

MODA

LOOKS QUE ~ RESTAN años

NUTRICIÓN

CONSERVAS

Aliadas saludables en tu día a día

PSICOLOGÍA

¿Por qué somos **supersticiosas?**

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



BELLEZA

Maquillaje **INTACTO** LAS 24 HORAS

COCINA

VUELTA AL MUNDO

con deliciosas recetas de pollo

VIDA FÁCIL

LACA

Descubre todos sus usos

VIAJE

Basilea

La ciudad de **EUROVISIÓN**

Balcones y terrazas

IDEAS PRÁCTICAS Y SENCILLAS PARA APROVECHAR EL ESPACIO

María Dueñas

“La vida está llena de historias susceptibles de convertirse en una novela”

¿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>



CADA RINCÓN CUENTA

Después de un largo invierno metidas entre cuatro paredes y focalizando nuestra atención en que los espacios interiores sean cómodos, toca mirar más allá y sacar partido a cada rincón de nuestra casa. Porque no hace falta tener una terraza espaciosa para disfrutar del aire libre. Cualquier pequeño balcón se puede convertir en nuestro soñado paraíso, y para lograrlo te damos ideas prácticas y sencillas. Tampoco hay que salir si deseas disfrutar de las mejores recetas internacionales. Esta semana, además, el protagonista de nuestra cocina es el pollo, ese producto económico y versátil que siempre sorprende. También tenemos los trucos para que el maquillaje te dure todo el día en esta temporada de eventos familiares y otras muchas ideas más sobre cómo verte y sentirte mejor.

INMA COCA

SUBDIRECTORA

En portada:
María Dueñas.
Fotografía:
Javier Ocaña.



8



28



38

ENLACE AL CANAL

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

Ó escanea el código QR:



42



52

ESTA SEMANA

DEL 7 AL 13 DE MAYO DE 2025

EN PORTADA

08 MODA

Ideas que son tendencia y rejuvenecen.

14 EN PORTADA

María Dueñas.

28 NUTRICIÓN

Conservas, un imprescindible en tu cocina.

33 DOSSIER

Saca todo el partido a tu terraza y balcón.

40 BELLEZA

Maquillaje duradero a prueba de largos eventos.

42 COCINA

Recetas internacionales con pollo.

ACTUALIDAD

4 ZAPPING

Melody.

18 LEGAL

Evita estafas en tu apartamento estas vacaciones.

SALUD

24 SALUD

Soluciones ante el reflujo.

30 PSICO

¿Por qué somos tan supersticiosas?

BELLEZA

38 BELLEZA

Descubre lo que la queratina hace por tu cabello.

HOGAR

48 VIDA FÁCIL

Increíbles ideas que puedes hacer con un bote de laca.

50 EN LIBRERÍAS

Inés Martín Rodrigo.

52 VIAJE

Basilea: destino Eurovisión.

54 AGENDA

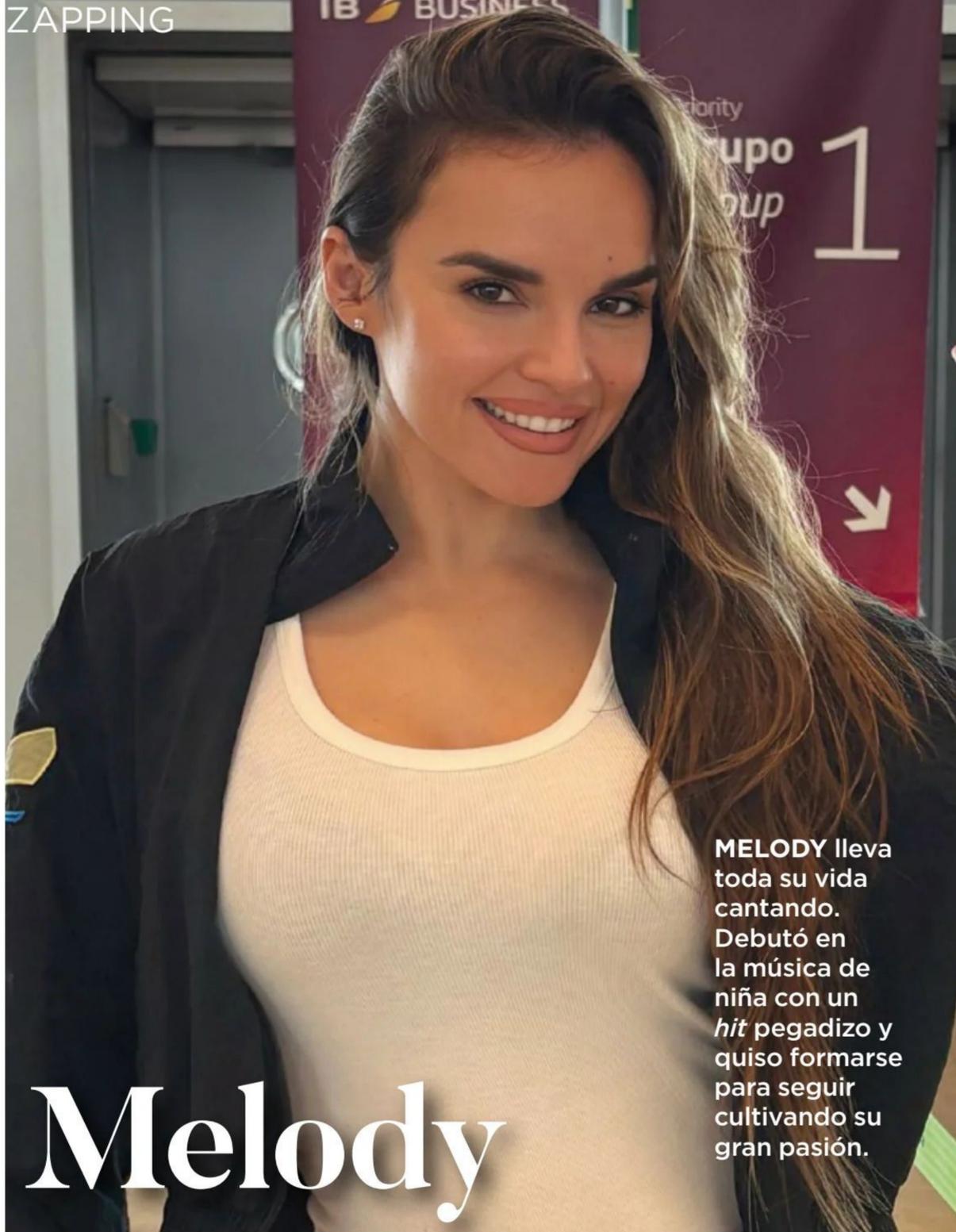
60 HORÓSCOPOS

62 ICONO

David Beckham.

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





MELODY lleva toda su vida cantando. Debutó en la música de niña con un *hit* pegadizo y quiso formarse para seguir cultivando su gran pasión.

Melody

UNA DIVA VALIENTE

De niña prodigio a cantante consolidada, **nos representará en el Festival de Eurovisión.** Su torrente de voz y sus tablas sobre el escenario son una apuesta segura. **POR LAURA VALDECASA**

Es prácticamente imposible no levantar las manos cuando suenan los primeros acordes de “El baile del gorila”, la canción que hizo célebre a Melody con tan solo 10 años de edad. Hoy, 23 años después, la canción con la que nos va a representar en Eurovisión: “Esa diva”, va camino de convertirse en otro himno, independientemente de los resultados que coseche en este gran evento en Basilea.

Hija de artistas, Melodía Ruiz Gutiérrez (“Dos Hermanas”, octubre de 1990) lleva la música

en la sangre, y su primer trabajo discográfico: *De pata negra* consiguió un doble disco de platino en España y un disco de platino latino en América. Desde entonces se ha dedicado a trabajar sin descanso en su pasión, a veces con más suerte que otras, como cuando se quedó a las puertas de representar a nuestro país para Eurovisión en 2009 con el tema “Amante de la Luna”.

SIN PERDER LA ILUSIÓN

Desde muy pequeña, Melody quiso formarse en los ámbitos de la música, el baile y hasta en la interpreta-

“QUIEN VA A EUROVISIÓN SABE QUE ESTÁ EXPUESTO A PODER QUEDAR EN UN BUEN LUGAR O A QUEDAR EN UN PUESTO QUE NO TE MEREZCAS”

ción. Y, aunque quizá no haya tenido un éxito como el de su debut, apenas ha parado de sacar *singles* y discos, de hecho, tiene hasta seis en el mercado. También ha sabido diversificar su carrera. Por ejemplo, participando en *Tu cara me suena*, donde quedó en segundo lugar. También se encargó del tema principal de la banda sonora de la película *Ahora o nunca*, en la que además se estrenó como actriz. Y, con independencia de su carrera en solitario, también ha formado el dúo musical Melek 2 junto con su hermano Eleazar.

ANIMAL DE ESCENARIO

“Ni soy la primera artista que va a Eurovisión que ya tiene una carrera, ni voy a ser la última. Quien va a Eurovisión sabe que está expuesto a poder alcanzar un buen lugar o a quedar en un puesto que no te merezcas. El buen trabajo no te lo quita nadie”, explicaba la artista en una entrevista a *El Español*. La cantante se ha tomado muy en serio su candidatura y ha prometido que lo va a dar todo por su país. Y es que Melody es un animal de escenario, tal como demuestran las giras que ha llevado a cabo por Europa y Latinoamérica.



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



CUATRO ALIMENTOS PARA VIVIR HASTA LOS CIEN AÑOS

Un grupo de científicos españoles ha descubierto que la dieta mediterránea puede reducir el riesgo de sufrir una muerte prematura en más de 20%. En concreto, existen cuatro tipos de alimentos que son los más importantes para reducir el riesgo de mortalidad: frutas, lácteos, frutos secos y aceites insaturados como el de oliva. Su ingesta habitual redun-

da muy notablemente en nuestra salud y contribuye a prolongar la esperanza de vida, siempre acompañada de hábitos saludables. Por el contrario, el consumo regular de bebidas gaseosas y productos ultraprocesados puede aumentar considerablemente las probabilidades de una muerte prematura. En tanto, estos resultados se han presentado en la conferencia anual de Cardiología Preventiva de la Sociedad Europea de Cardiología en Milán.

¿CADA CUANTO HAY QUE LAVAR LAS BOTELLAS REUTILIZABLES?

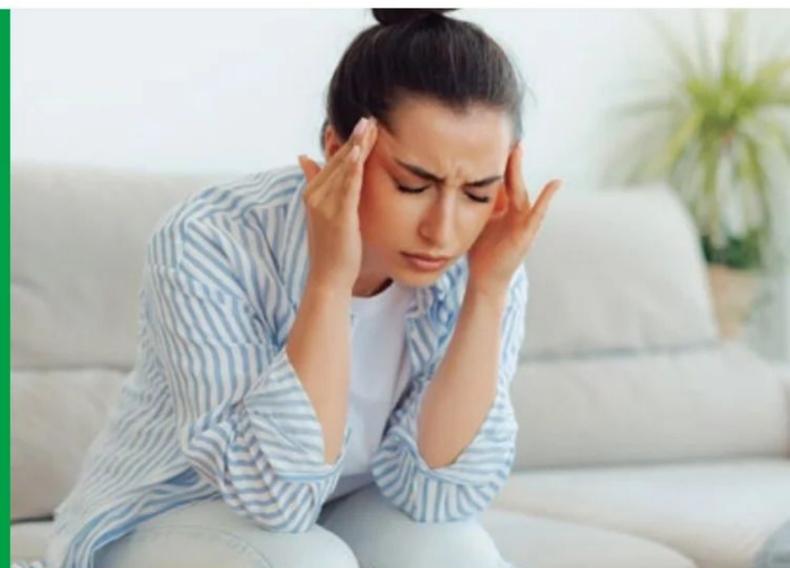
Las botellas reutilizables se han convertido en una buena alternativa ante las botellas de plástico de agua, pero ¿cuándo fue la última vez que limpiaste a fondo la tuya? Varios estudios alertan de la acumulación de microorganismos en estas botellas. Por ejemplo, según la Asociación Internacional para la Protección de los Alimentos (IAPF) en el 70% de un grupo de botellas de estudiantes universitarios, había más colonias de microorganismos para agua potable que el límite fijado para su consumo. Los expertos recomiendan cambiar el agua todos los días, lavar la botella con detergente y, de vez en cuando, desinfectarla con agua y una gota de lejía. Otra buena opción es meterlas en el lavavajillas si son aptas para este electrodoméstico.

LOS ESPAÑOLES GASTAN MÁS DE SIETE AÑOS DE SU SUELDO PARA PAGAR SU VIVIENDA

En España se tuvo que dedicar íntegramente el sueldo bruto de 85 meses, es decir, 7,1 años, al pago de una vivienda comprada en 2024, según el estudio "Relación de salarios y la compra de vivienda en 2024", basado en los datos de los sueldos medios de las ofertas de empleo de la plataforma InfoJobs y en los precios medios de la vivienda de segunda mano en venta del Índice Inmobiliario Fotocasa. Estos datos representan que, en tan solo un año, los españoles han tenido que destinar cuatro meses más al pago de la vivienda respecto al año anterior. El citado estudio también informa que 12 comunidades autónomas han visto incrementar el tiempo del pago de una vivienda, mientras que en tres de ellas el ciclo se mantiene y en dos (Aragón y Navarra) el periodo disminuye respecto al año anterior. La máxima diferencia es que un balear invierte 13,5 años de su sueldo íntegro en pagar su vivienda de 80 metros cuadrados, mientras que un propietario en Ciudad Real apenas dedica 2,8 años de su salario a costear su casa.

LAS MUJERES SOPORTAN MÁS EL DOLOR QUE LOS HOMBRES

Científicos de la Universidad de California, en San Francisco, han identificado un nuevo mecanismo que podría revolucionar el tratamiento del dolor crónico. Según el estudio que han llevado a cabo, hormonas femeninas como el estrógeno y la progesterona estimulan a ciertas células inmunitarias a producir opioides naturales cerca de la médula espinal, bloqueando así las señales de dolor antes de que lleguen al cerebro. Este hallazgo también podría explicar las razones por las que algunos analgésicos resultan más eficaces en mujeres que en hombres y, de alguna manera, viene a dar una evidencia científica de que ellas soportan mejor el dolor que los hombres.



SOLO LA MITAD DE LOS ESPAÑOLES SE DA UN BESO DE BUENAS NOCHES

Según un reciente estudio realizado por Pikolin, a poco más de mil personas, entre los 25 y 65 años de edad, que actualmente viven en pareja, nueve de cada 10 parejas reconocen haber tenido obstáculos en su intimidad, tan solo 57% habla en la cama sobre las rutinas del día a día y la mitad confiesa que lo último que mira cada noche antes de cerrar los ojos es el móvil. En esta línea, casi la mitad de las parejas se va a la cama sin darse un beso de buenas noches, y 35% declara no darse nunca o casi nunca un beso al despertarse por la mañana. Asimismo, el estudio, que lleva por título "Radiografía de la intimidad de las parejas españolas", se ha publicado coincidiendo con el Día Internacional del Beso. La investigación refleja que nuestros connacionales buscan el contacto físico en la cama. De esta manera, tenemos que siete de cada 10 parejas duermen teniendo algún tipo de contacto corporal, sin embargo, con el paso del tiempo se va perdiendo esta costumbre, ya que pasa del 83% en las relaciones de pareja de menos de dos años, al 71% en las que tiene más de 20 años conviviendo en unión.

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

POR ANNIE TOMÀS

Mireia del Pozo

PRIMERA ESPAÑOLA PREMIO MUNDIAL DE LA PAZ.

El pasado mes de junio, esta española poco conocida a nivel mediático, pero con un gran prestigio por su constante lucha en favor de los derechos humanos, fue distinguida con el Premio Mundial de la Paz por la Igualdad, otorgado por el Foro Mundial de la Paz, la Fundación para la Paz Schengen, el Comité de la Paz y Enrique de Luxemburgo, siendo la primera de nuestro país que lo consigue.

Un accidente de esquí ocurrido hace años la mantuvo un tiempo en silla de ruedas y ayudó a fortalecer su idea de dedicarse a ayudar a las personas tratando de construir un mundo mejor. Partiendo de su convicción de que el poder reside en la sociedad civil y que el movimiento pacifista feminista e integrador es el camino del activismo hacia la paz, Del Pozo utiliza sus conocimientos y habilidades para hallar soluciones e impulsar políticas y estrategias que refuercen la igualdad real y efectiva aplicándolas al mundo de la empresa y la educación.

SU CARRERA

Licenciada en Derecho por la Universidad Abad Oliva San Pablo CEU, y en Comunicación y



ADE en la Universidad de Vic y la de Barcelona, desde bien joven destacó por su pasión en la defensa de los derechos humanos. A los 14 años se inició en el activismo de la mano de Núria Gispert Feliu, presidenta de Cáritas. Tras licenciarse, realizó prácticas en un bufete de abogados con casos de violencia de género e inclusión laboral, y en el Hospital San Juan de Dios atendiendo a infancias víctimas de abusos sexuales.

Además de trabajar como consultora de empresas, ha creado iniciativas de gran impacto, como el Plan de Urgencia Covid-19 para empresas y el Plan de Democratización Empresarial contra el Acoso y la Violencia en España, y es presidenta del Centro de Estudios de las Mujeres de Europa.

FORO INTERNACIONAL EN LA ONU

Mireia ha formado parte este año de la Delegación Española en la 69ª Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer, reunida en la sede de la ONU en Nueva York, donde se abordaron temas relacionados con la violencia de género, la salud sexual y reproductiva y el impacto de la IA y la tecnología en la igualdad de género. En ese foro, ella reafirmó su compromiso con la defensa de los derechos de las mujeres y la promoción de una sociedad más justa e igualitaria, destacando la importancia de la conciliación y la lucha contra las brechas económicas que afectan diversas etapas de la vida, incluyendo la maternidad, el ámbito laboral y el empresarial.

“Los departamentos de recursos humanos han de impulsar medidas positivas para que asciendan también las mujeres”



SOCIEDAD

La Casa Feminista de Madrid incorpora charlas y talleres a su programación

La Casa Feminista de Madrid es un espacio autogestionado y comunitario que se dedica a promover el feminismo desde una perspectiva inclusiva, interseccional y anticapitalista. Está enfocada en ser un punto de encuentro, apoyo mutuo, formación y activismo para mujeres, personas trans y disidencias de género. Se encuentra gestionada por una asamblea abierta y horizontal donde las decisiones se toman colectivamente. No depende de instituciones públicas ni de partidos políticos, lo que les permite mantener autonomía en sus luchas y propuestas. Cada mes se realizan charlas y se proyectan películas que abordan temáticas que reflejan ciertas dinámicas familiares y de sociedad que merecen ser replanteadas. Es el caso, por ejemplo, de la película *Casa en Llamas*, de Dani de la Orden, que pone de relieve los roles familiares, las herencias emocionales y la necesidad de tener un ámbito privado más allá de los compromisos con padres e hijos. Por otro lado, desde el pasado mes de marzo, se ha incluido un cuentacuentos a la programación y planes de trabajo, un apoyo más para educar a los menores en valores de igualdad y respeto, ahora valiéndose de la voz y del cuerpo.

SALUD

Nuevo enfoque sobre el deporte en los Trastornos de la Conducta Alimentaria

Han pasado décadas desde que los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) no tenían nombre, y enfermedades como la anorexia se trataban como cualquier otro problema psiquiátrico. El Hospital Clínic de Barcelona lleva años contando con una unidad exclusiva dedicada a trabajar con pacientes con desórdenes alimenticios desde una vertiente de la psicología clínica, atendiendo sus alteraciones emocionales, cognitivas y conductuales. Aun así, hoy día estos problemas siguen siendo un terreno delicado para familiares y médicos de familia en áreas rurales. Actualmente, el mismo Hospital Clínic ha llegado a una conclusión que pone en entredicho la creencia que desconfiaba acerca de la utilidad del ejercicio físico en el tratamiento de los TCA. Un estudio que se acaba de publicar considera que bajo planificación rigurosa y con la supervisión adecuada, el ejercicio podría aportar beneficios en determinadas fases de la recuperación. Evidentemente, debe regularse de forma adecuada la frecuencia, intensidad y tipo de actividad, mas podría resultar beneficiosa para mejorar la autoestima y la estabilidad emocional, sin incentivar la obsesión por el peso, aliviando también los niveles de ansiedad. Para que esto sea posible, es esencial contar con un acompañamiento cercano, un apoyo nutricional adecuado y, sobre todo, una visión compasiva hacia quienes enfrentan una de las batallas más difíciles en cuestión de salud mental.

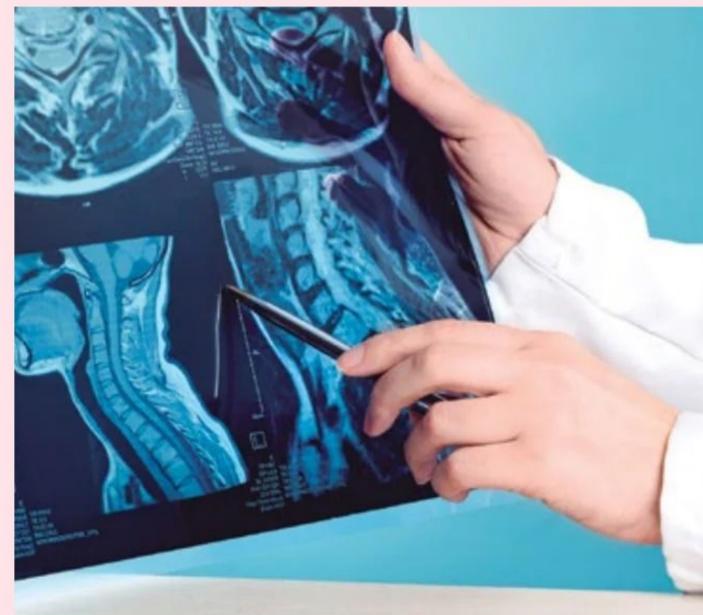
El porcentaje de mujeres que trabaja por cuenta propia en el sector agroalimentario ha aumentado 8,8% lo que implica el 14% frente al 86% de los hombres

Fuente: I Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE)

SALUD

La necesidad de contar con más donantes de médula ósea

Cualquier persona entre los 18 y los 55 años, que goce de un buen estado de salud general, puede ser donante de médula ósea. En España, además de las campañas puntuales para encontrar donantes, la inscripción como donante en el Registro Español de Donantes de Médula Ósea está abierta a todo el mundo. Existen enfermedades que solo pueden curarse mediante un trasplante de la médula ósea. Son las sanguíneas derivadas de las células madre, como leucemia, el linfoma y el mieloma múltiple. Asimismo, también puede estar indicado este tratamiento en enfermedades autoinmunes como la esclerosis múltiple. El trasplante consiste en sustituir las células madre de la médula ósea enferma por las de un donante sano. Generalmente, el padre o la madre suelen ser 100% compatibles, aunque los hermanos tienen solo un 25% de probabilidad de serlo. Si no hay un hermano compatible, se busca un donante no emparentado en los registros de bases del país o internacionales. Estos datos proporcionan información sobre los donantes voluntarios. Dado que, en muchos casos, esta es la única opción de curación para algunos pacientes, la concienciación pública sobre la donación de las células madre es fundamental.



TRUCOS DE ESTILISTA

PARA QUE TE SIENTAS REJUVENECIDA

Todas somos diferentes y con el paso de los años hay prendas que nos favorecen más, al igual que ocurre con los colores. **Toma nota de las piezas que son tendencia y de estos consejos de experta** para ir siempre versátil y elegante. **POR ANNIE TOMÀS**

Esta primavera tenemos distintas opciones para seguir lo que dicta el mundo de la moda y que, a su vez, son *looks* que rejuvenecen. Hablamos desde combinaciones en colores vibrantes hasta atuendos en tonos neutros que garantizan elegancia y versatilidad, como la querida gabardina como foco principal, permitiendo experimentar con texturas y cortes que aportan un aire moderno. Irás a la última, pero sintiéndote cómoda y empoderada en todo momento.



@thatsnotmyage

Wild Pony
c.p.v.



Lefties
(22,99 €).



C&A
(39,99 €)..

Zara
(39,95 €).



PANTALONES PALAZZO

Su caída fluida y recta estiliza las piernas, configurando una imagen óptica de mayor longitud y creando una silueta elegante que no marca en

exceso. Además, suelen tener cintura alta, lo que alarga visualmente el torso y acentúa la cintura. Perfectos para disimular muslos anchos

o caderas pronunciadas pero sin renunciar al glamur gracias a materiales como el tafetán, crepé y lino, que aseguran una caída increíble.



Roberto Verino



Yerse
(110 €).



La Redoute
(99 €).



Mercules
(185 €).



Pitillos
(74,95 €)..

TONOS TIERRA

Más allá de los vestidos y chaquetas en estampado de leopardo, que parecen haberse convertido en una prenda perenne en nuestros

armarios, los tonos tierra favorecen a todas, con un buen capazo y unas sandalias trenzadas. Consejo: emplea los tonos más claros para el

vestido o el traje y aporta una nota más camel oscuro o mocha *mouse*, el Pantone del año, para los complementos perfectos.



BABBAK
(89,90 €).



Desigual
c.p.v.



lefties
(19,99 €).



Pitillos
(74,95 €)..

LADY: PÁSATE AL LARGO

Ni largas ni cortas: las faldas pasan de las rodillas, pero no llegan a los tobillos. Combínalas con unas cuñas o unas moules de pequeño tacón para alargar la figura. Puedes darle al conjunto un toque más moderno con una cazadora vaquera. Y recuerda entallar siempre la parte superior para verte más estilizada.



Lola Casademunt

Kiavi
(15 €).



Dolores Cortés
(69,90 €).



lefties
(9,99 €).



Kiavi
(15 €).



COLORES VIVOS Y CORTES FLUIDOS

Los tonos brillantes, pasteles o colores vivos pueden aportar frescura y energía. No tienes que vestir como un arcoíris, mas sí atreverte a llevar trajes con chaleco o americana en rojo

pasión. Si quieres ser más discreta, puedes incorporar ese toque de color en una blusa, zapatos o accesorios. ¡Rejuvenece cualquier *look*! Evita la ropa demasiado holgada o sin forma.

Opta por cortes estructurados que definan tu figura sin ser demasiado ajustados. Blazers entallados, *jeans* de tiro medio o alto y blusas que resalten la cintura son excelentes opciones.



Yerse
(89,95 €).



La Redoute
(59,99 €).



C&A
(29,99 €).



Yerse



Unisa
(129,90 €).

A LA ÚLTIMA

Las bermudas y los vestidos largos son tendencia este verano. Dale un aire desenfadado eligiéndolos en tejidos fluidos como el lino y combinándolos unos minibotines.

MODA



C&A
(19,99 €).



Dolores Cortes
(79,99 €).



Parfois
(32,99 €).

C&A
(35,99 €).



EVITA LOS ESTAMPADOS XL

Los estampados muy grandes, florales anticuados o con colores demasiado apagados pueden sumar años a tu aspecto. Opta por

patrones modernos como rayas, pequeños estampados geométricos o texturas minimalistas. Las telas ligeras como el lino, la seda

o el algodón suave le aportan dinamismo y frescura al *look*, evitando un aspecto rígido o pesado en exceso.



Bimba & Lola
(55 €).

BABBAKI
(129 €).



C&A
(39,99 €).



Cottet
(109 €).



**L'AVANA
MINI**
(166 €).



Pitillos
(79,95 €).



MOVIMIENTO Y FLUIDEZ

Las telas suaves y livianas como el lino, seda o un algodón ligero imprimen frescor al atuendo, evitando que luzca demasiado cargado. Los *jeans*

oscuros de corte recto o *slim fit* suelen estilizar la figura y dar un aire juvenil. Evita los de tiro muy bajo o con demasiados adornos, ya que pueden

verse pasados de moda. Gafas de sol, pendientes dorados, bolsos estructurados y cinturones llamativos pueden darle vida a un *outfit* sin exagerar.

BLUSAS ROMÁNTICAS

QUE VAN GENIALES CON UN VAQUERO O UN PANTALÓN CHINO

Con volantes, **encajes o bordados**, estas prendas son un salvavidas absoluto en estos días cálidos y soleados. **POR ANNA PARDO**



October
(29,99 €).

C&A
(19,99 €).

Kiabi
(20 €).

Tinta y Bariloche
(75,95 €).

Las blusas románticas son el ejemplo más dulce de la primavera, una oda a la delicadeza que transforma cualquier *look* en auténtica poesía. Confeccionadas en telas etéreas como la gasa, el lino y el algodón bordado, sus detalles enamoran: encajes delicados, volantes sutiles y mangas abullonadas que evocan un aire de nostalgia moderna. Esta temporada, los colores rosados con subtono marrón o el verde salvia se mezclan con clásicos atemporales como el blanco marfil y el beige arena. Los estampados florales de inspiración *vintage* y los patrones con bordados añaden un toque bucólico, mientras que las trans-



parencias estratégicas juegan con la sensualidad contenida. Para el día a día, la clave está en combinar estas prendas con piezas que equilibren su dulzura. Unos vaqueros de corte recto y mocasines de tonos neutros crean un contraste moderno y estiloso, mientras que un pantalón de lino y unas alpargatas evocan el encanto de un paseo cerca el mar. El truco está en jugar con texturas y accesorios que resalten la delicadeza de la blusa sin saturar el estilismo. No hay espacio a la duda: si tenemos una blusa romántica que nos encanta en el armario, vestir con sofisticación durante la primavera-verano es mucho más sencillo.



Sfera
(39,95 €).

Par y Escala
(95 €).

Indi & Cold
(79,90 €).

H&M
(22,99 €).

Polin et Moi
(49,95 €).

11 carrera contra la violencia de género



25 mayo 2025



Inscríbete

5km

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

www.carreracontralaviolenciadegenero.es

ORGANIZA:

mia

CON EL APOYO DE:



SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
PARA LA INICIATIVA
DE LA FEMENINIDAD
DE LA FEMENINIDAD
DE LA FEMENINIDAD
DE LA FEMENINIDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



Comunidad
de Madrid

MADRID

PATROCINADORES:



COLABORADORES:



MARÍA DUEÑAS

“LA VIDA ESTÁ LLENA DE HISTORIAS, DEL PRESENTE Y DEL PASADO, SUSCEPTIBLES DE CONVERTIRSE EN UNA NOVELA”

La memoria de los españoles en **la Argelia francesa es el hilo conductor de 'Por si un día volvemos', la nueva novela de Dueñas. Apasionante, emotiva y evocadora, la autora nos lleva por la historia de Cecilia, una mujer fuerte e inspiradora que nos sumerge en aquel pasado que desapareció con la independencia de ese país en 1962.** **POR GEMA BOIZA MUÑOZ**

“QUERÍA RESCATAR un trocito muy desconocido de nuestra memoria, la de la presencia de españoles emigrados y exiliados en la Argelia francesa”.

Por si un día volvemos, tu nueva novela. ¿Cómo es y qué te ha inspirado a escribirla?

Tenía interés en rescatar un trocito muy desconocido de nuestra memoria, la de la presencia de españoles emigrados y exiliados en la Argelia francesa. La novela transcurre entre los años 20 del siglo pasado y 1962, cuando Argelia se independiza.

Si tuvieras que describir tu libro con algunas palabras, ¿cuáles serían?

Apasionante, porque pasan cosas constantemente, emotiva porque vemos cómo una joven que llega a Argelia envuelta en la miseria se va formando como mujer, y evocadora de un pasado que quedó atrás, de un mundo que ya no existe. También diría que es muy interesante porque conecta lo árabe con lo francés, lo español y lo mediterráneo.

En Por si un día volvemos rescatas la historia del auge colonial, del trágico fin de la Argelia francesa y de los *pieds-noirs* españoles. ¡Qué poco sabemos de aquello!

Sabemos poquísimos, porque a aquella población *pieds-noirs*, que estaba constituida por franceses y franceses de origen español, les llamaron repatriados cuando se produjo el éxodo tras la independencia de Argelia, aunque no lo eran porque no tenían otra patria. Muchos españoles se marcharon a Francia y allí se diluyeron entre la población

Fotografía: Javier Ocaña



de origen español, pero se calcula que unos 30.000 se quedaron en España, en Alicante, Almería y Murcia en aquellos años 60, cuando también empezaba el turismo. Llegaron con una mente más cosmopolita y con ideas de negocios más modernos que las que había en la España de ese entonces.

¿Qué te gustaría que el lector extraiga de tu novela como aprendizaje, más allá de las emociones que les puedas despertar con la trama?

Me gustaría que este rincón de la historia se conociera un poco más, porque se nos había quedado perdido en la memoria. Si mi novela sirve para dar a conocer lo que pasó en la Argelia francesa, con sus glorias y miserias, estaré muy satisfecha.

Si tu novela se llevara al cine o la televisión, ¿tienes en mente qué actriz podría interpretar el papel de Cecilia, tu protagonista?

No tengo ninguna actriz en mente. Para mí, Cecilia, la protagonista de esta novela, no tiene rostro y para los lectores tampoco. Es algo que he hecho conscientemente, dando unos rasgos muy básicos de su físico. Sabemos que es delgada, morena, que tiene una buena mata de pelo y que es una mujer atractiva, pero no doy más detalles. Simple-

mente quiero que cada lector evoque su propia Cecilia, la haga suya y la construya a su manera.

¿Cuál fue el mayor reto al escribir esta novela?

No 'traicionar' las memorias de los que allí vivieron. He tenido la suerte de poder contar con unos cuantos cómplices, ya mayores, que vivieron aquel mundo, y haber conseguido que ellos reconozcan en la novela la que fue su tierra, ha sido una gran alegría.

En *Por si un día volvemos* vuelve a ser una mujer, fuerte e inspiradora, la que lleva el peso principal.

Me siento muy a gusto metiéndome en el cuerpo, el alma, el cerebro y la sensibilidad de una mujer.

¿Cómo llevas la relación con tus lectores?

No tengo una línea abierta a través de redes sociales, porque creo que sería abrumador y esos momentos de los encuentros los disfrutamos todos. Mis lectores siempre se acercan con una cordialidad y un afecto que resulta conmovedor. Es magnífico ver la lealtad que me tienen libro a libro.

“De la María Dueñas de *El tiempo entre costuras* queda todo. Soy la misma persona, estoy en el mismo mundo. No he cambiado de realidad”

¿Cómo afrontas la presión de las expectativas de los lectores y la crítica?

Me suelo llevar bastante bien con la crítica y también con la prensa, sois atentos y cómplices.

¿Cómo se vive eso de ser una superventas?

El éxito de los escritores es cómodo y muy gratificante. No es fastidioso, molesto ni invasivo.

¿Qué queda de aquella María Dueñas de *El tiempo entre costuras*?

Queda todo, prácticamente. Ahora soy casi 16 años más madura, y eso conlleva lo bueno y lo malo que solo el paso de los años te proporciona. Los años te dan lucidez, sabiduría, serenidad y también arrugas (risas). Soy la misma persona, estoy en el mismo mundo. No he cambiado de realidad.

¿Cuándo supiste que querías escribir?

Soy filóloga de formación, así que siempre he tenido sensibilidad hacia la escritura y la lectura, he trabajado todo el tiempo con la lengua como profesora universitaria de Lingüística Aplicada, así que la he manipulado, manejado y explorado toda la vida. Siempre he tenido esa soltura para escribir y también he sido buena lectora y tenido una imaginación fértil.

Si tuvieras que recomendar un libro sería...

Yo tengo la costumbre de leer mucho. Ahora estoy leyendo *Pasión nails* de Rosario Izquierdo, y *La costurera de Chanel* de Wendy Guerra. También tengo muchas ganas de leer el nuevo libro que publicó Javier Cercas. →

← **¿Qué historia te gustaría contar que aún no has escrito?**

Muchas. La vida está llena de historias, del presente y del pasado. La vida está llena de material real susceptible de convertirse en una obra narrativa.

¿Tienes alguna manía confesable a la hora de escribir?

Pienso mucho la novela antes de escribirla y voy escribiendo con mis rotuladores negros notas de cosas que se me ocurren, que voy leyendo, pensamientos... Cuando acabo la novela guardo todo ese material en una caja y paso a la siguiente.

¿Qué sientes cuando terminas un libro? ¿Alivio, nostalgia, ganas de empezar otro?

Alivio sí, porque al final una lo que quiere es acabar. Nostalgia no siento, porque al terminarla viene la corrección, la promoción, las traducciones, las ferias, las firmas... y la novela sigue dentro de mí.

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Me agrada caminar, leer, viajar, ver a gente, ir al cine... no tengo ninguna afición extravagante.

¿Cuál es tu refugio cuando necesitas desconectar?

La lectura y el cine. Busco otras historias que me saquen de mi mundo. Para mí eso es pura magia.

Si pudieras viajar a una época de la historia para vivir una aventura como las de tus personajes, ¿adónde irías?

Mi novela favorita siempre es el último mundo y los últimos personajes sobre los que he escrito. Así que ahora mismo me encantaría poder echar atrás el tiempo e ir a Orán, a la costa mediterránea de Argelia en aquellos años 30, 40 y 50 en los que Cecilia vive sus aventuras hasta el año de 1962 cuando todo se derrumba.

“El éxito de los escritores es cómodo y gratificante. No es fastidioso, molesto o invasivo”

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

o escanea el código QR:



byneon
Neon147



Fotografía: Javier Ocaña

4

DATOS SOBRE...
MARÍA

● **María Dueñas** Vinuesa (Puertollano, 1964) saltó a la fama en el 2009 con su novela *El tiempo entre costuras*, su primer libro, que se convirtió en una de las obras más vendidas de la literatura española en los últimos años y, además, ha sido traducido a más de 25 idiomas.



Fotografía: Javier Ocaña

● **Se consolidó como novelista** con sus siguientes obras publicadas, *Misión Olvido* (2012) y *La templanza* (2015), que fue la novela más vendida del año y que también fue llevada a la pequeña pantalla.



Fotografía: Javier Ocaña

● **En 2018 salió a la venta** *Las hijas del Capitán*, en el que se rinde homenaje a una de las colonias españolas que vivió en el estado de Nueva York en las primeras décadas del siglo XX.

● **Y en 2021 se anunció** la publicación de *Sira*, la segunda parte de *El tiempo entre costuras*.

DE FLOR EN FLOR

En mayo, las flores **llenan calles, patios y mercados. Pero más allá de lo bonito, las cifras del mundo floral sorprenden: millones de tallos cortados**, toneladas de rosas y un comercio que no para de crecer. **POR JULIA RODRÍGUEZ**

¿Cuánto gastamos?

En España, el gasto medio anual en flores y plantas ronda actualmente los **40 euros** por persona, una cifra que ha crecido respecto a los **33 euros** registrados hace dos décadas. La celebración de festividades como Todos los Santos o San Valentín sigue impulsando estas cifras año tras año.

ARCOÍRIS TERRENAL

En el mundo existen más de **300.000 especies** de plantas con flores y, aunque la paleta de colores es casi infinita, la mayoría de las flores producen **entre 5 y 10 tonalidades** distintas por especie, dependiendo de factores como el clima o el suelo.

DE FIESTA

En 2024 más de **409.000 personas** participaron en la ofrenda de flores a la Virgen del Pilar de Zaragoza, superando las cifras de años anteriores. Aunque no se contabilizaron oficialmente las flores, la estructura preparada podía albergar hasta **siete millones de ramos** y centros, convirtiéndose un año más en uno de los tapices florales más grandes de Europa.

UNA ROSA ES UNA ROSA

Las rosas encabezan la lista de las flores más comercializadas en el mundo. En Colombia, por ejemplo, las rosas representaron el **33.5%** de su cultivo total de flores, consolidándose como el principal producto de exportación en este segmento.

LAS ROSAS SE CULTIVAN DESDE HACE MÁS DE 3.500 AÑOS Y SIGUEN SIENDO LAS FLORES MÁS POPULARES DEL MUNDO.

Los reyes del negocio

Países Bajos es el gran gigante de las flores. No solo produce más que nadie, con alrededor de **1.700 millones de tallos al año**, sino que también lidera las exportaciones mundiales. En 2023, envió al extranjero unas **594.000 toneladas de flores cortadas**, lo que lo mantiene en la cima de este colorido negocio floral.

No al alcance de todos

La orquídea Shenzhen Nongke es considerada la flor más cara jamás vendida. En una subasta realizada en 2005, esta flor alcanzó **un precio de 200.000 euros**. La orquídea es el resultado de ocho años de investigación por parte de científicos chinos y tarda entre cuatro y cinco años en florecer.



CONSEJOS PARA EVITAR ESTAFAS AL ALQUILAR UN APARTAMENTO VACACIONAL

Planificar unas vacaciones perfectas es más fácil que nunca gracias a la amplia oferta de alquileres para este fin. **Sin embargo, si quieres evitar sorpresas desagradables es fundamental conocer los riesgos y cómo prevenirlos. Te ayudamos para que tu reserva sea 100% segura** y solo tengas que preocuparte de disfrutar. **POR EVA CARRASCO**

Cada año, cientos de turistas son víctimas de engaños relacionados con alquileres fraudulentos, que se encuentran con pagos efectuados sin alojamiento real o con anuncios que no se corresponden con la realidad. Una de las mejores maneras de evitar estos problemas es optar por plataformas especializadas, que ofrecen garantías tanto para los inquilinos como para los propietarios.

EL AUGE DE LAS ESTAFAS EN ALQUILER VACACIONAL

Según la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), las estafas en alquileres vacacionales han aumentado en los últimos años, especialmente en periodos de alta demanda como el verano y puentes. Muchas comienzan con anuncios falsos en redes sociales o en páginas de anuncios clasificados. El atractivo de una vivienda con buenas prestaciones a un precio irresistible es

suficiente para que los viajeros caigan en la trampa y transfieran dinero sin realizar las comprobaciones adecuadas. Entre las estrategias más utilizadas por los estafadores se encuentran la publicación de fotografías robadas de otros alojamientos, la suplantación de identidad de propietarios legítimos y la exigencia de pagos mediante métodos no rastreables. En muchos casos, las víctimas solo descubren el engaño cuando llegan al destino y encuentran que la vivienda no existe o ya está ocupada por otros vacacionistas.

Lorenzo Ritella, Country Manager de GuestReady, advierte sobre la creciente sofisticación de estos fraudes: “Cada vez los estafadores utilizan técnicas más elaboradas, por lo que es fundamental informarse y tomar medidas de precaución antes de realizar cualquier pago”, asevera.

LAS PLATAFORMAS DE CONFIANZA, LA MEJOR PROTECCIÓN PARA LOS VIAJEROS

Los expertos recomiendan optar siempre por plataformas reconocidas, como Airbnb, Booking o GuestReady, ya que estas cuentan con sistemas de verificación que minimizan los riesgos. Ritella explica: “El alquiler a través de plataformas reconocidas ofrece una capa adicional de seguridad, ya que verifican las propiedades, gestio-



VERIFICA siempre la autenticidad de los anuncios antes de reservar tu alojamiento vacacional.

EL 75% DE LAS ESTAFAS EN ALQUILER VACACIONAL COMIENZAN CON UN ANUNCIO FRAUDULENTO EN INTERNET. ¡COMPRUEBA SIEMPRE LA AUTENTICIDAD ANTES DE RESERVAR!

nan los pagos y cuentan con sistemas de resolución de disputas”.

Las ventajas de usar plataformas especializadas incluyen:

- **Verificación de identidad y propiedad:** La mayoría de estas plataformas obligan a los propietarios a registrarse con datos verificables.

- **Pago seguro:** Evitan las transferencias directas y garantizan el reembolso en caso de fraude.

- **Opiniones y valoraciones:** Permiten a los viajeros conocer la experiencia de otros usuarios antes de reservar.

- **Políticas de cancelación claras:** Garantizan derechos para los huéspedes en caso de que surjan problemas con la reserva.

La OCU recomienda que los consumidores verifiquen la existencia de la vivienda antes de efectuar una reserva, solicitando información adicional si es necesario. Además, sugiere guardar todos los correos electrónicos y mensajes intercambiados con el propietario como prueba en caso de disputa.

CONSEJOS CLAVE PARA EVITAR FRAUDES

El Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) y la Policía Nacional ofrecen recomendaciones para evitar caer en estafas al reservar alojamiento vacacional. Uno de los principales consejos es comprobar que la página *web* donde se va a efectuar la reserva

tenga protocolo de seguridad HTTPS, lo que indica que la información está cifrada. Asimismo, es importante evitar hacer clic en enlaces sospechosos recibidos por correo electrónico o mensajería, ya que podrían dirigir a páginas fraudulentas.

Asimismo, la policía recomienda emplear contraseñas distintas a las habituales al registrarse en plataformas de alquiler y activar la autenticación en dos factores cuando sea posible. Esto añade una capa extra de seguridad al proceso.

Otra precaución clave es la de revisar el estado del apartamento nada más llegar y documentar cualquier desperfecto con fotografías, enviándolas al propietario a modo de prueba en caso de reclamación. La Junta de Andalucía, comunidad con un gran número de alojamientos turísticos, recomienda también consultar el Registro de Turismo de la región para comprobar que la vivienda está legalmente inscrita. Lorenzo Ritella, por su parte, añade: “El mejor consejo que podemos dar es desconfiar de las gangas y verificar siempre los detalles de la reserva antes de hacer cualquier pago”.

QUÉ HACER SI ERES VÍCTIMA DE UNA ESTAFA

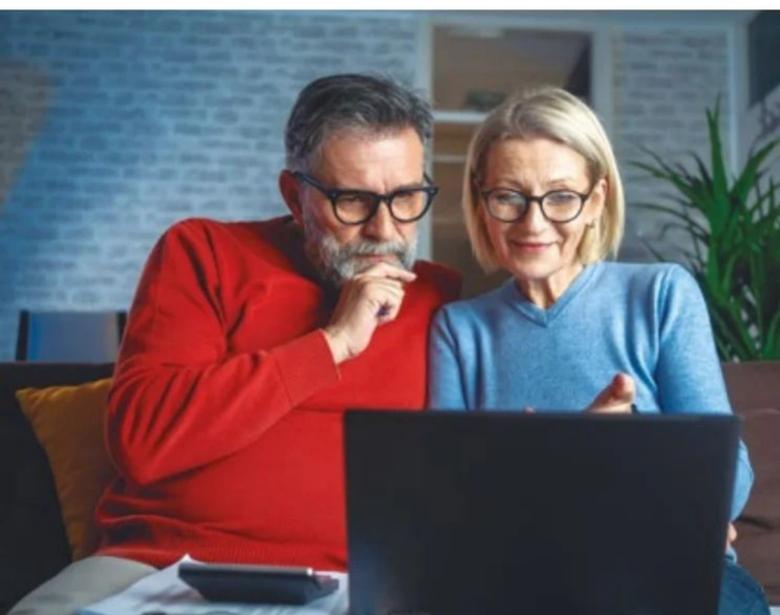
A pesar de todas las precauciones, algunos viajeros pueden encontrarse con que han sido víctimas de una

estafa. En estos casos, la policía recomienda denunciar los hechos lo antes posible, aportando toda la documentación disponible, como recibos de pago, correos electrónicos y capturas de pantalla de la conversación con el supuesto arrendador.

Si el fraude se ha producido a través de una plataforma de confianza, la propia empresa puede mediar para buscar una solución, ya sea mediante un reembolso o una compensación alternativa. Sin embargo, en casos de transferencias bancarias directas, la recuperación del dinero suele ser más difícil, lo que refuerza la importancia de utilizar métodos de pago seguros. Por su parte, la OCU recuerda que los consumidores pueden presentar reclamaciones ante las autoridades de consumo de su comunidad autónoma. En Andalucía, por ejemplo, la Dirección General de Consumo dispone de un servicio de atención al ciudadano, una oficina donde se pueden reportar las irregularidades relacionadas con el alquiler vacacional.

DISFRUTA DE UNAS VACACIONES SEGURAS

El alquiler vacacional puede ser una opción excelente para disfrutar de unas vacaciones cómodas y económicas, sin embargo, es fundamental tomar precauciones para evitar ser víctimas de fraudes, tal como concluye Lorenzo Ritella: “Con información adecuada y tomando las precauciones necesarias, los viajeros pueden disfrutar de sus vacaciones con tranquilidad y sin riesgos innecesarios”.



CLAVES PARA UN ALQUILER SEGURO

- **Las plataformas** de alquiler vacacional ofrecen mayor seguridad y garantizan que el proceso sea fiable y transparente.
- **Es fundamental** comprobar siempre la identidad del arrendador y que los métodos de pago sean siempre confiables.
- **Las opiniones** de otros usuarios también pueden ser fundamentales para detectar posibles fraudes.
- **No te fíes** de las ofertas demasiado baratas ni de los anuncios que no presenten información detallada.
- **La policía** y las organizaciones de consumo recomiendan denunciar siempre cualquier intento de estafa.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR NATALIA GUZMÁN



UNA BUENA
alimentación es la
base para el buen
estado hormonal.

¿CUÁLES SON LOS MEJORES ALIMENTOS PARA LA SALUD HORMONAL?

Respuesta: Desde un punto de vista profesional, la mejor recomendación es incorporar una variedad de alimentos que apoyen el equilibrio hormonal de forma natural. Algunos de los más efectivos pueden ser: **Pescados grasos (salmón, sardinas, caballa):** Ricos en ácidos grasos omega-3, estos pescados ayudan a reducir la inflamación y favorecen la producción y regulación de hormonas. Estos nutrientes son esenciales para la salud del sistema endocrino. **Frutas y verduras de colores intensos:** Alimentos como las bayas, espinacas, brócoli y col rizada aportan antioxidantes que protegen las células del estrés oxidativo, un factor que puede afectar la función hormonal. Además, la fibra que contiene ayuda a regular los niveles de insulina y a eliminar el exceso de estrógenos.

Grasas saludables: Fuentes como el aceite de oliva, aguacate, nueces y semillas son fundamentales para la síntesis de hormonas, ya que aportan ácidos grasos esenciales. Estas grasas también favorecen la absorción de vitaminas liposolubles y reducen la inflamación sistémica.

Alimentos ricos en fibra: Incorporar legumbres, cereales integrales y una variedad de verduras ayuda a mantener niveles estables de glucosa e insulina, lo que es crucial para nuestro equilibrio hormonal. Asimismo, la fibra también facilita la eliminación de hormonas en exceso, especialmente el estrógeno.

Fuentes de fitoestrógenos: Los productos de soja (como el tofu y el tempeh) contienen elementos similares al estrógeno, lo que puede ayudar a modular sus niveles en el cuerpo, especialmente durante las

complejas transiciones hormonales, tales como la menopausia.

Espicias y hierbas antiinflamatorias: La cúrcuma y el jengibre, por ejemplo, tienen propiedades antiinflamatorias que pueden contribuir a un ambiente hormonal equilibrado, puesto que reducen el estrés crónico y la inflamación sistémica.

Además de incluir estos alimentos, es fundamental mantener un estilo de vida saludable en los que realicemos actividad física regular, durmamos lo suficiente y gestionemos el estrés, ya que todos estos factores influyen en el equilibrio hormonal.



CRUZ RUIZ
Dietista
Nutricionista
nutricioncruzruiz.com



¿BEBER CERVEZA AUMENTA EL RIESGO DE GOTA?

Respuesta: Es la bebida más consumida en España. Los españoles ingerimos unos 48 litros por persona al año. Un hábito que los expertos aconsejan revisar, sobre todo, si es con alcohol. Y es que beber alcohol no es saludable y, en los últimos años, se está alertando a la sociedad de que no existe una cantidad mínima sin riesgos. Por otro lado, no hay que olvidar otro problema que entraña esta bebida, aunque sea 0,0 y es que puede propiciar la gota, un padecimiento muy molesto que afecta a las articulaciones, provocando hinchazón, enrojecimiento y dolor.

Este problema de salud está relacionado con el aumento de ácido úrico en la sangre, que se produce por la descomposición de las purinas, unas sustancias que se encuentra en algunos alimentos y en el organismo. Normalmente, el ácido úrico se disuelve en el torrente se filtra y elimina a través de los riñones y la sangre. Pero cuando es muy elevado, puede formar cristales de aguja. Si se forma en las articulaciones es muy doloroso, produciendo el ataque de gota, que suele empezar en el dedo gordo del pie. En el riñón puede producir piedras.

La cerveza es una de las bebidas que más purinas contiene. De hecho, está totalmente desaconsejada en aquellos pacientes que sufren de gota. Y se recomienda que el resto de la población la consuma con moderación. No más de uno o dos vasos de cerveza al día.



JOSÉ CARLOS BASTIDA

Experto en Aparato Locomotor (Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia).

¿CÓMO PREVENIR LOS ACCIDENTES EN LOS NIÑOS?

RESPUESTA: Las caídas son muy comunes en los niños y un riesgo para su salud y su vida. Por eso, los padres deben hacer lo posible para prevenirlas. En el caso de que sucedan, es aconsejable acudir al médico para que descarte cualquier problema. Por otro lado, no deben utilizarse aparatos como el tacatá, ya que multiplica por cuatro el riesgo de accidentes infantiles y se duplica el de accidentes craneoencefálicos. Los más pequeños deben jugar en entornos seguros como el suelo, sin cables ni objetos cortantes o que se puedan tragar alrededor.



LUCÍA GALÁN
Pediatra.





¿QUÉ PUEDO ESTAR HACIENDO MAL EN MI DIETA?

Respuesta: Podemos estar llevando una dieta sana, pero, sin darnos cuenta, estar añadiendo más calorías de las que creemos. ¿Tu comida cruje? Si es así, controla las cantidades. La comida que cruje es rica en grasa y eso puede hacer que engordes más.

Ojos con los líquidos

Un café grande puede contener hasta 200 calorías. Y las de un zumo, aunque sea natural, puede equivaler a un refresco. En cuanto a estos, contienen gran cantidad de azúcar, así que evítalos.

Vigila tus tentempiés

Un yogur desnatado o bajo en grasa y una pieza de fruta es ideal y un excelente tentempié. Sin embargo, las galletas, tortitas y bollería no lo son porque incluyen demasiadas grasas. Lo mejor es que te inclines por alimentos “sin etiqueta”. Es decir, aquellos naturales.

Controla la ensalada

Es un alimento ideal para la cena, pero ¿qué pasa con el aderezo o los ingredientes que le añadimos? Un aliño cremoso para hacerla más sabrosa pueden aumentar en 300 calorías tu ensalada ligera.

¿Cuánto queso tomas? Es un alimento saludable, el problema es que también contiene bastante grasa. No abuses de él.

El tomate, ¿saludable?

Sí, pero ojo con los preparados de tomate. Aunque en la etiqueta ponga que es natural, si es muy brillante llevará mucho aceite. además de almidones y azúcar.



IRENE CAÑADAS
Nutricionista y terapeuta en adicción a la comida.

¿ES GRAVE TENER UNA CRISIS HIPERTENSIVA?

RESPUESTA: La tensión arterial se considera óptima cuando el valor alto (presión sistólica o PAS) es menor de 120 mmHg y el bajo (presión diastólica o PAD) está por debajo de 80 mmHg. Se habla de normal-alta cuando el valor de la PAS está entre 130 y 139 mmHg y el de la PAD entre 85-89 mmHg. Si la PAS es igual o superior a 140 mmHg y la PAD mayor o igual a 90 mmHg tendremos hipertensión arterial y debemos acudir a consulta médica.

Niveles mayores

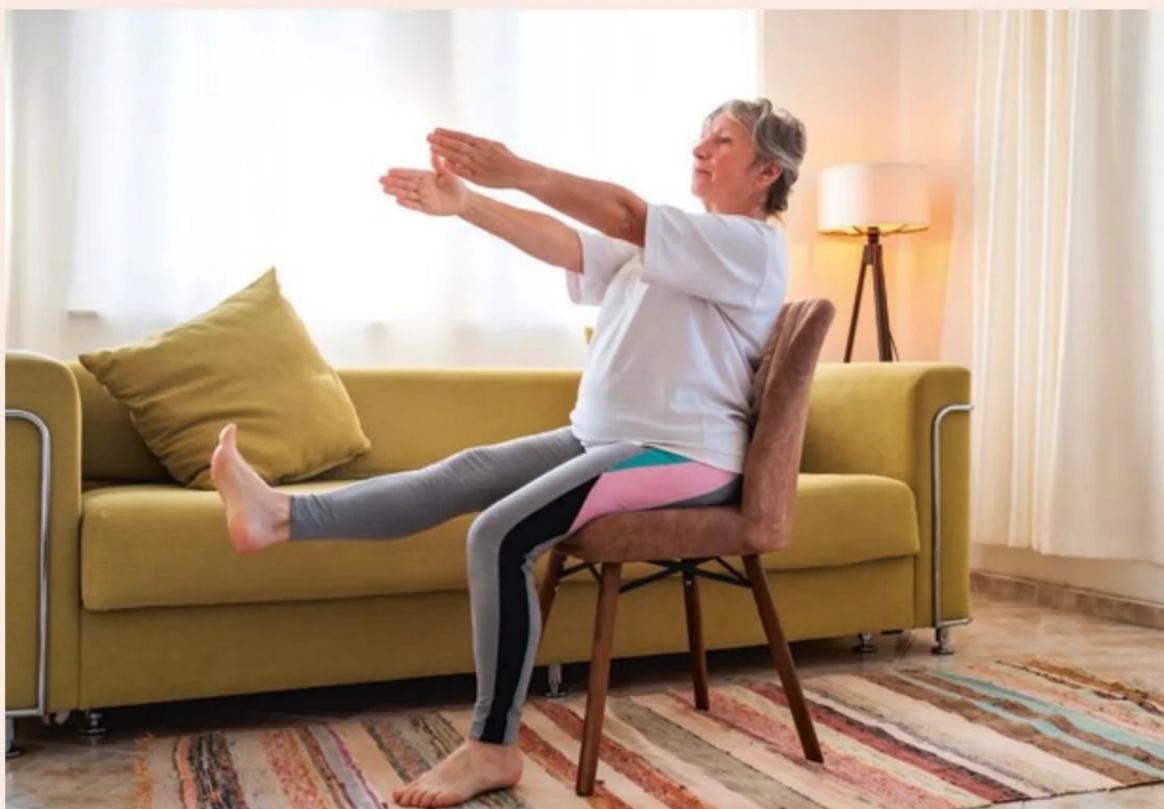
Cuando nuestra tensión

está por encima de 180 mmHg (la alta) o de 110 mmHg (la baja) es cuando decimos que se ha producido una crisis hipertensiva. Esta se asocia a un daño orgánico que suele poner en riesgo la vida de quien la padece, por consiguiente, se requiere atención inmediata. Entre los males que puede causar están las cardiovasculares, hemorragias oculares, deterioro de la función renal o tumores en las glándulas suprarrenales. En embarazadas, puede poner en riesgo la vida de ella y del feto.



MÍRIMA SANDÍN

Vocal de la Asociación de Riesgo Vascular y Rehabilitación Cardíaca de la Sociedad Española de Cardiología (SEC).



¿ES POSIBLE MANTERSE ACTIVO SIN SALIR DE CASA?

RESPUESTA: Todos sabemos lo importante que es mantenerse activo, pero en ocasiones no es fácil hacerlo, sobre todo cuando por alguna circunstancia pasamos mucho tiempo en casa. Sin embargo, estar en movimiento no requiere de grandes esfuerzos: integrando pequeñas acciones cotidianas a la rutina, como estas que desde MAPFRE recomendamos, es posible mejorar la salud y sentirse mejor física y emocionalmente. Diversos estudios han confirmado que pasar mucho tiempo sentado sin moverse está relacionado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, debilidad del sistema inmunológico e incluso trastornos del estado de ánimo. Por eso, **es importante tomar**

conciencia de cuánto tiempo pasamos inactivos y buscar formas de incorporar el movimiento en nuestra rutina diaria. Una investigación realizada por la Norwegian School of Sport Sciences, en Oslo, Noruega, reveló que realizar entre 30 y 40 minutos de actividad física al día puede contrarrestar los efectos del sedentarismo. No hace falta un gran equipamiento: con moverse en casa es suficiente. La clave está en aprovechar los momentos del día para realizar pequeñas acciones que pongan el cuerpo en movimiento. Algunas ideas muy sencillas que puedes incorporar desde ya son pequeños actos como levantarte de la silla, caminar un poco por la casa o subir y bajar algunos escalones si los tienes a mano, al menos una vez cada hora.

También puedes interiorizar pequeñas rutinas como estirar los brazos mientras esperas que se caliente el agua o se cocine algo. Añadir ejercicios sencillos como hacer círculos con los hombros, levantar las rodillas suavemente o balancearte de un lado a otro puede marcar una gran diferencia.

Es importante cambiar de postura con frecuencia si estás mucho tiempo sentado para favorecer la circulación, y dedicar unos minutos al día a estirarte, especialmente al despertar o antes de acostarte, esto ayuda a mantener la flexibilidad. Si tienes la posibilidad de salir, una caminata corta al aire libre puede ser muy beneficiosa para cuerpo y mente. Y no olvides respirar profundamente y tomarte momentos para relajarte, ya que también eso forma parte del cuidado integral de tu bienestar. **Estar activo no solo es bueno para el cuerpo, también lo es para la mente.** Te sentirás con más energía, mejorarás tu estado de ánimo y dormirás mejor. Recuerda: nunca es tarde para empezar, y cada pequeño paso cuenta.



ALMA MARÍA FERNÁNDEZ ARIAS
directora médica de salud Digital, de MAPFRE España.

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

¿HERNIA DE HIATO O REFLUJO?

Aunque muchas veces se confunden, no son exactamente lo mismo. Eso sí, **ambos pueden provocar molestias muy similares: ardor, acidez, sensación de pesadez...** Todo por culpa de los ácidos estomacales que acaban subiendo al esófago. Te contamos en qué se diferencian, por qué se producen y, lo más importante, qué hábitos puedes adoptar para prevenirlos y sentirte mejor cada día. **POR ANA SÁNCHEZ**



¿DURA MUCHO?
Ve al médico si no consigues controlar las molestias. Abusar de fármacos como el omeprazol podría ocasionar déficit de vitaminas.

NO ES LO MISMO

Aunque a menudo se confunden, reflujo y hernia de hiato no son lo mismo. La hernia de hiato ocurre cuando la parte superior del estómago se desliza hacia el tórax a través de una pequeña abertura del diafragma. Esta alteración suele favorecer la aparición de reflujo, pero no siempre van de la mano: se puede tener reflujo sin hernia y viceversa. Factores como la edad (más de 50 años), el sobrepeso, estreñimiento crónico (y el esfuerzo al evacuar), levantar objetos pesados o haber pasado por una cirugía abdominal aumentan el riesgo de padecerla. Por su parte, el reflujo es un problema muy frecuente. Se produce cuando parte del contenido del estómago (alimento y ácidos) sube por el esófago llegando incluso hasta la garganta. Esto acaba irritando la mucosa y causa la molesta sensación de acidez, quemazón y regurgitación. Se debe a que el anillo muscular, situado en la parte baja del esófago (esfínter esofágico), no se cierra bien.

A acabas de comer y, al cabo de un rato, notas una sensación de ardor que sube por el pecho hasta la garganta. ¿Te suena? Tal vez sientes que la comida “vuelve” o esa acidez incómoda que parece no irse con nada. ¿Te ha pasado? No estás sola: muchas personas sufren este tipo de molestias, y no siempre tienen claro si es reflujo,

hernia de hiato... o ambas cosas. Y es que, aunque no son lo mismo, las dos pueden causar síntomas muy parecidos, puesto que en ellas está implicada la presencia de ácidos gástricos fuera de su lugar. Por suerte, en la mayoría de los casos no es grave y se puede mejorar con algunos sencillos cambios en la dieta y los hábitos, además del tratamiento adecuado.

¿POR QUÉ SE CONFUNDEN?

La hernia de hiato se produce cuando la porción superior del estómago asciende hasta el esófago a través de una pequeña apertura que se encuentra en el diafragma. Puede haber reflujo sin sufrir hernia de hiato. Pero esta sí puede producir que los ácidos del estómago acaben en el esófago, ocasionando los molestos episodios de reflujo,

además de dificultad para respirar y ronquera. La edad (más de 50 años), el esfuerzo que hacen algunas personas que sufren estreñimiento al intentar evacuar, coger objetos muy pesados, la obesidad o haberse sometido a una cirugía de estómago pueden propiciar su aparición.

CONOCER LAS CAUSAS

Existen varios factores que pueden provocarlo: desde la hernia de hiato hasta el tabaquismo, alcohol, un embarazo o enfermedades como la esclerodermia. Igualmente influye el consumo de ciertos alimentos (bollería industrial, comidas muy grasas, fritos, cítricos, bebidas carbonatadas o azucaradas) y algunos medicamentos (tales como los antidepresivos, broncodilatadores o fármacos para la hipertensión). Entonces, para reducir el alto riesgo, toma siempre los medicamentos con agua abundante y evita tumbarte justo después.

**ENTRE 30 Y 40%
DE LOS ESPAÑOLES
SUFRE REFLUJO
GASTROESOFÁGICO,
AUNQUE EN SOLO 16%
DE LOS CASOS
ES CRÓNICO**

PONER SOLUCIÓN

Lo primero es observar en qué momentos aparece: tras ciertas comidas, al acostarte, en situaciones de estrés... Esto te ayudará a identificar patrones y tomar medidas. El tratamiento habitual incluye antiácidos (de alivio rápido y temporal) e inhibidores de la secreción ácida, como el omeprazol (de efecto más lento, aunque más duradero). Existen también productos con ácido hialurónico y sulfato de condroitina que forman una película protectora sobre el esófago. Si los síntomas persisten o se agravan, entonces, lo recomendable es consultar a un especialista. El médico puede empezar con la

realización de radiografías con una papilla especial para ver si hay hernia de hiato. También te podrá indicar una pHmetría para ver si tienes ácido en el esófago. No te alarmes si decides someterte a una endoscopia o gastroscopia, pruebas en las que se introduce un tubo con una cámara a través de la garganta y que permiten tomar muestras del esófago y ver si hay lesiones sospechosas. Para ambas se requiere sedación.

¿SE PUEDE PREVENIR?

Ambos problemas pueden prevenirse mediante una alimentación saludable, controlando el peso, comiendo despacio y masticando bien. Si se come muy rápido, el estómago produce más ácido y la digestión es más pesada, lo que puede favorecer el reflujo. Evitar el tabaco, reducir el consumo de alcohol, no abusar de los alimentos fritos y evitar tumbarse después de comer ayuda mucho.

PAUTAS PARA EVITAR EL REFLUJO

Come despacio

De manera relajada y masticando bien. Dedicar como mínimo 20-30 minutos a cada comida.

No utilices condimentos

Pueden irritar la mucosa gástrica y aumentar la acidez estomacal. Inclínate por las hierbas digestivas (granos de anís, alcaravea, hinojo, tomillo, salvia, comino, cardamomo...).

Compensa

Si el entrante es graso o muy calórico, escoge para después pescado a la plancha o al horno con ensalada o verduras, y de postre, fruta fresca.

Da un paseo

No te acuestes nada más comer. Cuanto más vacío esté el estómago antes de tumbarte, mejor.

Observa tus posturas

Siéntate con la espalda recta y evita cruzar las piernas. Al agacharte, flexiona las rodillas, no la cintura.

Si has comido mucho...

...opta por un postre ligero y digestivo como la papaya o piña fresca (tienen papaína y bromelina respectivamente, excelentes digestivos).

Ojo con las grasas

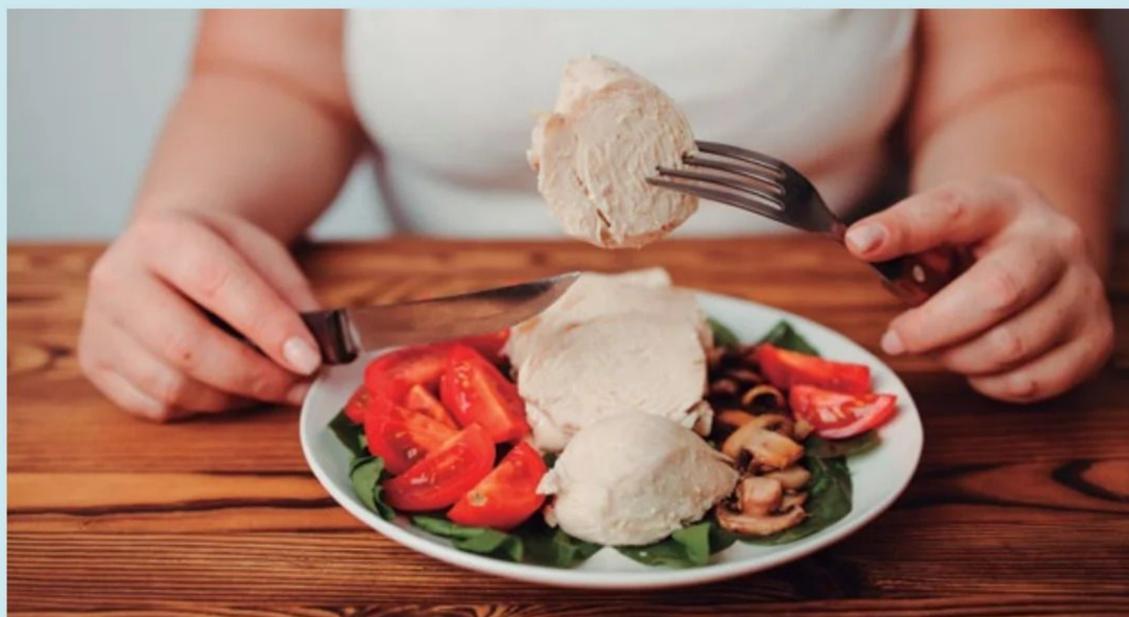
No abuses de las carnes, los fiambres y embutidos, ricos en proteínas y grasas. Inclínate por carnes más magras como la del pavo o del pollo. Aumenta el consumo de pescado.

Vigila el estrés

Cuando se padece estrés y ansiedad se tiene una mayor sensibilidad o predisposición al dolor, y el reflujo aumenta. Haz más ejercicio físico, pero no después de las comidas, y considera practicar técnicas de relajación como el *mindfulness*.

Ropa holgada

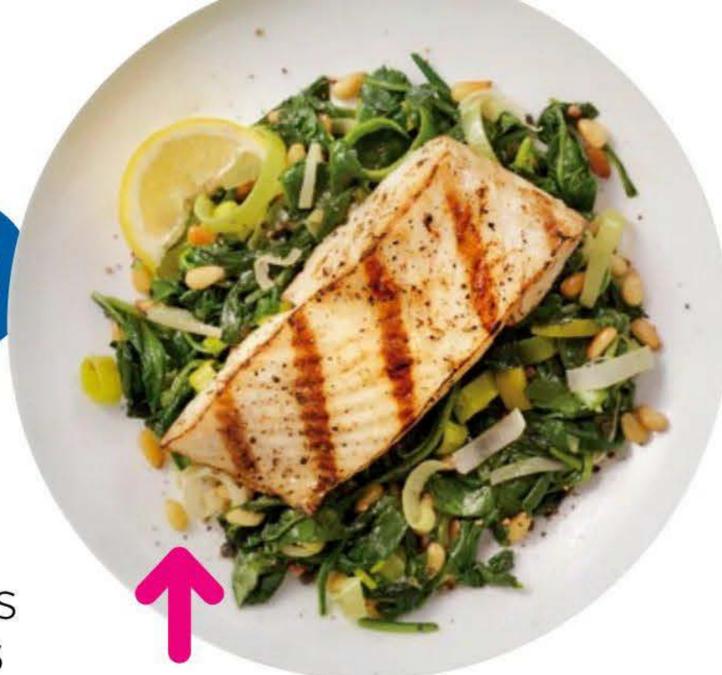
Evita todo lo que te oprima el pecho, el estómago o la cintura para cuidar la circulación.



TU CALCIO DIARIO

Indispensable para mantener los huesos y dientes sanos, ¿sabes cuáles son tus necesidades de este mineral? Toma nota.

POR CAROLINA TEJEDOR



1.200
mg diarios

HOMBRES MAYORES DE 50 AÑOS

DESAYUNO

Té rojo, tostada con queso de Burgos.

Calcio: 200 mg.

MEDIA MAÑANA

1 puñado de almendras o avellanas.

Calcio: 140 mg.

COMIDA

Primer plato: ensalada de judías blancas.

Segundo plato: tortilla.

Postre: natillas.

Calcio: 300 mg.

MEDIA TARDE

Fresas.

Calcio: 16 mg.

CENA

Merluza asada con espinaacas, puerros y piñones.

Postre: 1 yogur.

Calcio: 544 mg.

HOMBRES Y MUJERES DE 30 A 50 AÑOS

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



1.000
mg diarios

DESAYUNO

Café con leche y un sándwich de jamón york y queso emmental.

Calcio: 420 mg.

MEDIA MAÑANA

1 manzana.

Calcio: 6 mg.

COMIDA

Primer plato: salteado de brócoli.

Segundo plato: pechuga de pollo.

Postre: flan.

Calcio: 163 mg.

MEDIA TARDE

1 plátano.

Calcio: 5 mg.

CENA

Ensalada de lechuga y tomate con croquetas de bacalao.

Postre: 1 yogur.

Calcio: 411 mg.

EL YOGUR Y LA MAYORÍA DE LOS QUESOS SON EXCELENTES FUENTES DE CALCIO QUE PUEDES TOMAR BAJOS EN GRASAS

MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS



1.500
mg diarios

DESAYUNO

Cereales de avena con leche y avellanas.

Calcio: 200 mg.

MEDIA MAÑANA

Higos secos.

Calcio: 120 mg.

COMIDA

Primer plato: alcachofas con salsa bechamel.

Segundo plato:

Sardinas en aceite.

Postre: fresas

Calcio: 540 mg.

MEDIA TARDE

Queso de Burgos con miel.

Calcio: 160 mg.

CENA

Salteado de puerros con langostinos.

Postre: cuajada con nueces.

Calcio: 380 mg.

¿MOLESTIAS INTESTINALES RECURRENTE?

POR QUÉ NO DEBERÍA IGNORAR ESTOS SÍNTOMAS

Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

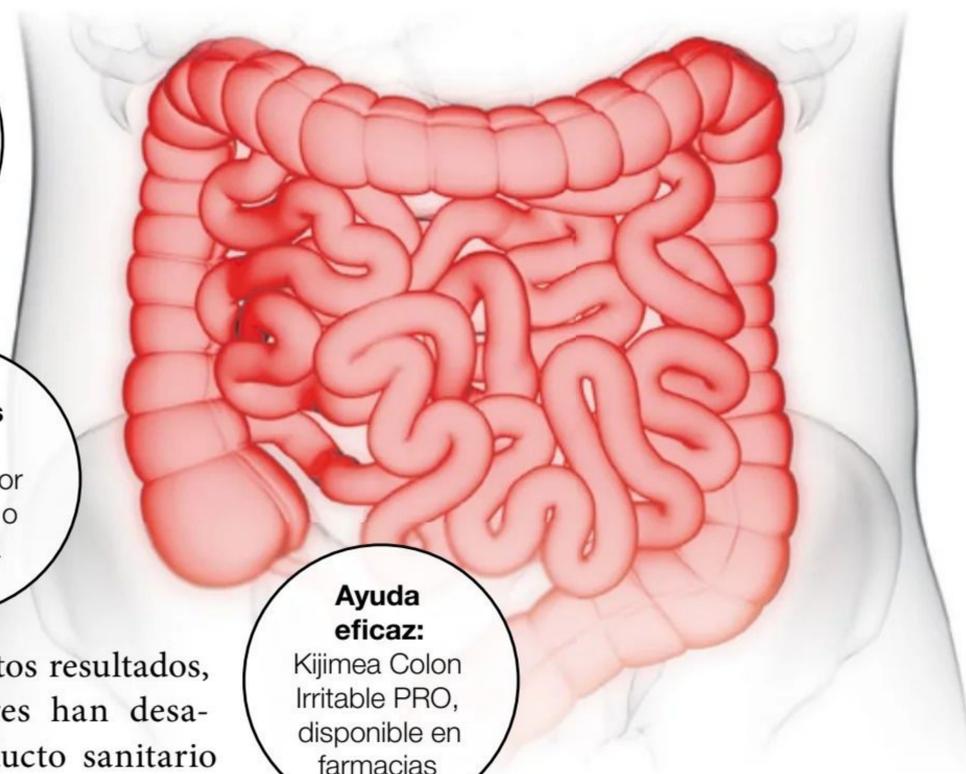
LO QUE REVELA LA CIENCIA

Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento.

Prevalencia:
casi uno de cada cinco sufre de colon irritable

Síntomas típicos:
diarrea, dolor abdominal o flatulencia

Ayuda eficaz:
Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacias



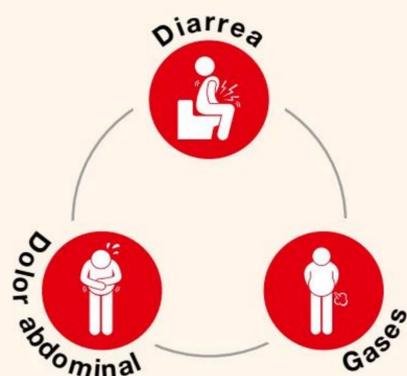
Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO.

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. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.

Kijimea Colon Irritable PRO

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

¿CÓMO SE MANIFIESTA EL COLON IRRITABLE?



LO QUE DEMUESTRA UN ESTUDIO

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 flatulencia y el estreñimiento.

El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios. Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable. CPSP21233CAT

En su farmacia:
Kijimea Colon Irritable PRO
(CN-195962.1)

Anunciado en TV

www.kijimea.es

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

“EL PROBLEMA no es la conserva, sino qué tipo de conserva usamos”.



CONSERVAS SALUDABLES

TUS ALIADAS EN LA COCINA

Tanto en lata como en botes de cristal **no solo nos ayudan a ahorrar tiempo al preparar la comida, sino que también pueden formar parte de una dieta equilibrada y saludable.** Eso sí, es importante saber elegir las para aprovechar todo su potencial nutricional. **POR INMA COCA**

Hoy día, cuando hablamos de alimentación saludable, casi siempre aparece la recomendación de dar prioridad a los productos frescos. No es casualidad que nutricionistas y expertos en salud insistan tanto en la importancia de visitar el mercado, llenar la cesta de frutas, verduras y alimentos de temporada y apostar por una cocina más casera y equilibrada. Sin embargo, no siempre es posible llevar este ideal al pie de la letra. El ritmo de vida, la falta de tiempo o la organización familiar nos lo ponen difícil. Y es justo aquí donde las conservas pueden convertirse en nuestras grandes aliadas,

pues son versátiles, prácticas y, si se eligen bien, perfectamente compatibles con una dieta sana. “Hoy, la sociedad está demasiado acostumbrada a vivir de prisa”, por este motivo cada vez más personas suelen recurrir a la comida rápida y, por ende, acaban teniendo un peor estado de salud y aspecto físico. Es en todos estos casos donde mejor encaja la “comida en conserva” comenta Sandra Vaquera, nutricionista de Mi Conserva, conservera artesana de Navarra. Y es que, como nos ella cuenta, “es compatible comer sano y no invertir mucho tiempo cocinando”, solo hay que saber elegir los mejores productos en cada momento.

SANAS SANITAS

Una de las dudas más frecuentes es si las conservas mantienen las propiedades de los alimentos frescos. En el caso de verduras y legumbres la respuesta es sí. “Conservan todas sus propiedades nutricionales y características organolépticas, es decir, su sabor, textura y valor nutritivo”, asegura la experta. De hecho, en el caso de las verduras se podría decir que las propiedades son incluso mayores que las que se nos quedan olvidadas en la nevera y nos las comemos pasados demasiados días tras su cosecha, cuando han perdido parte de sus nutrientes. Asimismo, las conservas trabajan con producto fres-

co, recién cosechado, por lo que no pierden sus propiedades.

Las conservas también nos permiten tener siempre en casa alimentos saludables y listos para incorporarlos a la dieta, incluso fuera de la temporada. Así, es mucho más fácil preparar cualquier día unas alcachofas o unas habas, sin mirar el calendario ni preocuparnos por si se encuentran en su punto.

Además de garantizar que puedas disponer de verduras, legumbres o platos de cuchara cuando lo necesites, las conservas tienen una ventaja añadida: te ayudan a planificar mejor y a evitar el desperdicio alimentario.

EN TU DÍA A DÍA

La clave para que las conservas encajen en una alimentación equilibrada está en cómo las combines y

LAS CONSERVAS PERMITEN DISFRUTAR DE PRODUCTOS FUERA DE TEMPORADA Y TENER SIEMPRE A LA MANO INGREDIENTES SALUDABLES LISTOS PARA USAR

el papel que tengan en tu dieta. Son una opción ideal para improvisar comidas completas y saludables, sin renunciar al sabor ni a la variedad. “Basta con añadir una fuente de proteína de calidad –como pescado, huevo, carnes magras o legumbres– y una guarnición sencilla para obtener un plato nutritivo en pocos minutos”, nos aconseja la experta. Desde unas alcachofas que acompañen a un pescado al horno, hasta una menestra convertida en plato único con huevo escalfado.

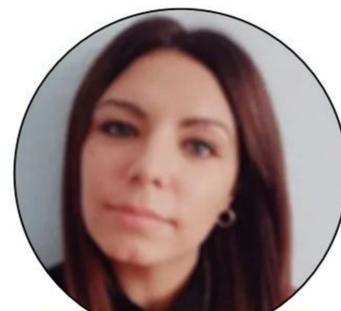
Espárragos, tomates en conserva o verduras tradicionales permiten improvisar ensaladas templadas,

guarniciones o platos de cuchara sin complicarse más en la cocina.

¿QUÉ MIRAR PARA ACERTAR?

A la hora de comprar conviene revisar bien el etiquetado. La clave está en que contengan solo ingredientes naturales y de calidad. “Hay que asegurarse de que no lleven conservantes, colorantes y de que el contenido de sal no sea muy excesivo. Lo recomendable es que no supere los 0,9 gramos por cada 100 gramos del producto”, recomienda Sandra.

Otro aspecto importante es fijarse en el porcentaje real del alimento principal –verdura, pescado, legumbres– que debe ser protagonista frente a aceites o caldos.



LA EXPERTA

SANDRA VAQUERA RUIZ

Nutricionista de Mi Conserva
(<https://miconserva.es/>)

TOP 5 CONSERVAS IMPRESCINDIBLES (Y CÓMO USARLAS):

1 Legumbres guisadas. Lentejas, garbanzos o alubias listas para emplear. Ideales para las ensaladas templadas con espinacas frescas, cebolla roja y huevo duro, o para un potaje exprés añadiendo solo un sofrito casero y unas verduras congeladas.

2 Verduras al natural. Espárragos, alcachofas, menestras o pimientos asados. Pueden ser la base de un plato completo como, por ejemplo, unas alcachofas salteadas con jamón y huevo poché

o también una menestra enriquecida con pollo a la plancha.

3 Pescados en conserva. Atún, caballa o mejillones. Perfectos para improvisar una cena sana con una tosta de pan integral, base de pimientos asados y lomos de caballa, o como proteína en una ensalada de legumbres.

4 Tomate triturado o frito casero. Base imprescindible para pasta, arroz o guisos. Una salsa rápida de tomate y cebolla

te resuelve una pasta con verduras y atún en solo unos minutos. Hay que buscar siempre opciones sin azúcares ni exceso de sal.

5 Platos tradicionales en conserva. Pochas, cremas de verduras o platos de cuchara. Puedes transformar unas simples pochas guisadas en todo un plato completo sumando arroz integral y unos tacos de bacalao, o una crema de calabaza en un entrante de lujo con unas virutas de jamón y picatostes.



LA SUPERSTICIÓN
viene de la mano
de la sugestión, una
condición mental.

¿CÓMO DE SUPERSTICIOSA ERES?

Este mes tenemos un martes 13 en el calendario y son muchas las personas que se echan a temblar solo de pensarlo. **Aunque aquí la mala suerte parece estar dirigida a quienes se casan o embarcan, lo cierto es que es una fecha que no suena bien**, al igual que otros gestos o situaciones. Pero ¿por qué esa creencia nos condiciona tanto? **POR INMA COCA**

Creer en la mala suerte es más común de lo que pensamos, y no solo cuando aparece un temido martes 13 en el calendario. Gatos negros que cruzan la calle, espejos que se rompen, derramar sal o pasar el salero de mano en mano o andar por debajo de una escalera son solo algunas de las situaciones que, para muchas personas, siguen siendo motivo de inquietud o, al menos, de prevención. Incluso quienes se declaran poco supersticiosas terminan, casi sin darse cuenta, tocando madera o cruzando los dedos en busca de una “salvación”. La lista de supersticiones es tan

variada como universal, y en cada cultura toman formas distintas, aunque con un denominador común: la sensación de que algo fuera de nuestro control puede alterar la suerte. Y es que, aunque la mayoría sabemos que no existe ninguna prueba de que estos gestos tengan poder real, siguen muy presentes en la vida cotidiana.

¿POR QUÉ?

Las supersticiones son creencias que atribuyen a determinados objetos,

gestos o situaciones la capacidad de traer buena o mala suerte. Aunque son ideas sin base científica, su arraigo es profundo y, sorprendentemente, sobreviven generación tras generación. ¿Por qué? La clave está en la psicología humana. Necesitamos sentir que tenemos cierto control sobre lo que nos ocurre, especialmente cuando nos enfrentamos a situaciones inciertas o amenazantes. Además, muchas de estas supersticiones se aprenden desde la infancia: las escuchamos en casa, las vemos

NECESITAMOS SENTIR QUE TENEMOS CIERTO CONTROL SOBRE LO QUE NOS OCURRE, ESPECIALMENTE CUANDO SON COSAS INCIERTAS

EL ANTÍDOTO

Si existen supersticiones, también existen las formas de espantar la mala suerte. A lo largo de la historia, cada cultura ha ideado talismanes, rituales o pequeños gestos para contrarrestar ese temor a lo incierto o el infortunio.

- **Tocar madera.** Probablemente uno de los gestos más universales para evitar que algo malo llegue a suceder. Tal vez, su origen podría estar relacionado con creencias ancestrales que atribuían poderes protectores y sobrenaturales a los árboles.
- **Derramar sal y echarla sobre el hombro izquierdo.** La sal, símbolo de pureza y protección, siempre ha tenido un papel especial. Si se derrama, basta con lanzar una pizca sobre el hombro izquierdo para neutralizar de esta forma la mala suerte.
- **Cruzar los dedos.** Un gesto muy cotidiano que tiene su historia en la Edad Media, cuando se creía que al cruzar los dedos se atrapaban los malos espíritus o se sellaba un deseo.
- **Amuletos protectores.** Herraduras, tréboles de cuatro hojas, ojos turcos o piedras naturales, como el cuarzo, han sido utilizados tradicionalmente, hasta por siglos, para protegerse de la mala fortuna y atraer de esta manera la buena energía.
- **Ante un espejo roto...** La superstición dice que trae siete años de mala suerte romper un espejo, sin embargo, también existe la fórmula para evitarlo: recoger cuidadosamente los restos y enterrarlos bajo tierra, una forma simbólica de enterrar la mala suerte.

Más allá de su eficacia, estos pequeños gestos y objetos han acompañado a generaciones como una forma de recuperar el control y afrontar la incertidumbre con una sonrisa. ¿Cuántos sigues?



que interpretes cualquier pequeño contratiempo como una “señal” de mala suerte, que te pongas más nerviosa o que afrontes la jornada con menos confianza. Sin darte cuenta, esa predisposición hace que el día resulte realmente más incómodo o accidentado. No es que la superstición tenga poder real, sino que, al anticipar que algo va a ir mal, nos colocamos sin saberlo en el camino para que así llegue a ocurrir.

Además, las supersticiones ofrecen una sensación de seguridad o control cuando nos enfrentamos a situaciones inciertas. Un simple gesto, como tocar madera o evitar una escalera, puede calmarnos momentáneamente porque sentimos que estamos haciendo algo para evitar el riesgo, aunque sepamos que no tiene un efecto real. Esta necesidad de reducir la incertidumbre es, en gran parte, la responsable de que las supersticiones se mantengan tan vivas hoy día.

en el cine o las heredamos de tradiciones populares. Se instalan en la mente como una especie de código no escrito que, aunque no siempre sigamos al pie de la letra, tendemos a repetir por si acaso. Y es precisamente esa última expresión: “Por si acaso”, la que da sentido a su vigencia. Aunque no creamos al 100% las seguimos evitando o reproduciendo porque nos resulta más fácil que arriesgarnos a romperlas.

A todo esto se suma su papel cultural. En muchas ocasiones, las supersticiones no solo tienen una función de protección o advertencia, sino que actúan como parte de la identidad de un grupo. Compartirlas, comentarlas o incluso reírnos de ellas forma parte de la vida social y de cómo nos relacionamos con nuestro entorno.

EL PODER DE LA MENTE

Más allá del folclore o la tradición, las supersticiones funcionan porque apelan a un mecanismo psicológico muy poderoso: la sugestión. Cuan-

do creemos que algo puede salir mal —aunque sea de forma inconsciente—, nuestro comportamiento y nuestra interpretación de la realidad tienden a confirmar esa creencia. Es lo que en psicología se conoce como profecía autocumplida.

Si piensas que un martes 13 va a ser un mal día, es más probable

EL ENIGMA DEL NÚMERO 13

El número 13 es, sin duda, el gran protagonista de las supersticiones numéricas. En muchos lugares del mundo es sinónimo de mala suerte y sigue generando incomodidad. De hecho, aún hoy es habitual encontrar edificios sin planta número 13, habitaciones de hotel que saltan del 12 al 14 o aviones que prescinden de la fila 13 para evitar el malestar de los pasajeros.

Aunque no existe una única explicación sobre su origen, varios expertos apuntan a que la superstición podría nacer de la combinación de dos factores: la simbología del número 12 y su relación con ciertos relatos religiosos y mitológicos. En muchas culturas antiguas, el 12 representaba el equilibrio (12 meses del año, 12 signos del Zodiaco, 12 dioses del Olimpo). El 13, al romper ese orden, quedaba como un número irregular y “desestabilizador”.

A esto se suma su vinculación con la Última Cena, donde eran 13 comensales y uno de ellos, Judas, terminó traicionando a Jesús. Desde entonces, el número quedó asociado al infortunio. En la tradición hispana, además, al 13 se le suma la carga del martes, considerado un día de conflictos y desgracias desde la Antigüedad clásica. De ahí la famosa expresión que aún prevalece hasta la actualidad: “En martes, ni te cases ni te embarques”.

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!



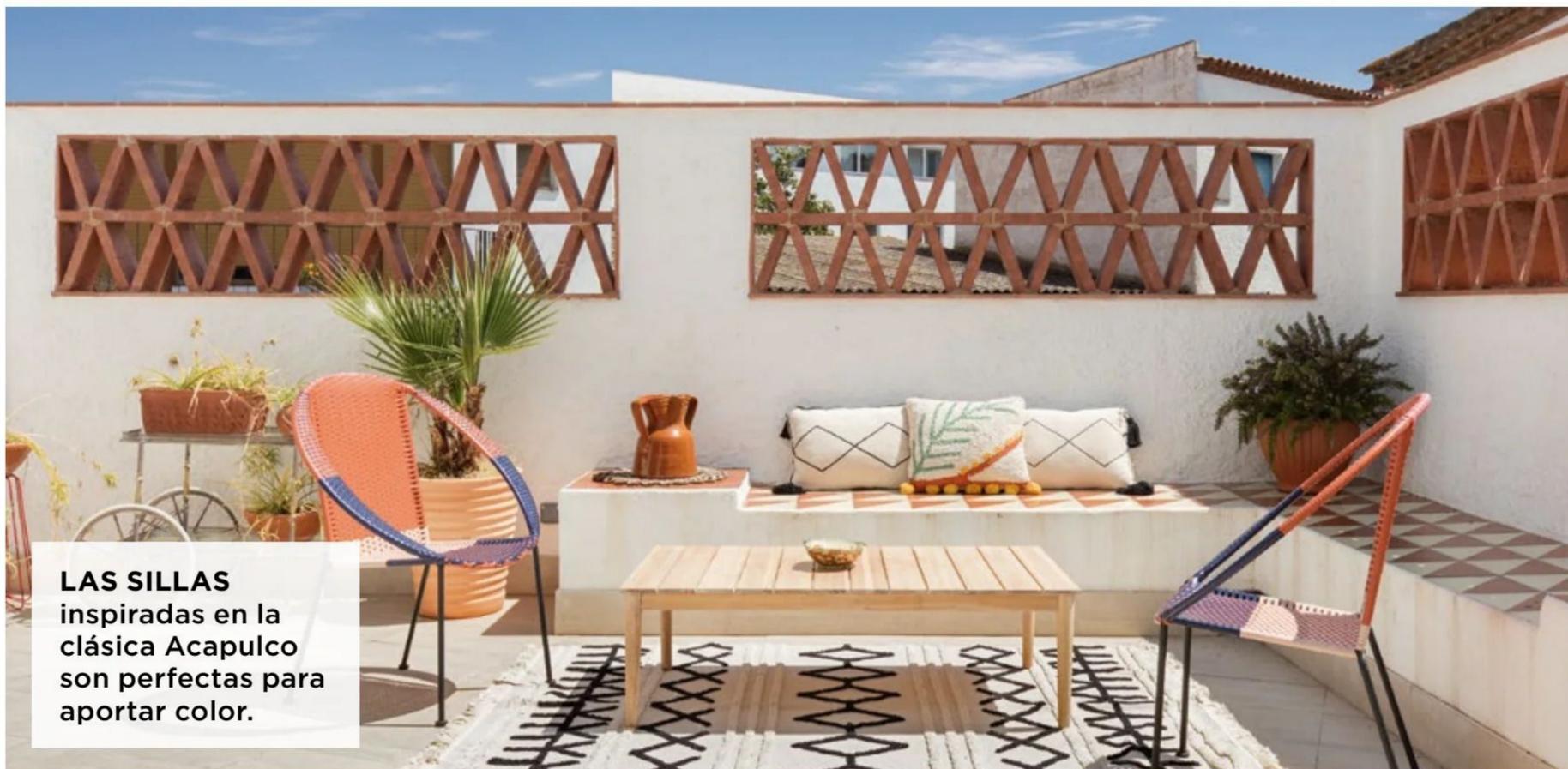
BALCONES Y TERRAZAS, A PUNTO PARA EL VERANO

Decorar un balcón o **una pequeña terraza puede transformar un espacio desaprovechado en un rincón acogedor y funcional.** Con ideas prácticas y sencillas, transforma estas zonas en un refugio perfecto para relajarse o disfrutar de una comida al aire libre. **POR ANNIE TOMÀS**

La Redoute
(29,99€).



IKEA
(24,99€).



Fotografía: Lorena Canals

LAS SILLAS inspiradas en la clásica Acapulco son perfectas para aportar color.

lega el buen tiempo y lo que más apetece es estar al aire libre. Ahora bien, eso no es sinónimo de andar en la calle todo el tiempo, tomando un aperitivo con familia y amigos, aunque eso no debe faltar nunca. Tampoco es necesario irse al campo o a la playa (los que la tienen cerca) los pocos días libres que tenemos a la semana. En casa podemos reformar o simplemente redecorar nuestro balcón o pequeña terraza y hacerla idónea para leer, organizar una barbacoa, invitar a los allegados a un tentempié, o ¡celebrar un cumpleaños!

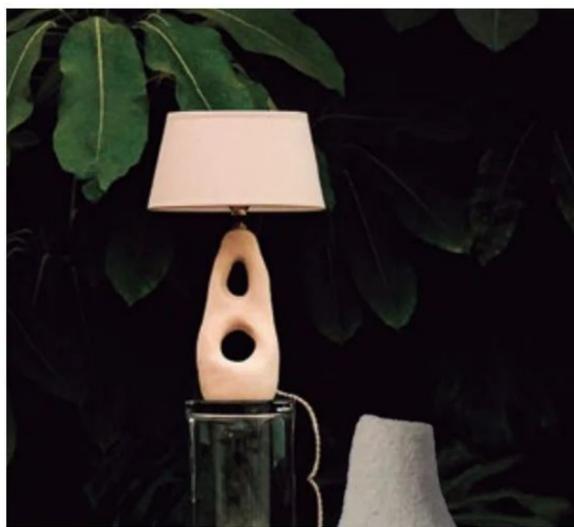
MUEBLES FUNCIONALES

Los muebles plegables o multifuncionales son la clave para optimizar el espacio. Mesas abatibles, sillas apilables o bancos con almacenamiento incorporado permiten mantener la zona despejada cuando no se usan. Crucial: que el mueble sea de patas cruzadas para garantizar la estabilidad.

Debajo, lo mejor es colocar una alfombra exterior. La versión óptima son las de fibras de prolipropileno, que no acumulan pelo y son fáciles de limpiar. Otra opción es hacer un suelo de madera resistente al agua, que es mucho más fácil

de colocar de lo que uno piensa. Sí, al igual que construimos cualquier mueble de Ikea, esto también requiere solamente ilusión y un poco de paciencia.

Si el espacio lo permite, y nuestro deseo es que nuestra peque-



@delia.dels_ (150 €).

@delia.dels_ (50 €).



VIVIR EL COLOR

Los tonos claros como blancos, beige o pasteles ayudan a que los espacios pequeños se vean más amplios y luminosos. Se pueden combinar con detalles en tonos más vivos como el azul o verde para dar un toque fresco y dinámico.

Si se busca un estilo más moderno, el contraste entre negro y madera es una opción sofisticada y elegante. En cambio, para un toque más bohemio, los colores cálidos como terracota, mostaza o verde olivo pueden aportar un ambiente sereno y acogedor.



@bonitospottery

PARA CREAR UN ESPACIO ACOGEDOR Y SOSTENIBLE, OPTA POR CERÁMICAS, VELAS NATURALES Y MUEBLES MODULARES EN MADERA



La Redoute
(69,99 €).

ña terraza esté dedicada a poder relajarnos sin pensar en visitas ni en comidas, un sofá esquinero compacto o un conjunto de muebles modulares pueden ayudar a optimizar el área de descanso sin sacrificar comodidad. Para espacios extremadamente reducidos, un taburete de almacenamiento o una barra de apoyo en la barandilla pueden ser soluciones ingeniosas. Lo mejor si queremos crear un espacio hogareño es optar por combinaciones de colores como la gama de los azules junto a mesas y supletorios en madera. Es el espí-

¡SÍ, QUEREMOS BARBACOA!

Si quieres disfrutar de una buena barbacoa en tu terraza sin gastar demasiado, existen varias opciones económicas y funcionales que pueden adaptarse a tu espacio y necesidades.

Una de las alternativas más accesibles son las barbacoas de carbón portátiles. Estas suelen ser compactas, ligeras y fáciles de usar, además de proporcionar ese sabor ahumado característico. Puedes encontrar modelos plegables o con ruedas que facilitan mucho su almacenamiento y transporte. Sin embargo, es muy importante asegurarte de que tu terraza permita su uso, puesto que generan humo y, por ello, requieren de una ventilación adecuada.

Otra opción muy interesante son las barbacoas de gas, son pequeñas y portátiles. Aunque pueden ser un poco más costosas que las de carbón, resultan más limpias y cómodas de usar, porque encienden rápidamente y permiten controlar la temperatura con mucho mayor precisión. Además, generan menos humo, lo que las hace ideales para esos espacios reducidos o en las terrazas de edificios.

Si buscas una alternativa aún más práctica y libre de humos, las barbacoas eléctricas pueden ser la mejor elección. Son compactas, fáciles de limpiar y perfectas para terrazas en las que el uso de fuego o gas está restringido. Solo necesitan una toma de corriente y permiten cocinar de manera uniforme sin generar cenizas ni residuos.

Y para el refrigerio, sin tener que ir constantemente a la cocina, existen los llamados *coolers* que mantienen todas tus bebidas frías durante cuatro horas como mínimo.

¡Disfrutar de una barbacoa en casa nunca ha sido tan fácil!

Create
(99 €).



IKEA
(15,99 €).

MACETEROS
y regadoras
decoradas llenan
el balcón de
frescura.



ritu 100% mediterráneo. Piezas de cerámica contemporáneas en tonos cálidos, con los de Delia de la Fuente (@delia.dels) aportan esa sensación de equilibrio y paz que identificamos con la calma, al igual que los carritos de ratán sintético, en colores marrones y combinados con cojines blancos.

JUEGA CON LA ILUMINACIÓN

La iluminación adecuada puede hacer que un balcón pequeño luzca mucho más cálido y acogedor de lo que nunca imaginamos. Las guirnaldas de luces LED, las velas o los faroles solares son opciones ideales para crear un ambiente relajante sin requerir instalación eléctrica complicada. También pueden emplearse focos empotrados en paredes o suelos y con ello destacar ciertas áreas.

LAS GUIRNALDAS DE LUCES LED ACOMPAÑADAS DE UN PAR DE VELAS DE TAMAÑO GRANDE SON EL RECURSO MÁS SOSTENIBLE Y EL MÁS ROMÁNTICO

Además, las lámparas de batería recargable o los apliques solares con sensor de movimiento son opciones convenientes para añadir iluminación sin necesidad de cables o enchufes adicionales. Un detalle interesante es el uso de velas en frascos de cristal o lámparas de aceite para aportar una luz tenue y romántica en las noches.

VERDE QUE TE QUIERO VERDE

Las plantas son fuente de frescura y color en cualquier espacio exterior. Si el espacio es reducido, se pueden colgar macetas en la barandilla o crear un jardín vertical con estantes o estructuras de pared. Las suculentas, helechos, enredaderas y aromáticas como el romero o la lavanda son opciones ideales para balcones y terrazas pequeñas, ya que requieren poco mantenimiento.

Si se quiere un efecto más natural, se pueden instalar paneles de césped artificial en paredes o suelos para un toque más fresco y acogedor. Otra opción interesante es cultivar un minihuerto con hierbas y pequeñas hortalizas en macetas colgantes o jardineras estrechas.



RECUERDA limpiar el césped artificial para que no pierda luminosidad.

¿CÓMO PONEMOS EL CÉSPED ARTIFICIAL?

- **Limpia y nivela la superficie:** Asegúrate de que el suelo esté limpio, seco y nivelado antes de la instalación.
- **Coloca una base drenante:** Si el balcón no tiene buen drenaje, usa una malla geotextil para evitar acumulación de agua.
- **Mide y corta el césped:** Ajusta cuidadosamente las piezas al tamaño del balcón con un cúter bien afilado.
- **Fija el césped artificial:** Emplea una cinta de unión o adhesivo para fijarlo, asegurando bien los bordes.
- **Peina y mantén:** Cepilla las fibras para dar volumen y para su buena apariencia es muy importante limpiarlo periódicamente.



Ros
(34€).

El Corte Inglés Home
(29,95€).





AYÚDATE de celosías y paneles de madera para crear tu pequeño jardín.

INTEGRA ELEMENTOS DECORATIVOS

Un espejo colocado estratégicamente puede dar sensación de amplitud y reflejar la luz natural. Los cuadros o murales de pared resistentes al exterior añaden personalidad al espacio. También se pueden incorporar pequeñas esculturas, faroles o figuras decorativas para crear un toque especial. Se puede incluir una hamaca de pared o una silla colgante si se desea un rincón de descanso sin ocupar demasiado espacio. También, para los amantes de la lectura, una pequeña estantería flotante o un revistero pueden ser un buen complemento. Eso sí, menos es más cuando se trata de decorar balcones y terrazas pequeñas. Mantener solo los elementos esenciales y evitar la acumulación de objetos garantizará una apariencia ordenada y mucho más armoniosa.



Las paredes del balcón pueden convertirse en un elemento decorativo y funcional. Se pueden instalar paneles de madera o celosías para colgar macetas o luces. Otra buena opción es pintar un mural o colocar adhesivos impermeables con diseños creativos. Para un *look* más industrial, se pueden utilizar estanterías de metal o algunas repisas flotantes con detalles en hierro forjado.

ROPA DE HOGAR, UN MAYOR CONFORT

Los cojines, mantas y alfombras de exterior pueden cambiar por completo la apariencia del balcón y hacerlo más acogedor. Optar por materiales resistentes a la intemperie garantizará mayor durabilidad y confort. Además, se pueden combinar distintos estampados y colores para personalizar el espacio y reflejar la personalidad de quien lo habita. Las cortinas ligeras o estores enrollables también pueden aportar privacidad y proteger del sol sin recargar la decoración. Tengamos en todo momento presente la necesaria protección del sol. Si el balcón está muy expuesto, conviene instalar elementos para

protegerse del sol y del viento. Toldos retráctiles, cortinas ligeras o paneles de bambú ofrecen sombra y privacidad sin restar ventilación. También se pueden colocar sombrillas pequeñas o pérgolas con algunas enredaderas. Para quienes buscan mayor privacidad, los biombos o celosías de madera pueden crear una separación visual sin impedir la entrada de aire.



IKEA
(129 €).

CONSEJOS PRÁCTICOS:

Para mantener un balcón ordenado y funcional, utiliza cajas o cestas de almacenamiento resistentes a la intemperie. Estos te serán de gran ayuda para guardar herramientas de jardinería, cojines u otro tipo de accesorios sin ocupar demasiado espacio.

Si quieres darle un toque personal sin gastar mucho, los muebles reciclados o DIY pueden ser una excelente opción. *Palets* convertidos en sofás, latas reutilizadas como maceteros o viejas cajas de madera como estantes son ideas económicas y sostenibles.

KERATINA

EL SECRETO PARA UN CABELLO MÁS FUERTE Y BONITO

Melena apagada, encrespada o sin vida...

La keratina **es una gran aliada para recuperar la fuerza, la hidratación y el brillo**, sea cual sea tu tipo de cabellera. **POR PAULA CORTÉS**

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



HOY ES POSIBLE cuidar tu melena desde casa gracias a la gran variedad de productos con keratina disponibles: mascarillas, sérums y tratamientos adaptados a cada tipo de cabello.

y fortalece desde la raíz a las puntas, evitando la rotura y aportando un brillo espectacular”, afirma Cerdán. En cabellos rizados, ayuda a reestructurar la fibra, relajando los rizos si se desea o eliminando el encrespamiento, aunque manteniendo el volumen y la vitalidad: “Los rizos ganan en definición y el cabello luce sano, sin frizz y con mucho más brillo”.

VITAMINAS Y ACEITES QUE POTENCIAN SU EFECTO

Además de la keratina, estos tratamientos suelen incorporar aceites naturales y activos que refuerzan la nutrición y la hidratación profunda. “Aceite de argán, de aguacate o de jojoba, junto con biotina y ácido hialurónico, son habituales en las fórmulas”, señala Cerdán. Estos ingredientes aportan suavidad, mejoran la elasticidad y fortalecen la melena, convirtiendo la keratina en un tratamiento completo para recuperar la belleza del cabello, protegerlo frente a las agresiones externas y mantenerlo manejable y radiante durante semanas.

Falta de hidratación, encrespamiento, puntas abiertas, ausencia de brillo... Son problemas que nos resultan familiares a todas y que nos impiden, muchas veces, conseguir ese efecto “wow” al mirarnos al espejo. Por suerte, existen aliados que nos ayudan a transformar la melena y devolverle su vitalidad. Entre ellos, la keratina ocupa un lugar muy privilegiado. Este tratamiento capilar no solo mejora la apariencia, sino que refuerza el cabello desde dentro, reparando daños y logrando con ello un acabado suave, luminoso y sin encrespamiento.

La keratina es una proteína presente de forma natural en la estructura capilar y es clave para que el cabello mantenga su elasticidad y resistencia.

Cuando se utiliza en tratamientos capilares, se convierte en la mejor ayuda para reparar, suavizar y devolver el brillo. “La keratina mejora la textura, el tacto y el aspecto del cabello. Además, repone aminoácidos y vitaminas esenciales en los cabellos dañados”, explica Alberto Cerdán, estilista. Gracias a su acción, se combate la deshidratación, el encrespamiento y las puntas abiertas, problemas muy frecuentes, sobre todo, cuando el cabello ha sido expuesto a tintes, planchas o exceso de sol.

ADAPTADA A CADA TIPO DE MELENA

Ya tengas el cabello liso o rizado, la keratina puede ayudarte a sacar lo mejor de tu melena. En cabellos lisos, su efecto es inmediato: “Nutre, repara



1. Keratina con Aceite de ricino de LOV'YC. 2,95€.

2. Champú Biotina de ARMONÍA. 7,95 €.

3. Mascarilla de Keratina. Repara y Protege, de Pantene. 4,99 €.



SABORES DE PRIMAVERA

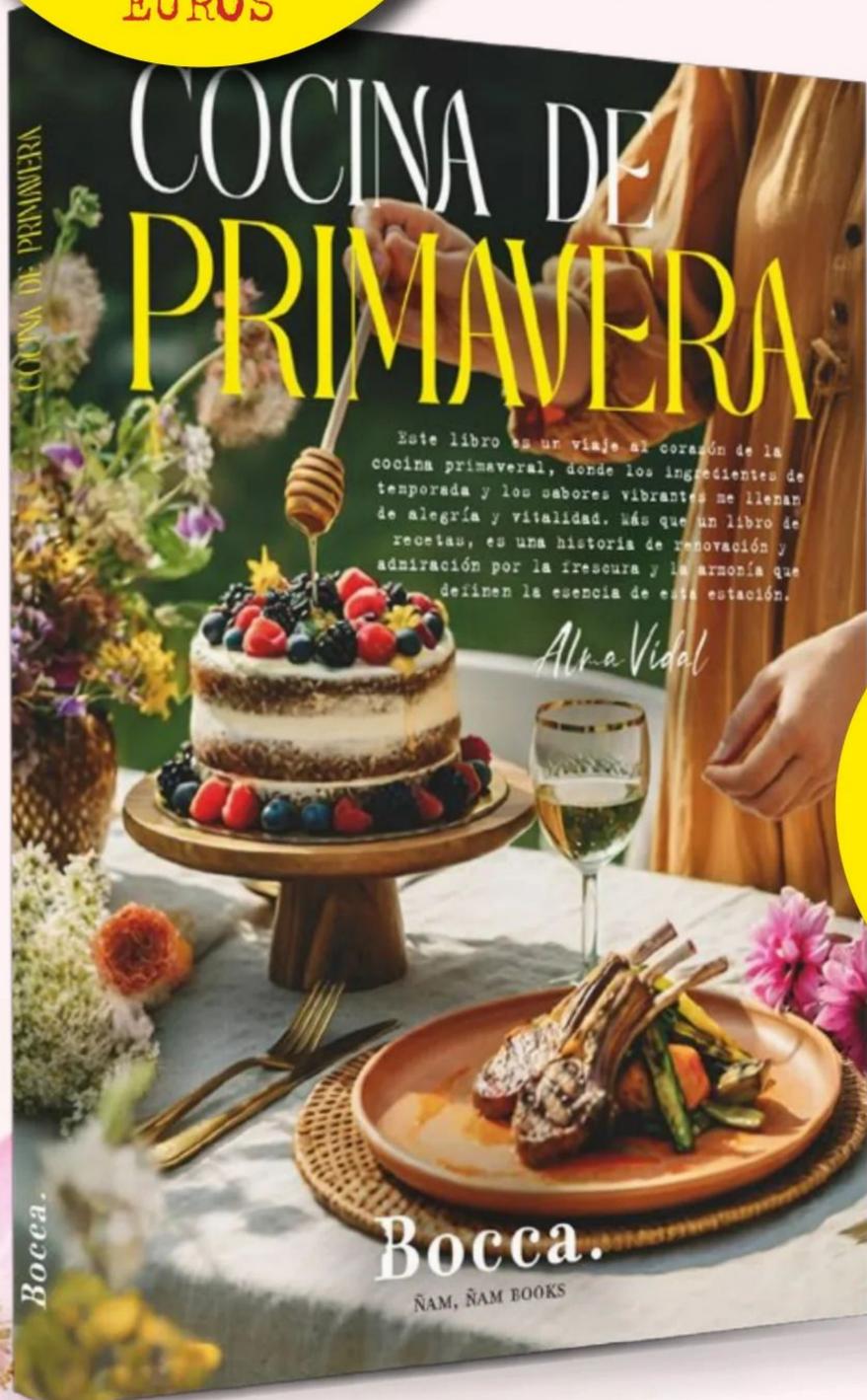
¡YA EN TU
QUIOSCO!

Por solo

10

EUROS

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



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

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

+ de
160
recetas

Alma Vidal



CINCO CONSEJOS

PARA QUE EL MAQUILLAJE DURE INTACTO EN PIELES MADURAS

Lograr que el maquillaje se mantenga impecable durante todo el día puede parecer un reto, sobre todo en épocas de calor. Sin embargo, **con los productos adecuados y una aplicación estratégica, es posible conseguir un acabado natural, luminoso y duradero.** Dos expertas en la materia explican cómo hacerlo sin complicarnos la vida en exceso. **POR ANNA PARDO**

Con la llegada del buen tiempo y de las temperaturas altas, las pieles maduras necesitan un extra de mimo para que el maquillaje no solo se vea bonito al aplicarlo, sino que permanezca flamante durante horas. No se trata de usar más producto, sino de elegir con cabeza y aplicar con precisión. Ester López de Ali d'Aria, experta en belleza y formadora en gestión de empresas de estética, y Noemí Bermúdez, CEO de Mímate Cosmetics y especialista en nutricosmética y belleza integral, comparten sus trucos favoritos para conseguir ese efecto rejuvenecedor sin que se cuartee, apelmace ni acentúen las líneas de expresión. Atenta: todo empieza mucho antes de coger la brocha.

PREPARAR LA PIEL: EL PASO MÁS IMPORTANTE

Antes de pensar en sombras o pintalabios, la clave está en una piel bien preparada. En climas cálidos, la ligereza e hidratación marcan la diferencia. Ester López recomienda una aplicación de productos en capas finas pero efectivas. “Una limpieza suave, seguida de una bruma hidratante, sérum antioxidante (como vitamina C), y una crema ligera con SPF. También se puede finalizar con un primer hidratante, sin siliconas”, afirma la experta en maquillaje.



“NO MAQUILLES más, prepara mejor la piel”.

MENOS ES MÁS, SIEMPRE

En muchas ocasiones, el maquillaje suele “fallar” porque se intenta tapar lo que debería iluminarse. En pieles maduras, el exceso de cobertura y los tonos demasiado oscuros son nuestros grandes enemigos. Ester lo tiene claro, ya que

subraya que los errores más habituales “suelen ser el exceso de base o polvos matificantes y las sombras muy oscuras”. Estas erratas “se pueden evitar utilizando productos con texturas ligeras, tonos luminosos y difuminados suaves. Yo siempre digo que, menos es más”.

SOLO NECESITAMOS CINCO PRODUCTOS PARA UNA PIEL DE ESCÁNDALO

¿El maquillaje se desvanece antes del postre? Quizás estás usando los productos equivocados. Las pieles maduras requieren fórmulas inteligentes que no solo embellezcan, sino que también traten y fijen maquillaje. Ester resume el paso a paso indicado de una forma muy sencilla: “Base ligera de larga duración con acabado satinado, corrector hidratante, primer fijador y un spray fijador final” forman el neceser perfecto. “El polvo, solo en zonas necesarias y muy fino”, declara.

LAS TEXTURAS EN CREMA SON NUESTRAS ALIADAS

Además de preparar la piel correctamente y de optar por los productos indicados, es esencial decantarnos por las fórmulas que logran un efecto rejuvenecedor. El binomio

“DIFUMINAR BIEN ES MÁS IMPORTANTE QUE APLICAR MUCHO PRODUCTO”

formado por texturas cremosas y herramientas adecuadas es invencible. “Utilizando texturas en crema, aplicadas con brochas o dedos para mayor control” lograremos un maquillaje natural y fresco, en palabras de Bermúdez. Aunque trabajar con los dedos puede resultar un poco complicado, esta técnica ofrece muy buenos resultados. Sobre todo, si soñamos con una tez luminosa y poco cargada.

LOS RETOQUES DEBEN SER MÍNIMOS

Cuando el maquillaje está bien aplicado los retoques dejan de ser necesarios. De hecho, obsesionarse con reaplicar puede arruinar el acabado inicial. “Con una buena preparación y sellado, bastará un retoque mínimo: papelitos matificantes y un poco de labial. Hay que



evitar sobrecargar”, recalca Ester. Noemí, siempre partidaria del cuidado integral, reafirma esta idea: “Solo un poco de bálsamo labial, *mist* refrescante y, si acaso, corregir el contorno de ojos si hay fatiga”. Si seguimos a rajatabla estos consejos, podemos olvidarnos de estar preocupadas por el maquillaje durante toda nuestra jornada.

LA INESPERADA FUSIÓN DE LA GINEBRA Y EL BAMBÚ

AVON
PERFECT
NONSENSE
BAMBOOZIE
COCKTAIL

Disponible en www.avon.es y a través de tu Asesora de Belleza Avon

RECETAS DEL MUNDO CON **POLLO**

Se puede dar la vuelta al mundo de muchas formas, y una de las más sabrosas es a través de la cocina. **El pollo, uno de los alimentos más consumidos**, tiene la capacidad de adaptarse a culturas, sabores y tradiciones muy distintas. **De Asia a América, pasando por Europa o África**, su versatilidad lo convierte en el ingrediente perfecto para descubrir platos con sello internacional sin salir de casa. **POR MAGDA OLMEDO**

TRUCO

Deja reposar el escabeche al menos 24 horas para que el picantón absorba todos los aromas y el plato gane en sabor.



FRANCIA: MUSLITOS A LA PROVENZAL

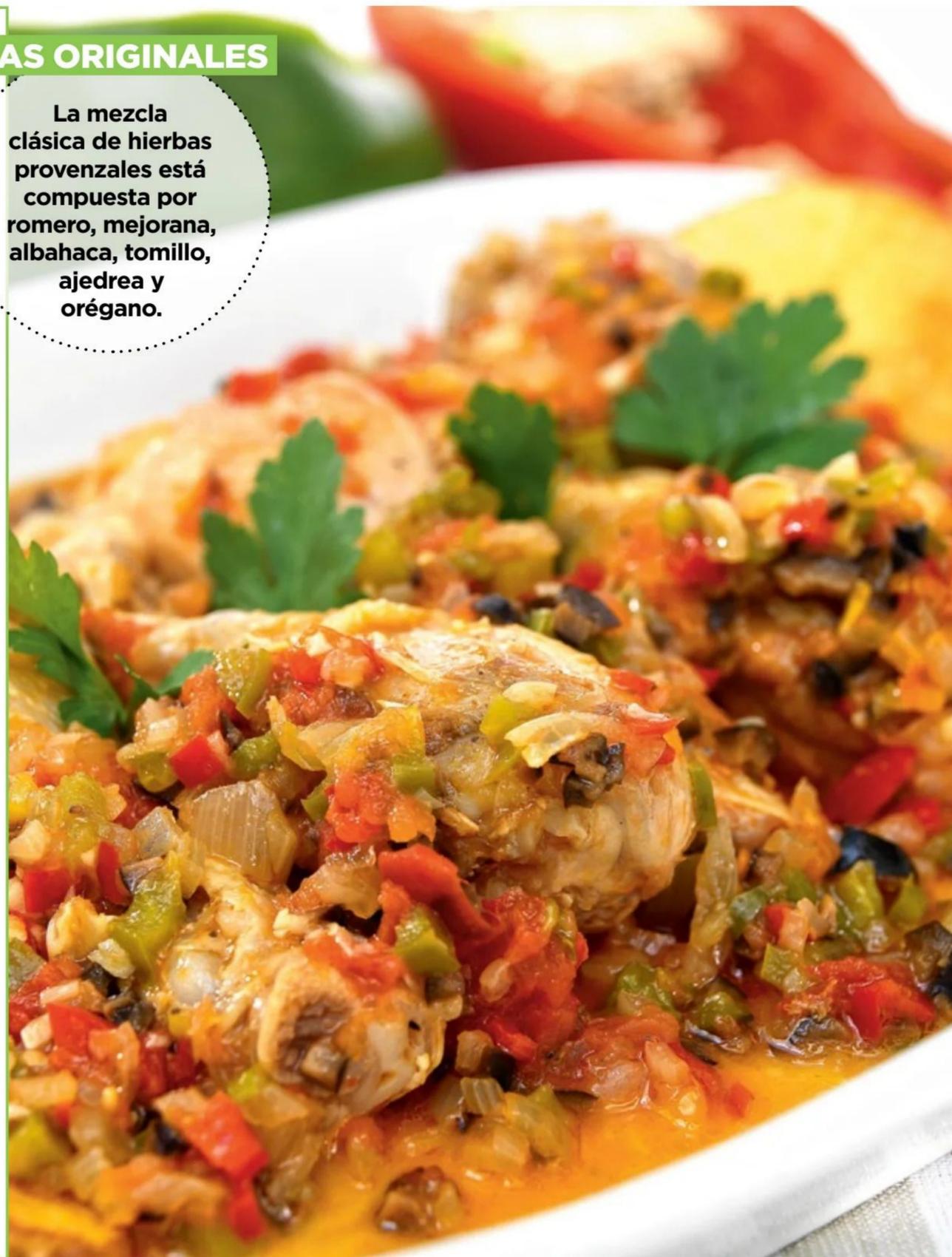
70 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 8 muslitos de pollo • 1 pimiento rojo • 1 pimiento verde • 1 cebolla • 3 dientes de ajo • 2 tomates • 12 aceitunas negras deshuesadas • 40 ml de aceite de oliva virgen extra • 3 patatas • 1 cucharadita de azúcar • 3 cucharadas de tomate frito • 20 ml de vino blanco • perejil fresco • pimienta negra molida • sal.

- **Cocer** las patatas en agua con sal, sin pelar, durante 15 minutos. Reservar. Pelar y picar finamente la cebolla y los dientes de ajo.
- **Lavar** los pimientos, retirarles las semillas y picarlos. Pelar y picar los tomates. Picar las aceitunas negras.
- **Calentar** la mitad del aceite en una cacerola. Salpimentar y dorar los muslitos, añadir la cebolla, el ajo y los pimientos y sofreír por unos cinco minutos.
- **Agregar** el tomate y el azúcar. Tapar y dejar cocer durante 10 minutos. Incorporar las aceitunas y mojar con el vino blanco. Cubrir con el tomate frito. Tapar la cacerola y dejar cocer otros 25 minutos.
- **Cortar** las patatas en rodajas y freírlas unos minutos en el resto del aceite hasta que estén doradas. Servir el pollo a la provenzal con las patatas de guarnición. Decorar con unas hojas de perejil fresco.

LAS ORIGINALES

La mezcla clásica de hierbas provenzales está compuesta por romero, mejorana, albahaca, tomillo, ajedrea y orégano.



ESPAÑA: PICANTÓN EN ESCABECHE CON HIGOS

120 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 2 picantones • 8 cebollitas francesas • 2 dientes de ajo • 3 clavos de olor • 2 zanahorias • 2 hojas de laurel • 1 ramillete de tomillo • 1 ramillete de orégano • 8 granos de pimienta negra • 10 ml de vino blanco • 10 ml de vinagre de vino blanco • 20 ml de caldo de ave • 75 ml de aceite de oliva • 10 ml de agua • 8 higos secos • 1/2 cebolla • pimienta • sal.

- **Limpiar** los picantones y salpimentarlos por dentro y

por fuera. Introducir un cuarto de cebolla dentro de cada picantón y atar las patas.

- **Cortar** las zanahorias en rodajas. Pelar las cebollitas y hacerles un corte en una punta. Calentar el aceite en una cacerola y dorar los picantones por todos los lados. Retirar y reservar. Añadir las cebollitas, las zanahorias y los dientes de ajo, sin pelar, a la cacerola y sofreír unos minutos en el mismo aceite.
- **Agregar** el tomillo, el orégano,

el laurel, la pimienta, los clavos, la sal y el vino blanco. Llevar a punto de ebullición y volver a incorporar los picantones. Cubrir con el vinagre, el caldo de ave y el agua. Cuando hierva, bajar el fuego y cocer 1 hora.

- **Agregar** los higos secos 15 min., antes de terminar la cocción, apagar y enfriar. Desatar los picantones y partírlas por la mitad. Pasarlo todo a una fuente, tapar y reservar en la nevera 24 h antes de servir.

*Todas las recetas son para 4 personas.

**OPCIÓN**

Puedes sustituir la col china por *pak choi*, espinacas frescas o brotes de soja si no la encuentras fácilmente.

CHINA: WOK DE FIDEOS Y POLLO

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 350 g de filetes de pechuga de pollo • 4 cebolletas • 1 zanahoria mediana • 1 tallo de apio • 500 g de fideos chinos • 2 cucharadas de salsa de ostras • 250 g de col china (*bok choy*) • 1 cucharadita de guindilla en polvo • 3 cucharadas de harina fina de maíz • 2 cucharadas de aceite de girasol • sal.

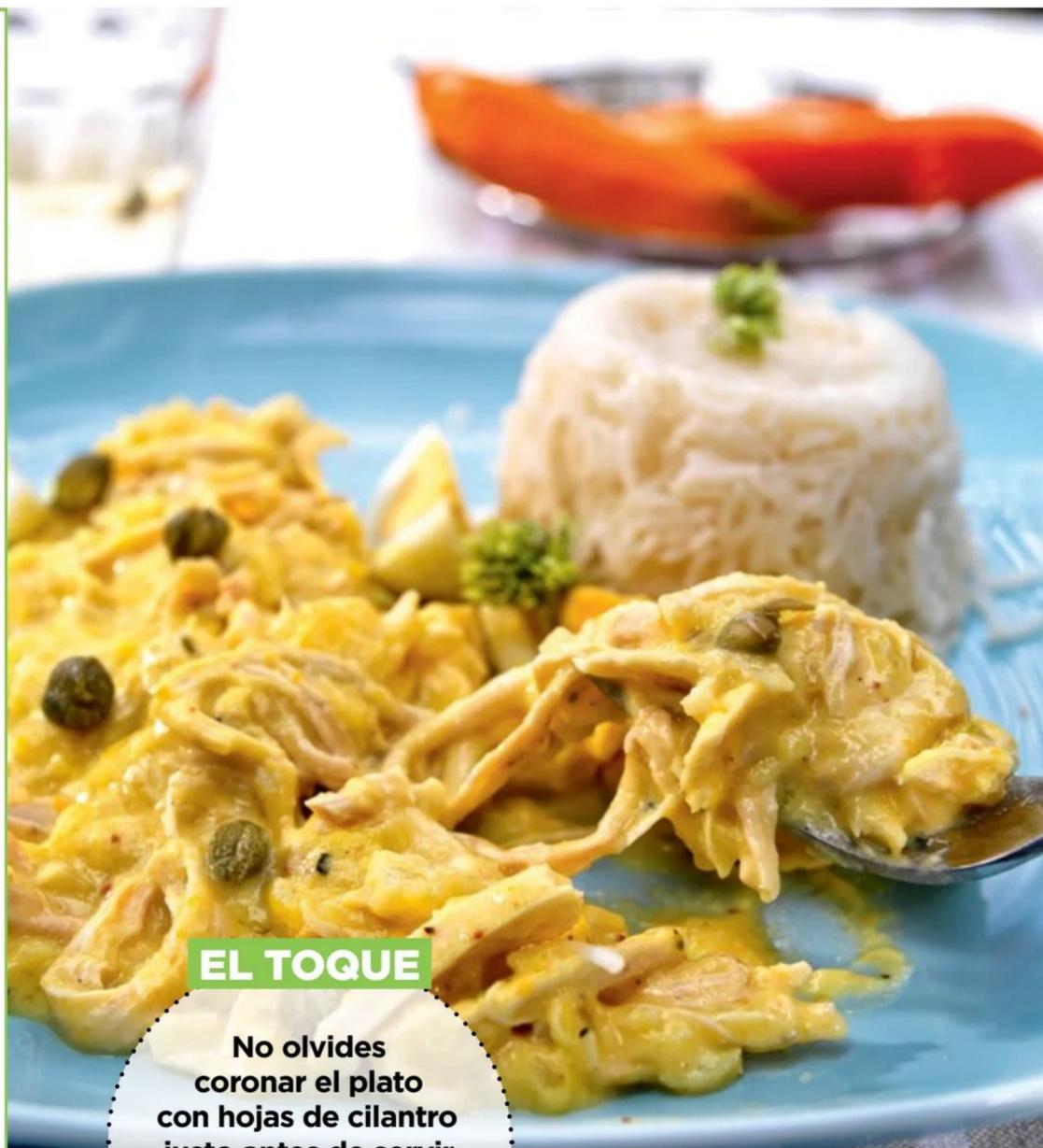
- **Cortar** los filetes de pollo en tiras. Mezclar la guindilla en polvo, la harina y 1,5 cucharaditas de sal. Rebozar las tiras de carne en esta mezcla y freírlas durante tres minutos en el wok con el aceite caliente a fuego fuerte. Retirar de la sartén y escurrir bien sobre papel absorbente de cocina, reserva.
- **Limpiar** las cebolletas y trocearlas. Pelar la zanahoria y cortarla en juliana fina. Limpiar el tallo de apio, quitar las hebras y cortarlo en juliana.
- **Calentar** el wok a fuego medio y añadir las verduras preparadas. Saltearlas durante tres minutos. Agregar la salsa de ostras y 4 cucharadas de agua. Incorporar los fideos y remover hasta que se ablanden. Tapar y dejar en el fuego tres minutos más.
- **Añadir** las tiras de pollo y la col china, previamente lavada y troceada. Tapar el wok y dejar cocer de uno a dos minutos. Servir.

PERÚ: AJÍ DE POLLO

90 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 2 pechugas de pollo • 1/2 l de caldo de ave • 1/2 l de leche • 4 rebanadas de pan blanco • 1 cucharadita de pasta de ají amarillo • 1 cebolla • 1 diente de ajo • 3 cucharadas de aceite de oliva • 1 pizca de orégano • 1 pizca de nuez moscada en polvo • 2 huevos cocidos • cilantro fresco • 1 cucharada de alcaparras • pimienta molida • sal • arroz blanco para acompañar.

- **Poner** las pechugas a cocer en una cacerola con el caldo de ave durante 40 minutos. Dejar reposar y enfriar en su jugo. Mientras, triturar la miga del pan con la mitad de la leche en la túrmix. Añadir la pasta de ají y volver a batir.
- **Pelar** y picar la cebolla y el diente de ajo. Rehogarlos en una sartén con el aceite caliente hasta que la cebolla quede lacia y transparente. Sazonar con sal, pimienta, nuez moscada y orégano. Remover y mezclar bien con la pasta de pan con leche y ají.
- **Dejar** cocer cinco minutos a fuego medio. Agrgar el pollo previamente escurrido y deshilachado junto con el resto de la leche. Remover, tapar la cacerola y dejar cocer suavemente durante 15 minutos removiendo de vez en cuando.
- **Rectificar** de sazón y servir con las alcaparras distribuidas por encima, huevo cocido partido en cuartos o picado y una guarnición de arroz blanco. Decorar con unas hojas de cilantro fresco.

**EL TOQUE**

No olvides coronar el plato con hojas de cilantro justo antes de servir para darle un toque de frescura y color.



EN TU CASA

Si no tienes tajín, puedes preparar la receta en una cazuela de barro o en una olla con tapa que conserve bien el calor y la humedad.

MARRUECOS: TAJÍN DE POLLO

120 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 1 pollo troceado • 12 dátiles • 12 orejones • 12 ciruelas pasas deshuesadas • 50 g de pasas • 40 g de almendra cruda fileteada • cilantro fresco • 1 cebolla grande • 4 cucharadas de miel • 1,5 cucharaditas de canela en polvo • 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • 1 cucharada de mezcla de especias marroquí (*Ras el hanout*) • pimienta negra • sal.

● **Precalentar** el horno a 180 °C. Pelar y picar la cebolla.

Poner 4 cucharadas del aceite de oliva en una cacerola y dorar las piezas de pollo, previamente salpimentadas. Retirar y reservar.

● **Sofreír** la cebolla a fuego suave durante 10 minutos en el mismo aceite, agregando una cucharada más. Añadir 80 ml de agua y volver a incorporar el pollo a la cacerola. Agregar todas las especias, sazonar con sal y pimienta y tapar. Dejar que cueza suavemente durante 30 minutos.

● **Añadir** los orejones, los dátiles, las ciruelas, las pasas y la miel. Mezclar y pasar a un tajín. Meter en el horno y seguir la cocción 50 minutos. Tostar la almendra e incorporarla, junto con cilantro picado, 15 minutos antes de terminar la cocción. Servir.

● **Nota:** El tajín es un plato magrebí que toma su nombre del recipiente de barro donde se cocina. Su tapa cónica reparte uniformemente el calor y vapor de la cocción.

EE. UU.: ALITAS CRUJIENTES

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 12 alitas de pollo • 3 mazorcas de maíz cocidas • 8 cucharadas de ketchup • 15 ml de sirope de arce • el zumo de 1 limón • 1 cucharada de mostaza antigua • 1 cucharadita de vinagre balsámico • 4 cucharadas de aceite de girasol • 40 g de mantequilla sin sal • pimienta negra molida • sal.

- **En un bol grande**, mezclar el ketchup con el sirope de arce, la mostaza, el zumo de limón, el vinagre balsámico y el aceite de girasol. Salpimentar las alitas y echar a la preparación; remover para cubrir las bien y reservar.
- **Cortar** cada mazorca de maíz en cuatro trozos. Calentar la mantequilla en una sartén o en una plancha y dorar el maíz cuidadosamente por todos los lados. Sazonar con sal y reservar las mazorcas calientes.
- **Colocar** las alitas, bien bañadas con la salsa, y asarlas a 200 °C -también se pueden hacer en la barbacoa- hasta que estén doradas y crujientes. Servir con las mazorcas de maíz y decorar con unos anacardos si se desea.

MÁS SABOR

Si te gusta el toque picante, añade a la salsa unas gotas de tabasco o salsa de chile antes de hornear.



TRUCO

Deja marinar el pollo toda la noche para que quede aún más tierno y aromático.



INDIA: POLLO 'KORMA'

60 MIN. + 12 HORAS DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 2 contramuslos y 2 muslos de pollo • 250 g de yogur natural • 2 dientes de ajo • 2 cucharaditas de cúrcuma molida • 1 cebolla • 5 cucharadas de aceite de oliva • 5 cm de jengibre fresco • 1/2 cucharadita de chile molido • 1 cucharadita de semillas de cilantro • 4 clavos de olor • 1 rama de canela • 20 ml de leche de coco • 25 g de anacardos • 1 cucharadita de sal • 1 plátano • Papadums (pan indio) para acompañar.

- **Mezclar** el yogur con la cúrcuma y los dientes de ajo pelados y fileteados. Colocar de manera uniforme los muslos y contramuslos en una fuente y cubrirlos con la preparación anterior. Dejar macerar 12 h en la nevera.
- **Calentar** 3 cucharadas del aceite en una cacerola y rehogar la cebolla suavemente durante 10 minutos. Añadir el jengibre cortado en juliana, el chile molido y las semillas de cilantro machacadas. Seguir rehogando todo por cinco minutos más.
- **Incorporar** el pollo con su maceración, los clavos de olor, la canela en rama, la sal y la leche de coco. Tapar y dejar que cueza suavemente durante unos 30 minutos, aproximadamente.
- **Mientras**, pelar y cortar el plátano en rodajas y freírlas 1 min., en el resto del aceite caliente. Añadir a la cacerola, espolvorear con los anacardos ligeramente fritos y pasar todo a una fuente de servir. Acompañar con papadums.



OPCIÓN

Puedes sustituir las manzanas por peras o ciruelas si quieres darle un toque diferente pero igual de aromático.

INGLATERRA: ASADO A LA SIDRA CON MANZANAS

120 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 1 pollo • 500 ml de sidra • 2 manzanas • 18 lonchas de beicon • 1 rama de romero • 50 ml de aceite de oliva virgen extra • pimienta negra • sal.

● **Precaentar** el horno a 180 °C. Limpiar bien el pollo por dentro y retirar cualquier resto de plumón. Pasarlo bajo el

grifo de agua fría, secarlo y salpimentarlo por dentro y fuera. Introducirle media manzana despepitada y una rama de romero en el centro. Atar las patas con hilo de bramante.

● **Pelar** y despepitar el resto de las manzanas y cortarlas en láminas. Cubrir el pollo intercalando lonchas finas de beicon con las láminas de manzana y pinchar con unas ramitas de romero para

que no se muevan y, al mismo tiempo, aromaticen la carne.

● **Disponer** el pollo sobre una bandeja de horno. Rociar con el aceite y la sidra y asar durante 1 hora y 30 minutos (cubrir bien el pollo con papel de aluminio una vez dorado por fuera). Rociarlo cada 15 minutos con su salsa. Pasarlo a una fuente, retirar el hilo del atado y las ramitas de romero y servirlo acompañado de su salsa.

15 USOS SORPRENDENTES DE LA LACA

Tenemos en casa siempre algún bote y creemos que solo sirve **para darnos volumen o fijación a un peinado**. Pero pueden salvarte de un montón de situaciones que ni te imaginas. **POR LOLA OJEDA**



SE PUEDE utilizar la laca de pelo para preservar la naturaleza seca de diversas plantas de hierba que esparcen semillas y se dispersan en casa.

1 TINTA
Se habla mucho de la eficacia de la leche para acabar con las manchas de tinta de bolígrafo o rotulador, pero la de la laca es mayor aún. Rocía bien la zona afectada por los dos lados y métela en la lavadora inmediatamente. ¡Verás qué eficacia!

2 MONTURAS DE LAS GAFAS
Muchas veces, los restos de crema, grasa facial, colonia y sudor acaban afeando las patillas de las gafas de pasta que adquieren un color blanquecino. Humedécelas bastante con laca, enseguida enjuaga con agua fría y sécalas bien con un paño, con cuidado de no rayar los cristales.

3 CREMALLERAS OXIDADAS
Nos ocurre a menudo que una cremallera se queda atascada –casi siempre por culpa del óxido– si no la usamos demasiado. Rocíala de laca y trata de subir y bajar la cremallera hasta que vuelva a correr con normalidad. Retira después los restos de laca con un paño húmedo.

4 ADIÓS A LA ELECTRICIDAD ESTÁTICA
¿Se te pegan tus pantalones o blusas al cuerpo? Esto ocurre por-

que algunos tejidos se electrifican con mucha facilidad, no obstante, si aplicas un poco de laca sobre la piel, adiós a la ropa pegada.

5 SECAR RAMOS DE FLORES
Si quieres secar pétalos y tallos sin que deshagan con el paso de los días debes rociar diariamente las flores por la mañana y por la noche justo antes de que empiecen a perder rigidez y a apuntar para abajo. Para optimizar este proceso es mejor apartarlas de la luz solar.

SIEMPRE VERIFICA... QUE LA LACA NO ESTÉ CADUCADA. SI TIENES EL BOTE SIN ABRIR, PUEDE DURAR HASTA TRES AÑOS, PERO UNA VEZ ABIERTO, NO DEBERÍAS USARLA PASADOS 18 MESES

6 MANCHAS DE CERA
Muchas veces al apagar una vela soplando caen restos de cera líquida en manteles o muebles que, al solidificar, se queda bastante adherida. Este remedio sirve para todas las superficies: espera a que la cera se seque totalmente, humedécela con un buen chorro de laca, deja que actúe un par de minutos y retírala con un paño húmedo de la zona afectada.



7 RESTOS DE TINTES DE PELO DE LA ROPA
Parecen imposibles de quitar porque su adherencia, sobre todo en el algodón, es muy alta. Pero si nada más darte cuenta rocías bien de laca la zona afectada por los dos lados y metes la prenda en la lavadora no habrá ni resto de tinte. Es muy importante no perder tiempo y que pongas la lavadora enseguida, si no pierde su eficacia.

8 ZONA BAJA DE LAS CORTINAS
Rocía abundante laca en esa zona y evitarás que se peguen o se cueilen las molestas pelusas de polvo que entran en el hogar.

9 ESMALTE DE UÑAS
¡Horror! Rocía inmediatamente la zona con laca y frota sin miedo con una bayeta de microfibra humedecida en agua. Tras ello, añade unas gotas de acetona y sigue frotando. No te crearás los resultados. Además, si después de hacerte las uñas te pones un poco de laca sobre ellas, se acelerará el secado y de esta manera no quedarán burbujitas.

10 ACABA CON LOS RESTOS DE PEGAMENTOS, PEGATINAS O CINTAS DE DOBLE CARA
Rocía con laca, empuja los restos de una rasqueta de plástico para no dañar la superficie, sigue poniendo

laca hasta que se desprenda y finaliza con una microfibra mojada en agua para retirar los últimos pegotes. Al final, te sorprenderán los resultados.

11 DESTENIDOS
Suelen ser bastante difíciles de eliminar, pero te sorprenderá lo que logra una laca. Rocía la zona sin miedo por los dos lados y mete la prenda en la lavadora. En el mismo bombo pon una taza de vinagre de limpieza (si no tienes, puedes usar vinagre blanco) y una taza de sal gorda. Programa un lavado normal y... ¡adiós, desteñido!

12 IDEAL PARA QUITAR RAYONES DE LAS PUERTAS O PARACHOQUES DE LOS COCHES E INCLUSO DE PAREDES DE LADRILLO
Rocía sin temor la zona con laca y frota con una microfibra humedecida en agua caliente.

13 PEINADO DE CEJAS
Si quieres conservar la forma de las cejas fija durante todo el día solo tienes que rociar un cepillo de dientes con un poco de laca y peinar las cejas con él. ¡Verás qué resultado!

14 FIJAR DIBUJOS
Si te gusta dibujar con tiza o añadir purpurina a tus creaciones, rociar una película fina de laca sobre el dibujo evitará que el polvo de la tiza o el glitter se desprenda. Se conservará intacto.

15 MANGOS PEGAJOSOS DEL PARAGUAS O UTENSILIOS DE COCINA QUE, POR EL DESUSO, FORMAN UNA PELÍCULA VISCOSA
Distribuye laca en toda la zona y frota con una microfibra humedecida. Repite hasta que se retire todo el producto y te quedarán como nuevos.

TRUCO GANADOR... NO INVIERTAS DEMASIADO DINERO EN UNA LACA CARA. LAS DE MARCA BLANCA SERVIRÁN IGUAL DE BIEN PARA ESTOS INCREÍBLES TRUCOS CASEROS



“LA LITERATURA RESPONDE A UNA NECESIDAD VITAL”

Inés Martín Rodrigo, periodista, **escritora y autora de ‘Otra versión de ti’**. POR GEMA BOIZA

Es posible tener un retrato objetivo, otra versión, de un ser querido a través de lo que recordamos y otros recuerdan? Esa es la pregunta a la que Inés Martín Rodrigo conduce al lector en su nueva novela *Otra versión de ti*, donde identidad, memoria y amor son sus tres pilares.

Nos construimos con nuestros recuerdos y con sus ausencias. ¿Es este el porqué de este libro?

En mi caso la literatura y la escritura responden a una necesidad vital. Para mí literatura y vida son dos caras de una misma moneda. Hace casi dos años mi padre falleció tras una larga enfermedad que derivó en una agonía muy dolorosa. Toda la familia estuvo presente para despedirlo y acompañarlo hasta el último momento, y esa despedida a mí me colocó en un lugar personal, vital, muy distinto. Yo dejé de ser la Inés que era unos meses antes

de perder a mi padre, y eso me llevó a un sitio literario distinto, de manera que la novela que estaba escribiendo ya no tenía sentido. La guardé en un cajón, donde sigue, y empecé con *Otra versión de ti*, un libro cuya escritura me ayudase a lidiar con el duelo entonces.

Así que ¿esta novela tiene algo de autobiográfico?

Esta novela tiene mucho de constructo, como tiene mucho de constructo la realidad, pero no olvidemos la palabra novela. Esto es una historia de ficción, aunque muchos de los personajes que aparecen en ella están inspirados en mi propia

“LA LITERATURA es esa tabla de salvación a la que nos agarramos en los momentos más complejos de nuestra vida”.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



Empecé a escribir *Otra versión de ti* para que su escritura me ayudase a lidiar con el duelo

realidad, en personas a las que he conocido y conozco, he querido y quiero. Como dice Joan Didion, del documental *El centro cederá*, ese es el material del que yo disponía en ese momento y lo aproveché.

En *Otra versión de ti* hay una historia de amor y mucho espacio para la pérdida, la memoria y la identidad. ¡Vaya cuarteto!

La novela está atravesada por varios temas que yo considero cruciales en nuestra propia vida. Uno de ellos es la identidad, el quiénes somos, cómo nos ven los demás y cómo queremos que nos vean. ¿Cuántas versiones de nosotros somos capa-



Fotografía: JCarlos Ruiz B.k.

ces de mostrar a los demás, con la finalidad de no sufrir y que no nos hagan daño? Y luego está el tema de la memoria como constructo. Cuando alguien sufre una pérdida, una ausencia tan capital en su vida como es la de un padre o una madre, con lo que la orfandad supone, la memoria es un asidero fundamental al que agarrarse para tratar de no olvidar, para tratar de retener en tu recuerdo a esa persona que ya no está contigo. Eso está muy bien, pero hay un problema, y es que la memoria está condicionada por sentimientos, sensaciones... y eso hace que no responda a lo que sucedió o a lo que fue, por lo que terminamos construyendo un recuerdo que realmente no sirve más que para consolarnos.

Si tuvieras que poner un sentimiento a Otra versión de ti sería...

...amor. Creo que es el sentimiento que más destilan las páginas de esta novela. El amor entre Andrea y Candela y cómo ese amor está condicionado por otros adyacentes como el de los amigos, la familia, y... cómo ese amor nunca está garantizado. Eso es algo que también nos incumbe a todos. Lo único cierto es la ambivalencia.

Somos lo que recordamos y también lo que olvidamos.

Y lo que olvidamos nos marca hasta el punto de que nos pesa.

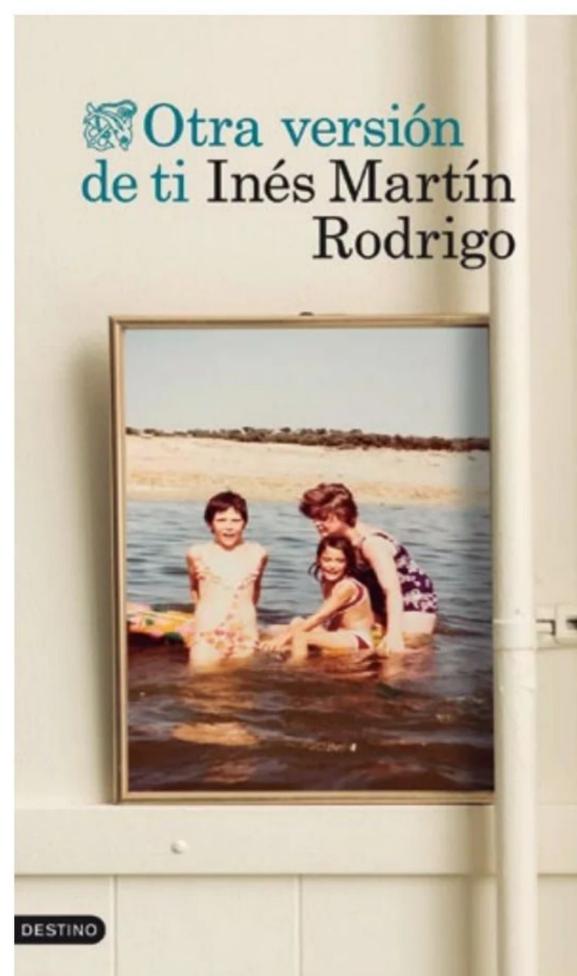
¿Hay algún personaje de tu obra que sientas especialmente cercano a ti?

La verdadera protagonista de esta novela es Andrea, la voz narradora, quien se dirige a través de ese soliloquio, de ese flujo mental a esa Candela ausente. Esta novela

se mira en el espejo de *Nubosidad variable* de Carmen Martín Gaité al tener un diálogo con un interlocutor ausente. Andrea se dirige a Candela en un intento desesperado por llegar a entender su ausencia, entenderla, llegar a esa versión de Candela que le permita quererla, cuidarla y seguir a su lado. Lo que sucede, pese a que es una verdad muy dura de asimilar, es que nunca llegamos a conocer realmente a la persona que tenemos a nuestro lado, con la que nos acostamos y levantamos todos los días.

Dices que la literatura es una necesidad vital. ¿En qué momento supiste que lo tuyo era escribir?

Lo ha sido siempre desde el momento en que aprendí a leer. La literatura me lleva construyendo como persona desde que terminé el primer cuento que fui capaz de leer por mí misma. Con el tiempo fueron pasando los años y llegó el momento en que me atreví a cru-



zar del otro lado del espejo, a dar ese paso que da mucho vértigo y miedo, para ser yo quien escribiera.

¿Hay algún libro o escritor que te haya marcado, que te cambiara la vida?

En esta novela hay bastantes autores y libros que acompañan a Candela. Ella va anotando citas en sus cuadernos, y muchos de esos libros también me han acompañado a mí. Pero recuerdo que hubo uno que me marcó especialmente en un momento muy delicado de mi vida, muy crucial, que fue *Paula* de Isabel Allende. Yo estaba ingresada en el hospital porque sufría anorexia, y no recuerdo quién ni por qué me llevó ese libro, pero lo devoré. Y es importante que use ese verbo porque en ese momento yo padecía un trastorno de la alimentación que me impedía todo lo que se pareciera a devorar. A medida que iban pasando los años he ido comprendiendo que aquel libro me marcó a nivel personal pero también literario. En él Isabel Allende se enfrenta a la muerte de su hija Paula y eso me abrió una puerta a la ficción y a la literatura que ahora soy consciente de haber atravesado con mis propios libros y novelas.

Inés, además de escritora eres periodista. ¿Qué pesa más en ti?

No creo que sea necesario elegir. Soy muy afortunada porque puedo dedicarme a lo que realmente me gusta.

¿Qué aporta la literatura a un mundo tan digitalizado y rápido como el actual?

La literatura es esa balsa o tabla de salvación a la que todos nos agarramos en los momentos más complejos de nuestra vida, ella nos permite darle al botón de pausa ante una realidad que nos abrumba y abrasa con noticias constantes. Igualmente, pienso que nunca hemos estado tan informados y estimulados, con lo cual la literatura se convierte en esa burbuja en la que te encierras.

Nunca llegamos a conocer realmente a la persona que tenemos a nuestro lado, con la que nos acostamos y levantamos

PERDERSE en el centro siempre ofrece sorpresas como está coqueta plaza con la Fuente de Gemsberg presidiendo.

BASILEA

A RITMO DE EUROVISIÓN

La música ya invade esta ciudad suiza que parece sacada de un cuento. **A la orilla del Rin y abrazada por tres países, en primavera es cuando despliega todo su encanto** para perderse entre sus callejuelas llenas de flores o sorprenderse por sus edificios de diseño. Todo es tan apasionante que hasta te olvidarás del reloj. **POR INMA COCA**

Este año, Eurovisión tiene acento suizo y, mientras artistas de diferentes países ultiman sus espectáculos, los técnicos colocan los focos y los aficionados hacen sus apuestas, la ciudad se viste de gala para lucir su mejor versión. Además de los muchos conciertos programados por

toda Basilea, hay otros encantos por descubrir. Situada entre tres países —Suiza, Alemania y Francia— es conocida como la capital cultural del país, Basilea es un lugar vibrante, con un centro histórico intacto, una oferta de cultura envidiable y su arquitectura moderna que se mezcla con lo tradicional de forma única.

Corazón medieval

El centro histórico de Basilea es uno de los mejor conservados del país, y recorrerlo a pie es como perderse en un escenario. Sus callejuelas adoquinadas, casas con fachadas pintadas y balcones llenos de flores, o sus pequeñas y coquetas plazas, son solo algunos de los rincones



CÓMO LLEGAR

Basilea cuenta con su propio aeropuerto internacional y está bien comunicada por tren con otras ciudades suizas.



DÓNDE DORMIR

Mövenpick Hotel Basel. Un lugar moderno junto a la estación. Desde 180 €/noche (www.all.accor.com). **Volkshaus.** Hotel encantador en el corazón histórico. Desde 210 €/noche (www.volkshaus-basel.ch).



EL RIN es uno de los grandes protagonistas de la ciudad. Con buen tiempo es posible bañarse en sus aguas.

más fotogénicos de la localidad. La catedral, con sus torres gemelas y tejas de colores, y el ayuntamiento, cuya fachada roja no pasa inadvertida, son visitas imprescindibles. Eso sí, cualquier paseo acaba en la orilla del Rin, el sitio preferido por los locales para terminar el día y pasarla bien en una de sus numerosas terrazas. Sin duda, una de las zonas más animadas.

Diseño en cada rincón

Más allá de su aire clásico y la herencia medieval, Basilea también es un referente de arquitectura contemporánea. La ciudad ha sabido integrar con naturalidad las obras firmadas por algunos de los arquitectos más influyentes del mundo. Desde las formas rompedoras del Vitra Design Museum, primer edificio europeo de Frank Gehry, hasta la vanguardista ampliación del Museum der Kulturen, diseñada por Herzog & de Meuron, en cada rincón se respira creatividad. Y es que Basilea sorprende por su singular armonía: capaz de mezclar tradición y vanguardia con elegancia y encanto.



Foto: turismo de Suiza

EL PARAÍSO DEL DISEÑO Y LA ARQUITECTURA



Foto: turismo de Suiza

Basilea es mucho más que una postal suiza: es un lugar que respira arte y creatividad. Aquí se encuentran algunos de los edificios más sorprendentes de toda Europa, firmados por grandes nombres de la arquitectura contemporánea. Dos paradas imprescindibles son la Fundación Beyeler, cuya sede fue diseñada por Renzo Piano, en donde se alberga una impresionante colección de arte moderno, y el Vitra Design Museum, a pocos kilómetros del centro, en Weil am Rhein, obra de Frank Gehry, convertido hoy en un templo internacional del diseño industrial y la innovación arquitectónica.



DÓNDE COMER

Walliser Kanne. Un local clásico para degustar la típica fondue suiza. Gerbergasse, 50. **Kunsthalle.** Muy popular en la ciudad, gracias a su decoración y a su menú, completo y económico. Steinenberg, 7.



MÁS INFO:

www.myswitzerland.com.

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'

A priori: un restaurante para noches intimistas

Hace casi cinco años que este local abrió sus puertas en la zona alta de Barcelona, y ya **se ha convertido en un referente gastronómico para noches con música en vivo.** Ofrece una combinación perfecta de platos tradicionales, firmados por el chef Borja Lario, con sesiones de DJ's.



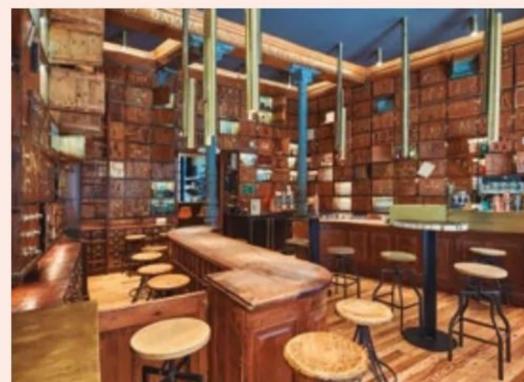
→ Inspirado en el neoyorquino Studio 54, el restaurante 'A priori', ubicado frente al legendario Il Giardinetto, en la calle Granada del Penedès, ofrece una carta corta pero cuidada e interesante, que invita a compartir entrantes como la ensaladilla rusa, el brioche steak tartar o el carpaccio de calabacín con queso feta y tomate seco. El respeto por el producto de temporada se hace evidente en propuestas como la tortilla de bacalao, que hace unos meses se hacía con setas, y otras veces con cigalas. Platos como los canalones de cola de rabo o los calamares re-

llenos de sobrasada son la comidilla de la Ciudad Condal. Un brownie y otras delicias dulces dan pie a saborear un cóctel clásico con toques de modernidad, como un Martini con fruta de la pasión o un Spritz con pomelo. La carta de vinos también ha sido muy bien estudiada. La guinda del pastel: disfrutar cenando mientras se escuchan clásicos de los setenta y ochenta. en vivo (martes y miércoles) o alargar la velada con las sesiones de DJ, los viernes de la mano de DJ Oscar Coro y los sábados a cargo de DJ Pablo Carol.



Gilda

Este es un espacio gastronómico moderno y acogedor, que se encuentra en Carrer del rei, 1, en Lleida, frente a la iglesia románica, en el corazón de la ciudad, donde degustar platos que fusionan la tradición con la innovación, como es el bocadillo de bogavante, las kokotxas con huevo, o el fricandó de la abuela. Además, Gilda, que ha sido reformado recientemente tras cambiar de dirección, es un punto de encuentro donde poder disfrutar, en buena compañía, de unas cañas bien tiradas.



Ferretería

Este restaurante ubicado en la calle Atocha, 57, en el centro de Madrid, era una antigua ferretería. De ahí su nombre. Desde 2015 es un local donde se fusiona la gastronomía con la historia. Encontrarás cocina tradicional con productos de calidad, como el rollito de morcilla de León con salsa de pimientos, sapito a la brasa con carpaccio de carabineros, raviolis de rabo de vaca con manzana, toffee y aceite de menta...

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



Rejuvenece comiendo

MARÍA JOSÉ CACHAFEIRO

¿Has invertido hasta ahora en costosas cremas anti-edad sin obtener los resultados esperados?

La clave de una piel radiante podría estar en tu plato, no en tu neceser.

→ En este libro la nutricionista María José Cachafeiro te guía por un viaje transformador que revolucionará tu forma de entender el cuidado de la piel. A través del innovador concepto del *proaging*, aprenderás que no se trata de «combatir» el envejecimiento, sino de abrazar cada etapa vital con una piel saludable y luminosa. Este camino hacia la belleza natural empieza por entender qué ocurre realmente bajo tu piel. Y te darás cuenta de que

están íntimamente ligados a tu alimentación. Descubrirás por qué ciertos alimentos pueden estar robándote el brillo natural y, lo más importante, cómo otros pueden restaurar tu resplandor juvenil.

La conexión entre tu intestino y tu piel es otro eslabón fundamental en esta cadena de belleza. Una microbiota equilibrada mejora tu digestión, y puede ser tu mejor aliada contra el acné y la rosácea. **Editorial Pionolia. Edición impresa: 26,95€.**

REJUVENECE COMIENDO

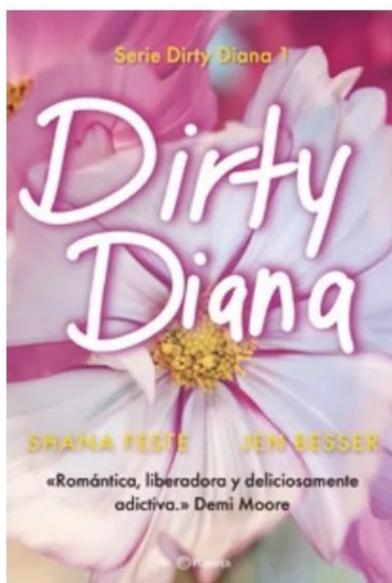
EL PODER DE LA NUTRICIÓN PARA MANTENER TU PIEL SANA Y JOVEN



De la nutricionista y experta en salud femenina

MARÍA JOSÉ CACHAFEIRO

Hestia



Dirty Diana

SHANA FESTE & JEN BESSER

Esta es una historia que habla del deseo femenino, del despertar sexual, del amor romántico y el coraje de recuperar una vida que parecía que ya se había apagado. Está basada en el podcast de éxito, que lleva el mismo nombre, protagonizado por la actriz Demi Moore, y que pronto tendrá su propia serie. **Editorial Planeta. Edición impresa: 18,90€.**



Un caracol en mi armario

TONI ACOSTA

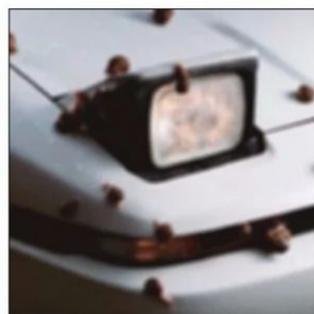
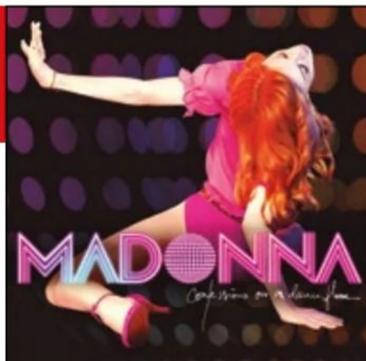
La actriz acaba de publicar esta novela llena de ternura y humor, que cuenta la historia de tres generaciones de mujeres: Eva, Candela y Juana. Todas ellas valientes que ríen, que lloran, y que bailan. que perdonan y piden perdón, que se cuidan y se dejan cuidar. **Editorial Harper Collins. Edición impresa: 18,90€.**

MÚSICA

Confessions on a dance floor

MADONNA

La reina del pop ha confesado que está preparando la segunda parte de este disco que publicó hace 20 años, en noviembre de 2005, con un estilo innovador, fusionando el dance y el pop. Quizá uno de los mejores trabajos de su carrera musical, ya que fue una verdadera revolución. Ella sabe como nadie cómo reinventarse para seguir triunfando. **Precio: 6,99€.**



No tengo prisa

MARC SEGUÍ

El arista mallorquín se ha convertido en una de las estrellas del pop más brillantes, y ahora llega con este disco más reflexivo y más calmado. De ahí el título. **Precio: 26,99€**



Cowboy carter

BEYONCÉ

En marzo ganó el Grammy por ser el álbum del año. De modo que si no lo tienes aún ¿a qué estás esperando? **21 €.**

EN PANTALLA

SERIES



La canción

En esta serie, la actriz Carolina Yuste, ganadora del premio Goya a mejor actriz por 'La infiltrada', se pone en la piel de Massiel. Los actores Patrick Criado, Mariano Peña y Alex Brendemühl, entre otros, también protagonizan esta trama, que muestra el trabajo previo que se llegó a realizar para conseguir que España fuese la vencedora en el Festival de Eurovisión. **Estreno en Movistar, el 8 de mayo.**



Nueve cuerpos

El escritor Anthony Horowitz es el creador de esta serie protagonizada por Eric McCormack en la que, tras estrellarse una avioneta en la selva mexicana, nueve desconocidos deben permanecer unidos si lo que quieren es sobrevivir. Sin embargo, pronto descubrirán que el verdadero peligro no sólo reside en la selva donde irán muriendo uno a uno, sino que está entre ellos, ya que sospechan que alguno de los pasajeros puede ser un asesino. **Estreno en AXN, el 13 de mayo.**



CINE

Una quinta portuguesa

Manolo Solo y María de Medeiros protagonizan esta película, llena de ternura, dirigida por Avelina Prat, que se llevó una merecida ovación en el Festival de Málaga, donde se presentó. **Estreno, 9 de mayo.**

→ La película narra la historia de Fernando (Manolo Solo), un profesor de Geografía, que cuando sufre el abandono de su mujer, se siente tan desolado que decide dejarlo todo y huir de la ciudad, sin ningún rumbo. Cambiará de identidad antes de aterrizar en una quinta del norte de Portugal, donde una enigmática mujer, Amalia (María de Medeiros), le ofrece un trabajo de jardinero. Ambos guardan un secreto y poco a poco irán descubriendo quiénes son en realidad.



MÁS CINE



También esto pasará

La nueva película de la directora María Ripoll, es una adaptación de la novela homónima de Milena Busquets. La actriz Marina Salas da vida a una mujer que tras perder a su madre, decide pasar el duelo refugiada en una casa que la familia tiene en Cadaqués (Girona). Allí seguirá teniendo conversaciones imaginarias con ella, a la que le sigue contando su vida. **Estreno 9 de mayo.**

Enemigos

¿Qué harías por tu enemigo? Esta es la historia de Chimo (Christian Checa) y El Rubio (Hugo Wetzel), dos chicos de barrio, víctima y verdugo, acosado y acosador, que han crecido siendo enemigos irreconciliables. Un día, Chimo se venga y decide llevar a cabo su plan sin imaginar las consecuencias que tendrá para ambos. **Estreno 9 de mayo.**



OCIO



EL PLAN



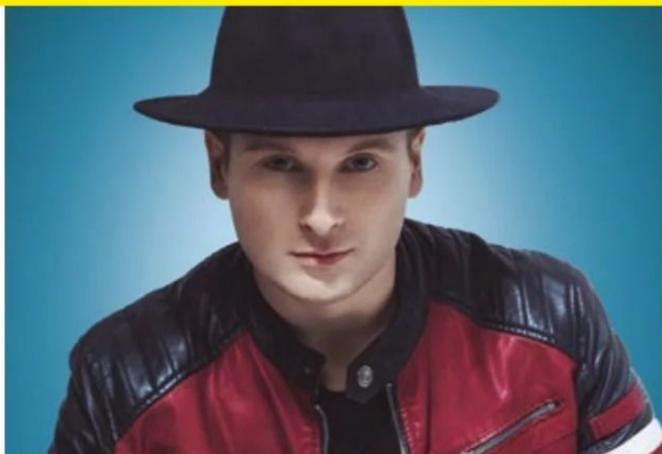
Festival de Arte Digital

Esta es la VI edición de este festival MMMAD, bajo el título 'Abracadabra: de magia y tecnología', que tiene lugar, en **Madrid, del 24 de abril al 24 de mayo**. **El programa cuenta con exposiciones, performances y talleres... en espacios como Gaviota, Hyper House, Navesierra o Réplika Teatro**. Además, las calles de la ciudad se convertirán en un museo con la proyección, en las pantallas digitales, de las obras de los distintos creadores que participan este año.

EN ESCENA

Nada es lo que parece

Drakis, el mago invisible, aparece y desaparece cuando quiere, pero tiene un compromiso y no va a faltar. **Del 8 al 11 de mayo estará en el teatro Victoria Eugenia de Donostia** con un espectáculo de ilusionismo que hará que dudes sobre lo que es magia de lo que es realidad.



TEATRO

Los lunes al sol

Basada en la película de Fernando León de Aranoa, en la se muestra la desesperanza de un grupo de personas en busca de trabajo, el actor Fernando Cayo ha adaptado la versión para teatro. Yune Nogueiras, Marcial Álvarez, José Luis Torrijo, Fermi Herrero, Fernando Huesca, César Sánchez, Lidia Navarro y el propio Cayo encarnan a estos personajes que ponen sobre la mesa la necesidad de justicia social. En su gira por España, la compañía recalará los días 16, 17 y 18 de mayo en el Teatro Arriega de Bilbao.



MÁS ARTE



La tiranía de Cronos

Madrid. La sala de exposiciones del Banco de España acoge, hasta el 31 de mayo, una muestra en la que se ven los retratos de los Reyes por Annie Leibovitz.



Palacio del Infantado

Guadalajara. Es una joya gótica, cuyo interior acoge una preciosa exposición de pintura. En una de sus estancias se puede disfrutar de un precioso espectáculo de luces.



Gustave Klimt

Bilbao. La exposición inmersiva dedicada a este artista llega al Next Museum Bilbao. El visitante quedará sumergido entre el mundo personal y artístico de este pintor vienés, que usaba el dorado como seña de identidad.



JUEGOS

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

SUDOKU

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

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

SOPA DE LETRAS

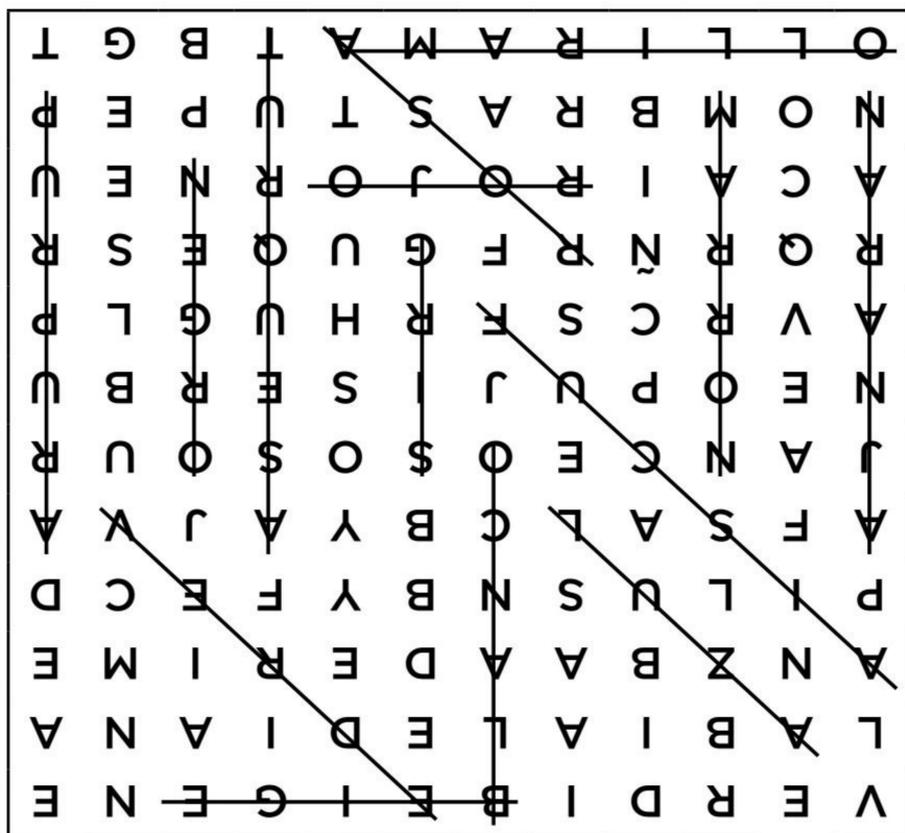
Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

COLORES

- AZUL
- NEGRO
- MARRÓN
- GRIS
- VERDE
- NARANJA
- ROSA
- PÚRPURA
- ROJO
- BLANCO
- AMARILLO
- TURQUESA
- BEIGE
- FUCSIA

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

SOLUCIONES



SOPA DE LETRAS

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

SUDOKU



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

REDACCIÓN

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

RESPONSABLE ONLINE: **Patricia de la Torre** pdelatorre@zinetmedia.es.

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 810 583 412

Email: miaredaccion@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

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

Brand manager: **Marta Espresate** (mespresate@zinetmedia.es)

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

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

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

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

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

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

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

Tel.: 954 081 226.

SUSCRIPCIONES:

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

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

INTERNET: www.zinetmedia.es

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

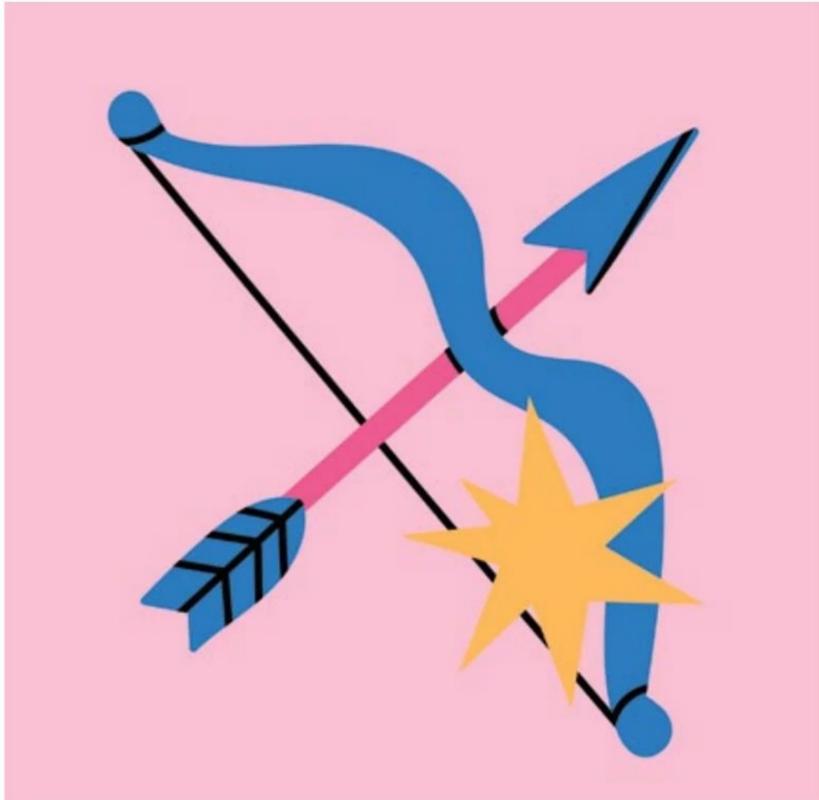
F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.





DEL 7 AL 14 DE MAYO

La semana de **SAGITARIO**

Aventurero, valiente y con un radar infalible para detectar las oportunidades, Sagitario no se queda esperando a que la vida pase. Esta semana, con la Luna creciente y Júpiter guiando tus pasos, volverás a ilusionarte con un plan nuevo que te sacará de la rutina. Tu entusiasmo será contagioso, y tu risa, necesaria. Aprovecha esta energía para lanzarte a algo que venías postergando. Si hay una chispa, persíguela. El Universo sabrá premiar tu impulso con caminos que no esperabas... pero que estabas deseando. La aventura ahora te está buscando: no te hagas la distraída y ponte las pilas que una energía así no se tiene todos los días.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Recuperarás la chispa con alguien que creías aburrido... y resulta que tenía sorpresas guardadas.

Salud: Tu energía mejorará si rompes un hábito que ya no te sienta bien, aunque te cueste admitirlo.

Trabajo: Surgirá un pequeño conflicto que resolverás con temple. Te ganarás el respeto de alguien exigente.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Tu lado más romántico aflorará y alguien cercano lo notará mucho más de lo que imaginas.

Salud: Retomarás una rutina olvidada que te dará más equilibrio físico y mental. Justo lo que necesitabas.

Trabajo: Tendrás que organizar algo caótico y lo harás con tanta eficacia que merecerías un aplauso... o dos.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Una conversación muy divertida abrirá una puerta a algo más profundo de lo que esperabas.

Salud: Tu cuerpo te pedirá más agua y menos excusas: hazle caso, sabes que todas las ocasiones funciona.

Trabajo: Una nueva herramienta digital se te resistirá al principio, pero acabarás dominándola como experta.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Te sentirás correspondida en una forma tan auténtica que te devolverá la fe en los detalles.

Salud: Dormirás bastante mejor y despertarás con una paz que no viene de fuera... sino de ti misma.

Trabajo: Un nuevo proyecto te permitirá mostrar tu lado más sensible y creativo. Brillarás pero sin forzar.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Notarás que atraes miradas sin proponértelo; en definitiva, será tu semana de encanto natural.

Salud: Cambiar de espacio, aunque sea una habitación, te renovará como si hubieras hecho yoga en Bali.

Trabajo: Tomarás una decisión que otros evitarán, y eso te posicionará con más fuerza y presencia.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Alguien notará lo mucho que haces por los demás y te lo agradecerá de una forma inesperada.

Salud: Mejorarás al recuperar tu rutina de descanso, aunque tengas que decir "no" a un par de planes.

Trabajo: Resolverás un molesto problema con tanta lógica que podrías dar una *masterclass* sin despeinarte.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Una confesión improvisada te hará ver a alguien con otros ojos... y no sabrás si reír o suspirar.

Salud: Un cambio en tu alimentación cotidiana te aportará un plus de ligereza y mucho mejor ánimo.

Trabajo: Te asignarán una tarea creativa y brillarás, aunque finjas que no te hizo demasiada ilusión.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: Un gesto intenso, pero silencioso te dirá mucho más que mil palabras con la persona que quires.

Salud: Volverás a una actividad que habías dejado y te sentirás mucho más viva desde el primer momento.

Trabajo: Una reunión tensa con tus compañeros te dará la oportunidad de demostrar tu intuición estratégica.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Volverás a ver a alguien con quien hubo alguna ocasión química y esta vez habrá una segunda vuelta.

Salud: El cuerpo pedirá más dosis de naturaleza: un paseo entre árboles te cambiará el chip por completo.

Trabajo: Una idea tuya será valorada y tomada en cuenta, aunque al principio parezca un simple chiste.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: Te mostrarás mucho más vulnerable y eso fortalecerá un vínculo importante con tu pareja.

Salud: Notarás una mayor tensión acumulada y la liberarás en cuanto digas lo que llevas guardado.

Trabajo: Gestionarás un asunto complicado con tanto control que parecerá que lo previamente lo ensayaste.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Te conectarás con alguien que comparte tu forma peculiar de ver el mundo en este momento.

Salud: Harás algo distinto sin planearlo y eso recargará tus pilas bastante mejor que cualquier rutina.

Trabajo: Resolverás un tema antiguo con una solución inesperada, sin lugar a dudas, muy a tu estilo de ser.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Una mirada o una frase corta despertará algo intenso. Debes saber que no será simple casualidad.

Salud: Volverás a dormir muy cómodo si te das permiso para desconectar antes del anochecer.

Trabajo: Surgirá una posibilidad artística o estética que encajará cómodamente contigo, como anillo al dedo.



MINI PALMERAS MÁXIMO ANTOJO

La Mallorquina reinterpreta uno de sus clásicos más queridos con un nuevo formato: las mini palmeras, perfectas para darse un capricho (o dos) sin necesidad de elegir solo una. Con su hojaldre crujiente elaborado según la receta tradicional, estas nuevas palmeritas llegan en sabores para todos los gustos: desde la versión clásica hasta combinaciones más golosas, como chocolate negro, y otras más gourmet como frambuesa o pistacho. Ideales para acompañar un café, compartir o darse un homenaje personal. Ya están disponibles en todos los locales de la marca y también en su tienda *online*.

PROTECCIÓN SOLAR EN BARRA: NATURAL Y SOSTENIBLE

Natural Carol lanza su Stick Solar SPF50, un fotoprotector facial sólido, recargable, 100% natural. Con filtros físicos y activos como Bakuchiol y ácido hialurónico, protege e hidrata respetando tanto la piel como el planeta. **Precio: 27,50€.**
Recambio: 10,45€.



RIZOS PERFECTOS SIN SULFATOS

Armonía Cosmética Natural presenta su gama de champús veganos pensados para el método curly: sin sulfatos, siliconas ni parabenos, y con hasta 96% de componentes naturales. Con fórmulas específicas para cada tipo de rizo y necesidad, desde cuero cabelludo sensible hasta rizos sin brillo, hidratan, calman y devuelven la vitalidad al cabello. Porque cada rizo es único... y merece un cuidado a su medida. **Precio: 14,90€.**



EL COLORETE QUE SE ADAPTA A TI

Long Lasting Infinity Blush, de Camaleon Cosmetics, es el nuevo colorete en crema que se activa al contacto con la piel, adaptando el tono a tu hidratación natural y asegurando una fijación duradera. Disponible en cuatro tonos vivos, su textura suave da un efecto buena cara inmediato... y todo el día. **Precio: 8,95€.**

CAFÉ DE BARISTA EN CASA

La X1 Anniversary Ipso de illycaffè es mucho más que una cafetera: combina diseño icónico, eficiencia energética (clasificación A+++) y tecnología de calentamiento rápido para preparar el *espresso* perfecto en casa. Concebida bajo criterios de sostenibilidad ha sido reconocida por Topten.eu como la mejor cafetera del mercado europeo en su categoría. Porque el buen café empieza con la máquina adecuada.



Tarot
ALICIA GALVÁN

PREDICCIONES
2025

LA MAGIA COMIENZA CONTIGO

922 679 362
806 514 514

Coste 806: 1,21 €/min. red fija, 1,57 €/min. red móvil. IVA Incluido. Mayores 18 años. Servicio prestado por Alejada S.L., Apartado de Correos 145. Código Postal 38200. Tenerife.

David Beckham

El famoso **centrocampista, una de las figuras pop más emblemáticas de la década de los 90 y 2000**, llega a los 50 años en un momento inmejorable de su vida.

POR BELÉN ESTER

David Beckham es una de las leyendas vivas del fútbol inglés, pero del inglés del pueblo, del chaval corriente que se convierte en un astro mundial. Niño prodigio del Manchester United, en donde debutó a los 17 años y cuya camiseta lució con orgullo entre 1992 y 2003, el centrocampista llevó a su equipo a ganar la Premier League en seis ocasiones. Brilló de la misma manera con el Real Madrid –aunque con menos títulos–, entre 2003 y 2007, en la era galáctica de Florentino Pérez, configurándose como uno de los jugadores más respetados por la afición.

De 2007 a 2013 jugó para Los Angeles Galaxy, de 2008 a 2010 para el Milán y se retiró del fútbol profesional después de participar en 2013 para el Paris Saint-Germain, aunque en día continúa ligado al deporte como presidente y accionista del Inter de Miami.

Jugador muy querido en su país, con cuya selección nacional debutó en 1996 y para la que marcó 115 goles, cayó en desgracia entre la afición cuando, en el partido de octavos de final del Mundial de Francia de 1998 contra Argentina, fue expulsado al iniciarse el segundo tiempo después de una entrada a Diego Simeone. La prensa le machacó después de aquello y le costó años

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



restituirse ante un público que le abucheaba fuerte allá donde iba.

Hoy es una figura muy respetada en su país, que además destaca por sus labores filantrópicas: en 2005 fue nombrado Embajador de Buena Voluntad de Unicef y en 2015 lanzó la iniciativa 7: The David Beckham Unicef Fund, dedicado a proteger a niños en riesgo de exclusión social en países en desarrollo como Sierra Leona y Filipinas. Además, forma parte de numerosas iniciativas en campañas que fomentan el deporte como herramienta de inclusión social y ha participado en proyectos que ofrecen infraestructuras deportivas por Asia, África y América Latina. En 2013, el salario íntegro que ganó jugando para el PSG lo donó para hospitales infantiles de Francia; por otro lado, ha colaborado en más de una docena de campañas contra

POR QUÉ AHORA

El 2 de mayo ha cumplido 50 años.

SU MATRIMONIO.

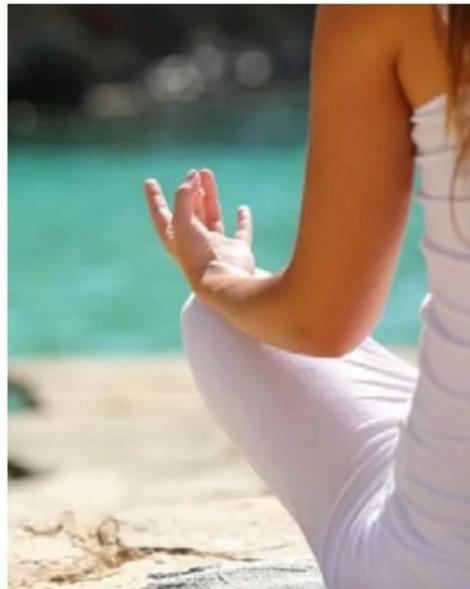
En 1997, cuando el futbolista era la rutilante estrella del Manchester United y las Spice Girls era el grupo musical más popular de las islas británicas, los tabloides ingleses publicaron la noticia: David Beckham y Victoria Adams, conocida como la posh Spice, salían juntos. Al año siguiente, anunciaban su compromiso. Su boda, celebrada en 1999, fue mediática, ostentosa (festejada en el castillo de Luttrellstown de Irlanda, costó cerca del millón de euros) y premonitoria de lo que sería su matrimonio: una constante exposición ante los medios. Tienen cuatro hijos, Brooklyn, Romeo, Cruz y Harper, nacidos entre 1999 y 2011, y han participado juntos en numerosas entrevistas y campañas de publicidad durante los últimos 25 años. El secreto de su matrimonio, dicen, es la lealtad, el compromiso y, sobre todo, el sentido del humor. Algo que ambos dejan patente a menudo en sus respectivas cuentas de Instagram.

el sida, la malaria y la desnutrición infantil y también ha hecho uso de su famosa imagen para defender los derechos de los niños y la educación.

EN 2003 FUE CONDECORADO CON LA ORDEN DEL IMPERIO BRITÁNICO POR SUS SERVICIOS AL FÚTBOL

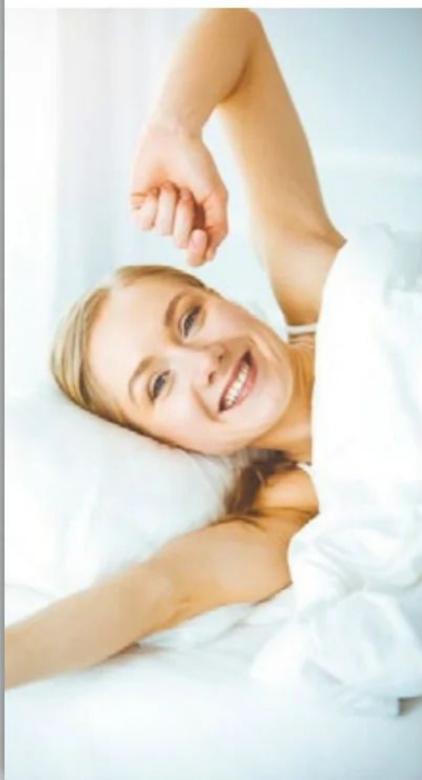
LOS MEJORES CONSEJOS

*mia*belleza



ANTIAGING

CLAVES PARA ESTAR MÁS SANA Y JOVEN A LOS 50 AÑOS



¡ENERGÍA, JUVENTUD Y BIENESTAR
EN CADA PÁGINA!

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

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

Kuka&Chic

LA BELLEZA DESDE EL INTERIOR

La gama de complementos de Kuka&Chic cuida tu piel y tu organismo desde el interior.

Colagen Up, un complemento de colágeno hidrolizado bovino, Ácido hialurónico, Vitamina C y Zinc.

Control Fit, Complemento alimenticio que contribuye al control de peso y ayuda a regular el metabolismo de las grasas.

Perfect Sun es un complemento natural que actúa como un fotoprotector biológico cutáneo, acelerador y prolongador del bronceado.

Descubre más sobre la revolución del cuidado desde el interior en @kuka_chic

www.kukachic.com

