmonte en 1982. Se doctoró en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid y se graduó en Nutrición Humana y Dietética y en Óptica y Optometría. Ejerció como farmacéutica rural durante siete años, hasta 2013, en Villaescusa de Haro.
- **Es colaboradora** de programas como *Zapeando*, *La Sexta Noche*, *Espejo Público* u *Órbita Laika*. También participa en RNE y en Radio Marca. Escribe en *El Mundo* y cuenta con más de 500.000 seguidores en Instagram. @boticariagarcia



Fotografía: Carlos Ruiz B.K.

- **Presenta eventos** e imparte conferencias y talleres en congresos y empresas sobre salud, alimentación y comunicación. Colabora con distintas marcas y sociedades científicas para que sus mensajes lleguen más lejos.
- **Colabora con Unicef** y es madrina de varias ONG como Ayúdame3D o ASAE-ME. También ha impulsado proyectos solidarios como 'Mascarillas Boticaria' con el que se han donado más de 250.000 euros para la investigación y fines sociales.

← Villaescusa de Haro, en Cuenca, era la boticaria del pueblo, y en 2007 empecé a notar que la gente venía a la farmacia con el móvil y decía ‘he visto en Google que...’, y lo mismo cuando se iba, ¡miraban lo que yo les había dicho! Me di cuenta de que a mí, que había estudiado farmacia y nutrición, me había salido un competidor brutal, y así es como creé mi blog, para competir, para que la gente me encontrara a mí cuando buscara una crema para el culito de su bebé, o cuándo hay que tomar ibuprofeno o paracetamol...

¿Cuándo dejaste la farmacia para dedicarte por completo a la divulgación?

Desde 2007, que empecé con el blog, hasta 2013 que dejé la farmacia pasé cinco años siendo farmacéutica de día y Boticaria García de noche. Me da mucha rabia cuando voy a los coles y me preguntan cuál fue mi posviral y cómo conseguí los *followers*. ¡Yo estuve cinco años

sacrificando mucho tiempo personal para llegar a construir algo!

¿Cuál es la clave para conectar con el público?

Hacerlo muy fácil, lo más fácil posible sin faltar a la verdad, y saber de lo que hablas. Cuando uno ha estudiado y sabe de lo que habla puede hacerlo fácil sin meter la pata. Al fin y al cabo, hago lo mismo que hacía en la farmacia.

Con tanta información sobre dietas en las redes, ¿cómo distinguir los consejos fiables de los mitos en nutrición?

Mi objetivo es que nos salten las alarmas ante determinadas cosas. ¡Hay que huir de quien nos diga esta es la pastilla mágica! Me preocupan los mensajes que se ven en las redes de gente diciendo ‘lo que tienes que hacer es esto’ o ‘lo que no tienes que hacer es esto otro’. Cuando alguien te propone algo que parece demasiado bueno para ser verdad probablemente no lo sea. Y lo mismo pasa

cuando alguien hace un cambio de paradigma tan grande que se hace viral y sirve a muchos otros para poder desmentirlo. Yo he decidido intentar no entrar en ese juego.

Si solo pudieras dar un único consejo nutricional a las lectoras de MIA, ¿cuál sería?

Incluir proteínas en cada comida empezando por el desayuno. La proteína es muy necesaria para el músculo y es saciante, al cuerpo le cuesta más desbrozar una proteína que un hidrato de carbono.

¿Qué alimentos nunca deberían faltar en nuestra despensa y nevera?

A partir de los 40 si no hacemos nada por evitarlo cada año vamos a ganar medio kilo de grasa. ¿Cómo podemos luchar contra eso? Cuidando la alimentación con un mayor consumo de proteínas y de alimentos fermentados –con 3% de proteínas, 4% de azúcares y 3% de líquidos– y con un mayor consumo de integrales, semillas, frutos secos y pescado azul.

Además de una buena alimentación, ¿qué debemos hacer para tener una vida más saludable?

Rodearse de buenos amigos y hacer ejercicio físico.

Escribes libros, sales en la tele, das charlas... ¿cómo gestionas tu tiempo para no descuidar tu bienestar?

He aprendido a ser más eficiente, a poner el foco en lo que estoy haciendo. Y luego... pues tengo un buen apoyo en casa, mi marido quien es mi mejor *partner*.

¿Cuál es tu mayor felicidad?

Estar con mis hijos, cerca de mi familia y cerca de un río o del mar.

← **“AHORA ES MÁS DIFÍCIL** que nuestros hijos lleven una vida sana por la dopamina barata de las pantallas con la que viene el sedentarismo”.

“Estuve cinco años siendo farmacéutica de día y Boticaria García de noche”



Fotografía: Carlos Ruiz B.K.



UNA GRAN AFICIONADA

Louise Brown, una ávida lectora británica, ha leído más de **25,000 libros a lo largo de su vida**. Su dedicación a la lectura la llevó a ser reconocida por su impresionante logro.



EL PRIMERO

La Biblia de Gutenberg, impresa en **1455**, es considerada el primer libro producido en masa utilizando tipos móviles. Este hito marcó el inicio de la era de la impresión y la difusión del conocimiento.



FECHA SEÑALADA

El Día del Libro se celebra cada **23 de abril**, una fecha elegida por la Unesco en 1995 para rendir homenaje a la literatura mundial. Esta jornada coincide con **el fallecimiento en 1616 de tres grandes escritores**: Miguel de Cervantes, William Shakespeare y el Inca Garcilaso de la Vega.

DÍA DEL LIBRO

El 23 de abril es la excusa perfecta para sumergirse en historias nuevas y redescubrir clásicos y también para asombrarnos con algunos datos sobre el maravilloso mundo de los libros. **POR JULIA RODRÍGUEZ**

El más vendido

En 2024, el libro más vendido en España fue *La riada*, la primera entrega de la saga Blackwater del autor estadounidense Michael McDowell. Según datos de la consultora GFK, esta novela vendió 200,000 ejemplares en castellano. Además, la serie completa de Blackwater, compuesta por seis volúmenes, alcanzó un total de 700,000 ejemplares en ventas solo en nuestro país.

Un lujo

El *Código Leicester* de Leonardo da Vinci ostenta el récord del libro más caro jamás vendido. En 1994, Bill Gates adquirió este manuscrito por **30.8 millones de dólares**.



EN 2024 SE VENDIERON EN ESPAÑA CERCA DE 77 MILLONES DE LIBROS IMPRESOS, UN AUMENTO DE 5,6% FRENTE AL 2023.

PARA TENER TIEMPO

Artamène ou le Grand Cyrus, escrito por Madeleine de Scudéry en el siglo XVII, es reconocido como el libro más largo jamás publicado. **Con más de 13,000 páginas divididas en 10 volúmenes**, esta extensa obra pertenece al género de la novela histórica y romántica, muy popular en su época. Su compleja trama y la riqueza de sus personajes hicieron que fuera considerada una de las mayores epopeyas literarias de su tiempo.

Sigue en el podio

La Biblia se considera el libro más vendido de la historia, con estimaciones que superan los **3.900 millones de copias distribuidas en todo el mundo**. Traducida a más de **3.000 idiomas**, su impacto cultural y religioso ha sido inmenso, influyendo en la literatura, el arte y la sociedad a lo largo de los siglos.

APRENDE A LEER CORRECTAMENTE EL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS

La información es poder, y más cuando se trata de nuestra alimentación y, por ende, de la salud. **Saber interpretar correctamente los datos del etiquetado de los productos nos ayudará a tomar la mejor decisión** en

busca de una dieta equilibrada y saludable. **POR LAURA VALDECASA**

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



LA CONCENTRACIÓN de ingredientes viene especificada de mayor a menor.

El etiquetado de los productos nos ayuda a saber qué es lo que contiene cada alimento y en qué porcentaje para, de este modo, hacer una mejor elección en la elaboración de unos menús más saludables, equilibrados y moderados. Sin embargo, hoy día una gran parte de la población no hace un uso adecuado de estas etiquetas. Según el I Estudio sobre el Uso y la Interpretación del Etiquetado de Alimentos de la Fundación Española de la Nutrición, a propuesta del Grupo Gallo, nueve de cada 10 españoles se muestran preocupados por sus hábitos alimentarios. Sin embargo, hoy sabemos que **siete de cada 10 personas admiten que no leen las etiquetas de los productos de manera habitual.**

LA INFORMACIÓN NO ES CLARA

De acuerdo con el estudio mencionado, ocho de cada 10 consumidores considera que la información de las etiquetas no es clara, es decir, aunque se tomen un tiempo en leerla los datos que aportan no ayudan a entender mejor ni la composición del producto ni su origen, por ejemplo. Y es que **hasta el 50% de los encuestados cree que los términos técnicos son de difícil comprensión:** “De manera generalizada, los consumidores no comprenden el contenido de las etiquetas de los productos

EN QUÉ FIJARSE CUANDO LEES LA ETIQUETAS

Es recomendable tomarse un tiempo para leer la etiqueta de cada producto que echamos a la cesta de la compra:

- **De mayor a menor:** El orden de los ingredientes de los alimentos viene explicado de mayor cantidad, o concentración, a menor cantidad.
- **Origen:** Conocer el origen de cada ingrediente es información valiosa.
- **En gramos:** El porcentaje de la presencia de un ingrediente en un alimento viene especificado en gramos (en 100 gramos concretamente). Es importante saber la cantidad de consumo que vayamos a realizar para calcular correctamente las las porciones.
- **Diferenciar los conceptos:** No es lo mismo “fecha de caducidad” que “fecha de consumo preferente”, cuando puede consumirse de manera segura después de esa fecha si se siguen correctamente las instrucciones de almacenamiento del producto.
- **Atención a los reclamos:** Conceptos como “bajo en...” o “sin...” no dan toda la información nutricional. Hay que saber apreciarla en su conjunto.



LA 'FECHA DE CADUCIDAD' O 'CONSUMO PREFERENTE' ES EN LO QUE MÁS NOS FIJAMOS CUANDO LEEMOS LAS ETIQUETAS

o no saben cómo interpretarlas adecuadamente. Esto genera una creciente demanda de etiquetas más comprensibles. Además, la preocupación sobre los hábitos alimentarios de los españoles está en aumento y, cada vez más, buscan tomar decisiones informadas para mejorar su salud. Es crucial tener una mayor educación nutricional y proporcionar información más transparente y accesible para empoderar a los consumidores”,

nos explica Rosaura Leis, presidenta de la Fundación Española de la Nutrición (FEN). Los consumidores tampoco prestan la misma atención a toda la información que aparece en las etiquetas. Según la encuesta realizada por la FEN, a propuesta de Gallo, por orden de relevancia de la información en la decisión de compra, la **fecha de caducidad o consumo preferente** se consideran muy importantes, seguida de la **cantidad de grasas saturadas**, los carbohidratos y azúcares, la **ausencia de aditivos no necesarios**, lista y porcentaje de ingredientes, y el país de origen del producto. Pero lo cierto es que desde la Fundación Española de la Nutrición recomiendan mirar todos los datos en conjunto para tomar la decisión más adecuada.

LA IMPORTANCIA DE UNA DIETA EQUILIBRADA

Conforme a la presidenta de la Fundación Española de la Nutrición, hay que apostar por una **dieta con patrones alimentarios tradicionales, mediterráneos y sostenibles**. En definitiva, una ingesta

equilibrada que aporte todos los nutrientes necesarios y que incluya 55% de calorías, hidratos de carbono fundamentalmente complejos, 12% de proteínas, sin olvidarnos de las grasas en nuestra dieta. Durante mucho tiempo demonizadas en infinidad de dietas, las grasas de origen saludable son esenciales en nuestra alimentación. Eso sí, su presencia no debe excederse del 30 o 33% en el conjunto.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS ETIQUETAS?

- 1 Para conocer la composición de los productos con el objetivo de mantener una dieta más equilibrada.
- 2 Para consumir más alimentos frescos y menos componentes de origen artificial.
- 3 Para atender a restricciones por motivos de salud, como alergias, intolerancias o dietas específicas.

PRINCIPALES PROBLEMAS CON LAS ETIQUETAS

Solo el 32,9% de los consumidores reconoce consultar el etiquetado de los productos casi siempre, ya que:

- 1 La información que aportan puede parecer irrelevante.
- 2 El tamaño de la letra, por lo regular, es muy reducido.
- 3 Falta de tiempo a la hora de escoger los productos.
- 4 Desconfianza hacia la información que aportan.
- 5 Dificultad para comprender la información que aparece escrita en los envases.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR NATALIA GUZMÁN

EN NUESTRO PAÍS
más de un millón
de personas sufren
glaucoma.



¿SE PUEDE EVITAR EL GLAUCOMA?

Respuesta: El glaucoma es una patología que no se puede prevenir completamente, pero sí podemos detectarlo a tiempo para intentar frenar su evolución y minimizar sus consecuencias. De hecho, hasta el 90% de los casos de ceguera causados por esta enfermedad podrían evitarse con un diagnóstico precoz. Es una patología conocida como la “ceguera silenciosa”, lo que significa que no suele presentar síntomas hasta fases avanzadas y esto hace que se estime que aproximadamente la mitad de los casos en España estén sin diagnosticar. La mejor estrategia para combatirlo es la prevención: recomendamos a todas las personas mayores de 40 años realizarse un examen oftalmológico anual, especialmente aquellas con factores de riesgo

como antecedentes familiares, miopía magna, diabetes o el uso prolongado de ciertos medicamentos. En estas revisiones, no solo medimos la presión intraocular, sino que también realizamos un examen del nervio óptico, de la visión periférica y del ángulo de drenaje del ojo. En cuanto al tratamiento dependerá del tipo de glaucoma y de su grado de avance, pero habitualmente se comienza con colirios para reducir la presión intraocular. En casos más avanzados, podemos recurrir a tratamientos con láser o cirugía. Las causas del glaucoma no son muy conocidas, aunque todos los estudios apuntan a que puede deberse a una elevación de la tensión o presión intraocular. También pueden intervenir otros facto-

res que incrementan el riesgo, tales como la edad, tener miopía magna o miopía patológica, antecedentes familiares, diabetes, predisposición anatómica, tomar esteroides o fármacos vasoconstrictores de manera prolongada.

En definitiva, la detección temprana es clave: el daño que produce el glaucoma es irreversible, sin embargo, con un diagnóstico precoz y el tratamiento adecuado, en la mayoría de los casos, podemos controlar su progresión y preservar la visión de nuestros pacientes.



GONZALO MUÑOZ
Director médico
de Clínica Baviera.



¿SON SEGURAS LAS ENSALADAS DE BOLSA?

RESPUESTA: Se trata de verdura mínimamente procesada y sin tratamiento térmico, simplemente han sido sometidas a procesos higienizantes desde que se recolectan en el campo hasta que llegan a la mesa. No llevan aditivos ni conservantes, pero sí es cierto que en todo el proceso de producción con protectores higienizantes hace que se conserven mejor. Es importante que cuando las compremos las conservemos en frío (en la nevera a una temperatura de entre 1 y 4 °C). Una vez abierta debe consumirse en el momento o no dejar pasar más de 24 horas. Recuerda que si la ensalada no está tratada hay que lavarla previamente y ponerla en una solución con lejía apta para la desinfección de verduras y frutas.



MARÍA TERESA PELAYO

Portavoz técnica del Instituto Silestone y especialista en seguridad.alimentaria
silestoneinstitute.com

RESPUESTA: La risa produce una serie de reacciones bioquímicas en el cerebro, provoca bienestar, calma el dolor, incrementa la sensación de placer, combate la ansiedad y el estrés y mejora el sistema inmunitario aumentando las defensas en nuestro organismo. Incluso incrementa el gasto calórico; el dato más curioso que se ha medido fue en la Universidad de Banderville (EEUU). Los investigadores han comprobado que reírse 15 minutos al día equivale a un gasto calórico de 60 calorías, un motivo más para tomarse la vida con buen humor.

¿Qué es la risoterapia?

Se trata de una técnica psicoterapéutica que se utiliza para despertar la sonrisa, incluso la risa interior. Se consigue a través de juegos, meditación y el llamado yoga de la risa. Con esta terapia no solo conseguimos reírnos, sino también liberarnos y desestresarnos. La sociedad nos enseña a reírnos de las demás personas, en lugar de hacerlo con ellas.



La risoterapia, en cambio, ayuda a desdramatizar las situaciones complicadas de la vida, desarrollando el espíritu competitivo y optimista. Nos auxilia a tener una mejor visión de nosotros y de nuestras posibilidades.



ANA SIERRA
Psicóloga y experta en psicoterapia.



¿PUEDO ELIMINAR LA CELULITIS?

Respuesta: Se trata de un problema multifactorial. Si atacamos todos sus puntos de vista podemos conseguir evitarla. No obstante, no debemos olvidar que la celulitis es

inherente a la mujer por las hormonas femeninas pero si además fumamos, comemos mal, tomamos anticonceptivos orales y no hacemos ejercicio, nuestra celulitis

empeorará con el tiempo. Además, existe una parte genética con la que no podemos luchar.

Tratamiento: Las cremas son efectivas hasta cierto punto. Sus principios activos van a mejorar la celulitis en parte, aunque debemos atacar el resto de factores, como son los malos hábitos de vida. En la actualidad existen también tratamientos estéticos para acabar con ella con muy buenos resultados. Consiste en una técnica que dura aproximadamente una hora y que se realiza en quirófano con anestesia local. Es un sistema que succiona el tejido presionándolo sobre la piel para crear un efecto de vacío. Posteriormente se emplea un sistema de agujas mediante el cual se liberan los septos fibrosos que están traccionando la superficie cutánea liberando así los hoyuelos que presenta la piel de naranja.



MERCEDES SÁEZ DE SANTAMARÍA
Experta en medicina estética y dermatología.

¿SON EFICACES LAS MASCARILLAS FACIALES?

RESPUESTA: Aportan una dosis extra de todo lo que necesita tu piel, por eso son imprescindibles para que luzca sana y perfecta.

Son muchas y muy diferentes

Dependiendo del tipo de piel y del efecto que queramos conseguir, podemos escoger mascarillas hidratantes, nutritivas, limpiadoras o reafirmantes. También puedes probar a hacerlas en casa con productos naturales. Aunque no sustituyen a tus cremas diarias, son su complemento perfecto para hidratar la piel.

Consejos para aplicarlas

Respetar los tiempos. Es muy importante seguir las instrucciones del producto. Lo normal es que debamos mantenerlas

durante 15 o 20 minutos y la sustancia activa penetre en la tez. Mejor por la noche. Por ejemplo, las mascarillas ricas en ácido retinoico deben ponerse de noche para evitar el contacto con los rayos solares.

Adaptada a tu piel. Hay mascarillas que secan, como la arcilla, y otras hidratantes.

Piel limpia. Para que la sustancia penetre bien, es importante realizar una limpieza anterior.



NATALIA JIMENEZ
Dermatóloga del Hospital Ramón y Cajal de Madrid.





CADA MUJER es diferente y el impacto de la enfermedad varía según su gravedad y localización.

¿SI TENGO ENDOMETRIOSIS NO PODRÉ QUEDARME EMBARAZADA?

RESPUESTA: Este es uno de los mitos más extendidos sobre la endometriosis. La realidad es que, si bien puede dificultar la concepción, no todas las mujeres con endometriosis son infértiles. La endometriosis afecta aproximadamente al 10% en mujeres en edad reproductiva, lo que supone aproximadamente 1.700.000 afectadas en España. A menudo, se la asocia solo con su síntoma más característico, el dolor menstrual intenso. Sin embargo, es mucho más que eso. Hablamos de una enfermedad inflamatoria crónica en la que el tejido similar al endometrial crece fuera del útero, lo que puede influir en la fertilidad. Aproximadamente el 40% de las pacientes pueden experimentar dificultades para lograr un embarazo, lo que significaría que 60% restante consigue gestación sin problemas, bien sea de forma espontánea o con la ayuda de la reproducción asistida. Hoy día, los avances en medicina reproductiva permiten ofrecer soluciones a las mujeres con endometriosis que desean ser madres. Desde tratamientos hormonales hasta técnicas de reproducción asistida, los especialistas pueden diseñar estrategias adaptadas a cada caso. Recientemente, se ha aprobado el

primer tratamiento oral específico para reducir la dismenorrea y el dolor pélvico no menstrual, síntomas frecuentes en la endometriosis. Este tipo de medicamentos puede mejorar la calidad de vida de las pacientes, facilitando su camino hacia la maternidad al reducir la inflamación. Además del tratamiento médico, llevar una alimentación adecuada puede ser clave en el manejo de la enfermedad. Como la endometriosis tiene un fuerte componente inflamatorio, seguir una dieta rica en frutas y verduras frescas, proteínas vegetales y grasas saludables puede ayudar significativamente a reducir los síntomas. Si bien la endometriosis puede representar un desafío para la fertilidad, no significa que el embarazo sea imposible. La clave está en el diagnóstico temprano y la implementación del tratamiento adecuado, para lo que es importante la consulta con un médico especialista en fertilidad.



BEGOÑA ARNOTT
Responsable de la clínica de reproducción asistida Ginemed - FIV4 Asturias.

¿ES EFECTIVA LA PULSERA QUE MIDE LOS DÍAS FÉRTILES?



RESPUESTA: Se trata de un dispositivo fiable. Este tiene 89% de eficacia en predecir los cinco días más fértiles de la mujer, sin embargo, solo es útil para aquellas que presentan ciclos regulares y sin ningún otro problema que pueda afectar a su fertilidad, tales como ovario poliquístico, endometriosis u otros trastornos.

Hay más. Además de las pulseras, existen otras tecnologías de seguimiento del ciclo menstrual que muchas mujeres utilizan para conocer mejor su fertilidad, como apps móviles, termómetros basales o test de ovulación. Estos métodos pueden ser útiles como apoyo, mas no sustituyen una evaluación médica cuando hay sospechas de algún problema de fertilidad o alteraciones hormonales.



ISABEL SANTILLÁN
Ginecóloga de Clínicas EVA.

TE DAMOS RESPUESTAS

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

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

¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es

¿QUÉ DICEN TUS UÑAS?

En ellas se ‘almacena’ mucha información. Observándolas, **un dermatólogo es capaz de diagnosticar enfermedades presentes o saber si las has padecido** en el pasado. **POR ANA SÁNCHEZ**

GRUESAS

Las uñas son como un libro abierto de nuestra salud que ofrece muchísima información a los especialistas que saben interpretarlas. Por eso, ante cualquier alteración, consulta siempre con el médico. Por ejemplo, unas uñas gruesas pueden ser una señal de un problema de tiroides, de psoriasis o de una infección por un hongo. En este último caso puede ir acompañada de un cambio de color en la zona libre o blanca, puede aparecer una zona amarillenta o blanquecina e incluso polvo debajo de la uña.

ESTRÍAS

Las alteraciones más frecuentes que se pueden encontrar en las uñas son las estrías longitudinales, que no tienen mayor significado y a veces se asocian a piel seca, dice el doctor Ramón Grimalt, especialista de la Asociación Española de Dermatología y Venereología (grimalt.net).

MANCHAS BLANCAS

En realidad no son otra cosa que pequeños traumatismos (golpes), que quedan como pequeñas cicatrices en el lugar donde fueron infligidos. Como la uña es un anexo en movimiento, estas manchas se desplazan al extremo distal a una velocidad aproximada de 1 mm cada 15 días. “La cantidad de calcio o de hierro de la dieta no influye directamente, pero las personas con una debilidad ungueal provocada por déficits nutricionales pueden sufrir un grado mayor de traumatismos que dejan huella”, apunta.

FRAGILIDAD

Uno de los motivos más frecuentes a la hora de ir al médico es la debilidad de las uñas, y no solo por un mera cuestión estética, sino también



LAS UÑAS GRUESAS PUEDEN SER UNA SEÑAL DE UN PROBLEMA DE TIROIDES, PSORIASIS O INFECCIÓN POR HONGO

por la preocupación de que esconda un problema de salud. Si bien está extendida la idea de que se debe a una falta de hierro, vitaminas o minerales (y algunos estudios así lo han confirmado), el doctor Grimalt advierte: “La fragilidad puede no tener una causa clara, ser el síntoma de un problema dermatológico o incluso acompañar a enfermedades como la osteomalacia (desmineralización del hueso), la osteoporosis y las infecciones graves”.

LAVADO Y CUIDADOS

Respecto a este problema, has de tener en cuenta algo más, y se relaciona con tus hábitos: el deterioro se puede ver favorecido por el lavado frecuente de las manos (sobre todo

si el agua es caliente) y el contacto repetido con detergentes, disolventes o ácido. Para evitarlo usa guantes de goma, no hagas cambios bruscos de temperatura del agua, trata las uñas con aceite mineral o cremas lubricantes y aplícales esmaltes protectores. “El tratamiento con suplementos orales de hierro también puede ayudar a la resolución del cuadro exclusivamente en los casos de anemias por falta de hierro”, señala el especialista.

COLOR AMARILLO

Se puede deber al abuso de lacas de uñas y esmaltes agresivos, aunque también al tabaquismo, infecciones por hongos o bacterias, incluso por presencia de psoriasis.

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

¿DIARREA, DOLOR ABDOMINAL, GASES?

Las molestias intestinales recurrentes, como la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento, pueden limitar mucho la calidad de vida de los afectados.

Pero los investigadores han desarrollado ahora Kijimea Colon Irritable PRO, un producto sanitario que ofrece una ayuda eficaz.

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

EL EFECTO-PARCHE PRO

Con Kijimea Colon Irritable PRO (de venta libre en farmacia), los investigadores han desarrollado un producto sanitario que actúa exactamente en la barrera intestinal y ayuda con el síndrome del colon irritable y sus síntomas. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO)

se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. Bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales típicas como la diarrea recurrente, el dolor abdominal, la flatulencia o el estreñimiento pueden desaparecer.

EFICACIA CLÍNICAMENTE PROBADA

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la hinchazón y el estreñimiento. Compruébelo usted mismo, pregunte en su farmacia específicamente por Kijimea Colon Irritable PRO (sin receta médica).

La imagen representa a una afectada.

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

Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.

CPSP21233CAT



Kijimea Colon Irritable PRO

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

Para su farmacia:

Kijimea Colon Irritable PRO

(CN-195962.1)



Anunciado en TV

www.kijimea.es

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

EN NUESTRO PAÍS más de cuatro millones sufre migrañas, una de las enfermedades más frecuentes en la edad laboral.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



MIGRAÑAS

CUANDO EL DOLOR TE DEJA FUERA DE JUEGO

Las migrañas **no son solo un dolor de cabeza, sino una dolencia neurológica** que puede llegar a ser extremadamente limitante. Afectan a casi cinco millones de personas en nuestro país. **POR MARIA GARCÍA**

Según la Organización Mundial de la Salud, se encuentran entre las diez enfermedades más incapacitantes. Afortunadamente, en los últimos meses se han anunciado avances prometedores que podrían suponer un antes y un después en su tratamiento.

Quienes sufren migrañas conocen bien el impacto que tienen en su vida diaria. Estas crisis pueden durar horas o incluso días, con síntomas que van mucho más allá del dolor en un lado de la cabeza. Náuseas, vómitos, debilidad, fotofobia e hipersensibilidad a sonidos y olores son algunos de los síntomas que pueden acompañarlas. La

falta de comprensión por parte del entorno es otro gran desafío para los pacientes, ya que no siempre es fácil justificar ausencias frecuentes debido a lo que muchos consideran “solo un dolor de cabeza”.

Desde un punto de vista médico, la migraña se considera un trastorno neurológico que puede manifestarse de forma episódica o crónica, cuando los episodios superan los 15 días al mes. Su causa exacta aún sigue siendo una incógnita para la ciencia, aunque los estudios han señalado factores genéticos y ambientales como desencadenantes clave. Entre ellos, el estrés, la falta de sueño, los cambios hormonales y hasta ciertos alimentos.

EL COMIENZO

Uno de los principales desencadenantes es el estrés, que puede intensificar la actividad neurológica y favorecer la aparición de crisis. La falta de sueño es otro factor esencial, ya que altera el equilibrio químico del cerebro y puede predisponer a la migraña.

Las fluctuaciones hormonales también tienen un papel fundamental, especialmente en las mujeres. La disminución de estrógenos antes de la menstruación puede provocar episodios más intensos y frecuentes. Sin embargo, durante el embarazo y con la llegada de la menopausia, las migrañas pueden reducirse significativamente o incluso desaparecer.

UN PASO POR DELANTE

Identificar los desencadenantes personales es clave para reducir la frecuencia e intensidad de las crisis. Aunque cada persona reacciona de forma diferente, hay ciertos hábitos que pueden ayudar a prevenirlas:

- **Control del estrés:** La ansiedad y los nervios son grandes desencadenantes. Aprender técnicas de relajación, meditación o ejercicios de respiración puede marcar una gran diferencia.
- **Rutina de sueño:** Dormir las horas necesarias y mantener un horario regular es fundamental para evitar crisis innecesarias.
- **Hidratación adecuada:** La deshidratación puede ser un factor clave en la aparición de migrañas. Beber suficiente agua antes de sentir sed es una estrategia sencilla y efectiva.
- **Dieta equilibrada:** Evitar el ayuno prolongado y ciertos alimentos que suelen actuar como desencadenantes puede ayudar a reducir las crisis.



LAS MUJERES DE ENTRE 25 Y 55 AÑOS LAS SUFREN HASTA TRES VECES MÁS QUE LOS HOMBRES

En cuanto a la alimentación, se ha descubierto que algunos alimentos ricos en histamina, como los quesos curados, embutidos y el vino, pueden desencadenar episodios en personas susceptibles. También se han señalado los nitratos y nitritos presentes en ciertos productos cárnicos y algunas verduras como el brócoli y las espinacas como posibles responsables de migraña.

¿HABRÁ FIN?

A lo largo de los años, los tratamientos para la migraña se han centrado en aliviar los síntomas, no obstante, los avances recientes ofrecen nuevas alternativas que van más allá de simplemente mitigar el dolor. Hoy día, la ciencia médica trabaja en tratamientos diseñados para prevenir los episodios y mejorar la calidad de vida de quienes padecen esta dolencia.

Una de las grandes novedades son los gepantes, una nueva generación de fármacos que bloquean

el receptor CGRP, una molécula clave en la activación de las migrañas. Medicamentos como el rimegepant (Vyndura) y el ubrogepant (Ubrelvy) han demostrado ser eficaces tanto en el tratamiento del dolor agudo como en la prevención de nuevos episodios.

También destacan los anticuerpos

monoclonales, una innovadora terapia que se administra mediante inyección y que ha mostrado reducir significativamente la frecuencia de las crisis. Entre estos, fármacos como el erenumab (Aimovig) y el fremanezumab (Ajovy) están logrando avances importantes.

Para quienes buscan opciones no farmacológicas, la neuromodulación se presenta como una alternativa prometedora. Dispositivos como Cefaly o gammaCore utilizan impulsos eléctricos para estimular los nervios implicados en la migraña, reduciendo la intensidad y la frecuencia de los ataques sin necesidad de medicación.

En los casos más severos, la microcirugía está ganando terreno como una opción para pacientes crónicos que no responden a otros tratamientos. La descompresión de ciertos nervios sensoriales periféricos ha demostrado ser efectiva para disminuir la frecuencia e intensidad de las crisis.

Asimismo, los avances en investigación siguen abriendo nuevas puertas para tratar una de las enfermedades más incapacitantes del mundo. Aunque la cura definitiva aún no ha llegado, las opciones actuales ofrecen un rayo de esperanza para quienes viven con migrañas, acercándonos cada vez más a un nuevo futuro sin dolor.

¿LA CAFEÍNA AYUDA?

La relación entre la cafeína y las migrañas es compleja. Algunas personas aseguran que el café les ayuda a aliviar el dolor, mientras que otras experimentan un empeoramiento de los síntomas tras su consumo. Según estudios, el 60% de los pacientes reportan mejoría tras ingerir cafeína, debido a su capacidad para dilatar los vasos sanguíneos en pocos minutos. Sin embargo, en personas sensibles o no habitadas esta bebida, puede provocar el efecto contrario.





EL PAN también aporta nutrientes esenciales que a menudo pasamos por alto.

PAN ¿SÍ O NO?

Para muchos, el pan es imprescindible; para otros, casi un pecado. **Este alimento básico nos acompaña desde hace miles de años, y aunque ha sido señalado como un posible enemigo de la salud o la silueta**, lo cierto es que puede aportar nutrientes valiosos y encajar perfectamente en una alimentación equilibrada. La clave está en la cantidad, el tipo que elegimos y con qué lo combinamos. **POR MARIA GARCÍA**

El pan es uno de los alimentos más antiguos de la humanidad y, durante siglos, ha sido un pilar fundamental de nuestra alimentación. Ya en las civilizaciones egipcia, griega o romana formaba parte de la dieta diaria, y con el tiempo se consolidó como símbolo de sustento en numerosas culturas alrededor del mundo. Su elaboración sencilla —a base de harina, agua, levadura y sal— y su capacidad para saciar han hecho que atravesase generaciones y fronteras. En nuestro país, el pan ha tenido siempre un papel protagónico en la mesa de los hogares,

acompañando desde los platos más humildes hasta los más elaborados. A pesar de que su consumo ha descendido con los años, aún seguimos siendo grandes consumidores: cada persona come de media más de 30 kilos de pan al año. Y es que, el pan vive hoy una crisis de reputación. Hoy día, son muchas las personas que lo eliminan de su dieta por miedo a engordar, sin saber que dentro de una ingesta equilibrada puede ser un aliado más que un enemigo.

MÁS QUE BUENO

Lejos de ser un enemigo, el pan puede aportar múltiples beneficios cuando se consume de forma equilibrada y consciente. Es una fuente destacada de hidratos de carbono complejos, que son la principal gasolina de nuestro cuerpo y cerebro. A diferencia de los azúcares simples, estos carbohidratos se absorben lentamente, lo que permite mantener la energía estable durante horas y evita los temidos altibajos de ánimo o fatiga que se

EL PAN ES UNA FUENTE DESTACADA DE HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS, QUE SON LA PRINCIPAL GASOLINA DEL CUERPO

pueden experimentar a lo largo del día. Por eso, un desayuno o una merienda que incluya pan –especialmente si es de calidad– puede ser una buena elección para mantenerse activa y con vitalidad.

El pan también aporta nutrientes esenciales que a menudo pasamos por alto. Contiene vitaminas del grupo B, fundamentales para el sistema nervioso y el metabolismo, y minerales como hierro, magnesio, fósforo y zinc. Además, cuando optamos por versiones integrales o enriquecidas con semillas y cereales, sumamos una buena dosis de fibra. Esto no solo mejora el tránsito intestinal –algo especialmente importante a partir de cierta edad–, sino que también ayuda a controlar los niveles de colesterol

y azúcar en sangre, favoreciendo la salud cardiovascular y metabólica.

DE ÁNGEL A DEMONIO

En los últimos años, el pan ha pasado de ser un alimento básico a estar en el punto de mira. Se le acusa de engordar, de hinchar o de “no aportar nada”, y muchas personas han optado por retirarlo por completo de su dieta diaria, especialmente en planes para perder peso. Esta demonización no siempre está justificada. Como ocurre con muchos alimentos, el problema no es el producto en sí, sino el tipo que elegimos y en qué cantidad lo consumimos con regularidad. No es lo mismo un pan ultraprocesado, cargado de azúcares y aditivos, que uno el-

borado con masa madre y harinas integrales de buena calidad.

A esta mala fama se ha sumado también la creciente preocupación por el gluten, una proteína presente de forma natural en el trigo, el centeno o la cebada. Aunque es cierto que las personas con enfermedad celíaca deben eliminarlo por completo, en los últimos años se ha extendido la idea de que el gluten es perjudicial para todo el mundo. Sin embargo, no hay suficiente evidencia científica que justifique su retirada si no existe una intolerancia diagnosticada. Eliminarlo sin necesidad puede llevar a desequilibrios en la dieta y a un consumo excesivo de productos procesados “sin gluten” que no siempre son más saludables.

GUÍA PARA ELEGIR EL MEJOR PAN

No todos los panes son iguales. Elegir bien puede marcar la diferencia entre un alimento que aporta valor nutricional y otro que solo suma calorías vacías. Aquí te contamos cuáles son las mejores opciones:

Pan integral

Elaborado con harina sin refinar, conserva el salvado y el germen del grano, por lo que es rico en fibra, vitaminas y minerales. Ayuda a mejorar el tránsito intestinal, controla el apetito y mantiene estables los niveles de azúcar en la sangre.

Pan de centeno

Más oscuro, denso y con sabor intenso. Tiene un índice glu-

cémico más bajo que el pan blanco y mayor contenido de fibra. Es ideal para personas con resistencia a la insulina o que buscan un pan más saciante.

Pan de espelta

Una variedad ancestral del trigo, con mejor digestibilidad y un perfil nutricional interesante. Suele contener más proteínas y menos gluten que el trigo común. Tiene un sabor suave y ligeramente dulce.

Pan con semillas

Chía, lino, girasol, calabaza... Las semillas aportan grasas saludables, fibra y antioxidantes. Este tipo de pan es especialmente nutritivo y recomendable para

quienes buscan un extra de mayor energía y saciedad.

Pan de masa madre

Fermentado de forma natural, es más digestivo y tiene un sabor ligeramente ácido. Su lenta fermentación ayuda a mejorar la absorción de nutrientes de los alimentos y puede reducir el impacto glucémico. Además, suele tener menos aditivos.

Pan sin gluten

Solo recomendable para personas con celiaquía o sensibilidad al gluten diagnosticada. No es más saludable por sí mismo y muchos de estos panes contienen más grasa o azúcares para compensar la textura.



Pan de centeno



Pan con semillas



Pan de masa madre



Pan sin gluten

La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas
más cautivadoras.



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

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

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

EL PODER DE LA ORDEN TERAPIA

Dicen que nuestra realidad refleja nuestro interior y viceversa. **De modo que teniendo nuestro espacio físico ordenado seremos capaces de mantener en equilibrio nuestra mente, ideas y pensamientos.** Y, por tanto, el poder disfrutar de una vida mucho más plena gracias al orden.

Que no te dé pereza, porque los resultados son impresionantes. Aprovecha el buen tiempo, y el tan temido cambio de armario se convertirá en una beneficiosa terapia, que repercutirá en un estado anímico saludable.

POR SONIA MURILLO





BUSCA EL EQUILIBRIO EN TU ESPACIO

Regla 80/20

Cuántas veces dejamos de comprar cosas porque ya no tenemos más espacio en casa, en los cajones, armarios ni los estantes. Por eso es importante seguir esta regla del 80/20, es una buena manera para ganar espacio en el hogar.

Se trata de del método *The Home Edit*, ideado por Clea Shearer y Joanna Teplin, responsables del orden en los armarios de estrellas de Hollywood, como Eva Longoria.

Este método consiste en llenar los espacios, como máximo, al 80%, de su capacidad, y dejar libre el 20% restante. De esta manera podemos almacenar esas cosas nuevas que vamos adquiriendo, poco a poco, sin tener que sacrificar nada de lo que ya tenemos.

Por otro lado, la regla 80/20 tiene otra vertiente, a tener en cuenta, y es que el 80% de nuestro tiempo usamos tan solo el 20% de las cosas que tenemos almacenadas.

Regla 'Uno entra, uno sale'

Si no eres capaz de lograr tener libre el 20% de ese espacio que necesitamos en nuestros armarios, usa la regla 'Uno entra, uno sale'. Es decir, que si tienes la idea de comprarte algo nuevo, debes deshacerte de un objeto similar que ya tengas, para no acumular. Ya sea ropa, decoración o menaje de cocina. De esta manera siempre mantendremos el orden a nuestro alrededor, sea la temporada que se trate.



Regla de los 15 minutos

Organizar nuestro espacio requiere también ordenar nuestro tiempo. De modo que tenemos que fijar un horario para ser eficientes y no despistarnos, no distraernos, y mucho menos morir en el intento.

Una regla muy simple es la de los 15 minutos. Dedicar al menos este tiempo para ordenar, lo que te hayas propuesto, sin distracciones. Usa un cronómetro, y no cejes en tu empeño hasta que suene la alarma. Con este método lo que ponemos en práctica, además, es estar más concentradas y mantener nuestro nivel de atención en una única tarea. En este caso, la de ordenar.



Regla del 'por si acaso'

Ordenar una casa requiere ser práctica. Hay que saber bien de qué queremos o debemos desprendernos y qué es lo que deseamos mantener, ya que la tendencia de guardar objetos que no usamos, porque creemos que algún día nos podrán ser útiles, nos lleva a la acumulación innecesaria de cosas y dificulta el orden. El 'por si acaso' es uno de nuestros peores enemigos. Cuesta porque tenemos apegos a las cosas, sin embargo, para eso ha aparecido la filosofía del *decluttering*, que se basa en "eliminar

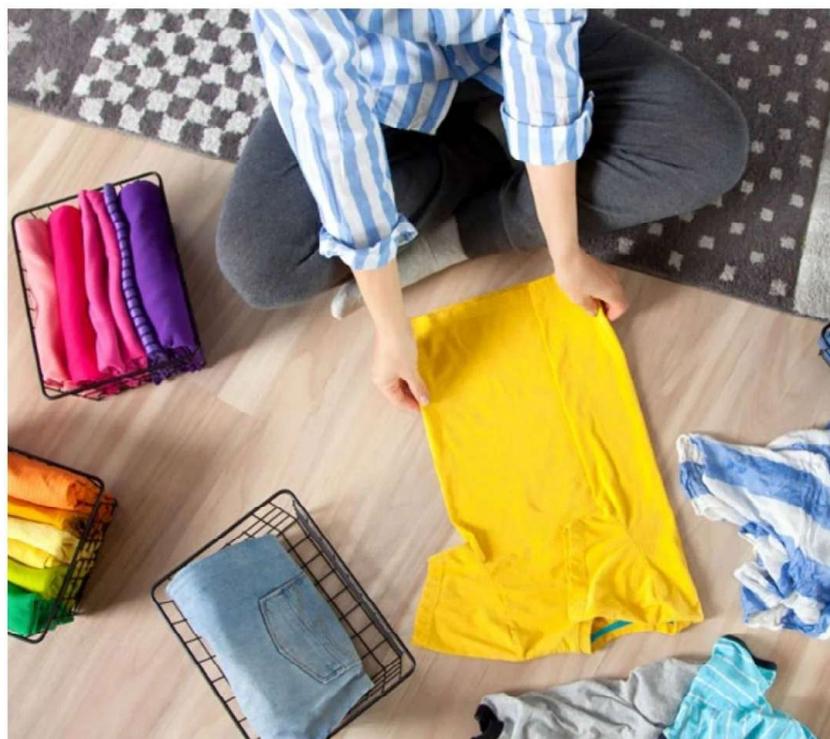
todo lo que estorba". Saber decir adiós a todo aquello que ya no nos sirve y así conseguir más espacio para traer nuevas adquisiciones.

COLORTERAPIA

Organizar la ropa por tonos, dicen los psicólogos que es síntoma de una persona meticulosa, pero, sobre todo, de claridad mental. Si quieres que tu armario parezca una de esas tiendas de ropa que exponen las prendas por colores, puedes hacerlo, mas ten en cuenta algunos aspectos.

- **Arcoíris.** Esta es una forma de clasificación. Poner primero el rojo, después el naranja, el amarillo, verde, azul, índigo y, por último, el violeta.
- **Por gama de colores.** Otra forma es clasificar los colores que comparten gama. Por ejemplo, los rojos, naranjas y rosas, ya que son tonos vibrantes, y pueden lavarse juntos en la lavadora.
- **Colores neutro:** Selecciona los blancos, beiges, ocre, cremas... Para mantener luminosas las prendas de color blanco es importante no mezclarlas con otros colores a la hora de lavarlas.
- **Gris, amarillos y celestes:** Estos tonos pueden lavarse en el mismo ciclo, puesto que comparten una gama de colores muy similar.

No hay duda de que los colores influyen en nuestro estado de ánimo. Por ejemplo, el rojo transmite energía y pasión; el azul, nos inspira confianza; el amarillo, optimismo, y el verde, frescura.



EL PODER DE LA SENCILLEZ

No es cuestión de espacio. Y no por tener una casa más grande resulta más fácil tener las cosas bien ordenadas. En una casa pequeña, a pesar de tener menos hueco, podemos conseguir que nos quepa todo lo que vamos acumulando, ya sea ropa, libros, revistas, objetos de decoración, objetos sentimentales y lo que el dueño considere importante.

- **Sofá en L.** Ganas en comodidad y en espacio, porque gracias a su forma a modo de rinconera consigue aprovechar mejor hasta las esquinas de la casa.
- **Muebles funcionales.** Elige una cama con canapé, que sirva de arcón para guardar todo lo que no llega a entrar en el armario, ello de una manera discreta y práctica. Y en el cuarto de los niños, las camas con estructura de "casita" también se convierten en una buena opción para ganar espacio en el que guardar todo lo de los niños, desde ropa hasta juguetes.
- **Decoración vertical.** Decántate por muebles que lleguen hasta el techo. Tanto en la cocina, en el baño, como en cualquier rincón de la casa, como en el pasillo, pues ahí podrás colocar estanterías para ordenar libros, por ejemplo, o cualquier tipo de objetos que puedes introducir en cajas decorativas para darle un toque más 'chic' a tu hogar.
- **Armarios empotrados.** Si no tienes armarios empotrados en casa, quizá debas plantearte invertir en ello. Suelen ser caros, aunque no encontrarás algo más práctico, ya que puedes elegir la disposición interior que mejor te convenga, desde las baldas que necesites, a los cajones, perchero...

ELIGE EL MÉTODO QUE MÁS TE CONVENGA



LAS 4 CAJAS

Es una manera muy sencilla y efectiva para todas aquellas personas que esta temporada se han decidido a poner en orden su hogar. Consiste en hacerse con cuatro cajas vacías y etiquetarlas según el propósito: mantener, tirar, donar y vender. Si tienes alguna duda, hazte con otra caja hasta que decidas qué hacer con ello.

● **Guardar.** A la hora de colocar las cosas en esta caja tienes que tener en cuenta que prendas de vestir o qué objetos nos hacen

felices. Asimismo, debemos dejar el sentimentalismo a un lado. Es difícil, pero es bueno hacerlo, pues muchas veces acumulamos cosas, que están ocupando espacio, que no usamos o están ya viejas porque nos da pena tirarlas, porque nos las regaló un ser querido.

- **Tirar.** Deposita en esta caja todos las prendas u objetos que ya están rotos, gastados y que no usamos ni nos ponemos.
- **Regalar.** Esta caja está para todo aquello que está en buen estado,

pero que ya no queremos mantener. Hoy hay muchas causas benéficas que agradecerán tu aportación. Una buena manera de ganar espacio y ayudar a quien lo necesita

- **Vender.** Con las aplicaciones y plataformas de segunda mano, que hay en la actualidad, como Vinted o Wallapop, podemos sacar un rendimiento económico vendiendo objetos que ya no los utilizamos. Sin embargo, el dinero que recibimos a cambio es un buen aliciente para ganar espacio en nuestra casa.

LAS 5 S

Siguiendo el camino del método de la conocida Marie Kondó, que nos enseñó a ordenar y vivir con lo que realmente nos hace felices, está el procedimiento japonés de las 5S, que viene de cinco palabras niponas que empiezan por la letra S:

- **Seiri:** Clasificar. Separa los objetos esenciales de los no esenciales. Descarta todo aquello que no le des un uso.
- **Seito:** Ordenar. Una vez que te quedas con lo que es útil busca un lugar que te resulte fácil acceder a ello. Por otro lado, lo que menos uses colócalo en sitios menos accesibles.
- **Seiso:** Limpiar. Esta es una buena época para realizar una limpieza general, sin embargo, tenemos que crear el hábito de realizar limpiezas periódicas como lavar la ropa, limpiar el baño, la zona de trabajo o quitar el polvo.
- **Seiketsu:** Establecer hábitos. Sería práctico determinar un día a la semana para realizar tareas específicas, o nombrar a un miembro de la casa para que se encargue de ello. Por ejemplo, los lunes se pone la lavadora, los martes se quita el polvo, miércoles se limpia el baño, etcétera.
- **Shitsuke:** Fomentar la autodisciplina. Esta es, sin duda, la clave del éxito. Este método ayuda a tener objetivos a largo plazo, por ejemplo, una vez al mes limpieza y orden de los armarios. Si logramos mantener esta rutina en el tiempo, las tareas no serán tediosas y en casa habrá un clima más armónico que nos permitirá ser más productivos y vivir más tranquilos.





ORDENA... Y ÉCHATE A DORMIR

DÖSTADNING, es el concepto que engloba el arte de descansar mejor, y dormir a pierna suelta, después de haber dejado tu casa ordenada y despejada, después de un largo día. Introduce esta técnica diaria para optimizar el tiempo que estás en casa, sobre todo, si trabajas fuera.

Una cocina como la patena. Es muy probable que te de mucha pereza, mas no hay nada peor que irte a dormir con la fregadera llena de vajilla sucia, ya que al día siguiente te va a costar mucho más limpiar los residuos que han quedado en los platos después de toda una noche. Además, si te acostumbras a dejar la cocina limpia, ahorrarás tiempo la mañana siguiente.

Un salón despejado. Coloca los cojines, las mantas, los libros, los mandos de la tele... y todo lo que hayas usado durante el tiempo que has disfrutado de tu momento de relax en el salón. Evita que la mesa de centro sea un foco de desorden.

Revisa tu recibidor. Si eres de las que pones las llaves en la mesita de la entrada de casa, asegúrate de que antes de irte a dormir estén en su sitio de siempre, ya que ahorrarás muchos quebraderos de cabeza cuando vayas a salir de casa al día siguiente. Asegúrate, también, de tirar o de guardar la propaganda o la correspondencia que recibas cada día.

Guarda la ropa. Olvídate de dejarla tirada en cualquier sitio y guarda la ropa que has usado durante la jornada o dóblala, si es que la dejas encima de una silla o de una percha. Aprovecha y prepara la que vayas a usar al día siguiente.

Ojea el baño. Después de haberte puesto el pijama, haberte desmaquillado, lavado los dientes ... limpia con una bayeta y despeja de cosas y de productos, la encimera o la zona del lavabo. Asegúrate de que las toallas están bien colocadas. Y, por último, desinfecta el inodoro.

Los juguetes de los niños a su sitio. Esto es algo que debes inculcarles a ellos. Trata de hacérselo como un juego o una aventura, pero enséñales a dejar todos sus juguetes recogidos. Hay grandes baúles o cajas en la que simplemente depositar los juguetes de una manera fácil y sencilla.

Zapatos en su sitio. Lo mismo que cada oveja con su pareja, así tienes que hacerlo con tus zapatos. No dejes ninguno desperejado ni descolocado si no quieres tropezar y tener una sorpresa cuando te levantes durante la noche o a la mañana siguiente. ¡Un espacio despejado es un día sin altercados!



Ordena tu espacio de trabajo. Si eres de las personas que continúan teletrabajando a día de hoy, si es que no lo has hecho ya, te adelanto que es hora de que adoptes ciertos hábitos. Entre ellos, tratar de levantarte siempre a la misma hora, ducharte, y vestirte (olvídate de quedarte todo el día en pijama). Antes de la hora de comer haz un descanso para poder estirar tu cuerpo un poco. Eso sí, por la noche, previamente de ir a la cama revisa tu zona de despacho y déjalo todo ordenado para el día siguiente. ¡Verás como comienzas la jornada con muchas más ganas y energía!



Menú para el día siguiente. Tanto si eres de las personas que come en casa como de las que te llevas el *tupper* al trabajo, deja la comida preparada la noche anterior. Y si tienes hijos, deja también preparado el desayuno y la merienda de los peques, porque con esto ganarás muchas horas y, por supuesto, mayor tranquilidad. Sabrás que el *batchcooking*, que es el método que invita a cocinar durante el fin de semana para tener listo el menú semanal. Organizar está más de moda que nunca y es una excelente solución a tus problemas de tiempo y comida.

TODO LO QUE TIENES QUE SABER DEL CHAMPÚ EN SECO

(Y POR QUÉ NO PUEDE FALTAR EN TU NECESER)

¿No tienes tiempo para lavarte el pelo pero necesitas una buena cara en cinco minutos? **El champú en seco puede ser tu mejor aliado. Te explicamos qué es, cómo se usa, qué debes evitar y cuáles son los mejores productos** para conseguir una melena limpia, con volumen y sin casi esfuerzo. **POR** AINARA ORTIZ



ES UN PRODUCTO ideal para lograr un aspecto pulcro y natural fácilmente.

QUÉ BENEFICIOS TIENE

El principal beneficio del champú en seco es que permite refrescar la melena en cuestión de minutos, sin necesidad de agua ni secador. Es perfecto para absorber el exceso de grasa en las raíces, eliminar el brillo indeseado y devolver al pelo un aspecto limpio y con movimiento. También ayuda a recuperar el volumen perdido, especialmente en cabellos finos o lacios, y aporta textura que facilita el peinado. Además, al espaciar los lavados tradicionales, contribuye a evitar la deshidratación del cuero cabelludo, lo que resulta muy útil en melenas teñidas o sensibilizadas por el calor. Su formato práctico lo convierte en todo un básico para los viajes, jornadas largas o para esos días en los que necesitas una buena cara en cinco minutos.

CÓMO SE APLICA CORRECTAMENTE

Aplicar el champú en seco de forma adecuada es la clave para conseguir un resultado natural y eficaz. El primer paso es agitar bien el envase para que el polvo se reparta de forma uniforme. A continuación, divide el cabello en secciones y aplica el producto a una distancia de entre 20 y 30 centímetros de las raíces, enfocando el

Aunque su nombre pueda llevar a pensar que sustituye al champú convencional, lo cierto es que no limpia en profundidad. En realidad tiene otra misión y es precisamente esta la que ha convertido en este producto de higiene en un *must* para el cuidado de pelo. Su función es absorber la grasa y eliminar el brillo del cabello sucio sin necesidad de agua. Su fórmula en polvo, habitualmente en spray, actúa sobre las raíces y devuelve al pelo un aspecto limpio, suelto y

con volumen. Y lo mejor: todo ello en menos de dos minutos. Ingredientes como el almidón de arroz, avena, la arcilla o la tapioca, entre otras sustancias, son los encargados de “secar” el sebo acumulado y revitalizar la melena. Es el producto perfecto para alargar el tiempo entre lavados, refrescar el pelo después del gimnasio o ganar textura antes de un peinado.

SU FUNCIÓN ES ABSORBER LA GRASA Y ELIMINAR EL BRILLO DEL CABELLO SUCIO SIN NECESIDAD DE AGUA

spray directamente sobre el cuero cabelludo. Una vez aplicado, espera un par de minutos para que el producto pueda absorber correctamente el exceso de grasa. Después, masajea suavemente con las yemas de los dedos para repartir bien el producto y facilitar su acción. Por último, cepilla el cabello para eliminar cualquier resto visible y dar un acabado más limpio y natural.

CUÁNDO USARLO (Y CUÁNDO NO)

El champú en seco es ideal para usar entre lavados, cuando el pelo empieza a verse grasoso, pero aún no necesita un lavado tradicional. También puedes aplicarlo por la noche antes de dormir, para que actúe mientras descansas y amanecer con el cabello fresco. Es muy útil tras realizar ejercicio, en días de calor o humedad, o cuando tienes una cita de última hora y no te da tiempo a lavarte el pelo.

ERRORES MÁS FRECUENTES AL USAR CHAMPÚ EN SECO

- 1 Aplicarlo** demasiado cerca del cuero cabelludo, dejando residuos blancos.
- 2 No masajear** ni cepillar después, impidiendo que el producto actúe correctamente.
- 3 Usarlo** en pelo recién lavado, cuando no es necesario.
- 4 No elegir** una fórmula adecuada para tu tipo de cabello (graso, teñido, fino...).
- 5 Abusar** de su uso más de dos días seguidos, saturando con ello el cuero cabelludo.



Eso sí, no lo uses más de dos días seguidos. Aunque sea tentador, abusar del producto puede obstruir los poros del cuero cabelludo y provocar irritaciones o acumulación de residuos. Tampoco conviene aplicarlo sobre

pelo recién lavado: en ese caso no solo no es necesario, sino que puede apelmazar. Además, si tienes el cabello muy seco, lo ideal es que lo reserves únicamente para emergencias, ya que podría resecar aún más la fibra capilar.

10 CHAMPÚS EN SECO QUE FUNCIONAN (DE VERDAD)



- 1. Champú Seco Pure Detox, de Yves Rocher**
Con 100% ingredientes de origen natural, elimina la grasa, da frescor y neutraliza olores hasta seis horas. Ideal para cabello normal o grasoso. P.V.P.: 7,95 €.
- 2. Champú Seco Niacinamida Oil Control, de Collistar**
Absorbe el sebo en 1 minuto y aporta suavidad y volumen. Acabado invisible y sin residuos. P.V.P.: 19 € (150 ml).
- 3. Champú seco con avena y ceramidas, de Klorane**
Fórmula ultrasuave con avena medicinal. Limpia, revitaliza y aporta frescor durante 12 h sin agua. P.V.P. recomendado: 14,90 €.
- 4. Naturaia Champú Seco Invisible, de René Furterer**
Elimina grasa e impurezas con polvos de arroz ultrafinos. Resultado invisible y sin residuos. P.V.P. sugerido: 18,90 €.
- 5. Dry Shampoo, de Authentic Beauty Concept**
Vegano, sin siliconas ni sulfatos. Con almidón de arroz biodegradable y protección térmica hasta 230 °C. Precio variable según punto de venta.
- 6. OSIS+ Refresh Dust, de Schwarzkopf Professional**
Voluminizante y perfecto para refrescar peinados. Crea textura desde la raíz hasta las puntas. P.V.P.: consultar.
- 7. Heavenly Volume, de Batiste**
Elimina grasa y da un volumen espectacular. Ideal para alargar el peinado o aportar cuerpo en segundos. P.V.P.: consultar.
- 8. Champú en Seco, de Agradó**
Devuelve la limpieza del primer día sin necesidad de agua. Perfecto para raíces grasas y días con prisas. P.V.P.: 1,74 € (a la venta en Primor).
- 9. Refresh'n Reset Champú Seco, de Lendán**
Con polvo de tapioca y cero alcohol, elimina la grasa sin dejar residuos. Enriquecido con extracto de lima e incluye protección solar para cuidar el cabello. P.V.P.: 12,20 €.
- 10. Champú en seco de REF Stockholm**
Refresca el pelo y deja un toque mate, 100% vegano y cruelty free. Lo podrás encontrar en varios formatos y una versión de viaje. P.V.P.: consultar.





KIT DE CEJAS

Los expertos aconsejan hacerse con un kit de cejas que contenga lo necesario para ponerlas a punto: sombras, cera fijadora, cepillo y pinzas. Si te excedes con el uso del clásico lápiz de cejas el resultado puede ser artificioso ¡Y te pone años! El trazo debe mimetizarse con el resto del pelo.

ahí debe de estar el final de la ceja.

UN AIRE REBELDE

Lo ideal para otorgarles un aire casi natural y poco estudiado es cepillarlas, alborotando un poco la zona más próxima al entrecejo, así se obtiene un acabado “roba años”. Resaltarás los ojos y abrirás más la mirada.

Ahora son tendencia las cejas anchas y gruesas, tupidas, rotundas y despeinadas, totalmente desestructuradas y con un carácter rebelde y provocativo. Si las tuyas por naturaleza son así aprovecha la oportunidad: solo tienes que domarlas. Con un gel fijador que incorpore cepillo puedes potenciar este aspecto despeinado. El gel de cejas aporta volumen, forma y densidad.

CUBRIR LAS IMPERFECCIONES

Si hace años sucumbiste a la moda y te pasabas el día limpiando las cejas y perfilándolas, notarás que ahora crecen a un ritmo mucho más lento. Si tu problema es que tienes zonas con alguna calva recurre a productos que agreguen microfibras y den espesor. También existen en el mercado plantillas de cejas, que recrean un contorno impecable y que te ayudan a darles forma (paletas y perfiladores).

CEJAS

MANTENLAS A RAYA

Lo importante es que sean naturales, pero **sin que ni un pelo salga de su sitio.** Aquí aprende a domarlas. **POR CARMEN CASTELLANOS**

Las cejas naturales se imponen y triunfan en la pasarela y en la calle: sin parecer demasiado cuidadas y por supuesto ni muy maquilladas ni depiladas. Pero este aparente “desaliñado” exige unos cuidados específicos, porque las cejas deben enmarcar y elevar la mirada.

RESPETA SU FORMA

Es importante que respetes la línea natural de tus cejas. Si quieres darles forma, primero, coloca un lápiz junto a la aleta de la nariz como referencia y sigue en línea recta pasando por el lagrimal del ojo hasta el nacimiento de la ceja: de ahí debe de partir la ceja. Luego coloca el lápiz

haciendo una línea desde el lateral de la nariz hasta la parte más externa del iris cuando se mira de frente. Ahí debería de situarse el arco de inflexión del arco de la ceja. Por último, une el lápiz desde el lateral de la nariz hasta el extremo del ojo:

TRUCOS PARA UNAS CEJAS PERFECTAS

Sigue estos consejos para presumir de cejas y destacar la mirada:

- Pon un punto de luz bajo el arco de la ceja o en el extremo. Así aportarás expresividad y darás otro aire a tu forma de mirar.
- Aplica el gel fijador siempre desde el centro de la ceja hacia los extremos. Peina siempre en el sentido del crecimiento del pelo.
- Para activar la circulación sanguínea en esa zona aplica por las noches un producto graso, vaselina, aceite de coco o de almendras.
- Aplicarte diariamente aceite de ricino te ayudará a fortalecerlas.

11 carrera
contra la violencia
de género



25 mayo
2025



Inscríbete

5km

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

www.carreracontralaviolenciadegenero.es

ORGANIZA:

mia

CON EL APOYO DE:



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



Comunidad
de Madrid

MADRID

PATROCINADORES:



COLABORADORES:



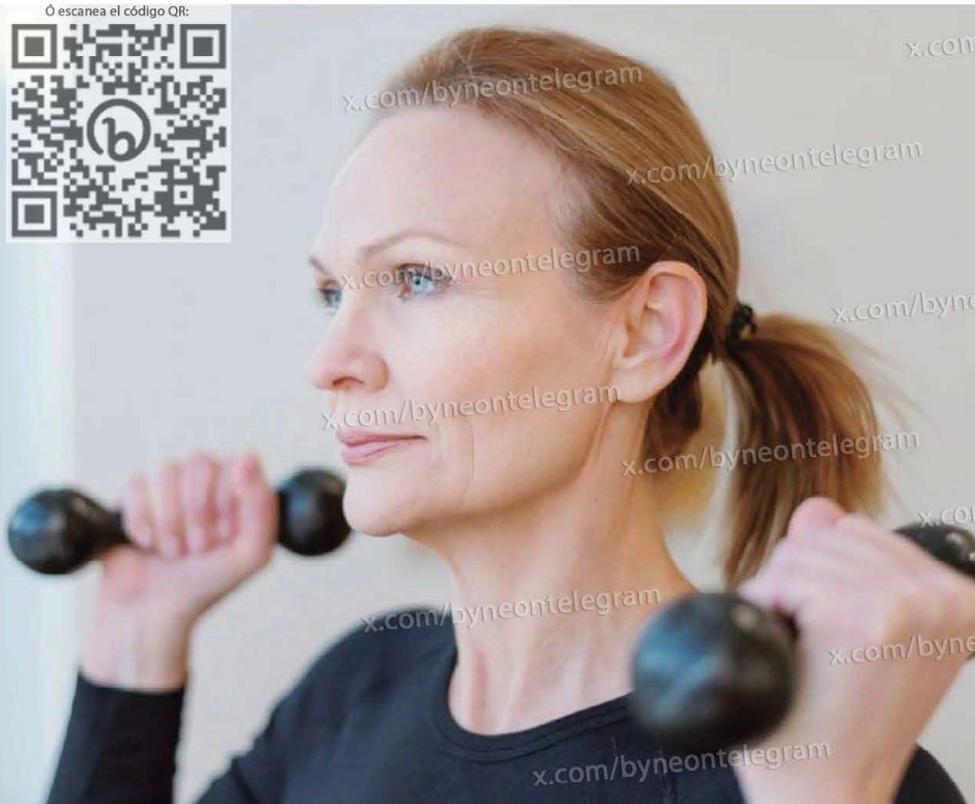
10 EJERCICIOS QUE SE ADAPTAN A TI

Existe una serie de **ejercicios sencillos pero efectivos para realizar con peso cuando ya tienes más de 50 años.** Hablamos de mancuernas, kettlebell o todo tipo de lastre como mochilas cargadas, aunque también versiones muy interesantes con nuestro propio peso corporal. **POR: MAYTE MARTÍNEZ**

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



DIEZ EJERCICIOS DE FUERZA SI ERES MUJER Y PASAS DE LOS 50-60

1 SENTADILLAS CON MANCUERNA CENTRAL. Sujetando una mancuerna por los extremos y con ambas manos realizamos las clásicas sentadillas, muy eficaces para trabajar pierna y glúteos.

• **Así se hace:** Ponte de pie, con los pies separados el ancho de las caderas, rodillas ligeramente flexionadas, espalda recta y mirada al frente. Sujeta una mancuerna en justo por debajo de la barbilla con ambas manos y aguántala cerca del pecho. Flexiona las rodillas y lleva las caderas hacia atrás y hacia abajo hasta que los muslos queden en paralelo al suelo, o hasta dónde puedas, siempre sin arquear demasiado la zona lumbar. Mantén la espalda recta, la mirada al frente y saca pecho. Impúlsate hacia arriba centrando la fuerza en los talones y vuelve a la posición inicial de forma controlada. El movimiento hacia arriba debe ser más rápido y explosivo que cuando bajamos, que será más concentrado.

2 PESO MUERTO CON MANCUERNAS. Ejercicio clave que sirve para fortalecer isquiotibiales y glúteos, mientras cuidas la postura de la espalda baja.

• **Así se hace:** De pie, sujeta un par de mancuernas (puedes usar *kettlebell* si lo prefieres) con las palmas de la mano mirando al cuerpo. Flexiona la cadera hacia delante mientras inspiras apretando los

Si tienes más de 50 años, o de 60, y necesitas encontrar una forma física óptima sin necesidad de grandes máquinas, puedes recurrir a sencillos ejercicios de fuerza con peso como mancuernas o una simple mochila. “Lo más importante es hacerlo siempre con la postura correcta y el peso adecuado para que sea eficiente y no lesivo. En cuanto a la frecuencia lo ideal sería trabajar en 3-4 rondas de ocho repeticiones y si se quiere, en superserie de dos ejercicios seguidos, pero que sean de grupos musculares diferentes. Esto hará que puedas entrenar más

en menos tiempo, masificando el esfuerzo”, comenta Roberto Hernández, CEO de Bâtard Crossboxing Studio, con dos centros en Madrid y un tercero en Valencia. Si nunca antes has usado peso puedes empezar por un par de mancuernas de 500 gramos. Conforme vayas avanzando en el entreno, ve subiendo el peso, hasta 3 kilos cada una. Si ves que es mucho no pasa nada, incluso puedes ejercitar sin peso, tu propio cuerpo es suficiente. Es mejor hacer bien el ejercicio, aunque sea sin peso, que intentar coger demasiado y lesionarnos por no hacer el movimiento correctamente.



A CUALQUIER edad podemos practicar rutinas de ejercicio, pero es muy importante saber cómo y no causarnos lesiones.

músculos de la espalda y el abdomen mientras baja el tronco, sin arquear la columna. Espira y vuelve a subir lentamente controlando el movimiento.

3 PRESS DE PECHO CON MANCUERNAS. Ayuda a desarrollar la parte superior del cuerpo, principalmente el pecho y los tríceps.

• **Así se hace:** Tumbada en el suelo, rodillas flexionadas, brazos con codos flexionados a la altura de los hombros con las pesas mirando al techo. Estiramos los brazos hacia arriba juntando las pesas y volvemos a la posición inicial.

4 REMO CON MANCUERNAS. Es un ejercicio perfecto para fortalecer la espalda y mejorar la postura. Hay que asegurarse de tener una buena inclinación del torso.

• **Así se hace:** De pie, una pesa en cada mano, rodillas ligeramente flexionadas y torso inclinado hacia delante. Eleva las mancuernas hacia el torso, manteniendo el codo cerca del cuerpo. Aprieta los músculos de la espalda en la parte superior del movimiento. Baja lentamente a la posición inicial sin perder el control.

5 ZANCADAS. Para mejorar el equilibrio y tonificar las piernas, glúteos y cuádriceps.

• **Así se hace:** De pie, pies separados a la anchura de las caderas y mirada al frente. Brazos a los lados del cuerpo. Da un gran paso al frente con una pierna, dejando el otro pie atrás y fijo en el suelo. Baja hasta que la rodilla delantera quede justo encima del tobillo, en un ángulo de 90 grados. Las rodillas siempre hacia fuera. Baja todo lo que puedas y controla que la parte superior del cuerpo esté firme y erguida. Con el impulso de la pierna delantera, vuelve hacia atrás.

6 PUENTE DE GLÚTEOS. Eficaz para trabajar los glúteos y fortalecer la parte baja de la espalda.

• **Así se hace:** Tumbada boca arriba con los pies apoyados en el suelo y las rodillas dobladas, brazos a lo largo del cuerpo. Contrae los glúteos y levanta las caderas hacia el techo. El cuerpo debe formar una línea recta en la parte alta del ejercicio, desde las rodillas hasta los hombros. Mantén unos segundos y vuelve de forma controlada a la posición inicial.

7 PRESS DE HOMBROS CON MANCUERNAS. Ideal para mejorar la fuerza y estabilidad en los hombros.

SI NUNCA HAS USADO PESO PUEDES EMPEZAR POR UN PAR DE MANCUERNAS DE 500 GRAMOS Y CONFORME AVANCES LO PODRÁS INCREMENTAR

• **Así se hace:** Sentada y con las piernas estiradas y la espalda recta, una pesa en cada mano, codos doblados, a la altura de los hombros. Inspira y sube los dos brazos a la vez por encima de la cabeza, ahora vuelve a la posición inicial mientras espiras.

8 PLANCHA. Es fundamental para el core, ayudando a fortalecer los músculos abdominales y estabilizadores.

• **Así se hace:** Manos, a la altura de los hombros, y pies apoyados en el suelo. Contraemos glúteos y vientre mientras estiramos los brazos. Si nos molestan las articulaciones de las muñecas podemos apoyarnos en los antebrazos. Asegúrate de que los codos están en el suelo directamente debajo de los hombros, los pies separados al ancho de las caderas, la espalda está plana, cabeza y cuello en una posición neutral. Respira con normalidad.

9 FLEXIONES MODIFICADAS. Permiten trabajar el pecho y los brazos, incluso si no puedes hacerlas completas.

• **Así se hace:** Apóyate sobre las manos y las rodillas mirando al suelo. Coloca las manos un poco más separadas que el ancho de los hombros y las rodillas separadas a una distancia cómoda. Asegúrate de contraer los músculos abdominales y de mantenerlos contraídos durante todo el ejercicio. Dobla lentamente los codos y baja el pecho hasta que el mentón llegue al suelo, o hasta donde puedas, vuelve a la posición inicial.

10 PRESS FRANCÉS. Este ejercicio es ideal para fortalecer tríceps y tonificar brazos, evitando en que se caiga la piel.

• **Así se hace:** Tumbada en el suelo con las rodillas flexionadas, pesas a los lados de la cabeza. Subimos hasta dejar los brazos estirados hacia el techo y bajamos con cuidado.

EL SABOR DE LA **CERVEZA** TAMBIÉN EN TU PLATO

DE FIESTA

Para una ocasión especial, sustituye los champiñones por boletus y potencia el sabor y la textura del plato.

Sus notas amargas, tostadas, afrutadas y con toques de miel aportan carácter y profundidad a las recetas, realzando sabores de una manera única. Sin embargo, **es fundamental respetar los tiempos de cocción para no perder la esencia de la cerveza y aprovechar al máximo su complejidad aromática.** Desde guisos hasta marinados, este ingrediente versátil abre un mundo de posibilidades en la cocina, ofreciendo un abanico de aromas y matices por descubrir. **POR** MAGDA OLMEDO

CARBONADA DE BRUSELAS

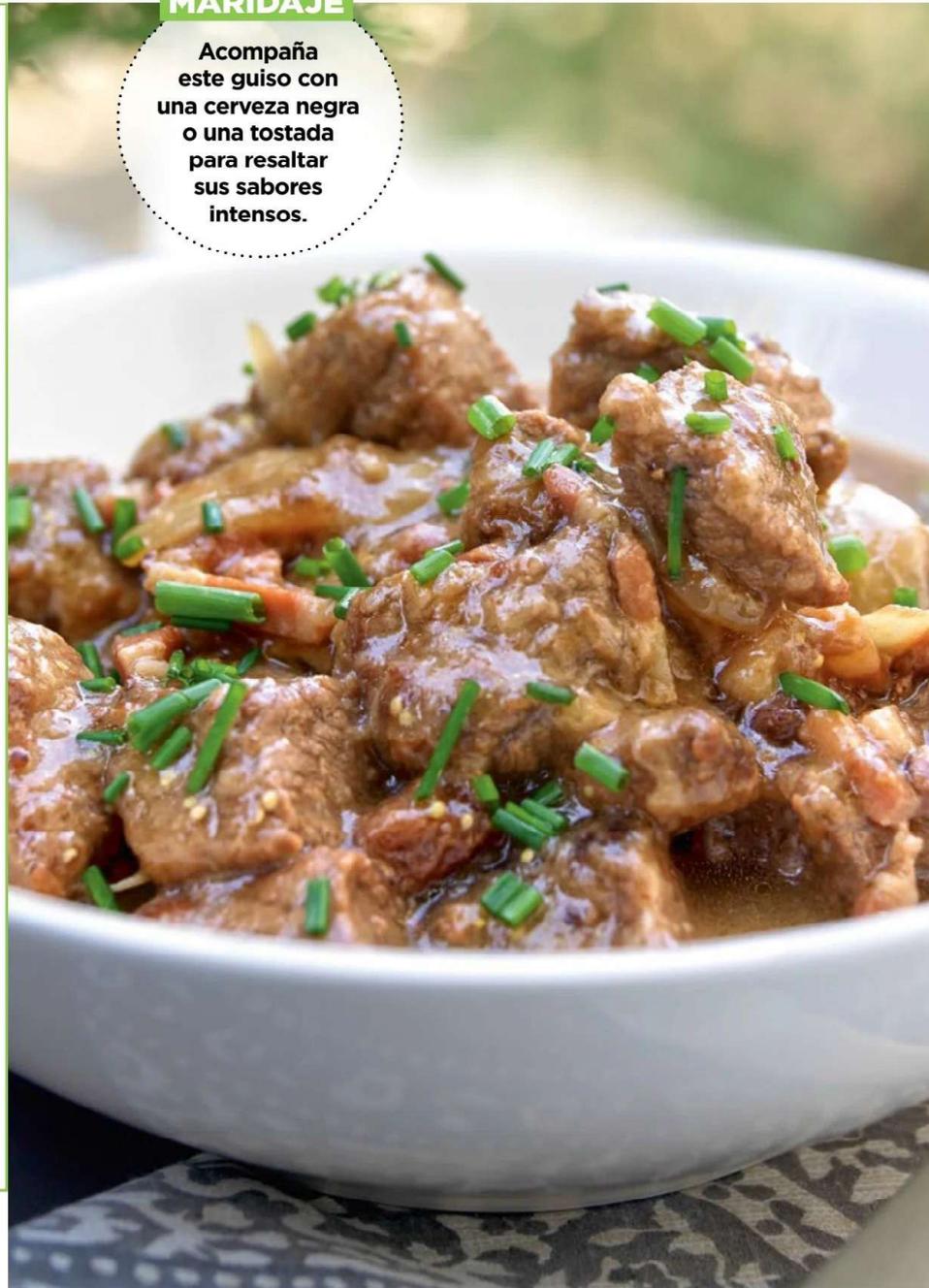
170 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 750 g de carne de vaca para guisar • 1 botella de tercio de cerveza Mort Subite • 2 cebollas grandes • 150 g de panceta en tacos • 100 g de ciruelas pasas (o de pasas, en su defecto) • 500 ml de caldo de carne • 1 rebanada de pan blanco duro • 1 cucharadita de mostaza de Dijon antigua • manteca de cerdo • 1 ramillete de hierbas aromáticas • sal • harina.

- **Rebozar** ligeramente la carne con harina y dorarla en la manteca de cerdo en una cacerola grande. Retirar y reservar. Pelar las cebollas, hacerlas trozos gruesos y rehogarlos en la misma cacerola, también con manteca. Cuando la cebolla esté blanda y ligeramente dorada, incorporar la carne de nuevo, la panceta y las ciruelas. Remover todo bien durante unos minutos. Añadir la rebanada de pan untada con la mostaza.
- **Regar** con la cerveza y dejar que cueza a fuego fuerte hasta que se evapore el líquido. Cubrir con el caldo de carne y agregar el ramillete de hierbas aromáticas. Cuando rompa a hervir, poner a punto de sal, bajar el fuego y cocer unas dos horas y media, hasta que la carne esté tierna. Servir el guiso caliente, espolvoreado con cebollino. Se puede acompañar con puré de patatas o patatas hervidas.

MARIDAJE

Acompaña este guiso con una cerveza negra o una tostada para resaltar sus sabores intensos.



ARROZ GUISADO CON CHAMPIÑONES

30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 200 g de arroz de grano redondo • 1 cebolla grande • 200 g de champiñones laminados (u otras setas de temporada) • 1 cerveza • 300 ml de caldo de verduras • 75 g de queso parmesano • 2 cucharadas de polvo de setas • aceite de oliva virgen extra • sal • pimienta.

- **Pelar** la cebolla y picarla muy fina. Rehogarla en 3 cucharadas de aceite hasta que esté tierna y transparente.

Con el fuego medio, añadir el arroz y el polvo de setas; dar unas cuantas vueltas para que se mezcle bien con la cebolla.

- **Añadir** los champiñones, mezclar bien y mojar con la cerveza. Dejar que se evapore el líquido sin cesar de remover. Ir agregando el caldo caliente poco a poco, según lo vaya absorbiendo el arroz y remover de vez en cuando, salpimentar. Es importante remover mucho para que el

arroz suelte el almidón y de ese modo quede cremoso.

- **Cinco minutos** antes de terminar la cocción, agregar el queso, poco a poco y removiendo; de esta forma se irá espesando el conjunto. Si fuera necesario, añadir una cucharada de mantequilla en el último momento para que termine más cremoso o un chorrito de nata. Decorar con una ramita de salvia fresca y servir inmediatamente.



MÁS AROMA

Prueba con una cerveza de trigo, que aportará notas cítricas y especiadas.

TORTELLINI CON SABAYÓN RUBIO

40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 500 g de tortellini rellenos de calabaza • 2 yemas de huevo • 25 g de mantequilla • 50 ml de cerveza lager (baja fermentación) • sal • pimienta • cebollino picado.

***Todas las recetas son para 4 personas.**

● **Preparar** el sabayón batiendo las yemas con las varillas al baño María. No debe hervir y hay que mantener la temperatura constante. Agregar la cerveza poco a poco, batiendo sin parar. Cuando la salsa comience a espesar, añadir la mantequilla cortada en dados, también con mucho cuidado, para emulsionar la mezcla. La salsa debe ir

tomando cuerpo hasta alcanzar una textura untuosa, espesa, aunque no tan densa como la de una mayonesa, pero espumosa al mismo tiempo.

● **Cocer** los tortellini 2 minutos en el agua hirviendo. Escurrir y pasar a los platos. Napar con el sabayón y espolvorear con cebollino picado.

LENGUADO CON SALSA DE CERVEZA Y MIEL

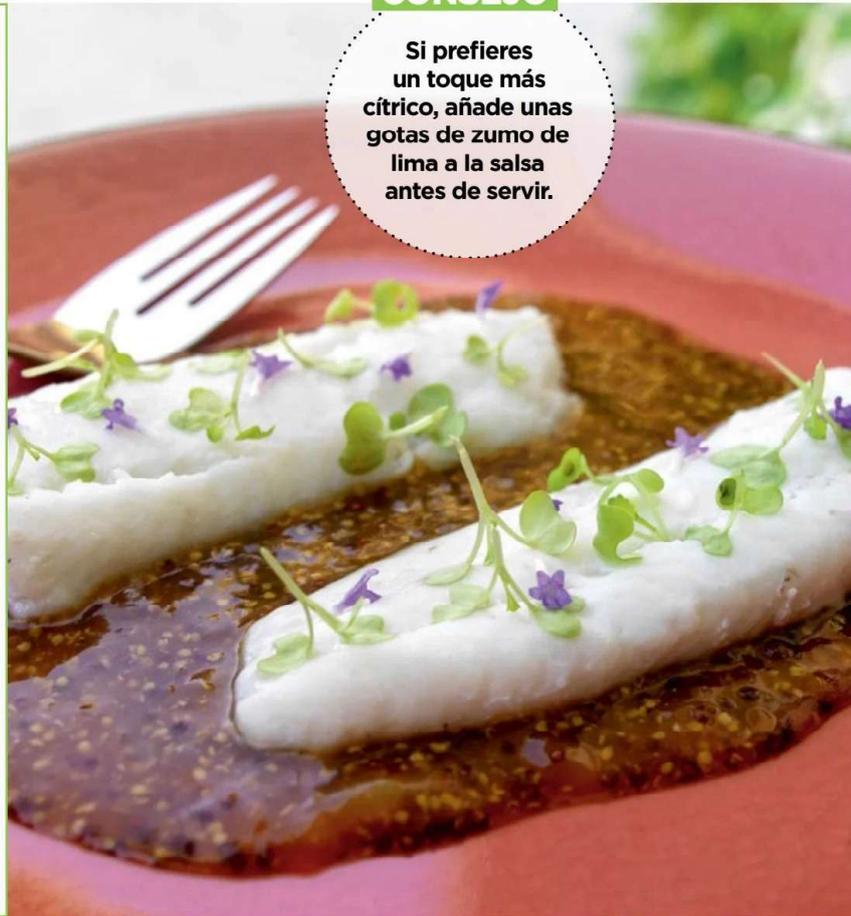
60 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 4 lomos de lenguado grandes (pueden ser de otro pescado) • 150 ml de cerveza de trigo Paulaner • 4 cucharaditas de mostaza antigua de Dijon • 2 cucharaditas de miel • 2 cucharaditas de salsa de soja • brotes de mostaza y flores de ajo • sal • 1 lima • goma xantana (opcional).

- **En un cazo** mezclar cerveza con la mostaza, la soja y la miel. Dejar que hierva a fuego suave hasta que la salsa adquiera consistencia. Si es necesario para texturizarla, añadir una pizca de xantana -no da color, ni sabor, solo sirve para espesar-. Mientras se reduce la salsa, disponer los filetes bien estirados en una rejilla sobre un recipiente con agua y la cerveza sobrante. Espolvorear con un poco de sal y dejar que se cuezan al vapor unos 6 minutos (depende del tamaño y del grosor).
- **Cuando** el pescado esté en su punto, pasarlo a los platos, aderezar con los brotes y las flores y acompañar con la salsa. Rallar un poco de piel de lima antes de servir. Si el sabor de la salsa resulta demasiado intenso, rectificar y aligerarla con un poco de agua.

CONSEJO

Si prefieres un toque más cítrico, añade unas gotas de zumo de lima a la salsa antes de servir.



CORDERO AL ESTILO IRLANDÉS

90 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 1 kg de medallones de cordero • 1 cerveza Guinness • 2 cebollas grandes • 4 patatas • 4 tomates • 2 zanahorias • 1 rama de apio • 300 ml de caldo de carne • aceite de oliva • 1 cuch. de mantequilla • laurel • sal • pimienta.

- **En una cacerola** grande con un poco de aceite dorar la carne de cordero (también puede hacerse con vaca o cerdo). Retirar. Pelar la cebolla, picarla en juliana y dorarla en la misma cacerola. Pelar las zanahorias, cortarlas en dados pequeños y añadir a la cacerola. Rehogar unos minutos. Lavar el apio, picarlo y añadirlo a la cazuela. Incorporar los tomates previamente lavados y cortados en gajos.
- **Pelar** las patatas, hacerlas rodajas y agregarlas a la cazuela. Rehogar todas las verduras durante unos minutos. Incorporar la carne y regar con la cerveza. Mantener el fuego vivo para que se evapore el alcohol. Salpimentar y añadir el laurel.
- **Cubrir** con el caldo de carne y dejar que cueza a fuego lento, más o menos unos 40 minutos. Remover de vez en cuando. Comprobar el punto de la carne y las patatas antes de retirar del fuego. Justo antes de servir, añadir un trozo de mantequilla al guiso, remover y llevar a la mesa.

COMPLETO

Este guiso combina a la perfección con una pinta de cerveza stout, realzando sus notas tostadas y su sabor profundo.



MENOS ES MÁS

Utiliza una cerveza rubia suave para no opacar el sabor natural de los mejillones.

MEJILLONES AL VAPOR CON CERVEZA Y AJO

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 1 kg de mejillones frescos • 250 ml de cerveza rubia • 3 dientes de ajo • 1 hoja de laurel • 1 cucharada de mantequilla • perejil fresco picado • pimienta negra molida.

- **Lavar y limpiar** bien los mejillones, retirando las barbas y las impurezas de las conchas. Pelar y picar finamente los ajos.
- **En una cazuela grande**, derretir la mantequilla y sofreír los ajos a fuego medio hasta que comiencen a dorarse. Añadir la cerveza y la hoja de laurel, llevar a ebullición e incorporar los mejillones.
- **Tapar y cocinar** a fuego medio-alto durante unos 5 minutos, o hasta que los mejillones se abran completamente. Remover la cazuela para que se impregnen bien del líquido. Retirar del fuego, espolvorear con un poco de perejil fresco y servir de inmediato acompañado de pan crujiente.

LA CERVEZA CLARA O LAGER ES DE SABOR MÁS SUAVE QUE UNA OSCURA O DE RAÍZ, PORQUE SU FERMENTACIÓN ES MÁS MODERADA

GALLETAS DE AVENA CON CERVEZA Y CANELA

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 200 g de harina de avena • 100 g de copos de avena • 100 g de azúcar moreno • 1 huevo • 75 ml de cerveza tostada • 1 cucharadita de canela en polvo • ½ cucharadita de jengibre en polvo • ½ cucharadita de bicarbonato • 75 g de mantequilla derretida • 1 pizca de sal.

- **Precalentar** el horno a 180 °C.
- **En un bol**, mezclar la harina de avena, los copos de avena, el azúcar, la canela, el jengibre, el bicarbonato y la sal. Añadir el huevo, la mantequilla derretida y la cerveza, y mezclar hasta obtener una masa homogénea.
- **Con la ayuda** de una cuchara, formar pequeñas porciones de masa y colocarlas sobre una bandeja de horno forrada con papel vegetal. Hornear durante 12-15 minutos o hasta que las galletas estén doradas y crujientes. Dejar enfriar sobre una rejilla antes de servir.



MÁS SABOR

Para un toque extra de sabor, agrega trocitos de chocolate negro o frutos secos a la masa.

TARTA DE QUESO Y CHOCOLATE CON SALSA NEGRA

90 MIN. + 5 H DE ENFRIADO.
DIFICULTAD: **FÁCIL.**

INGREDIENTES: 500 g de queso blanco cremoso para untar • 3 hojas de gelatina • 150 g de nata líquida • 200 g de cookies de chocolate • 50 g de mantequilla • 1 cerveza Mahou negra • 1 rama de canela • 1 estrella de anís • 2 clavos de olor • 5 cucharadas de azúcar moreno • 75 ml de agua • perlitas de chocolate

SORPRESA

Para un contraste de texturas, acompaña la tarta con frutos secos caramelizados o crujiente de cacao.

- **Triturar** finas las cookies en un robot. Mezclarlas con la mantequilla a temperatura ambiente hasta formar una pasta. Rellenar con esta preparación cuatro aros de repostería hasta un tercio de su volumen. Dejar unos 30 minutos en la nevera.
- **Mientras**, remojar las hojas de gelatina en agua, escurrir y disolver en la nata caliente, sin que llegue a hervir. Trabajar el queso con una batidora hasta obtener una crema. Añadir la nata colada con la gelatina disuelta; remover bien.
- **Verter** la crema de queso en los aros de repostería hasta llenarlos. Refrigerar 5 horas en la nevera. Este postre queda mejor si se hace la víspera.
- **Poner** en un cazo la cerveza con el agua, el azúcar y las especias. Dejar que cueza lentamente para que se reduzca y forme una salsa consistente. Si al probarla está demasiado amarga, agregar un par de cucharadas de azúcar más. Colar y reservar. Al servir, desmoldar los aros sobre los platos, verter la salsa de cerveza negra encima y decorar con perlitas de chocolate.





FRESAS

¡APROVECHA SU MEJOR MOMENTO!

Tanto la fresa como el fresón se recogen en primavera, por eso nuestros postres se visten de rojo. **Jugosas y aromáticas, además de tomarlas frescas, con ellas elaboramos cremas, helados, tartas, suflés, mermeladas...** Diferentes maneras de aprovecharnos de sus beneficios.

POR MAGDA OLMEDO

Dicen que el amor tiene sabor a fresa, y no es casualidad. De color rojo intenso, dulces y jugosas, estas pequeñas frutas han sido símbolo de pasión desde la antigüedad. En la mitología romana, se decía que las fresas nacían de

las lágrimas de Venus, que lloraba la muerte de Adonis. Cuando aquellas lágrimas tocaban el suelo, se convertían en preciosas frutas con forma de coazón: las fresas. Hoy, lejos de las leyendas, siguen conquistando por su aroma irresistible y su versatilidad en la cocina.

AHORA SÍ

La primavera es su mejor momento, cuando las fresas alcanzan su punto óptimo de maduración y sabor. Aunque podemos encontrarlas en el mercado casi todo el año, es entre abril y junio cuando brillan con su mejor color, textura y dulzura

natural. En esta época, los campos se tiñen de rojo en regiones como Huelva, principal productora de fresas en España y una de las más importantes de Europa, donde el clima templado y la proximidad del mar favorecen su crecimiento. También se cultivan en otras zonas como Valencia, Cataluña y Extremadura, aunque en menor medida.

LAS MÁS DESEADAS

Su demanda es tan alta que los cultivos han evolucionado con técnicas que permiten alargar la temporada, como el uso de invernaderos y variedades más resistentes. Sin embargo, nada se compara con el sabor de las fresas de temporada, recolectadas en su punto justo de maduración y con todo su aroma intacto. Y es precisamente ese aroma y dulzura lo que hace que las fresas sean tan irresistibles en la cocina. Más allá de comerlas frescas, su versatilidad permite disfrutarlas de mil

SU EQUILIBRIO ENTRE ACIDEZ Y DULZURA LAS CONVIERTE EN UN INGREDIENTE ESTRELLA TANTO EN LA REPOSTERÍA

formas diferentes: en postres clásicos como tartas, suflés o helados, en batidos y smoothies saludables, en mermeladas caseras o incluso en platos salados, acompañando quesos, ensaladas o salsas agrídulces.

LLENAS DE PROPIEDADES

Son una de las frutas con mayor contenido en vitamina C, superando incluso a las naranjas, lo que las convierte en un excelente refuerzo para el sistema inmunológico. Su alto

contenido en antioxidantes, como los flavonoides y polifenoles, ayuda a combatir el envejecimiento celular y protege el corazón, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, son una fuente natural de fibra, favoreciendo el tránsito intestinal y proporcionando sensación de saciedad, lo que las hace perfectas para dietas equilibradas. Su bajo aporte calórico—apenas 35 kcal por cada 100 gramos—las convierte en una opción ligera y saludable. También contienen potasio y ácido fólico, esenciales para la salud muscular y el buen desarrollo celular. Disfrutarlas en su mejor temporada es, sin duda, un placer que además cuida de nuestro bienestar.

MAGNÍFICO ANTIOXIDANTE

Las fresas son ricas en flavonoides que contienen pigmentos que les confieren su color rojo característico, convirtiéndolas en unas frutas con un gran poder antioxidante, bloqueador de los radicales libres.



MILHOJAS

TIEMPO DE COCCIÓN 20 MIN.

INGREDIENTES: 2 • Láminas de masa de hojaldre congelada • 500 g de fresas mezclados con unas frambuesas • azúcar glas • 250 g de nata para montar. **Para la crema pastelera:** 100 g de azúcar • la piel de 1 limón • 1/2 litro de leche • 4 yemas de huevo • 50 g de maicena.

- **Batir juntos los ingredientes de la crema**
Calentar a fuego bajo, dando vueltas constantemente, hasta que espese. Verter en un bol y dejar que se enfríe, tapada con *film* transparente de cocina para evitar que se forme una capa dura por encima
- **Poner las láminas de hojaldre** sobre un *silpat*. Pinchar toda la superficie con un tenedor y cubrir con otro *silpat*. Hornear unos 15 minutos a 180 °C. Sacar, retirar el *silpat* de arriba y volver a hornear hasta que se dore el hojaldre. Sacar y dejar que se enfríe. Limpiar la fruta y trocear las piezas que sean más grandes. Montar firmemente la nata.
- **Retirar los bordes del hojaldre** y cortarlo en 2 tiras iguales. Extender la mitad de la crema pastelera sobre una capa de hojaldre, poner encima la nata y sobre esta, la fruta preparada y cubrir con otro hojaldre. Espolvorear con azúcar glas.



CREMA HELADA

TIEMPO DE CONGELADOR 5 H.

INGREDIENTES:

200 ml de nata líquida para montar • 200 ml de leche condensada • 200 ml de leche • 1 sobre de gelatina de fresa • 350 g de fresas (o fresones) • azúcar.

- **Calentar la leche**, agregar la gelatina y remover hasta que se disuelva. Retirar del fuego y dejar que se enfríe por completo. Añadir la nata montada firme y remover suavemente. Agregar la leche condensada y mezclar.
- **Limpiar 200 g de fresas** o fresones (retirar la hojas y el rabillo); tritararlos con un poco de azúcar e integrarlos en la preparación anterior.
- **Verter en los vasitos** o cuencos donde se vaya a servir la crema y dejar en el congelador hasta que se cuaje (unas 5 horas).
- **Triturar la mitad de las fresas** o fresones reservados con otro poco de azúcar hasta formar un *coulis* o salsa espesa.
- **Sacar los vasitos del congelador.** Verter por encima una capa del *coulis* preparado y decorar con los fresones (enteros o cortados en trocitos) restantes antes de servir.

BAVAROISE

15 MIN. + 6 H CONGELACIÓN.

INGREDIENTES: 400 g de fresones • 1 1/2 dl de nata • 1 1/2 dl de agua • 100 g de azúcar • 4 hojas de gelatina • 1 cuch. de zumo de limón. Para la salsa: 4 cucharadas de queso cremoso • 2 cucharadas de azúcar glas • 4 cucharadas de nata • 1 cucharada de zumo de limón • 4 hojas de menta.

- **Hacer un almíbar** con el agua y el azúcar. Retirar del fuego y añadir las hojas de gelatina previamente remojadas en agua fría. Remover hasta que la gelatina se disuelva por completo.
- **Limpiar los fresones.** Reservar 100 g para decorar; tritarar el resto en la túrmix, colar a un bol. Añadir el almíbar con la gelatina y mezclar. Agregar la nata montada firme y remover suavemente. Sazonar con las gotas de zumo de limón. Pasar a cuatro moldes individuales de silicona e introducir en la nevera durante 6 horas, como mínimo, para que cuaje.
- **En el momento de servir**, mezclar el queso con la nata, el zumo de limón y el azúcar glas. Desmoldar las bavaroise y echar un poco de salsa por encima. Decorar con los fresones reservados y una hoja de menta antes de servir.



TODAS LAS RECETAS ESTÁN
CALCULADAS PARA 4 PERSONAS.



TARTA LIGERA

2 H Y 10 MIN.

INGREDIENTES: 1/2 cucharadita de levadura en polvo
 • 2 huevos • 1/2 cucharada de edulcorante líquido
 • 1/2 cucharadita de esencia de vainilla • 2 cucharadas de leche en polvo descremada • la ralladura de 1/2 limón
 • 450 g de fresas • 5 cucharadas de edulcorante granulado
 • unas gotas de zumo de limón.

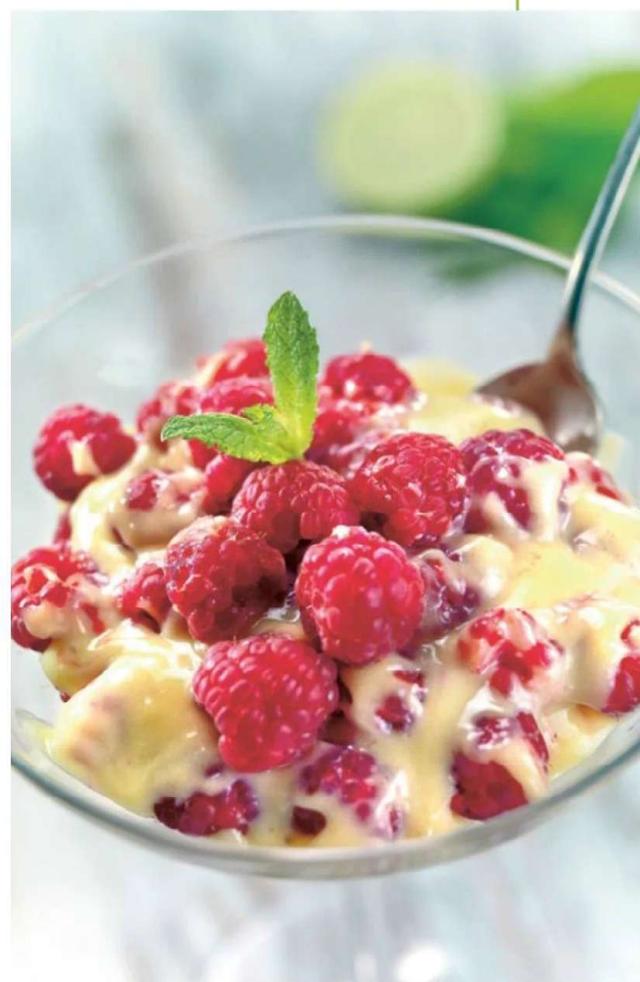
- **Primero hacer una mermelada.** Lavar y trocear 250 g de fresas. Poner en un cazo con el edulcorante granulado y unas gotas de zumo de limón y cocer suavemente tapado durante 1 hora. Destapar y seguir la cocción 30 minutos más. Dejar entibiar y colar. Reservar en un recipiente de cristal.
- **Precalentar el horno 180 °C.** Poner la levadura en polvo, los huevos, la esencia de vainilla, el edulcorante y la ralladura de limón en un bol y batir con batidora eléctrica hasta doblar el volumen (unos 10 minutos batiendo). Rociar con la leche en polvo y mezclar suavemente.
- **Volcar la mezcla a un molde de tarta** desmontable previamente engrasado y enharinado y hornear durante 40 minutos. Sacar y dejar enfriar. Lavar y laminar las fresas restantes y decorar la tarta por encima con ellas. Rociar todo con la mermelada de fresas y servir.

SABAYÓN

15 MIN.

INGREDIENTES: 150 g de frambuesas
 • 200 g de fresas • 4 yemas de huevo
 • 60 g de azúcar • 2 dl de nata líquida
 • 1 dl de vino blanco afrutado • 1 lima
 • unas hojitas de menta para decorar.

- **Poner las yemas de huevo** en una cacerola, agregar el zumo de lima, el vino, la nata y el azúcar. Poner la cacerola en un baño María a fuego suave. Batir 10 minutos para que espese.
- **Disponer el sabayón en un bol.** Agregar las fresas previamente picadas y mezclar suavemente. Repartir en las copas o en boles de cristal. Cubrir con las frambuesas, adornar con las hojas de menta y servir enseguida.
- **Nota.** La receta original italiana (zabaione) se hace con vino Marsala. También se puede utilizar un vino moscatel o vino de Jerez. De este postre cremoso -que se suele tomar templado- se dice que fue el que dio origen a los helados.



Trucos para vivir mejor

SOLUCIONES FÁCILES A LOS PEQUEÑOS PROBLEMAS COTIDIANOS

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:

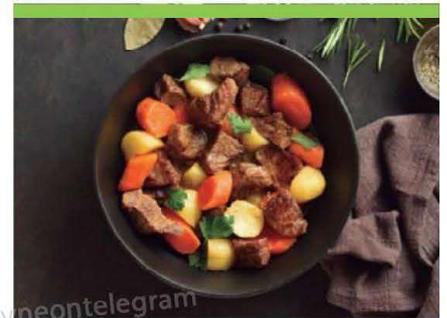


★
EL TRUCO
GANADOR
DE LA
SEMANA

PAREDES NUEVAS

Si te muerdes las uñas de la rabia cada vez que ves en la pared un par de arañazos, sigue estas instrucciones para disimularlos: solo hay que mezclar un poco de harina con aceite de trementina hasta formar una pasta suave, y cubrir la zona con un paño de manera uniforme.

Montserrat Lagunas. (Madrid)



ZANAHORIAS MÁS APETECIBLES

Si deseas utilizarlas como guarnición de algún plato de carne o pescado, cuando las cuezas añade al agua una cucharada de azúcar. Quedarán mucho más brillantes.

M^a Ángeles Borraz. (Teruel)



ALBÓNDIGAS EN UN MINUTO

Una forma de hacer 12 albóndigas perfectas en muy poco tiempo: espolvorea una huevera vacía con harina y rellena todos los "huevos" con la carne picada. Ciérrala perfectamente y agítala con fuerza, como si prepararas un cóctel. ¡No hace falta nada más!

Elena Meré. (Asturias)



EL SUSTRATO, EN PERFECTO ESTADO

Si notas que el sustrato de tus macetas ha quedado apelmazado, recupéralo para que tus plantas no peligren. Primero remueve bien toda la tierra con un tenedor resistente y, a continuación, sumerge la maceta en la bañera con agua hasta que dejen de salir burbujas, así de simple.

Carmina Souto. (Ourense)

¡FUERA BRILLOS EN LA ROPA!

Al planchar algunas prendas, como pantalones o camisas, a veces les salen brillos. Una forma de evitarlo es frotar en la zona en que aparecen esos brillos una mezcla con un poco de agua y vinagre caliente.

Lupita Torres. (Teruel)



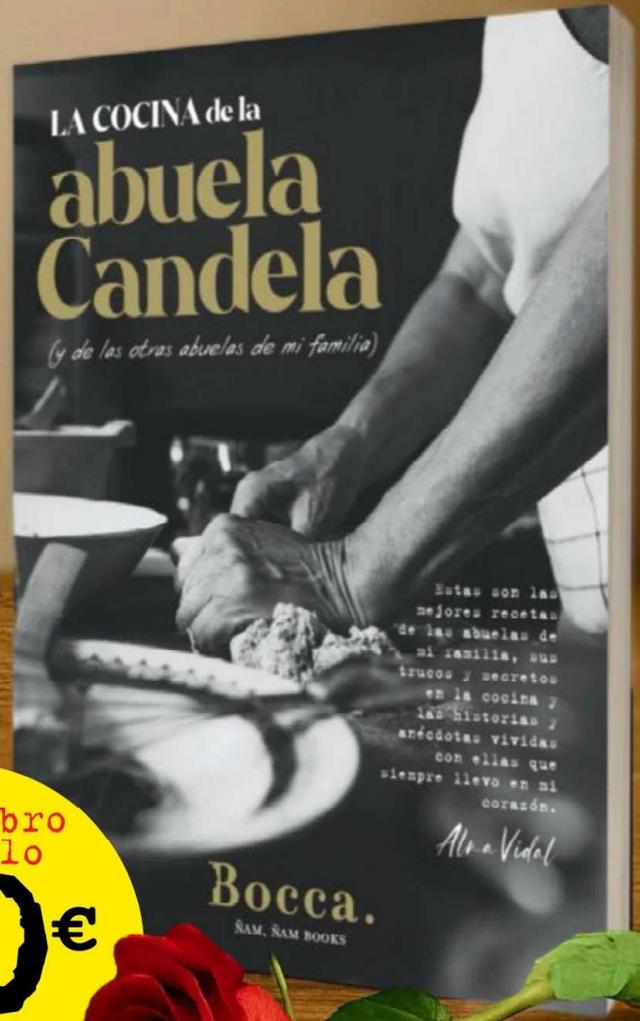
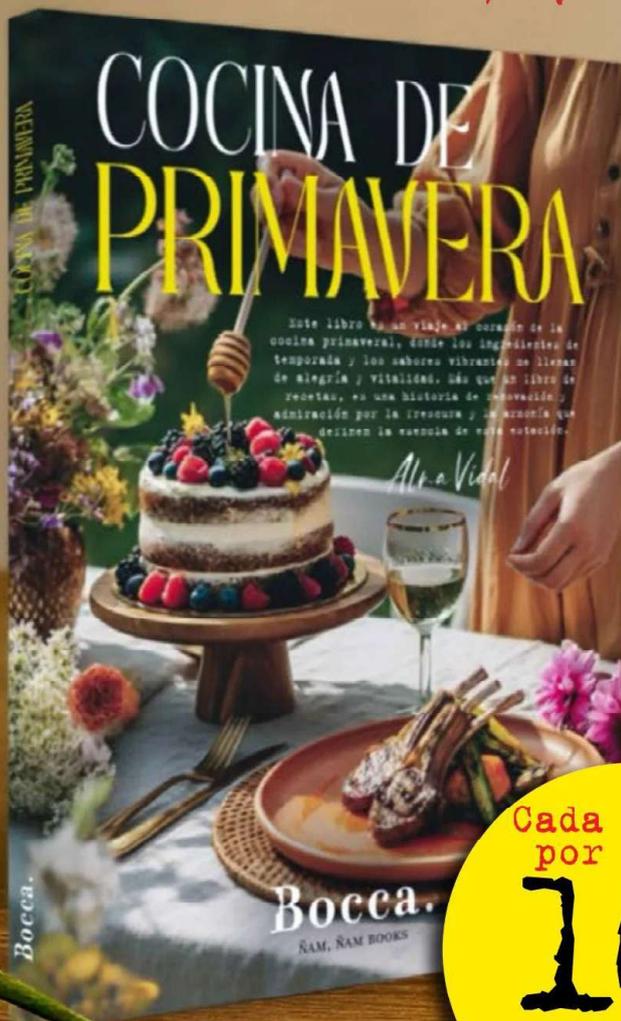
Envíanos tu truco; si se elige "Truco de la semana", se publicará y recibirás un regalo que puede variar

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

EL DÍA DEL LIBRO TIENE ALMA

“En estos libros quiero compartir contigo mis vivencias y mi cocina más auténtica”

Alma Vidal



Cada libro
por solo
10€
¡YA EN TU
QUIOSCO!

Bocca.
ÑAM, ÑAM BOOKS

El 23 de abril...

¡REGALA LIBROS CON ALMA!

PRIMAVERA,

LUZ Y SOL ¿HACEMOS UNA ESCAPADA?

Con la llegada del buen tiempo **sentimos esa necesidad de echarnos el primer chapuzón en una playa casi secreta, hacer senderismo, ir a comer tapas por el sur** conociendo monumentos que bien merecen una (o dos) visitas y, si podemos, hacer una salida por Europa. ¿Preparamos ya la maleta? **POR ANNIE TOMÀS**

Rumiamos sin límite, miramos *webs* y ofertas de las agencias de viajes y seguimos dudando. Mientras, los días pasan y nos plantamos en verano, cuando todo es mucho más caro. ¿Y si resetea-

mos, ni que sea un fin de semana, y cumplimos esa añeja promesa de ir a una isla o descubrir tierras de buen comer como las Rías Baixas o Jerez de la Frontera? Será que nuestro país no tiene tierras estu-
pendas a las que nunca fuimos.

Es hora de regalarse un fin de semana. Por eso te proponemos cinco destinos llenos de cultura y con paisajes extraordinarios para desconectar y sentirse en plenitud con el entorno. ¿Están o no los caprichos para cumplirse?

1. FUERTEVENTURA



EL SURF Y EL WINDSURF son especialmente populares en Fuerteventura, con varios campeonatos celebrados en la isla cada año.

Tras los meses de frío invernal, nada apetece tanto como una escapada al sol y la playa. La isla canaria de Fuerteventura es ideal para cumplir ese deseo. Magníficas playas, numerosas rutas de fácil recorrido para practicar senderismo, como la de la Caldera de Gairía, la del volcán de la Arena o la que discurre entre Lajares, El Cotillo y la playa del Águila, así como diversas posibilidades de deportes relacionados con el mar.

Visita ineludible: el Parque Natural de las Dunas de Corralejo, con sus playas de fina arena blanca. Un contraste total con la cercana zona de Cotillo, en la orilla occidental de la isla, zona de riscos, calas de arena negra y bellas piscinas naturales.

Es el momento: En la playa de Ajuy, con un pequeño pueblo de pescadores, degustarás un exquisito plato de pescado.

2. VILAGARCÍA

Rías Baixas

Vilagarcía, la principal villa de la ría de Arousa, es el punto de partida para un festival gastronómico. En dirección norte llegamos a lo más profundo de la ría, donde se encuentra la villa de Catoira, presidida por las "Torres Vikingas", restos de las defensas que durante siglos resistieron los ataques normandos y sarracenos. Si partimos de Vilagarcía en sentido contrario, descubrimos Cambados, la capital del vino Albariño, cuyo centro monumental, con numerosas bodegas, puede recorrerse fácilmente a pie. Siguiendo la ruta, llegamos a O Grove, pueblo marinerero conocido como el "paraíso del marisco".

Consejo: Visita el Museo del Vino de Cambados (museosdelvino.es).



3. GANTE

La elegancia de Flandes

Estamos ante la antigua ciudad flamenca con mayor número de edificios históricos cuyo símbolo son, sin lugar a dudas, sus tres torres medievales: el campanario de la catedral de San Bavón, el Belfort y la torre de la iglesia de San Nicolás.

Desde el puente de San Miguel gozamos de la más bonita perspectiva de este magnífico conjunto. La confluencia de los ríos Lys y Escalda adquiere un carácter muy especial por los edificios gremiales de los siglos XII y XVII que la envuelven, como los del Korenlei (muelle de los granos) y del Graslei (el de los herboristas).

Consejo: Sube a lo alto del Belfort para contemplar Gante a vista de pájaro (belfortgent.be).



4. JEREZ DE LA FRONTERA

El casco histórico de Jerez alberga gran número de edificios que atestiguan el importante pasado de la localidad, entre los que destaca la Catedral, hermoso edificio de estilo gótico en cuyo interior pueden contemplarse obras de grandes artistas, como Francisco de Zurbarán. Y no solo eso, el buen tiempo que impera en esta zona durante estos meses permite disfrutar de magníficas playas, como la de Bolonia o las cercanas Tarifa y Zahara de los Atunes.

Más información: cadizturismo.com

SIETE CULTURAS han pasado por la ciudad, la tartesia, fenicia, romana, visigoda cristiana, musulmana, judía y cristiana.

5. S'ALGUER

La cala secreta de la Costa Brava

Una de las playas más coloridas de Cataluña es Cala S'Alguer, muy cerca de Palamós. Declarada Bien de Interés Cultural por la Generalitat en 1972, es de rocas y quienes acostumbra a bañarse son los propios pescadores que tienen casa en este lugar privilegiado. Contemplándola, parece que estemos ante la mejor postal de la Costa Brava.

Consejo: Al ser de rocas, mejor usar cangrejas para el baño.



LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

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

POR SONIA MURILLO

'GOURMET'

El Jardín de Diana: un oasis en la Gran Vía madrileña

Situado en la décima planta del hotel Hyatt Centric Gran Vía este restaurante es como un camaleón que se transforma en cada temporada. **De refugio alpino en invierno al disfrute de su espectacular terraza en la primavera.** Un lugar desde el se mira y se siente el latido del corazón más auténtico de Madrid.



→ Desde un vermut a medio día, un brunch, un buen homenaje gastronómico o la degustación de los mejores cócteles de autor ya durante el atardecer. El Jardín de Diana ofrece la alternativa que mejor te convenga en cada ocasión y en la compañía con la que quieras acudir. Sea como sea, pero no dejes de probar uno de sus platos estrella, los huevos benedictinos con salmón ahumado y aguacate o la jugosa hamburguesa de costilla de cerdo ibérico

desmigado, y de postre, su tarta de queso ahumado gallego con garrapiñados. No puedes terminar la exquisita velada sin probar el cóctel estrella: el gintonic Diana. Una experiencia única en la que la gastronomía y el encanto de las alturas, en el centro neurálgico de la capital madrileña, se unen en una perfecta armonía, que desearás repetir y que se le cuentas a los demás. Porque pisar este jardín tan cerca del cielo reconforta los sentidos.



Carita Morena

Este mítico chiringuito, en la playa de Castelldefels (Barcelona) vuelve a abrir sus puertas, una temporada más, después de 15 años, con la mejor combinación: sabores mediterráneos y los mejores atardeceres frente al mar. Las exquisitas tallarinas del Garraf y las tradicionales sardinas de costa con sal en escamas, siguen siendo dos de los platos imprescindibles en cualquiera de las mesas de este lugar. Completa la experiencia disfrutando del atardecer con su ya tradicional sangría de cava.



Asador Bedua

A orillas del río Urola, junto a Zumaia, en un entorno natural y tranquilo, se encuentra este restaurante familiar, ubicado en una casona del siglo VII, basado en el producto fresco de su propia huerta y referente entre los locales vascos de alta cocina tradicional, con la parrilla como seña de identidad. El plato estrella, por tanto, chuletas, pescados (besugos, rodaballos, rapés, lenguados, kokotxas...) y sus mariscos a la brasa.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



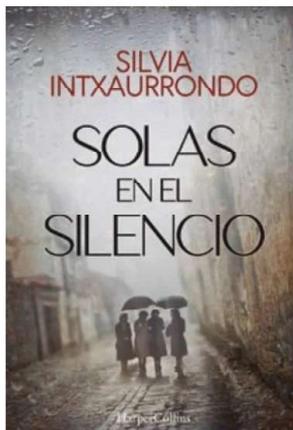
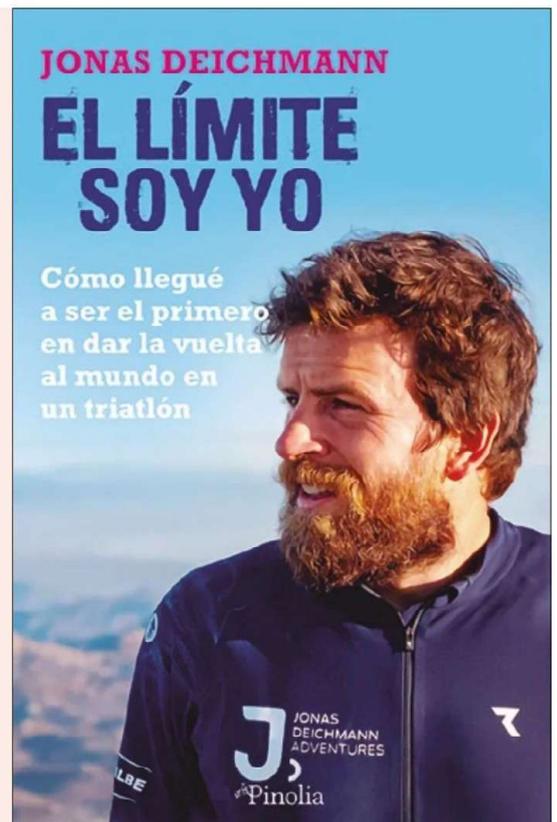
El límite soy yo

JONAS DEICHMANN

Esta es una increíble historia de incertidumbre, pero, por otro lado, de coraje y motivación. **Un libro capaz de remover el corazón y transmitir esperanza** a aquellas personas que lo lean.

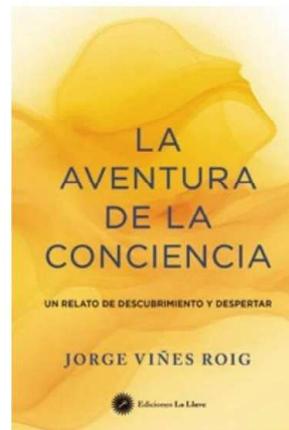
➔ Después de haber alcanzado la cima del triatlón y la de las carreras de ultradistancia, este atleta alemán ha conseguido hacer posible lo imposible. Mientras el mundo permanecía en cuarentena por el Covid-19, él se dedicó a circunnavegarlo. Durante 14 meses, llenos de experiencias límite y momentos de máxima felicidad, Jonas Deichmann cruzó nadando las corrientes traicioneras del mar Adriático y recorrió en bicicleta veinte mil kilómetros. Desde

Dubrovnik hasta Vladivostok, soportando un frío glacial. Además cuenta otra de sus aventuras, recorrer México participando en 120 maratones. Estuvo acompañado por personas, que se fueron uniendo espontáneamente a él para formar parte de su aventura durante algunos kilómetros. Deichmann resultó ser la inspiración de millones de fans que lo apoyan y lo siguen a través de las redes sociales. **Editorial Pinolia. Edición impresa: 26,95 €.**



Solas en el silencio

Esta es la primera novela de la periodista vasca, que presenta esta historia ambientada en un pequeño pueblo de Vizcaya, Sopuerta, donde un grupo de mujeres lucha por sobrevivir en un entorno que las oprime y las condena al silencio de sus propios secretos, haciendo que las injusticias se perpetúen en el tiempo. **Editorial HarperCollins. Edición impresa: 19,85 €.**



La aventura de la conciencia

JORGE VIÑES ROIG

Este autor madrileño se ha dedicado, en los últimos años, a investigar sobre el sentido de la vida, explorar la conciencia y la práctica de la meditación zen, vipassana y vedanta advaita. Con este libro pretende que el lector descubra que todo lo que le pasa en la vida tiene un sentido. **Editorial La Llave. Edición impresa: 16,95 €.**

MÚSICA

Gigante

El artista madrileño regresa a la escena musical con este, su sexto trabajo de estudio grabado entre Madrid y Texas, en el que vuelve a mostrar su faceta más íntima. Un vinilo doble que es una auténtica joya para todos sus seguidores. Su nuevo proyecto llevará al exlíder de 'Pereza', a comenzar una gira de conciertos por las distintas ciudades de España en los próximos meses. **Precio: 60,99 €.**



Eternal Sunshine Deluxe: Brighter Days Ahead

ARIANA GRANDE

Este disco, que ha sido nominado tres veces al Grammy, reflexiona sobre las relaciones de pareja y lo duro de las rupturas tras el matrimonio. **Precio: 17,99 €.**



I Said I Love You First, Europa

SELENA GÓMEZ

La cantante y su prometido, Benny Blanco, se unen en este nuevo trabajo. **Precio 20,99 €.**

EN PANTALLA

SERIES



María Antonieta

Esta primavera se estrena la 2ª temporada de esta serie que reconstruye la vida de María Antonietta (Emilia Shüle). Los nuevos capítulos indagan en la personalidad de esta mujer que fue reina de Francia y que demostró ser alguien adelantada a su tiempo. Guerras, traiciones, intrigas, infidelidades, deslealtades... son solo algunos de los ingredientes de esta serie de época.

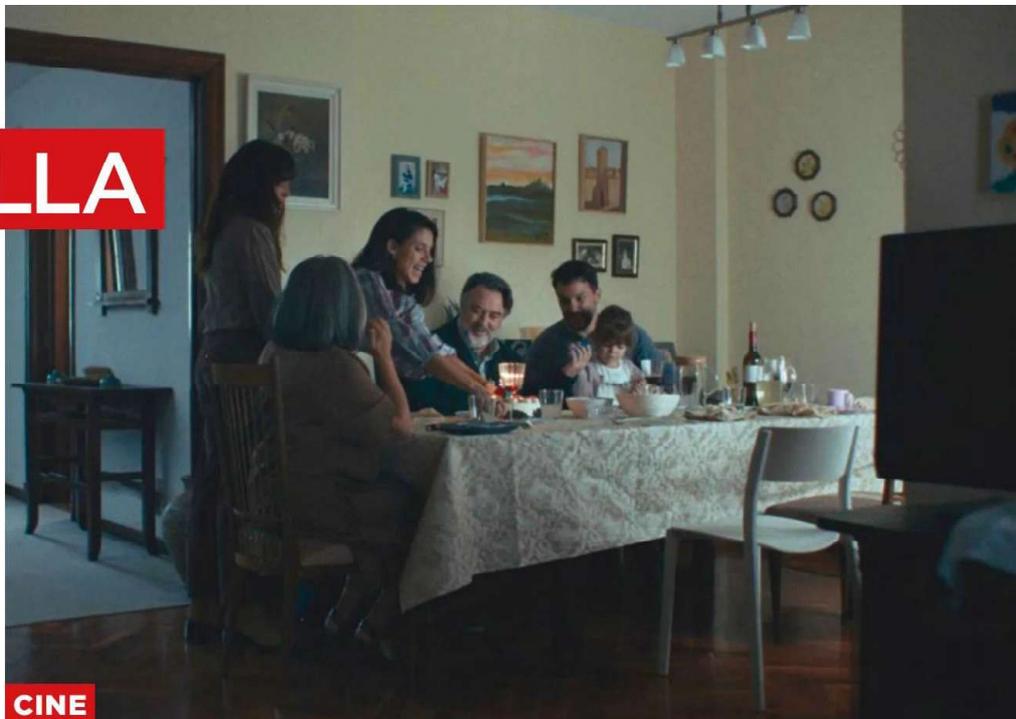
Estreno en Movistar.



You

Una de las series más esperadas del año, y una de las más adictivas, *You* llega ya a la pequeña pantalla. Esta es su quinta temporada, fruto de la buena acogida por parte de los telespectadores, y dicen que también la última. El psicópata Joe Goldberg (Penn Badgley), que se esconde bajo una apariencia normal, regresa con nuevas acciones criminales. ¿Terminará entre rejas en esta temporada? La productora ha anunciado que la trama finaliza con estos nuevos episodios.

Estreno en Netflix, abril.



CINE

Todo lo que no sé

La cineasta vasca **Ana Lamberri Tella** dirige esta **película**, su ópera prima, que fue presentada en el pasado Festival de Cine de Málaga, en la que la explora el egoísmo femenino. **Estreno, 25 de abril.**

→ Laura, a sus 35 años, lleva una vida monótona y aburrida. Ayuda a su padre enfermo, trabaja en una tienda, comparte piso y el resto del tiempo lo pasa con su novio. Esta calma extraña se ve alterada cuando un compañero del pasado le propone retomar un antiguo proyecto laboral. Laura acepta pensando que será un éxito. En este camino, para recuperar una parte de ella que creía perdida, toma una serie de decisiones que hacen tambalear a su entorno y tendrá que pagar un precio por priorizarse a sí misma.



MÁS CINE



La historia de Souleymane

Con cuatro premios César, a Mejor Actriz, Actriz de Reparto, Guion y Montaje, este filme francés cuenta la historia de un inmigrante guineano, quien se gana la vida como repartidor de comida. Pero cuando llega la fecha para solicitar los papeles de asilo, y así residir en París, él no sabe si está preparado para ello. **Estreno 25 de abril.**

El último suspiro

En un diálogo amistoso, abierto y apasionado, que pasa de la risa al llanto, un médico y un escritor hablan de la vida y de la muerte. De la eutanasia y del suicidio. De los temores y de la flaqueza del ser humano ante este hecho. Todo ello con un tono vitalista y optimista.

Estreno 25 de abril.



OCIO



EL PLAN



Inhala paz, exhala estrés

Nunca un lugar había ofrecido tantas posibilidades: el sitio perfecto para celebrar tu boda, tu cumpleaños, un retiro para el yoga, conciertos, reuniones de trabajo... o simplemente disfrutar de un fin de semana respirando paz. Piar **la finca rural Aal Cachucho, en San Agustín de Guadalix, en la sierra de Madrid**, consigue desconectar tu mente para vivir el momento. Aquí puedes alojarte en una de sus siete habitaciones. Cada una de ellas te transportará a un exótico lugar del mundo.

EN ESCENA

Domingos de vermut y potaje

No hay mejor plan de un domingo a mediodía que el que ofrece el Teatro Flamenco Madrid, en la calle Pez, 10, con este espectáculo flamenco en el que se mezcla el humor y la gastronomía más tradicional.



MÁS ARTE



Frida Kahlo

Madrid. Exposiciones sobre esta artista mexicana hay muchas y por todo el mundo, pero con la sensibilidad con la que te muestran, de manera teatralizada, las diferentes estancias que simulan ser la propia Frida, es impresionante. Pintura, fotografía, audiovisuales y actuación en directo, todo eso en un bello recorrido que finaliza con un banquete a la mexicana, degustando algunos de los platos que se sirvieron en la boda de la pintora con su gran amor, Diego Rivera. Todo acompañado de una cata de tequila. Las entradas se adquieren a través de la aplicación Fever. El precio de la exposición, que se podrá ver hasta el próximo 29 de junio en la calle Pintor Rosales, 30, es de 15 €. Si optas por la experiencia a gastronómica son 60 €.



CONCIERTO

Joaquín Sabina

El cantautor está de gira por España, con su última ronda de conciertos con su 'Hola y adiós', rindiendo homenaje a Javier Krahe, su mayor influencia musical. **El próximo 9 de mayo estará en el Palacio de Deportes José María Martín Carpena, en Málaga.** Después visitará las ciudades de Madrid, Zaragoza y Murcia.



TEATRO

Todo lo haces mal y lo sabes

¿Qué pasaría si unos extraterrestres de una galaxia lejana vinieran a visitarnos a la Tierra, nos observarían y descubrirían qué vicios son los que más nos afectan en nuestro día a día? Sorprendente, ¿verdad? Pues Patri Psicóloga junto con Paco Royo y Javi Vázquez vienen a recordarnos, de la manera más divertida, qué es lo que estamos haciendo mal. Tras su paso por Madrid, el 27 de abril actuarán en el teatro Jovellanos de Gijón. Después visitarán Valencia, Sevilla y Valladolid.





DEL 23 AL 30 DE ABRIL

La semana de **LEO**

Carismático, apasionado y con una energía que arrasa, Leo es el alma de cualquier lugar al que llega. Sabe brillar, pero también inspirar a los demás con su generosidad. Esta semana, con el Sol activando tu zona más visible, todo conspirará para que vuelvas al centro del escenario. Te sentirás segura, magnética y con más claridad que nunca. No dudes en mostrar tu talento: será el momento perfecto para pedir lo que mereces y recibirlo sin culpa. El Universo está de tu lado, y tú lo sabes. Y quien no lo note... que se ponga gafas de sol. Recuerda: cuando tú brillas, al mismo tiempo, das permiso a los demás para hacer lo mismo.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Te encantará alguien que no encaja con tus "tipos" de siempre. Te sorprenderás a ti misma.

Salud: Un nuevo hábito saludable llegará casi sin proponértelo, y te hará sentir con mucho más energía.

Trabajo: Una tarea olvidada reaparecerá y, al resolverla, te ganarás varios puntos con quien menos esperas.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Una confesión inesperada te dejará pensativa toda la semana, ¿de verdad que no lo esperabas?

Salud: Una caminata tranquila será tu mejor terapia. Y mucho mejor si llevas contigo un cuarzo rosa.

Trabajo: Surgirá un pequeño conflicto que sabrás manejar con diplomacia. Alguien notará tus dones.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Tendrás una charla muy divertida y profunda que dará paso a una conexión más cercana.

Salud: Tu energía bajará un poco, sin embargo, bastará con dormir una hora más para recuperarla.

Trabajo: Llegará una propuesta extraña que parecerá algo absurda... hasta que veas su potencial.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Esta semana te sentirás querida, admirada y comprendida. El Universo te enviará justo lo que necesitas.

Salud: Te levantarás con ánimo y ganas de cuidarte, y lo lograrás sin esfuerzo, algo que parecía impensable ayer.

Trabajo: Un pequeño reconocimiento te dará un chute de motivación que durará varios días. Te lo has ganado.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Flirtearás sin darte cuenta y causarás revuelo. Disfruta el efecto, pero mantén la elegancia.

Salud: Tendrás energía de sobra, ideal para moverte más o retomar alguna actividad física ya olvidada.

Trabajo: Recibirás una sugerencia que parecerá crítica, sin embargo, te servirá más de lo que imaginas.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Un malentendido se aclarará con humor, y fortalecerá aún más el vínculo. Siempre es mejor reirse.

Salud: Evitarás molestias y preocupaciones si escuchas más a tu cuerpo y mucho menos a internet.

Trabajo: Cambiarás la forma de hacer algo, verás que eso traerá resultados novedosos y sorprendentes.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Volverás a ilusionarte, aunque sea con una sonrisa, una canción o una conversación inesperada.

Salud: Tu estado de ánimo mejorará al rodearte de personas que te hagan reír, busca tu alma vitamina.

Trabajo: Pronto firmarás algo importante o cerrarás un acuerdo que llevaba un tiempo gestándose.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: Tendrás una semana bastante intensa: alguien te provocará y no sabrás si enfadarte o enamorarte.

Salud: Te notarás fuerte, aunque no invencible. Cuida la espalda al cargar bolsas u objetos pesados.

Trabajo: Resolverás un asunto pendiente que parecía ya imposible. Sentirás que recuperas el control.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Te cruzarás con alguien que comparte tus rarezas. Puede que empiece algo novedoso y divertido.

Salud: Dormirás mucho mejor si dejas el móvil lejos de la cama (sí, aunque te duela en un principio).

Trabajo: Te pedirán ayuda con algo que dominas muy bien. Brillarás sin darte cuenta y sin mayor esfuerzo.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: Una muestra de cariño sencilla, aunque muy sincera, será suficiente para cambiar tu día por completo.

Salud: Notarás un fuerte bajón de energía si no le bajas el ritmo. Recuerda que no todo es productividad.

Trabajo: Un detalle tuyo será valorado en voz alta por alguien importante. Te sentirás animada y reconocida.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Un plan improvisado te llevará a tener una conversación que te abrirá los ojos y dará perspectiva.

Salud: Tu cuerpo pedirá más movimiento; no es casual, escúchalo y, sobre todo, múevete más.

Trabajo: Cambiarás de idea sobre una reciente decisión importante, y verás que será un gran acierto.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Alguien muy cercano te confesará lo mucho que te admira. Atiende y no te hagas la distraída.

Salud: Una infusión distinta o una receta casera te sentará tan bien que estarás dispuesta a repetirla.

Trabajo: Te tocará improvisar, sin embargo, lo harás con tanto arte que nadie notará el pequeño caos.



RODILLA SE SUMA A LA TENDENCIA NÓRDICA

Rodilla amplía su carta con una propuesta inspirada en los sabores del norte de Europa: el Sándwich Nórdico de Caballa, elaborado con pan de semillas de amapola, caballa, tomate seco, eneldo y un toque ahumado. Una combinación equilibrada y rica en proteínas que refleja la apuesta de la cadena por recetas internacionales y de calidad. **Precio: 10,30 €.**

ÉLIXIR DE SOLEIL: EL NUEVO AUTOBRONCEADOR DE VITRY

Vitry lanza Élixir de Soleil, un sérum autobronceador con 97% de ingredientes de origen natural que hidrata y broncea progresivamente la piel. Su fórmula vegana, no comedogénica y sin perfume aporta un tono dorado modulable sin efecto anaranjado y sin exposición al sol. Gracias a su formato con pipeta, puede usarse solo o mezclado con la crema hidratante para un acabado a medida. Ideal para el rostro y cuerpo, deja la piel luminosa, nutrida y con efecto 'buena cara' de cuatro a seis horas.

PVP: 24,99 €. (30 ml). Venta en farmacias y parafarmacias.

TOTAL CARE, 5 EN 1: EL NUEVO CHAMPÚ INTEGRAL PARA TU MASCOTA

SH lanza Total Care 5 en 1, un champú que limpia, nutre, acondiciona, revitaliza y aporta volumen en un solo gesto. Su fórmula con ingredientes naturales, como té verde, glicerina vegetal y vitaminas del grupo B, fortalece el pelaje y cuida la piel de perros y gatos de todas las edades. Una solución práctica y eficaz para mantener a tu mascota limpia, sana y muy feliz.

Más info en pshcosmetics.com. **Precio: 12 €.**



MOLINA DE ARAGÓN ESTRENA PARADOR

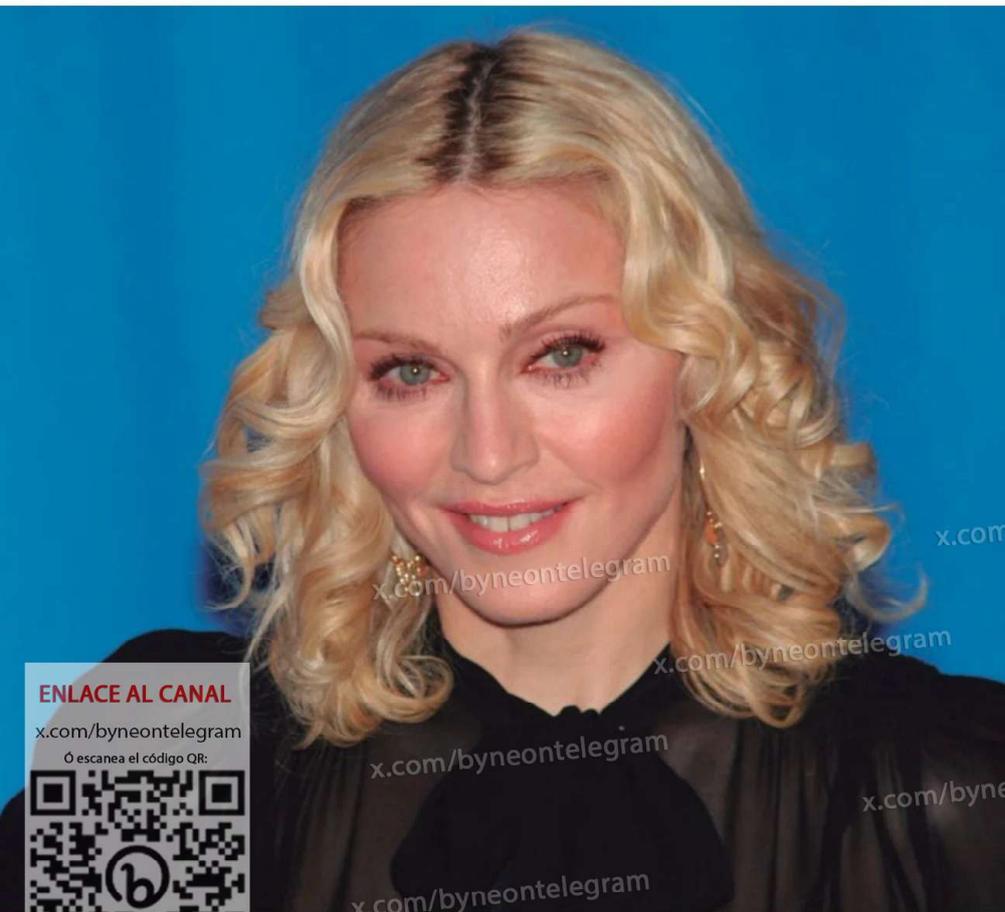
El Parador de Molina de Aragón abrirá sus puertas el próximo 14 de mayo con el 100% de ocupación para su primer mes. Con 24 habitaciones orientadas al castillo, restaurante con cocina local y espacios para eventos, será el parador número 98 de la cadena pública, acercándose al objetivo de los cien establecimientos en 2028. Ubicado en la parte alta del municipio, el nuevo parador nace como motor de desarrollo local, generando 35 empleos directos y reactivando una zona marcada por el incendio forestal de 2005.



RAY-BAN ABRE FLAGSHIP EN GRAN VÍA CON GAFAS INTELIGENTES Y EXPERIENCIA FERRARI

Ray-Ban aterriza en el corazón de Madrid con una nueva *flagship store* en Gran Vía 36, un espacio de dos plantas que combina moda, tecnología y experiencia. En la primera se pueden descubrir todos sus modelos icónicos -de las Wayfarer a las innovadoras Ray-Ban Meta con IA integrada- y ediciones limitadas como la colaboración con la casa Ferrari.

La planta superior incluye un simulador de Fórmula 1, gratuito con compras superiores a 250 €. Además, la tienda ofrece servicios de óptica, personalización de monturas y asesoramiento profesional.



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



Madonna

La controvertida cantante, **que nunca ha dejado de estar de actualidad**, iniciaba su primera gira hace 40 años. **POR BELÉN ESTER**

Es la cantante más influyente de la historia de la música y la indiscutible reina del pop. Iconoclasta, provocadora, empresaria, compositora, bailarina y actriz, Madonna es, sobre todo, única en su especie.

Nacida en Michigan el 16 de agosto de 1958, a los 20 años se instaló en Nueva York para estudiar canto y danza contemporánea. Cuatro años después, su talento y carisma llevaron a Sire Records a lanzar su álbum debut, *Madonna*, con influencias del dance pop, el posdisco y el pop rock, del que su tema "Holiday" sigue siendo uno de los más influyentes de toda su carrera. A partir de ese momento, su éxito y popularidad creció y su imagen

transgredió los límites de la moda y el decoro, algo determinante para la evolución de la imagen de la mujer en el siglo XX gracias a una libertad estética y de pensamiento que para muchos fue perturbadora. Y es que mujeres y adolescentes de todo el mundo empezaron a vestir y a peinarse como ella, una mezcla *punk* y *new romantic* únicas. Los 80 fueron de Madonna y "Like a virgin", "Like a prayer", "Material girl", "True blue", "Open your heart" o "Papa don't preach" fueron algunos de sus superéxitos.

ES LA ARTISTA FEMENINA QUE MÁS DISCOS HA VENDIDO EN LA HISTORIA: MÁS DE 335 MILLONES DE COPIAS

POR QUÉ AHORA

En abril de 1985, la reina del pop inició la gira que cambiaría su vida y que la llegara a convertir en un ícono generacional, *The Virgin Tour*.

SU CARRERA EN ALGUNAS CIFRAS

Sus 14 discos de estudio han vendido más de 335 millones de copias lo que la convierte, según el *Libro Guinness de los récords*, en la solista femenina con mayores ventas de todos los tiempos. Por ejemplo, 40 de sus temas fueron número uno del Top 40 de las listas de popularidad de Estados Unidos. Según la lista de *Rolling Stone*, Madonna es la segunda mejor artista femenina de rock de la historia solo por detrás de Aretha Franklin, mientras que la revista *Billboard* la considera la segunda artista más exitosa del mundo después de los famosos Beatles. *Forbes* calcula su fortuna personal en 580 millones de dólares y su actuación en el Super Bowl de 2012 fue vista por más de 114 millones de personas en todo el orbe.

En los 90 y 2000, supo explorar otros sonidos y se consolidó como una artista que supo adaptarse a la edad de su público fiel encandilando también a nuevas generaciones. "Music", "American Pie", "Hang up", "Sorry" o "Die another day" (tema de 007) llegaron a lo más alto de las listas y, varios son referentes de la música pop de su tiempo con los que demostró, además, tener una forma física envidiable a sus 50 años.

EL CINE Y LA VIDA PERSONAL

A Madonna tampoco se le resistió el cine. Debutó en 1985 con *Buscando a Susan desesperadamente* e intervino con cierto éxito en *Dick Tracy*, *En la cama con Madonna*, *Ellas dan el golpe*, *Juego peligroso*, *El cuerpo del delito* o *Evita* de Alan Parker por la que ganó en esa ocasión el Globo de Oro.

Casada en dos ocasiones, con Sean Penn (1985-1989) y Guy Ritchie (2000-2008) es madre de seis hijos.

¿SUEÑAS CON
VIAJAR?

***mia* escapadas**



POR SOLO

4,99€

DESTINOS ÚNICOS

LOS MEJORES LUGARES PARA DESCONECTAR



MÁS QUE UNA REVISTA,
TODA UNA EXPERIENCIA

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

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



Vicente Ferrer

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

HAZTE SOCIA/O

900 111 300

www.fundacionvicenteferrer.org*

