

Nº 2.016

mi

MODA

CÓMO ELEGIR tu color

NUTRICIÓN

ARROZ

Granos llenos
de sabor y de
beneficios

PSICOLOGÍA

LEER

Mucho más que
una afición

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



¡Arriba la autoestima!

15 PASOS PARA CREER MÁS EN
TI MISMA Y LLEGAR MUY LEJOS

BELLEZA

Es hora de **LUCIR LOS PIES**

COCINA

Brochetas

Bocados
completos

VIDA FÁCIL

Noches de verano sin mosquitos

DECORACIÓN

El valor de la artesanía

Judit
Mascó

“La moda tiene
que ser diversa
y funcional, tal
como somos
nosotras”

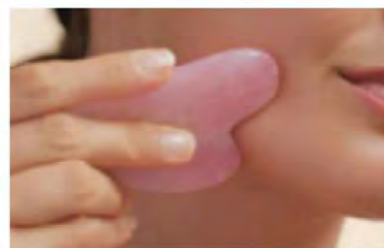
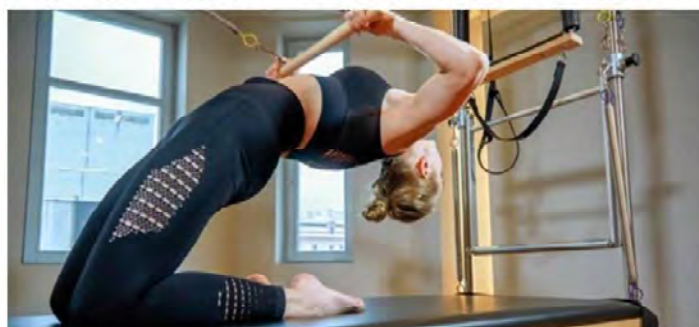
LOS MEJORES CONSEJOS

miabelleza



ANTIAGING

CLAVES PARA ESTAR MÁS SANA Y JOVEN A LOS 50 AÑOS



¡ENERGÍA, JUVENTUD Y BIENESTAR
EN CADA PÁGINA!

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

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



CREE EN TI

A veces somos nuestras peores críticas. Nos exigimos demasiado, dudamos de nosotras mismas y nos castigamos por todo: el cuerpo, el trabajo, la pareja... Como si nunca fuera suficiente. Este número está pensado para romper con todo eso, para que empieces a valorarte más, a mirarte con otros ojos y a reconectar contigo. Por eso hemos preparado un especial con un objetivo claro: subir la autoestima. Te proponemos 15 pasos sencillos para cambiar, mejorar y crecer. Y como quererse empieza desde las cosas pequeñas, también hablamos de cómo elegir colores que te favorecen y de las claves para presumir una pedicura perfecta o regalarte una pedicura de verano. También nos vamos de viaje a una de las zonas más desconocidas de Aragón y, cómo no, hablamos de los beneficios de leer.

INMA COCA ENLACE AL CANAL

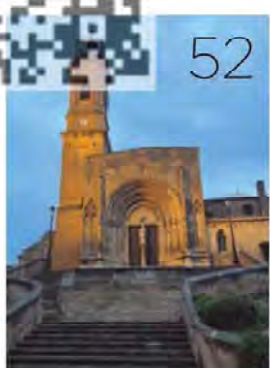
SUBDIRECTORA [x.com/byneontelegram](https://www.byneontelegram.com/)

Ó escanea el código QR:

En portada:

Judit Mascó.

Fotografía: cortesía de Lidl.



ESTA SEMANA

DEL 28 MAYO AL 4 DE JUNIO DE 2025

EN PORTADA

8 MODA

Aprende la magia de la colorimetría.

12 EN PORTADA

Judit Mascó.

26 NUTRICIÓN

Arroz. Un alimento versátil, completo y riquísimo.

28 PSICOLOGÍA

Engancharse a un libro son todo beneficios.

31 DOSSIER

15 pasos para creer más en ti misma y llegar más lejos.

ACTUALIDAD

4 ZAPPING

Lady Gaga.

16 CONSUMO

Todo lo que necesitas saber antes de cambiar el contrato del teléfono.

SALUD

22 SALUD

Juanetes: un problema más allá de la estética.

24 INFO SALUD

El café también puede ser un aliado para la salud.

BELLEZA

36 BELLEZA

Pasos para una pedicura perfecta en casa.

38 DIETA

Copia el método japonés que ayuda a sentirte mejor.

HOGAR

40 DECO

La artesanía vuelve a reclamar su espacio en tu casa y tu armario.

42 COCINA

Ideas de brochetas irresistibles.

50 VIDA FÁCIL

Este verano no dejes que te coman los mosquitos.

52 VIAJE

Rivera Maña, la zona más desconocida de Aragón.

54 AGENDA

62 ICONO

Almudena Grandes.

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





Lady Gaga

ABANDERANDO EL PODER FEMENINO

Esta artista ha **desafiado estereotipos, roto barreras artísticas y se ha convertido en una voz poderosa** en temas de identidad, inclusión y salud mental. **POR ANNIE TOMÁS**

Lady Gaga, nacida como Stefani Joanne Angelina Germanotta (Nueva York, 1986), es mucho más que una estrella del pop: es un ícono cultural global que ha redefinido el concepto de feminidad, creatividad y autenticidad en el mundo de la música, donde las voces femeninas siempre han dado grandes beneficios, aunque no se haya querido reconocer por el *status quo* masculino imperante. Joanne tomó su nombre artístico del tema "Radio Ga Ga" de Queen. Su productor Rob Fusari comenzó a llamarla así, y el apodo se transformó en su identidad artística definitiva. Su imagen camaleónica, sus trajes

extravagantes y sus videoclips provocadores no son simples estrategias publicitarias, son manifestaciones artísticas que celebran la libertad de expresión. En un mundo donde las mujeres aún enfrentan estándares rígidos, Gaga ha utilizado su figura pública para promover el empoderamiento femenino, mostrando que una mujer puede ser fuerte, vulnerable, creativa y líder a la vez.

ACTIVISMO POR LA SALUD MENTAL

Además de su música, Gaga ha dejado una huella profunda con su activismo. Fundó la Born This Way Foundation, una organización que promueve la salud mental, la

"QUIERO QUE LAS MUJERES, Y LOS HOMBRES, SE SIENTAN EMPODERADOS POR UNA PARTE MÁS PROFUNDA Y PSICÓTICA DE SÍ MISMOS. ESA PARTE QUE OCULTAN DESESPERADAMENTE"

amabilidad y la valentía entre los jóvenes. Ha sido una voz abierta sobre sus propias luchas, ayudando a derribar el estigma que rodea a la salud emocional hoy.

Lady Gaga también ha triunfado en el cine, su aclamada actuación en *A Star Is Born* le valió un Oscar por la canción "Shallow". Su legado va más allá de las listas de éxitos: Gaga representa la libertad de ser uno mismo. Es una figura que ha inspirado a millones, especialmente a las mujeres y miembros de la comunidad LGBTQ+, a ser capaces de aceptarse, expresarse y luchar por sus derechos.

Este 2025, Lady Gaga regresa a España con su gira The Mayhem Ball, presentando su nuevo álbum *Mayhem*. Actuará en el Palau Sant Jordi de Barcelona los días 28, 29 y 31 de octubre, siendo esta última fecha añadida por la alta demanda de entradas. En un mundo cambiante, Lady Gaga se mantiene firme como un símbolo de transformación, arte y empoderamiento. No solo ha marcado una era: ha construido todo un movimiento.



LADY GAGA se ha convertido en un símbolo de empoderamiento femenino.



NUEVO MUSEO EN RÓTERDAM

El museo FENIX, inaugurado en Róterdam en 2025, es un innovador centro cultural ubicado en un antiguo almacén portuario. Diseñado por el reconocido arquitecto Ma Yansong, el edificio combina historia industrial con arquitectura futurista. En su interior, FENIX explora las historias de la migración, diversidad y movimiento humano. Su rampa escultórica central permite vistas panorámicas del puerto. También un símbolo de memoria, cambio y esperanza.



ESPAÑA ESTABLECE 5 COMIDAS SALUDABLES SEMANALES EN COMEDORES ESCOLARES

El Gobierno español ha aprobado un Real Decreto que obliga a todos los centros educativos con comedor a ofrecer cinco comidas saludables a la semana. La normativa prohíbe la venta de bebidas azucaradas y energéticas, así como la bollería industrial, y limita el uso de platos precocinados y fritos. Además, establece que al menos el 45% de las frutas y hortalizas servidas sean de temporada y que el 5% del gasto mensual se destine a productos ecológicos. Esta medida busca garantizar una alimentación equilibrada y sostenible para todos los estudiantes, independientemente de su nivel socioeconómico.



CAMPAÑA HABLEMOS DE LA MENOPAUSIA

El Ministerio de Sanidad ha lanzado la campaña "Hablemos de la Menopausia" para visibilizar y sensibilizar sobre esta etapa vital en la vida de las mujeres. La ministra Mónica García destacó la importancia de romper los tabúes y estereotipos, promoviendo con ello una comprensión integral de los cambios físicos y emocionales que experimentan las mujeres. Esta jornada incluye recursos informativos y busca fomentar el apoyo social y sanitario durante la menopausia.

TRAS 5 AÑOS PIQUÉ SIGUE SIENDO LA ENTREVISTA CLAVE DE 'LA RESISTENCIA'

Hasta la fecha, la entrevista más vista y valorada de La Resistencia es la realizada a Gerard Piqué, exfutbolista del FC Barcelona. Fue emitida en marzo de 2019 y acumuló más de 12 millones de visualizaciones en YouTube, convirtiéndose en la más popular del programa. En esa entrevista, Piqué mostró su faceta más provocadora y humorística, abordando temas como el Real Madrid, el Espanyol y su vida personal, lo que generó una gran repercusión en las redes sociales y los medios de comunicación.

Otras entrevistas destacadas por su número de visualizaciones incluyen la de Jordi ENP, actor de cine para adultos, con más de 10 millones de visitas, o la de la actriz Esther Expósito, con 9,9 millones.



EL CINE SIEMPRE LUCHANDO

En los últimos cinco años, la asistencia al cine en España ha experimentado una notable recuperación tras el impacto de la pandemia. En 2019 se registraron 104,9 millones de espectadores. Sin embargo, en 2020 y 2021, las restricciones sanitarias y el cierre de salas provocaron un descenso significativo en la afluencia. A partir de 2022, la tendencia cambió: en 2023 la asistencia aumentó 29,7% respecto al año anterior, alcanzando los 76,7 millones de espectadores. No obstante, esta cifra aún representaba 26,9% menos que en 2019. El año siguiente, 2024, la estadística siguió a la baja registrando una ligera disminución del 5%, con un total de 71 millones de asistentes. Factores como la competencia del *streaming* y el retraso de estrenos internacionales influyeron en esta caída. A pesar de ello, iniciativas como el programa Cine Sénior han contribuido a atraer nuevamente al público, especialmente entre los mayores de 65 años. En resumen, aunque el cine en España aún no ha recuperado completamente los niveles prepandemia, ya muestra signos de esperanzadora recuperación sostenida.

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

POR SONIA MURILLO

Cristina Cuadrado

DIRECTORA DE
LA FUNDACIÓN
PEQUEÑO DESEO

No hay nada más bonito y gratificante que hacer cumplir el deseo de los demás. Y si, como es el caso, los protagonistas son niños de entre 4 y 18 años, que están sufriendo una enfermedad grave y atravesando por un proceso curativo complicado, la alegría es mucho mayor. Un precioso proyecto puesto en marcha por Cristina Cuadrado, directora general de la fundación Pequeño Deseo, que este año cumple 25 años. Todo este tiempo, desde el año 2000, dedicándose a entregar dosis de felicidad e ilusión por toda España, con esta brillante idea que aportó Iñaki Orive.

REGALANDO ILUSIÓN

“Este proyecto ha sido el regalo de mi vida”, afirma Cristina Cuadrado que dice cómo empezaron esta labor solidaria, que contó con el asesoramiento del Padre Ángel. Fue en Madrid, colaborando con dos hospitales, con el Niño Jesús y el Gregorio Marañón. Hoy día, las 16 personas que forman el equipo de esta fundación colaboran con más de 40 hospitales de todo el país, y atienden las peticiones de más de 7.500 niños, cumpliendo más de 500 deseos al año. “Cuando vimos el efecto que producía en los



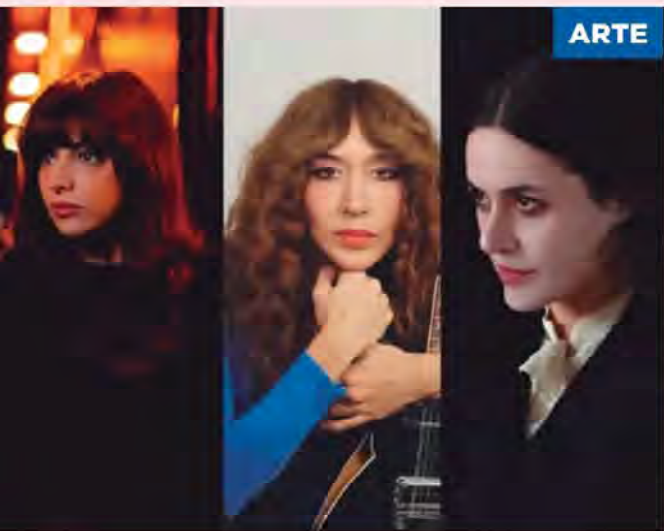
niños el hecho de que su deseo se hiciera realidad supimos que estábamos en el buen camino. Ojalá no tuviéramos que existir, sin embargo, la realidad es esta, y nos queda mucho por hacer”, afirma.

LA MEJOR MEDICINA

A veces, cumplir el deseo de un niño es, sin duda, su mejor medicina. Porque el chute de energía que da el vivir una experiencia emocionante ilusión se convierte en la fuerza que necesitan para superar el tratamiento al que tienen que hacer frente. Y está demostrado científicamente, como así explica Cristina. “El cumplimiento de un deseo genera muchas emociones positivas y, a su vez, tiene un gran efecto en el bienestar de los

niños y en la manera de afrontar la enfermedad, incluso en el proceso de curación”. Desde Pequeño Deseo trabajan para que la, muchas veces, larga estancia de estos niños y adolescentes en los hospitales sea mucho más llevadera. Por eso, en numerosas ocasiones son los propios médicos de los centros hospitalarios quienes se ponen en contacto con la fundación para transmitirles los casos de niños que necesitan cumplir su sueño como parte importante para su curación. Porque la sonrisa nunca puede desaparecer del ningún rostro y mucho menos si es el de un niño. Toda la información sobre la labor que lleva a cabo esta fundación se puede consultar en su página de internet www.fpdeseo.org.

“El cumplimiento de un deseo genera muchas emociones positivas, que tienen un efecto en la curación de la enfermedad de estos niños”



ARTE

Wimen Festival Barcelona 2025, donde las mujeres rompen barreras al son de la música

Durante un mes, del 2 al 26 de octubre de 2025, la Ciudad Condal se transformará en el epicentro de la música en femenino, acogiendo una gran diversidad de talentos en diferentes escenarios. Además de los conciertos de artistas como Mala Rodríguez o Anni B Sweet, entre otras muchas, el festival ofrecerá eventos y actividades, que invitan a la reflexión sobre los retos que tienen que superar las mujeres a la hora de enfrentarse a la industria musical. Así, a través de estas iniciativas, la organización del festival pretende "inspirar a las nuevas generaciones y promover un cambio positivo y duradero". Asimismo, es una plataforma y un oportunidad para que las artistas femeninas brillen, lideren y redefinan su papel en la música. Tenemos el compromiso de generar un cambio real en esta industria. Según la organización, quieren "redefinir el papel de las mujeres y transformar la percepción del talento femenino hacia una mayor igualdad".

SALUD

La ansiedad, ligada al estilo de vida, provoca el consumo de ansiolíticos

En España se ha experimentado un crecimiento sostenido del consumo de ansiolíticos y fitofármacos, desde el año 2019 al día de hoy. Sobre todo debido a factores derivados del actual estilo de vida, con desencadenantes laborales, sociales y un mayor nivel de estrés. Dicho aumento de la ansiedad se observa, con mayor notoriedad, entre las mujeres de 75 años o más, donde el 37% ha recurrido a ansiolíticos en el último año. Cifras con relación directa en el impacto de la ansiedad, que es especialmente prevalente entre los 40 y 70 años, siendo entre 1.5 y 3 veces más frecuente en las mujeres que en los hombres.



Se estima que el vaginismo afecta entre el 5 y 17% de las mujeres. Sin embargo, el silencio acerca de ello hace que no sea diagnosticado

Fuente: (Servici)

BELLEZA

¿Es normal que se nos caiga el pelo en primavera?

Los meses de primavera nos ofrecen días más largos, con más luz, mejor clima, y la naturaleza está en plena floración. Pero para muchas personas, también supone un aumento del cansancio y una caída del cabello más abundante de lo normal. De repente, ese gesto tan cotidiano de ducharse o peinarse se convierte en una preocupación cuando observamos que se nos cae más pelo que de costumbre. Y entonces surge la pregunta: ¿es cierto que en la primavera se cae más el pelo? Casi la mitad de los españoles afirma que la caída capilar afecta a su autoestima. Los expertos de noVadiet explican las causas de esta caída estacional y qué podemos hacer para minimizar este problema. La doctora Sonia Clavería explica que debemos lavar el cuero cabelludo con suavidad, dedicar horas al descanso, y una buena hidratación tanto interna como externa y mantener una alimentación equilibrada. Además, aclara que los alimentos que ayudan a fortalecer la fibra capilar son, entre otros, los huevos, las espinacas y las verduras de hoja verde, frutos secos, legumbres, pescado azul, aguacate, cereales integrales y, por supuesto, evitar la ingesta de alimentos azucarados y ultraprocesados.



LA IMPORTANCIA DE LA COLORIMETRÍA

CONSEJOS PARA SABER CÓMO JUGAR CON LOS COLORES PARA RESALTAR NUESTRA BELLEZA

“El color es vida”, dijo el experto de la Bauhaus Johannes Itten hace más de 50 años. Y sí, no le falta razón. **Sin lugar a dudas, decantarnos por unos tonos u otros cambia nuestra imagen de forma radical, y la asesora de imagen Chinchá Rabiña hace fácil lo difícil al dejar claro qué colores son los que mejor casan con cada una de nosotras.** **POR ANNA PARDO**

La colorimetría es la clave para potenciar nuestra imagen a través del color. No se trata solo de gustos personales o tendencias, sino de

identificar los tonos que realmente favorecen nuestro rostro. Con el fin de resumir toda la información ofrecida por la experta y comprender este complejo esquema de forma

sencilla, dividimos todo el conocimiento de Rabiña en un total de seis consejos que deberíamos tener muy presentes si queremos que los colores jueguen a nuestro favor.



@VENSWIFESTYLE



@ALEXANDRALAPP



@VICKYMARTINBERROCAL



@ALEXANDRALAPP

“EL QUE MANDA ES EL TONO DE PIEL, QUE ES EL QUE VA A DEFINIR SI TE FAVORECEN MÁS LOS COLORES CÁLIDOS O FRÍOS”



@VENSWIFESTYLE

DESCUBRE QUÉ COLORES TE FAVORECEN SEGÚN TU PIEL, CABELLO Y OJOS

Para saber qué colores nos van mejor, el primer paso es analizar nuestras características naturales. Según la asesora de imagen Chinchá Rabiña, los tres elementos que definen qué colores nos favorecen son el tono de piel, el color del cabello y los ojos. Eso sí, “el que manda es el tono de piel”, subraya la profesional. “El tono de piel es clave: si tiene un subtono dorado o melocotón, lo tuyo son los colores cálidos; si es más rosado o beige frío, los tonos fríos te sentarán mejor”. Pero no es lo único a considerar: “El color del cabello puede intensificar o suavizar los contrastes, mientras que los ojos aportan matices”.

A las rubias les favorecen los tonos pastel, el azul cielo, el rosa suave y el blanco, aunque los rubios dorados lucen bien con colores vibrantes como rojo o verde esmeralda. Las morenas destacan con colores inten-

sos como rojo, fucsia, azul eléctrico y tonos tierra, además del dorado. Las castañas tienen versatilidad: pueden llevar desde burdeos hasta verdes oliva y tonos neutros. Por su parte, las pelirrojas brillan con verdes esmeralda, azules profundos y tonos cálidos como mostaza o terracota, evitando rosas muy pálidos o naranjas que puedan apagar su color.

Una vez identificada la armonía personal, se puede determinar a cuál de las cuatro estaciones cromáticas pertenecemos: primavera, verano, otoño o invierno. “Si tu piel tiene un subtono dorado o melocotón, probablemente seas primavera u otoño, y te van bien los tonos tierra, melocotón, dorados, beige cálido, pero si tu piel es más rosada o beige frío, seguramente seas verano o invierno, y te favorecen los azules, los grises, los fucsias fríos, los burdeos...”.

NO TODOS LOS COLORES DE MODA TE VAN BIEN

Uno de los errores más frecuentes al elegir colores es dejarnos llevar por las tendencias sin tener en cuenta si realmente nos favorecen. “El más habitual es elegir colores que nos gustan... pero que no nos favorecen”, señala Rabiña. También abusamos del negro, creyendo que es universalmente muy favorecedor, cuando en realidad no sienta igual a todo el mundo. Otro error clásico es caer en la monotonía cromática por costumbre o miedo a innovar.



LO QUE NO TE FAVORECE, ALÉJALO DEL ROSTRO

La solución no implica renunciar a los colores de moda, sino aprender a adaptarlos. “Muy fácil: lo que no te favorece, lo alejas de la cara. Si ese año se lleva el famosísimo amarillo mantequilla y no te sienta bien (admitámoslo, es un color difícil), no pasa nada, lo pones en los pantalones, en el bolso o en los zapatos. Y dejas para cerca del rostro los colores que sí te hacen brillar”.



ADAPTA LOS COLORES SEGÚN LA ESTACIÓN DEL AÑO

Ajustar los colores según la ocasión y la estación también es fundamental. “No es cambiar de color, es ajustar la intensidad a cada momento. Por ejemplo, puedes pasar del burdeos al cereza en primavera, o del mostaza al vainilla en verano”. Una estrategia asequible es incorporar los colores adecuados en pequeños detalles, como accesorios, bufandas o incluso maquillaje.

EL BLANCO ADECUADO PUEDE HACER MAGIA EN TU IMAGEN

Además, la elección del blanco correcto puede marcar un antes y un después en la imagen personal. “Esto es muy curioso y poca gente lo sabe: asegurarte de que el blanco que elijas sea el tuyo puede cambiar tu imagen general. Porque cada armonía tiene su blanco perfecto: blanco roto, crudo, beige, marfil... Elige bien y verás cómo al mirarte al espejo lo notas... ¡Y lo notan!”. La colorimetría no es una simple regla de estilo, sino una herramienta poderosa para potenciar la belleza natural. Entender qué colores nos favorecen nos permite jugar con las tendencias sin perder nuestra esencia y nos ayuda a proyectar una imagen más armónica y luminosa.

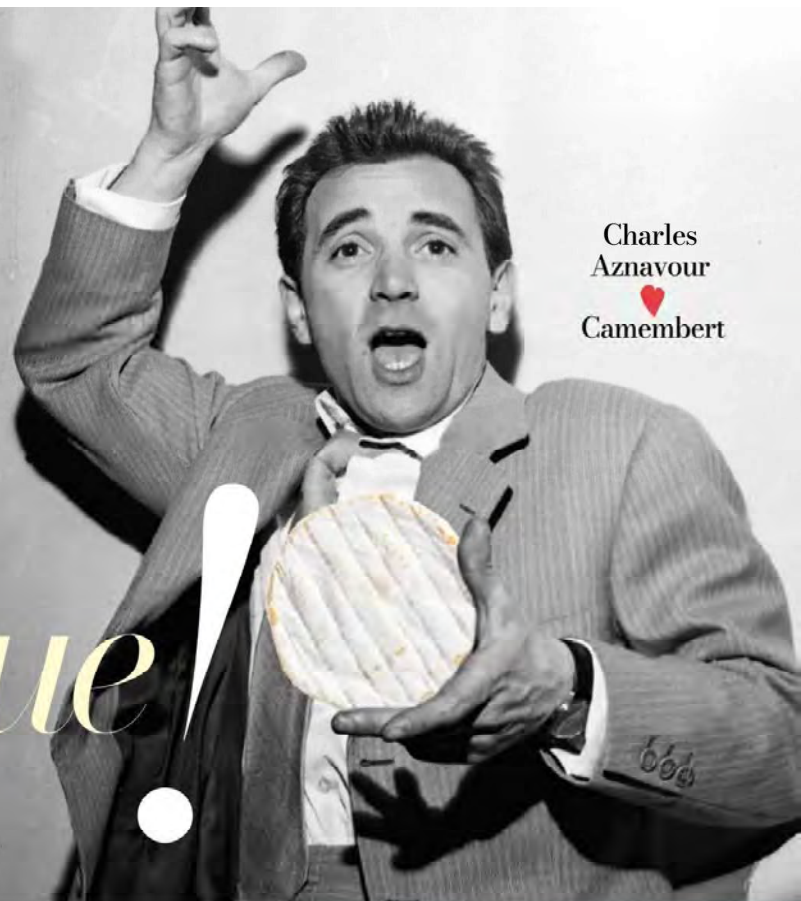


APRENDE A NEUTRALIZAR LOS COLORES QUE NO TE APORTAN

Aunque hay colores que pueden hacernos lucir apagadas, siempre hay formas de neutralizarlos. “Sí, existen colores prohibidos. Colores que, directamente, te hacen parecer un fantasma”. Pero eso no significa que no se puedan utilizar con algunos trucos. Rabiña recomienda un método que ella llama “neutralizar”. “¿Te has enamorado de un color que no te favorece? La batalla no está perdida. Puedes compensarlo con un labial, unos pendientes o un maquillaje que sí esté dentro de tu paleta. También puedes poner un pañuelo al cuello, un *choker*...”. Estos pequeños ajustes pueden hacer una gran diferencia en el resultado final.

La cocina francesa C'EST magnifique!

Charles
Aznavour
❤
Camembert



¡YA EN TU
QUIOSCO!

Por solo

10
EUROS



El gran libro de las recetas francesas de Alma Vidal

Hay países que se visitan con una maleta. Y otros, como Francia, se descubren con el paladar.

No recuerdo la primera vez que probé un éclair, pero sí que me sentí un poco más parisina después del primer bocado. Francia tiene esa habilidad: convierte un queso en un gesto elegante, un pan en una promesa y un postre en una historia de amor.

Aquí no se come. Aquí se celebra. Se suspira con mantequilla, se brinda con vino y se alargan las sobremesas como si el tiempo tuviera sabor.

Este libro es mi paseo por esa Francia de cocottes y bistrots, de panes crujientes y silencios compartidos.

Y sí, también de Charles Aznavour. Que si pudiera, os cantaría mientras sostiene un queso como quien interpreta una canción.

Alma Vidal



+ de
160
recetas

JUDIT MASCÓ

“APUESTO POR UNA MODA INCLUSIVA Y DEMOCRÁTICA PARA TODAS LAS MUJERES”

La *top model* catalana **se ha convertido en la embajadora de Esmara, la línea de moda de Lidl en España. Un proyecto al que se une con entusiasmo, destacando la apuesta por una moda inclusiva para todas las mujeres.** Una conversación inspiradora con una mujer que desprende autenticidad y reivindica la belleza real y el poder de ser una misma. **POR GEMA BOIZA**



“CON LA COLECCIÓN de Lidl hablamos de ropa real para mujeres reales”.

Fotografía: cortesía de Lidl

Judit, has desfilado en las mejores pasarelas nacionales e internacionales con grandes diseñadores de moda, y has trabajado para campañas publicitarias de repercusión global con grandes marcas de moda y cosmética.

¿Cómo se ha gestado el proyecto para convertirte en la embajadora de la marca de moda de Lidl en España?

Lidl España ha querido hacer algo que se hace desde hace tiempo en Alemania. Allí ellos tienen como embajadora de su marca de ropa Esmara a Heidi Klum, y pensaron en mí para que yo fuera la de España en la nueva colección de primavera-verano, con la que además hemos hecho un desfile por primera vez. Un desfile muy inclusivo con modelos de todas las edades y estereotipos.

¿Qué te atrae de este proyecto?

Siendo modelo de profesión creo firmemente que la moda tiene que ser algo que haga sentir bien, represente y acompañe a todas las mujeres en todos los momentos del día. La moda tiene que ser diversa y singular, tal como lo somos nosotras. Muy probablemente a todas nos gusta vernos bien al vestirnos y mostrar nuestro estilo a través de la moda.

¿Qué te sorprendió más al conocer de cerca esta colección de Lidl?



←
“HA HABIDO MUCHOS movimientos que han favorecido que la moda cambie en favor de la igualdad, de un feminismo muy bien entendido, de algo que es menos elitista y sí más unificado”.

Las piezas de esta colección son muy asequibles económicamente hablando y muy cómodas, atemporales y versátiles, con un tallaje, además, espléndido. Creo que si tienes vista puedes hacer un muy buen fondo de armario y combinar prendas versátiles con otras más atrevidas. ¡Yo apuesto por la moda inclusiva y democrática para todas las mujeres! Apuesto por la autenticidad que es lo que me hace sentir bien y libre para dejar a un lado todas las presiones. No se trata de hacer una comparativa con la alta costura, porque eso es otra cosa. Con la colección de Lidl, que tiene el asesoramiento de la estilista Mayte de la Iglesia, hablamos de ropa real para mujeres reales.

¿Has descubierto alguna prenda en esta colección que ya se haya convertido en uno de tus básicos?

Me he quedado con varias prendas que van a ser un buen fondo de armario. Una de ellas es un mono marrón chocolate, que es un básico que puede sentar bien a todo el mundo con un color que es muy tendencia. Otra son las camisetas de algodón normales y corrientes de diferentes tonos, muy combinables, y otra es un vestido midi, azul marino, muy sencillo y con un corte que sienta realmente bien.

Lo que demuestra que se puede ir a la moda sin gastar mucho dinero.

¡Exacto! Lo que hay que tener es vista, saber algo de tendencia y saber sacarse provecho de una misma. ¡Hay que saber mirarse al espejo! Todas tenemos cosas bonitas, y se trata de descubrir qué es lo que nos favorece más.

¿Cómo ha cambiado la moda en los últimos años? ¿Y tu visión sobre tu profesión?

El mundo ha cambiado mucho. Yo no tenía toda la información que tengo ahora. Ha habido muchos movimientos que han favorecido que la moda cambiara en favor de la igualdad, de un feminismo muy bien entendido, de algo que es menos elitista y sí más unificado. Ha habido un cambio de mentalidad que se ha producido no hace tanto, a mediados de los noventa.

¿Qué te gustaría que pensarán las lectoras de MIA cuando te vean como embajadora de Esmara?

Que hay prendas que representan la moda actual sin complejos, que están pensadas para todo tipo de cuerpos

y mujeres. A veces nos aislamos y pensamos que la moda es algo para unas cuantas, porque no hay tallas. Me emociona ser parte de un proyecto así porque lanzas un mensaje positivo para todas las mujeres por igual, de aceptación, de romper estereotipos, de podernos mostrar sin ningún tipo de complejo porque todas somos únicas. ¡Nuestro cuerpo no debe ser nuestra cárcel!

¿Qué importancia le das a sentirte cómoda con lo que llevas puesto? ¿Es parte de la ecuación para verse bien?

La comodidad es algo básico. Cuando yo puedo escoger, siempre voy cómoda. Igualmente, tenemos la suerte de que hoy día puedes ir a la moda y cómoda. ¡Esto también ha sido un gran cambio!

Como top model, ¿cuál es tu secreto para que una prenda sencilla luzca como si saliera de una pasarela?

Te diría que esto es una cuestión de tener estilo y dejarse asesorar para poner intencionalidad y destacar lo que a cada una nos favorece más.

¿Qué tres prendas básicas recomendarías tener en cualquier armario para ir siempre bien vestida sin que el bolsillo se resienta mucho?

Unos vaqueros, una camisa blanca, porque con accesorios puedes hacerla de mañana, tarde y noche; y una zapatilla deportiva.

Hoy se habla mucho de sentirse bien por dentro y por fuera.

¿Qué papel crees que juega la moda en ese equilibrio?

Sentirse bien es un equilibrio entre lo que pasa por dentro y por fuera. Cuando nos sentimos bien por dentro solemos vernos bastante bien →

“La moda tiene que ser algo que haga sentir bien, represente y acompañe a todas las mujeres en todos los momentos del día”



"¡Hay que saber mirarse bien al espejo! Todas tenemos cosas bonitas, y se trata de descubrir qué es lo que nos favorece más"

←por fuera. Creo más en la importancia de cuidarse por dentro, y esto no afecta solo a la alimentación y al deporte que hagamos, sino también a lo que pasa en nuestra cabeza. Creo que hay tener una intencionalidad, un propósito, una motivación, dar un sentido a todo aquello que forma parte de nuestro día a día, ya sea trabajo, familia, relaciones amorosas, de amigos... porque todo eso es un *puzzle* y cuando conseguimos que sus piezas más o menos encajen es cuando estamos bien y nos levantamos con las pilas cargadas.

¿Cómo conectas la belleza y el bienestar con la naturalidad, algo que siempre te ha caracterizado?
Me es mucho más fácil ser natu-

ral que no serlo. Es mi forma de ser. Cuánto más auténtica soy con la gente con la que trabajo, más a gusto me siento y hace que todo lo que hago tenga sentido. Las cosas que yo hago, las hago desde el corazón. Sigo teniendo ilusión por las cosas y me encanta hacer equipo, y todo eso es muy estimulante, lo que supongo que se traduce en esa naturalidad.

Judit, si no hubieras sido modelo, habrías sido...

¡Empecé a trabajar a los 17 años! Me es bastante complicado decirlo, pero muy probablemente habría hecho algo vinculado con el turismo, porque me gustan los idiomas y viajar, y me gusta mucho la gente.

4

DATOS SOBRE... JUDIT

● **Nacida en Barcelona** el 12 de octubre de 1969, Judit Masco empezó a los 15 años en el mundo de la moda, que compaginaba con sus estudios de piano y el instituto. Comenzó sus estudios de modelo en la Escuela de Modelos Francina.

● **Madre de cuatro hijas**, ha trabajado en pasarelas internacionales de primer nivel como Milán, París y Nueva York y ha desfilado para diseñadores como Armani, Dolce & Gabbana, Valentino, Max Mara, Carolina Herrera, Escada, Sportmax, Byblos, Loewe o Anne Klein.



● **Ha trabajado** en campañas publicitarias internacionales para Max Mara, Laurél de Escada, Armand Basí, Betty Barclay, Georges Rech, Mango, Swarovski, Majestic y Palmers Lingerie, y para casas de cosméticos como Vitesse, Natura Bissé, Clairol, Lancaster, Clarins o Timotei.

● **Fue elegida** como imagen de Barcelona en los Juegos Olímpicos de 1992, algo que hizo que su cara fuera conocida en todo el mundo. Pese a abandonar las pasarelas internacionales en 1995 se convirtió en una fija de la Pasarela Cibeles en Madrid y la Pasarela Gaudí en Barcelona.

PLATÓN EN NÚMEROS

UN VIAJE ESTADÍSTICO POR LA VIDA Y OBRA DEL FILÓSOFO

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Platón, una de las figuras más emblemáticas de la filosofía, no solo ha marcado la historia del pensamiento, sino que sus datos y cifras nos permiten apreciar con precisión la magnitud de su legado. A continuación, exploramos la vida y obra de este gran filósofo a través de un recorrido numérico.

428/427 a.C. – 348/347 a.C. Platón nació aproximadamente en el 428 o 427 a.C., y falleció alrededor del 348 o 347 a.C., lo que le otorgó una vida que abarcó entre 80 y 85 años, en una época en la que la esperanza de vida promedio era mucho menor.

387 a.C.: Fundación de la Academia. En el año 387 a.C. Platón fundó la Academia de Atenas, considerada la primera institución de educación superior en el mundo occidental. Esta escuela permaneció en funcionamiento durante mil años aproximadamente, hasta su cierre en el 529 d.C.

Diálogos: Se estima que Platón escribió alrededor de 35 diálogos que han llegado a nosotros, aunque algunos estudiosos sugieren que el número podría oscilar entre 30 y 36 obras. Estos textos se han traducido a más de 50 idiomas y han sido objeto de análisis en cientos de estudios académicos en el orbe.

Número de estudiantes relevantes: Entre sus discípulos, el más notable es Aristóteles, quien estudió en la Academia durante aproximadamente 20 años. Se calcula que, en total, más de 300 filósofos pasaron por las aulas de la Academia, llevando las ideas platónicas a diferentes rincones del mundo antiguo.



CURIOSIDADES

- **Estadísticas de lectores:** Según encuestas recientes, alrededor del 35% de los estudiantes de filosofía a nivel global eligen iniciar su formación con algún diálogo de Platón, siendo *La República* el más citado, aproximadamente 45,000 menciones.

Traducciones y ediciones: Las obras de Platón han sido publicadas en más de mil ediciones a lo largo de los siglos. En tiempos modernos, sus diálogos se incluyen en más de 500 bibliografías y currículos universitarios, evidenciando una presencia continua en la educación superior.

Datos en cultura popular: Se estima que en medios de comunicación y plataformas digitales, las ideas de Platón han sido mencionadas en más de 10,000 artículos y 500 documentales solo durante el último siglo. Además, en eventos académicos internacionales, más del 20% de las conferencias de filosofía hacen referencia directa a sus teorías.

Programas académicos: En la actualidad, más de 80 universidades en todo el planeta ofrecen cursos específicos dedicados exclusivamente al estudio del pensamiento platónico. Entre ellas, cerca de 50 cuentan con programas avanzados en filosofía clásica.

Investigaciones y congresos: Cada año, se celebran aproximadamente 30 congresos internacionales donde se discuten nuevos enfoques y reinterpretaciones de la obra de este filósofo. Estos eventos reúnen a más de 2,000 expertos y académicos de diversas partes del planeta.

¿QUÉ DEBES SABER ANTES DE FIRMAR UN CONTRATO DE TELEFONÍA?

Elegir un contrato de telefonía puede ser complicado entre tantas opciones disponibles. **Antes de firmar, es clave conocer los aspectos que realmente afectan a tu bolsillo y comodidad.** Aquí te damos las claves para tomar una decisión informada y evitar sorpresas. **POR** EVA CARRASCO

EN EL MERCADO hay muchas opciones, siempre considera costos y tipo de servicio.

Antes de firmar, es esencial que entiendas los diferentes tipos de contratos disponibles.

Los más comunes son los contratos de prepago, pospago y los de pago mensual fijo. El contrato de prepago te permite pagar por adelantado sin compromisos a largo plazo. En cambio, los contratos pospago, con una tarifa fija mensual, ofrecen ciertos beneficios, como llamadas ilimitadas o acceso a internet de alta velocidad, sin embargo, es muy importante que verifiques si realmente los utilizarás.

VERIFICA LA COBERTURA DE LA RED EN TU ZONA

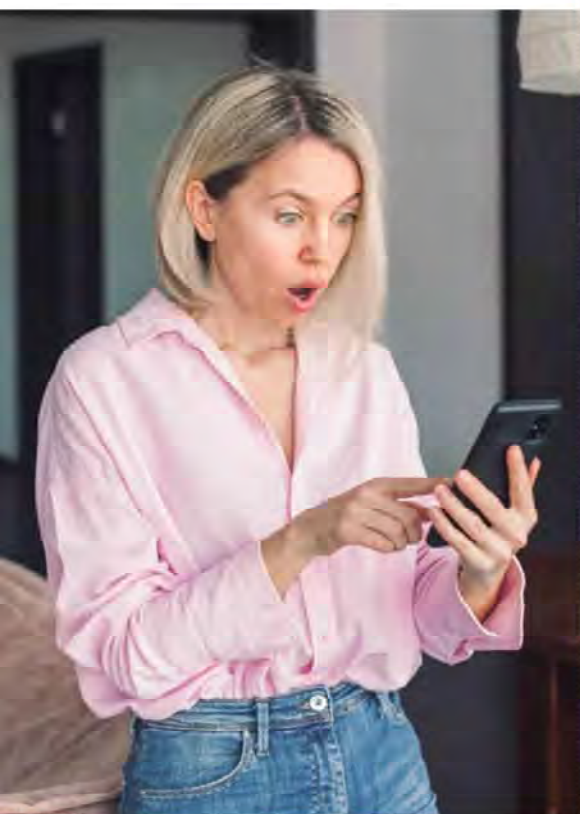
TARIFAS Y PRECIOS

Es crucial que prestes atención a las tarifas y precios que te ofrecen las operadoras. Aunque algunas ofertas parecen muy atractivas, siempre hay que revisar los detalles. Fíjate bien en los costos adicionales, como el costo de las llamadas y los mensajes, y también en los recargos si consumes más datos de los que incluye tu plan.

DURACIÓN DEL CONTRATO Y PERMANENCIA

Otro aspecto importante es la duración del contrato. Muchas operadoras te ofrecen tarifas más





CLAVES PARA ENTENDER TU CONTRATO

Antes de firmar un contrato asegúrate de tener claras las siguientes características del servicio:

- **Servicios incluidos:** ¿Qué servicios están incluidos en el paquete? Revisa si incluye llamadas, SMS, datos y roaming.
- **Condiciones de uso:** ¿Existen límites de uso, como un límite de datos? Es importante saber qué restricciones aplican.
- **Velocidad de conexión:** Verifica cuál es la velocidad de conexión a internet que se ofrece para asegurarte de que cubre tus necesidades.
- **Cobertura:** ¿Cuál es la cobertura de la red en tu área? Asegúrate de que la señal sea fuerte donde más lo necesites.
- **Cuota mensual:** ¿Cuál es la cuota mensual que debes pagar? Revisa si se ajusta a tu presupuesto.
- **Costes adicionales:** ¿Existen costes adicionales por llamadas, SMS o datos extra? Comprueba si hay recargos por algún uso adicional fuera de lo especificado en el contrato.
- **Plazo mínimo de permanencia:** ¿Existe un plazo mínimo de permanencia? Asegúrate de conocer las penalizaciones si decides cancelar el contrato antes de tiempo.
- **Equipamiento incluido:** ¿Se incluye algún tipo de equipamiento (móvil, router, etcétera)? Infórmate sobre las condiciones y costos relacionados con cualquier equipo proporcionado.

bajas al principio, pero es posible que el precio suba después de un tiempo. Además, no olvides que algunas compañías incluyen una cláusula de permanencia, que puede ser de 12, 18 o 24 meses. Si deseas cambiar de operador antes de que termine ese plazo, tendrás que pagar una penalización.

Si el contrato incluye la compra de un móvil subvencionado, asegúrate de entender bien las condiciones. A veces, la oferta está ligada a un compromiso de permanencia, entonces, si decides cancelar antes de tiempo deberás abonar la diferencia del precio del dispositivo.

COBERTURA Y CALIDAD DEL SERVICIO

Antes de tomar una decisión, verifica que la cobertura de la red sea adecuada para ti. Cada operador tiene una cobertura diferente en

distintas áreas. Si sueles viajar o pasar mucho tiempo en ciertas zonas, asegúrate de que el operador tenga buen servicio de internet y señal en esos destinos.

ATENCIÓN AL CLIENTE Y SOPORTE TÉCNICO

Es importante que consideres la calidad de la atención al cliente y el soporte técnico. Investiga la reputación de la operadora y asegúrate de que ofrece un buen servicio posventa. Revisa las opiniones de otros usuarios y asegúrate de que te ofrecen diferentes canales de contacto en caso de que necesites algún tipo de asistencia.

RECOMENDACIONES ADICIONALES

• **Compara ofertas:** Es fundamental que compares las ofertas de diferentes operadores antes de

tomar una decisión. No te limites a elegir la opción que parece más conveniente a primera vista; comparar precios, servicios y condiciones te permitirá encontrar la mejor alternativa para ti. Algunas páginas *web* de comparadores de ofertas de telefonía que te pueden ser útiles son ADSLZone(www.adslzone.net), y Rastreator (www.rastreator.com).

• **Lee opiniones de otros usuarios:** Las experiencias de otras personas que ya han contratado el servicio te ayudarán a tener una visión más clara sobre la calidad del servicio y la atención al cliente. Investigar antes de tomar una decisión puede evitarte problemas o disgustos a largo plazo.

• **No te apures:** Aunque los comerciales puedan presionarte, tómate tu tiempo para leer y comprender todas las condiciones antes de firmar el contrato. Un contrato de telefonía es un compromiso a largo plazo, por lo que es mejor asegurarse de que todo está claro.

MUCHAS OPERADORAS TE OFRECEN TARIFAS MÁS BAJAS AL PRINCIPIO, PERO EL PRECIO SUBE DESPUÉS DE UN TIEMPO

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR NATALIA GUZMÁN



CENAR PASTA o arroz puede tener beneficios a la salud.

¿ES MALO TOMAR CARBOHIDRATOS POR LA NOCHE?

Respuesta: Existe un mito bastante extendido en el mundo de la nutrición, y sugiere que consumir carbohidratos por la noche puede provocar un aumento de peso o afectar negativamente a nuestra salud metabólica.

Sin embargo, la realidad es más compleja y depende de diversos factores, como el estilo de vida, el tipo de carbohidrato y la cantidad consumida.

Metabolismo nocturno

El cuerpo no deja de quemar calorías mientras dormimos. De hecho, el metabolismo sigue funcionando para mantener funciones vitales como la respiración, la reparación celular y la regula-

ción hormonal. Lo que realmente influye en el peso y la composición corporal es el balance energético total a lo largo del día, no el horario específico en el que se consumen los carbohidratos.

¿Cuándo podrían ser perjudiciales? Sin importar la hora, sería peor si puede contribuir al aumento de peso si se supera el gasto energético diario. Además, si los carbohidratos provienen de fuentes ultraprocesadas, como azúcares refinados y harinas blancas, pueden afectar la calidad del sueño y favorecer el almacenamiento de la grasa.

Hay beneficios

Beneficios de los carbohidratos

en la cena: consumir carbohidratos complejos (como arroz integral, quinoa, avena o legumbres) en la cena puede traer algunos beneficios, especialmente para quienes realizan actividad física o necesitan mejorar la calidad del sueño. Asimismo, sabemos a partir de varios estudios, que los carbohidratos pueden favorecer la producción de serotonina y melatonina, hormonas clave para la relajación y el descanso.



CRUZ RUIZ
Dietista-
Nutricionista
nutricioncruzruiz.com



¿POR QUÉ NOS **AVERGONZAMOS** DE IR A TERAPIA?

RESPUESTA: Durante muchos años, todo lo relativo a la salud mental y a su cuidado han sido tratados como un tema tabú, estigmatizando a aquellas personas que acudían a terapia, tachándolas de locas, débiles o inestables. Algo que en otras especialidades del cuidado de la salud es visto como cotidiano, no obstante, acudir al psicólogo

definía no solo lo que las personas eran, sino lo que valían. Quizás debido a esto, aún hoy día hay que luchar contra infinidad de creencias asociadas a la búsqueda de ayuda profesional para mejorar la calidad de nuestra salud. Acudir a terapia no nos define ni nos hace más valientes o débiles, simplemente, nos identifica como perso-

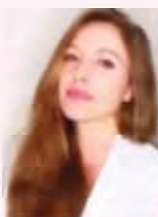
nas que quieren sentirse bien, que quieren tener estabilidad y salud.



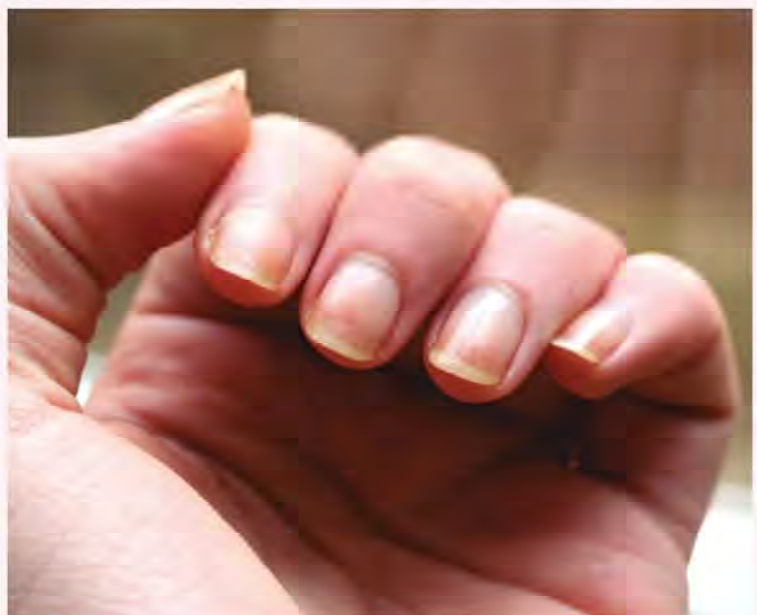
LAURA PINEDA
Psicóloga en Centro Médico Complutense (Grupo Virtus).

¿LAS RAYAS Y MANCHAS BLANCAS EN LAS UÑAS SON POR FALTA DE CALCIO?

RESPUESTA: No, el origen de las manchas blancas en las uñas no está relacionado con la falta ni con el exceso del calcio. Esas pequeñas manchas que aparecen transitoriamente suelen deberse a leves microtraumatismos cerca de la cutícula, por hábitos o gestos diarios tan banales como puede ser repiquetear con los dedos en la mesa o incluso meter las manos en los bolsillos de unos pantalones ajustados. Si las vemos en otras partes de la uña es porque esta ya ha crecido; significa que el golpe nos lo hicimos algunas semanas antes. Si nos referimos a manchas blancas grandes, puede ser un signo de problemas renales o hepáticos.



LIDIA MAROÑAS
Dermatóloga en Clínica Bmum (Madrid).



"EL AHORRO NO SE PARA, SE ADAPTA."
En tiempos de incertidumbre no hay que dejar de ahorrar. Hay que hacerlo con más cabeza y bien asesorados. Ahorrar en estos momentos es más importante que nunca.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGER MIS AHORROS?

Respuesta: Vivimos un momento económico marcado por una fuerte volatilidad: tensiones geopolíticas, conflictos bélicos, incertidumbre energética, guerras arancelarias y movimientos bruscos en los mercados financieros. Todo esto tiene un impacto directo en el ahorro de las familias españolas, que se preguntan dónde colocar su dinero con seguridad y confianza.

En este escenario, las aseguradoras se posicionan como un aliado estratégico para los ahorradores: somos entidades sólidas, altamente reguladas, con gran experiencia en la gestión del riesgo, una visión de largo plazo y con productos diseñados para aportar estabilidad, protección y rentabilidad.

Para proteger los ahorros en tiempos de incertidumbre, estos son los mejores consejos:

1 Refugiarse en productos con garantía de capital y de rendimiento.

En épocas de turbulencias de mercado es importante utilizar productos que preserven nuestro capital. Este tipo de productos siguen sien-

do una opción segura para proteger tu dinero.

2 Diversificar

Hay que distribuir las inversiones en diferentes tipos de productos. En este caso, los productos asegurados juegan un papel importante dado su objetivo de preservar el capital y garantizando una rentabilidad adecuada. Son lo que se denomina activos refugio.

3 Ahorrar de forma recurrente.

Al realizar aportaciones en diferentes momentos, se reduce el riesgo asociado a las fluctuaciones del mercado, otorgando mayor estabilidad a la inversión.

4 Mantener una liquidez disponible para imprevistos y emergencias.

Es esencial tener un fondo de emergencia equivalente a 3-6 meses de gastos para cubrir imprevistos. Para ello, los fondos de inversión monetarios son una opción interesante, aunque su rentabilidad puede variar según los tipos de interés. También los productos de ahorro de rendimiento garantizado, que

ofrecen intereses competitivos y son una opción segura para mantener liquidez.

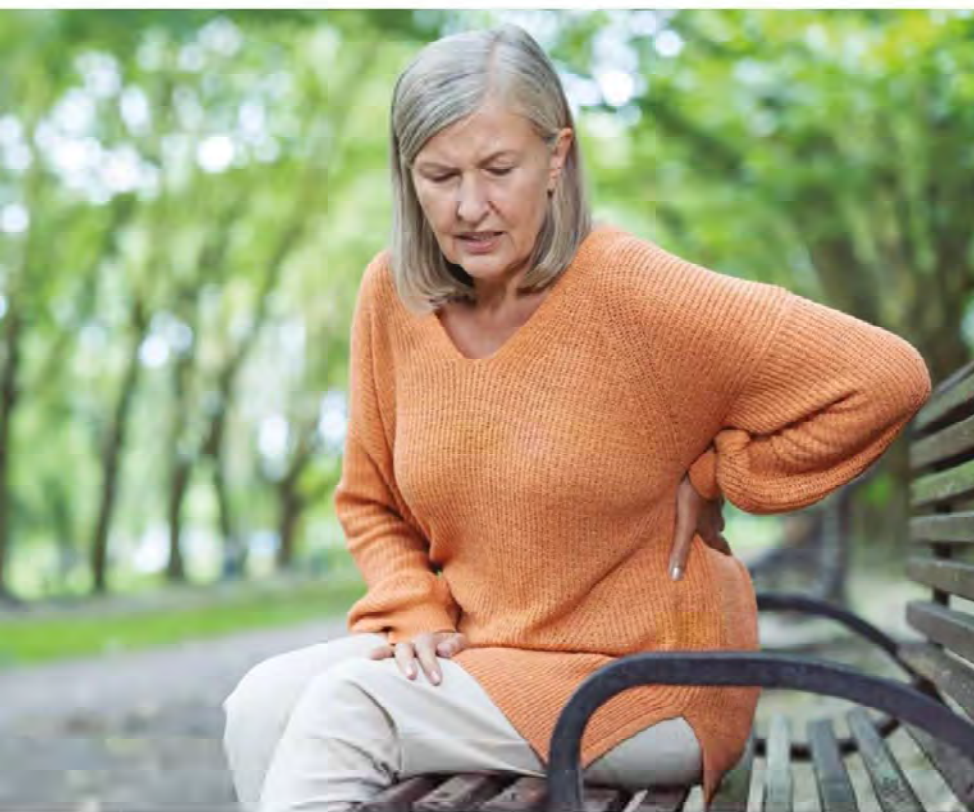
5 Pensar en un horizonte de inversión a largo plazo:

Es importante no dejarse llevar por las emociones y mantener la calma. Las inversiones a largo plazo tienden a recuperarse de las posibles convulsiones del mercado. Eso sí, es necesario revisar y ajustar la estrategia regularmente, evaluando la cartera y ajustándola según las condiciones del mercado y los objetivos financieros que tengamos. Y sobre todo... es vital apoyarse en un asesor financiero profesional, que te ayude a tomar decisiones informadas y a adaptar tu estrategia a tus necesidades y tolerancia al riesgo. Proteger tus inversiones en tiempo de incertidumbre demanda criterio, disciplina y adaptabilidad.



VIRGINIA CALDERÓN JAREÑO

Subdirectora de Desarrollo de Negocio de Vida Individual de MAPFRE España.



¿QUÉ HÁBITOS PERJUDICAN A MI ESPALDA?

RESPUESTA: Es un dolor tan común que genera un elevado absentismo laboral y supone el tercer gasto sanitario tras enfermedades cardíacas e ictus. Pese a que muchas rutinas cotidianas lo provocan, no nos preocupamos de prevenirlo con cambio de hábitos.

Leer en la cama

Para muchos es uno de los grandes placeres diarios. Después de un día duro, nada mejor que dedicar el último rato del día a una buena novela dentro de la cama. Sin embargo, colocarte a leer con las piernas rectas genera el mismo efecto que el agacharte mal, es terrible para las lumbares.

Una talla inadecuada

El 70% de las mujeres utiliza una talla equivocada de sujetador. Esta situación acarrea consecuencias sobre la salud, aunque no solo del pecho,

"Muchos dolores de espalda y de hombros podrían evitarse utilizando una talla adecuada de sostén", advierte el doctor Tomás. Por otro lado, también es aconsejable dejar los aros solo para ciertas ocasiones.



DIEGO TOMÁS
Director de la
Clínica Diego
Tomás.

¿POR QUÉ ESTORNUDO SIEMPRE VARIAS VECES?



RESPUESTA: El reflejo del estornudo sirve para limpiar las fosas nasales de los cuerpos extraños. De modo similar, es el equivalente a la tos para la expulsión de mucosidades que se alojan en los bronquios.

En el estornudo se inhala gran cantidad de aire en los pulmones que es expulsado a alta velocidad a través de la nariz para eliminar esos supuestos cuerpos extraños.

El problema viene con frecuencia cuando el cuerpo extraño no se elimina a la primera, entonces, al persistir la irritación se desencadenan nuevos estornudos. Es muy común que la irritación no se debe a una partícula irritante, sino a una inflamación de la nariz, como ocurre en la rinitis alérgica. En este caso, la irritación persiste y son típicas las secuencias de tres o más estornudos de manera continuada.



**MIGUEL ÁNGEL
MELCHOR DÍAZ**
Otorrinolaringólogo
(Instituto ORL-IOM).

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



LOS JUANETES afectan sobre todo a ellas. Por cada hombre con esta deformación, hay cinco mujeres que la padecen.

JUANETES

CÓMO FRENARLOS ANTES DE QUE TE FRENEN A TI

Empiezan como una molestia estética, pero pueden acabar condicionando tu forma de andar, el calzado que usas e incluso tu calidad de vida. **Saber por qué aparecen, cómo se tratan y qué puedes hacer para prevenirlos marcará la diferencia** entre un pie con problemas y uno saludable. **POR** MARÍA GARCÍA

Aunque muchas veces empieza como una simple molestia estética, el juanete —o *hallux valgus*— es una deformación progresiva del dedo gordo del pie. Se produce cuando algunos de los huesos de la base se desplazan hacia fuera, generando una protuberancia visible y haciendo que el dedo se desvíe hacia los demás. A veces,

incluso llega a montarse sobre ellos. También puede aparecer en el dedo pequeño, aunque en ese caso suele ser mucho menos pronunciado.

HERENCIA NO DESEADA

La causa principal es genética. Si tu madre o tu abuela los tenían, es muy probable que a ti también te aparezcan con el tiempo. Mas no es el único factor, la forma del pie,

los pies planos, ciertos desequilibrios en la pisada, o incluso la forma de caminar pueden contribuir a que la articulación se desvíe. El tipo de calzado también juega un papel muy importante, sobre todo si es estrecho, de punta afilada o con tacón elevado. Aunque no hay consenso total entre los expertos, muchos coinciden en que este tipo de zapatos no son los

causantes directos, pero sí podrían acelerar el proceso en los pies. Por lo que, aunque no se les puede curar totalmente, sí en parte.

MÁS QUE UN PROBLEMA ESTÉTICO

Esta deformación del pie conlleva muchas consecuencias más allá de la parte estética (que tiene mucho peso, por supuesto) o la dificultad para encontrar un calzado. Con el tiempo, el juanete puede provocar dolor, inflamación, rigidez articular, e incluso afectar la manera de caminar, lo que repercute en las rodillas, caderas o espalda. En ocasiones, el primer signo de alarma es simplemente notar que el pie ya no entra en los zapatos de siempre o que ha aparecido una dureza en el lateral del dedo.

LOS JUANETES PUEDEN APARECER A CUALQUIER EDAD, SIENDO MÁS COMÚN A PARTIR DE LOS 40 AÑOS

¿Cuándo acudir al podólogo? Realmente, la respuesta es lo antes posible y no dejar pasar mucho tiempo desde que el dolor es constante. El especialista valorará la evolución, el grado de deformidad y cómo afecta al resto del pie, así como los procedimientos a seguir para evitar complicaciones. Las más habituales son la bursitis (inflamación de las almohadillas entre los huesos) o el llamado “dedo en martillo”, que produce una curvatura dolorosa en los dedos vecinos.

¿HAY TRATAMIENTO?

Hasta que el juanete no es doloroso ni impida realizar las actividades cotidianas de forma normal, la operación no es recomendable. El posoperatorio es largo y molesto, por lo que primero se suele intentar solucionar el problema con otras técnicas, tal como calzado especial

o unas plantillas personalizadas. Una vez el podólogo decide que hay que operar, las opciones son amplísimas, por lo que se tratará de una cirugía totalmente individual en la que se valora el grado de deformidad, el estado del pie en general, así como otros factores que puedan afectar a la articulación en el futuro, como puede ser padecer enfermedades reumáticas.

NO DEJARLO PASAR

Ignorar un juanete no lo frena: al contrario, puede empeorar con el tiempo. Si la desviación progresa, el dolor se vuelve más intenso, caminar resulta difícil y el resto del pie también empieza a sufrir. Es frecuente que aparezcan deformidades en otros dedos, alteraciones en la postura general, e incluso sobrecargas en rodillas o espalda. Cuanto más

se retrase el tratamiento, más complejo será corregirlo después. Actuar a tiempo no solo evita males mayores: también alivia desde el primer paso.

CUIDADO DIARIOS QUE SUMAN

Tanto si el juanete está en fase inicial como si ya molesta de forma habitual, es importante prestar atención al pie a diario. Elegir un calzado cómodo, revisar si hay zonas de roce al final del día, aplicar frío local si hay inflamación o elevar los pies unos minutos pueden marcar la diferencia. También ayudan los masajes suaves en la zona afectada, mover los dedos con frecuencia para mantener la movilidad y secar bien los pies tras la ducha para evitar irritaciones. Cuidar los pies con constancia es una forma de frenar el avance... y de sentir alivio desde hoy mismo.

PREVENIR ANTES QUE CURAR

Usar zapatos con horma ancha, empeine flexible y sin tacón alto (mejor si no pasa de los 4 cm) es uno de los gestos más eficaces para frenar la evolución de un juanete. Cuanto más cómodo y natural camine el pie, mejor. Por eso cada vez se habla más del calzado *barefoot*, que imita la pisada descalza y busca respetar al máximo la forma natural del pie. Eso sí, hay que introducirlo con precaución y de forma progresiva, sobre todo si no se está acostumbrada.

También es recomendable fortalecer los músculos del pie mediante ejercicios descalzos, caminar por superficies irregulares (como arena o césped) y siempre vigilar cualquier molestia desde el principio. Asimismo, si hay antecedentes familiares conviene hacerse revisiones periódicas con el podólogo. Cuanto antes se actúe, mejor será el pronóstico.





ESTA BEBIDA tiene grandes beneficios para la salud, pero si se toma con moderación.

UN CAFÉ PARA EMPEZAR CUIDÁNDOSE

Tomado con moderación puede ser un buen aliado para la salud. **Mejora la concentración, protege frente a algunas enfermedades** y hasta levanta el ánimo. **POR MARÍA GARCÍA**

Hay quien no se siente persona hasta que se toma el primer café del día. Y no es casualidad, además del sabor y el ritual, la cafeína tiene efectos reales sobre el cuerpo y el cerebro. Bien consumido, el café no solo activa, también protege. Diversos estudios han demostrado que el consumo moderado de café se asocia con beneficios como una mayor concentración, menor riesgo de enfermedades neurodegenerativas (como el alzhéimer o el párkinson) y un leve efecto protector frente a la diabetes tipo 2. Incluso hay investigaciones que apuntan a una reducción en ciertos tipos de cáncer y a una mejora general del estado de ánimo.

FUENTE DE JUVENTUD

Aunque solemos pensar en el café como una fuente de energía, su verdadero superpoder puede estar en sus antioxidantes. Estas moléculas combaten los radicales libres, responsables del envejecimiento celular, y ayudan a reducir la inflamación del organismo, lo que tiene efectos positivos a largo plazo sobre la salud. De hecho, varios estudios han señalado que el café es una de las principales fuentes de antioxidantes en la dieta occidental. Y no porque tenga más que otros alimentos, sino porque se consume con tanta frecuencia que acaba siendo la vía más habitual de entrada de estas sustancias. Algunos de los compuestos antioxidantes pre-

LO QUE NO

El café puede ser un gran aliado, aunque también un enemigo si no se toma bien. Estos son algunos errores frecuentes que conviene evitar:

- **Tomar varias tazas seguidas.**

La cafeína necesita unos 20 minutos para hacer efecto. Por lo que no es buena idea tomar dos muy seguidos.

- **Pasarte de la cantidad diaria.**

La recomendación general está entre tres y cuatro tazas al día máximo (unos 300-400 mg de cafeína). Superar esa cantidad puede afectar al sueño, el ritmo cardíaco o al sistema digestivo.

- **Beberlo demasiado tarde.**

Tomar café después de las 17 o 18 h puede interferir con el descanso nocturno. La cafeína permanece en el cuerpo entre cuatro y seis horas, y su efecto residual puede alterar el sueño profundo.

- **Ignorar cómo te afecta a ti.**

No todas las personas metabolizan la cafeína igual. Si te provoca taquicardia, ansiedad o malestar digestivo, es mejor ajustar la dosis,

sentes en el café (como los polifenoles) también se asocian con beneficios cardiovasculares y neuroprotectores.

NO TODO VALE

No todos los cafés son iguales ni todas las personas los metabolizan igual. Y aunque sus efectos positivos están respaldados por la ciencia, el exceso puede jugar en contra: insomnio, nerviosismo, acidez o dependencia son señales de que el cuerpo está diciendo "hasta aquí". Como todo, el café también necesita medida.

¿Y el descafeinado? Aunque no tiene el efecto estimulante de la cafeína, conserva la mayoría de los antioxidantes y compuestos beneficiosos del café tradicional. Por eso, también puede ayudar a proteger frente al envejecimiento celular o la diabetes tipo 2. Es una buena opción para quienes son sensibles a la cafeína, tienen problemas digestivos o, simplemente quieren disfrutar del sabor sin afectar al sueño.

¡EN *mía* QUEREMOS CONOCERTE MEJOR!

FORMA PARTE DE NUESTRA
COMUNIDAD Y ACCEDE A
CONTENIDOS, EXPERIENCIAS Y
VENTAJAS PENSADAS PARA TI.

Solo tienes que rellenar
un formulario rápido
(tardarás menos de un
minuto).

Escanea el código
QR que encontrarás
en esta página para
acceder.

Al inscribirte, entrarás
automáticamente en
el **sorteo** de 10 tarjetas
regalo de Amazon de
10 € cada una.

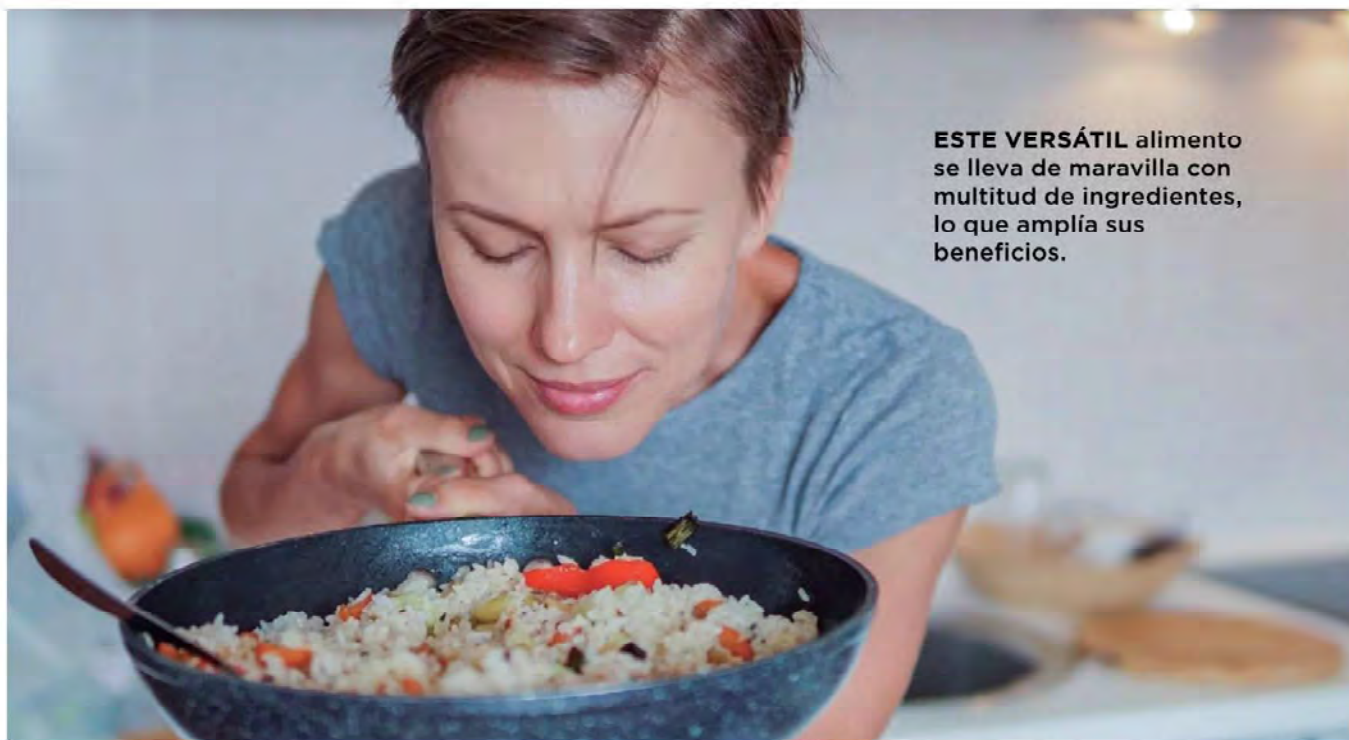
Al registrarte, **recibirás:**

- Acceso anticipado a novedades y eventos.
- Promociones y sorteos exclusivos.
- Contenidos personalizados según tus intereses.



Compromiso con tu privacidad
Tus datos estarán protegidos conforme
al Reglamento General de Protección de
Datos (RGPD). Solo los usaremos para
los fines indicados y podrás darte de
baja en cualquier momento.





ESTE VERSÁTIL alimento se lleva de maravilla con multitud de ingredientes, lo que amplía sus beneficios.

ARROZ

EL INGREDIENTE QUE NUNCA FALLA

Es uno de los alimentos más consumidos del mundo, y no es casualidad. **Económico, fácil de preparar, versátil y cargado de historia, el arroz también tiene mucho que decir desde el punto de vista nutricional.** Fuente de energía, bajo en grasas, suave para el estómago y muy fácil de incorporar a cualquier dieta. **POR ANA SÁNCHEZ**

Se cultiva desde hace más de 7.000 años, y aún hoy sigue siendo la base de la alimentación en gran parte del planeta. Desde Asia hasta América, pasando por Oriente Medio, África o el Mediterráneo, el arroz está presente en casi todas las cocinas del mundo. ¿El secreto de su éxito? Su sabor neutro, su facilidad para combinar con otros ingredientes, su bajo coste y la sencillez con la que puede transformarse en platos muy distintos. Lo mismo sirve para una receta de aprovechamiento que para un menú de lujo. Lo encontramos en sopas, salteados, guarniciones, postres, platos principales, bebidas... y hasta cosméticos.

SIEMPRE SIENTA BIEN

Es uno de esos pocos ingredientes que siempre funcionan. Igual brilla como protagonista en una paella familiar que se convierte en aliado en un día de estómago delicado. Porque además de nutritivo, es digestivo, ligero y fácil de tolerar.

MUY COMPLETO

A nivel nutricional, el arroz es una fuente excelente de hidratos de carbono complejos, esos que el cuerpo utiliza de forma gradual como combustible, proporcionan-

do energía constante sin altibajos bruscos. Esto lo convierte en un alimento ideal para quienes necesitan mantenerse activos durante el día, tanto física como mentalmente. No contiene gluten, es bajo en sodio, casi no tiene grasa y aporta unas 360 calorías por cada cien gramos (algo menos si se toma hervido o en versión integral). Además, su índice glucémico varía según el tipo y la preparación: el arroz blanco tiene una absorción más rápida, mientras que el integral o el basmati aportan energía de forma más sostenida.

EN ESPAÑA HAY TRES DENOMINACIONES DE ORIGEN DEL ARROZ: DE VALENCIA, CALASPARRA Y DELTA DEL EBRO

GRAN VARIEDAD

Hay muchos más tipos de arroz de los que solemos tener en la despensa y cada uno tiene su uso ideal. Conocer sus particularidades es la clave para sacarles el máximo partido... y acertar en cada plato.

REDONDO

Tiene gran capacidad de absorber el sabor de los alimentos que acompaña. Ideal para paellas, arroces caldosos y guisados.

INTEGRAL

Conserva la cáscara, el pericarpio y la piel, lo que hace que sea muy rico en fibra y nutrientes. Su sabor recuerda a los frutos secos.

BOMBA

Redondo y corto como el redondo, se abomba al cocerse en lugar de romperse y abrirse. Perfecto para paellas.

THAI

Procedente de Tailandia, se conoce también como arroz jazmín. De grano largo y fino, es suave. Para currys y salteados.

LARGO

De grano delgado, una vez cocido es esponjoso y ligero. Va bien a la hora de preparar ensaladas y guarniciones.

SALVAJE

Originario de Canadá, es estrecho y oscuro y rico en fibra, proteínas, minerales y vitaminas. Degústalo solo con aceite de oliva.

BASMATI

Originario de la India y Pakistán, de grano largo y fino, queda muy esponjoso. Es adecuado para elaborar recetas exóticas.

ECOLÓGICO

Redondo, se cultiva de forma natural, sin abonos ni pesticidas de síntesis. Ideal para los mismos platos del redondo y el bomba.

ARBORIO

De grano medio y redondo, no se pasa y queda homogéneo y consistente. Es el propio del *risotto* y de los arroces cremosos.

VAPORIZADO

Sometido a vapor de agua (le aporta firmeza y su tono dorado) es largo y rico en fibra y minerales. Para ensaladas, paellas...



Pero sus beneficios van más allá del aporte calórico. El arroz integral, por ejemplo, contiene una mayor cantidad de fibra, vitaminas del grupo B, magnesio y antioxidantes naturales como el gamma-oryzanol, que puede ayudar a reducir el colesterol LDL (el "malo") y proteger el sistema cardiovascular. También es bajo en sodio, lo que lo convierte en un buen aliado en dietas para personas con hipertensión.

EN SU PUNTO

¿Cómo conseguirlo?

El arroz blanco no siempre queda bien. Puede quedar pastoso si se pasa de cocción o apelmazado si no se mide bien el agua. Para que salga suelto y en su punto, lo ideal es usar una medida de arroz por dos de agua, añadir la sal desde el principio y no remover durante la cocción. Una vez rompa a hervir, se baja el fuego al mínimo, se tapa la cazuela y se deja cocinar sin destapar entre 15 y 18 minutos, según el tipo. Al final, hay que dejarlo reposar unos minutos antes de servir.





ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



LA LECTURA ayuda al desarrollo del pensamiento crítico del que nuestra mente está programada.

5 BENEFICIOS DE LA LECTURA PARA MENTE... Y CUERPO

Leer un buen libro, o incluso uno malo, **nos ayuda a relajarnos, concentrarnos y a desarrollar el pensamiento crítico.** ¡Aquí todo son ventajas! **POR LOLA CASAS**

Según el Barómetro de Hábitos de Lectura y Compra de Libros, casi el 72% de las mujeres lee en su tiempo libre, frente al 59% de los hombres, una diferencia que se mantiene constante en todos los grupos de edad. Además, el 66% de los asistentes a la Feria del Libro de Madrid son mujeres y más de la mitad de ellas se gasta entre 20 y 50 euros cada vez que acude. Sí, las mujeres leemos más. Pero muchas veces lo hacemos “sólo” para entretenernos sin pensar en los enormes beneficios que tiene la lectura a todos los niveles.

reduce el estrés y facilita las relaciones sociales. Así lo explicaba Francisco Lara, jefe de psicología clínica del hospital Quirónsalud Córdoba, al señalar que cuando leemos se ponen en marcha en el cerebro una serie de procesos que estimulan determinadas capacidades que activan esquemas de conocimiento que, a su vez, generan emociones. Según el psicólogo, en el curso de la lectura están implicados procesos cognitivos como la atención, la concentración y la memoria que, al ser ejercitados, ofrecen atención y cuidado a la salud mental. Por lo tanto, man-

tener el cerebro activo y estimulado mediante la lectura ejercita la memoria y retrasa su envejecimiento, demorando el inicio de enfermedades degenerativas tales como la demencia.

“Los libros son las abejas que llevan el polen de una inteligencia a otra” —James Russell Lowell, poeta y crítico literario.

2 REDUCE EL ESTRÉS Y RELAJA

Leer durante solo seis minutos reduce los niveles de cortisol. Así lo concluyó un estudio de la Universidad de Sussex que confirmó que la

1 MEJORA LA CAPACIDAD INTELLECTUAL Y LA MEMORIA

Leer favorece la salud mental,

LA LECTURA FOMENTA LA IMAGINACIÓN Y LA CREATIVIDAD DE MANERA TAN NOTABLE COMO NINGUNA OTRA ACTIVIDAD

BENEFICIOS DE LEER EN PAREJA

Sentarnos juntos a leer es una actividad de lo más placentera porque ofrece beneficios emocionales y relacionales. Según un estudio realizado por la plataforma educativa Super Summary, las parejas que leen juntas tienden a crear una opinión más positiva el uno del otro y aseguran tener una relación intelectual más relevante y comprometida. Además, leer juntos antes de dormir genera una rutina emocionalmente reconfortante y placentera que reduce el estrés y beneficia la comunicación de pareja.



lectura puede disminuir los índices de estrés hasta en 68%. Ello se debe a que leer induce un estado de concentración profunda, similar a la meditación, que permite a nuestra mente desconectarse de las preocupaciones diarias y facilita la conciliación del sueño. Asimismo, otro estudio realizado por la Universidad de Salamanca estableció que los lectores valoran el acto de leer también por su capacidad de aliviar la soledad, evitar los pensamientos negativos y gestionar mejor las emociones. Así que ya sabes, antes de dormir, abre un libro y no el móvil.

“En los momentos de angustia, siempre he encontrado consuelo entre las páginas de un libro” —Haruki Murakami, escritor.

3 ESTIMULA EL PENSAMIENTO CRÍTICO

No es baladí que, a lo largo de la historia, numerosos tiranos y dictadores hayan prohibido ciertos libros. Y es que la lectura nos invita a hacernos preguntas y, por lo tanto, a desarrollar opiniones propias y tener mayor pensamiento crítico. Los textos argumentativos y complejos, además, exigen una mayor implicación por parte del lector obligándole a interpretar aquello que está leyendo.

“No leemos para olvidar el mundo, sino para comprenderlo mejor” —Rosa Montero, escritora.

4 FOMENTA LA IMAGINACIÓN

Según un estudio de las universidades de Cambridge, Warwick

y Fudan, publicado en 2023, las personas que leen por placer desde temprana edad muestran mejores habilidades verbales y de memoria, además de presentar un mayor volumen cerebral en áreas relacionadas con el lenguaje. Es decir, cuanto más leemos, hablamos mejor, pensamos mejor, nos explicamos mejor... Porque, además, la lectura permite imaginar mundos, personajes y situaciones, fomentando la creatividad de manera notable como ninguna otra actividad.

“El que lee mucho y anda mucho, ve mucho y sabe mucho” —Miguel de Cervantes, en *Don Quijote de la Mancha*.

5 AYUDA EN LA CONCENTRACIÓN

Leer con mucha regularidad es una herramienta excelente para mejorar la concentración en un mundo saturado de estímulos digitales de multitareas. Así, leer de manera sostenida y constante entrena fundamentalmente la atención, nos ayuda a inhibirnos del ruido ambiente, reduce la dispersión y la niebla mental, ayuda a desarrollar la disciplina cognitiva y, por supuesto, entrena la memoria.

“Leer es una maravillosa forma de meditación: cuando te pierdes en un libro, te encuentras a ti mismo” —Anónimo.



¿QUÉ ES LA BIBLIOTERAPIA?

Se trata de una disciplina que hace uso de la lectura como herramienta terapéutica para mejorar el bienestar emocional. La biblioterapia entiende la lectura, en definitiva, como una práctica sanadora que consiste, básicamente, en seleccionar las lecturas en función de la situación vital en que se esté. Según el psicólogo y novelista Keith Oatley, el *thriller*, que puede provocar miedo o ansiedad, es útil para enfrentar esas emociones; el melodrama, al evocar tristeza, permite al lector procesar la melancolía. Y la sátira, mediante la risa y la crítica, permite reflexionar sobre los aspectos sociales o personales.

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!

¡ARRIBA LA AUTOESTIMA!

15 PASOS PARA GANAR CONFIANZA

CONFIANZA Y FUERZA INTERIOR.
Construyamos nuestra mejor versión desde dentro; nunca es tarde para un cambio genuino.

1

Querer cambiar

Todo empieza por una decisión: la de dejar de vivir en pequeño. Hay que querer cambiar, atreverse a romper con el "no valgo" y el "no puedo". Basta de minusvalorarte o de castigarte por ser quien eres. Cambiar requiere acción, y sí, a veces da miedo. Pero ese miedo no te define. Estás viva, estás aquí, y eso ya te hace merecedora de todo lo bueno.

La autoestima no se hereda ni se compra: se cultiva. Se construye en los pequeños gestos, en cómo te hablas, cómo te cuidas y te sostienes. No siempre es fácil, lo sabemos. **Pero dentro de ti hay fuerza, luz y ganas de estar bien. A veces solo necesitas recordarlo y darte el permiso de volver a confiar en ti.** Porque quererse también es una forma de empezar de nuevo o seguir avanzando. **POR ANA SÁNCHEZ**

TODOS ARRASTRAMOS por la vida una maleta de creencias que debemos desaprender para ir más ligeros y recrearnos sobre cómo queremos en verdad ser.



2

Reconocer tu fuerza

Tal vez te cueste verlo, pero tienes talentos, virtudes y una forma única de estar en el mundo. Saber cuáles son es un acto de autoconocimiento y autoestima. Piensa en lo que se te da bien, en lo que los demás valoran de ti, en los momentos en que has sabido salir adelante. Tus fortalezas están ahí, incluso si no las nombras. Haz la prueba: escríbelas. Y empieza a creerlas.

3

Suelta lo que no es tuyo

Muchas veces no es tu voz la que te juzga, sino ecos del pasado: creencias heredadas, mensajes repetidos que se te quedaron pegados. "No lo merezco", "nadie me quiere", "no confíes en nadie"... No naciste con ellos: los aprendiste. Y por tanto, puedes desaprenderlos. Cuestionálos. No todo es blanco o negro. Empieza a elegir tus propios pensamientos, valora los que te impulsen, no aquellos que te detengan.

4

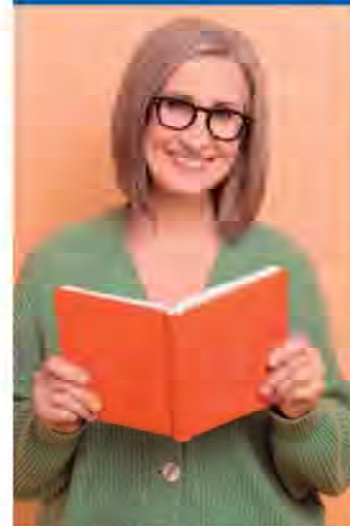
Calma tu mente

No eres lo que piensas. Tus pensamientos vienen y van, no son verdades absolutas ni órdenes que debas obedecer. A veces te limitan, otras te abruman... y otras simplemente no dicen nada útil. Obsérvalos sin pelearte con ellos. Escúchalos sin dejar que te definan. Son como nubes que pasan: si no los fuerzas ni los disfrazas verás que se disuelven. Aceptar lo que sientes, sin juicio, también es una forma de lograr la paz.

5

Anota tus logros diarios

No solo te ayudará a creer en ti misma, sino también a centrarte en el presente: la única dimensión temporal y espacial en la que realmente puedes intervenir y, entonces, la única en la que puedes y debes mejorar lo que piensas de ti. Porque el pasado ya no está y el futuro aún no ha llegado. Lo que piensas de ti se construye ahora, día a día, gesto a gesto. Y una forma sencilla de hacerlo es anotando tus logros, por pequeños que te parezcan. Desde haber hecho una llamada que evitabas hasta preparar algo sano para comer o salir a caminar aunque no te apeteciera. Lo importante es reconocer tu esfuerzo, tu constancia, tu intención de cuidarte. Verás que son muchos más de los que imaginabas. Y al ponerlos por escrito, no solo los valoras: también los haces reales. ¿Te das cuenta de la fuerza que tienes?



NUESTRAS CREENCIAS MODULAN QUÉ PENSAMOS Y HACEMOS: SI TE ESTRECHAN LA VIDA, ¡CÁMBIALAS!



6

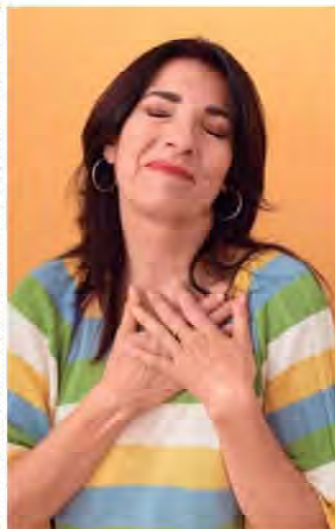
Frena las ideas negativas

Las frases como "todo lo hago mal" o "no valgo para nada" aparecen rápido cuando algo sale regular y la autoestima anda baja. Pero no son ciertas: son ideas irracionales que distorsionan la realidad y bloquean tu capacidad de aprender. No permitas que un fallo borre tus méritos. Cuando una de esas frases aparezca, párala. Revisala. Habla contigo desde la razón y el cariño.

7

Cuida tu lenguaje

Las palabras que usas para hablarte no son inocentes. Tienen peso, dirección y efecto. Si cada vez que te equivocas te dices "soy un desastre" o "no sirvo para nada", tu autoestima lo siente. Y se encoge. Cambiar ese lenguaje no es mentirte: es tratarte con el respeto que mereces. Hablarte con amabilidad, paciencia y realismo es una forma de cuidar tu mente y también tus emociones. En lugar de decirte "no puedo", di "voy a intentarlo". En lugar de "soy un desastre", prueba con "me equivoqué, pero aprendo". Porque tu diálogo interior puede ser un castigo... o un refugio. Tú eliges.



8

Valora lo que tienes

La gratitud cambia el foco: de lo que falta, a lo que ya está. Agradecer lo que tienes -tu salud, fuerza, vínculos, lo que has logrado hasta hoy- te ayuda a mirar la vida con mayor optimismo y serenidad. Numerosos estudios, como los realizados en la Universidad de Berkeley, demuestran que las personas agradecidas se sienten más satisfechas, afrontan mejor el estrés y hasta fortalecen su salud. Ser agradecida no es resignarse, es reconocer. Y reconocer lo bueno es también reconocer tu propio valor interior.

10

Un buen equipo

La autoestima también se alimenta de los vínculos. Hay personas que te impulsan y otras que te apagan, y aprender a distinguirlas es clave para sentirte bien contigo misma. Rodéate de quien te respeta, de quien te escucha sin juzgar, de quien celebra tus logros sin envidia ni ironías. Aléjate, en cambio, de quienes solo te señalan defectos o te hacen sentir menos. No necesitas rodearte de multitudes, sino de gente que te suma. Y a veces, eso también incluye aprender a poner límites, incluso con quienes has querido mucho. Tu paz vale más que cualquier compañía forzada.



RECUERDA: NO ERES TUS ERRORES. ERES TODO LO QUE HACES PARA SEGUIR ADELANTE DESPUÉS DE UN ERROR, SEA DEL TAMAÑO QUE SEA



9

Confianza eterna

Confiar en una misma no es un don, es una construcción. Y no empieza por sentirse fuerte, sino por atreverse a actuar, incluso

con dudas. Se fortalece cuando haces algo difícil, cuando lo vuelves a intentar, cuando aprendes del error sin rendirte. No se trata de esperar a estar segura para moverte, sino de moverte para empezar a

sentirte segura. A cada paso, aunque falles, estás cultivando tu confianza. Porque no confía más quien nunca se equivoca, sino quien aprende a levantarse con dignidad, una y otra vez.

11

Aprende a decir 'no'

Decir que no también es cuidarte. Ser asertiva significa respetarte, defender tus límites y no traicionarte para agradar a los demás. Muchas personas con baja autoestima acaban diciendo que sí por miedo al rechazo, por necesidad de aprobación o por temor a perder el cariño de alguien. Pero ese "sí" que duele por dentro genera culpa, frustración y dependencia. Aprender a decir "no" con amabilidad, claridad y firmeza es un acto de autoestima. No necesitas justificarte ni dar largas explicaciones. Mira a los ojos, respira y contesta con respeto, pero con seguridad. No perderás a quien te valora de verdad. Y ganarás algo mucho más valioso: tu respeto por ti misma.

12

Celebra los logros

La mirada siempre puesta en lo que falta, desgasta. Para fortalecer tu autoestima, también necesitas reconocer todo lo que ya has logrado. Piensa en los momentos difíciles que has superado, en lo que has aprendido, en la persona en la

13

Visualiza bien tus objetivos

Tu mente puede ser tu mejor aliada si aprendes a imaginar lo que deseas. Visualizar lo que deseas conseguir, con detalles y emoción, activa recursos internos que muchas veces ni sabías que tenías. Como dice la psiquiatra Marian Rojas, visualizar el objetivo ayuda a entrenar la mente para lograrlo. Así que cierra los ojos y mirate superando retos, confiando, avanzando. Esa imagen también construye tu realidad.

14

Haz el bien (y te harás bien)

Ayudar a otros, compartir lo que sabes o acompañar a quien lo necesita no solo mejora el mundo: también mejora tu relación contigo misma. Las personas con buena autoestima suelen ser generosas porque se sienten bien consigo mismas... y ese bienestar crece al dar. Ser altruista no significa olvidarte de ti, sino reconocer que tienes valor y que puedes aportar. Cada gesto cuenta. Y también suma dentro de ti.

**"LOS SENTIMIENTOS NOS INFORMAN
ACERCA DE NOSOTROS MISMOS Y
NUESTRAS CIRCUNSTANCIAS"**



que te has convertido. Haz una lista, aunque te cueste. Celebrar tus pequeños logros no es vanidad: es justicia emocional. No es necesario que los demás los aplaudan. Basta con que tú los reconozcas. Has llegado hasta aquí con más fuerza de la que sueles admitir. Y eso también merece tu admiración.



15

Vive en el hoy

Vivir en el presente no siempre es fácil, pero es imprescindible. A menudo, el pasado nos atrapa con sus errores, sus nostalgias o sus heridas mal cerradas. Y cuando nos quedamos ahí, rumiando lo que no fue o lo que ya no está, la autoestima se resiente: sentimos que no avanzamos, que no podemos cambiar nada. Pero sí puedes: cambia tu actitud hacia el hoy. Porque el único momento real, el único en el que puedes actuar, sentir, elegir y crecer, es este. Presta atención a lo que haces, a lo que sientes, a cómo te hablas. Establece prioridades, decide cómo quieres vivir y da pasos, aunque sean pequeños, para acercarte a eso. El presente tiene el poder de transformarte. Y vivirlo con conciencia te hará sentir más fuerte, más serena, más tú.

SOMOS UN ESPEJO: LOS DEMÁS NOS VEN TAL COMO NOS VEMOS A NOSOTROS MISMOS. PROYECTA LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMA: ¡SÉ AUTÉNTICA Y NATURAL!

TEST PERSONAL ¿SABES SI TE VALORAS?

La autoestima no es constante. Puede fluctuar en función de muchos factores. Este test te ayudará a saber cómo te encuentras en este momento. **Lee las afirmaciones, marca una casilla del 1 al 4 en función de si te ocurre a menudo. Suma y lee los resultados.**



4: SIEMPRE

3: CASI SIEMPRE

2: ALGUNAS VECES

1: NUNCA

	4	3	2	1
1. Si algo no me sale bien, me siento mal y culpable.	☐	☐	☐	☐
2. Los errores son humanos y necesarios para superarse.	☐	☐	☐	☐
3. No me gustan las cosas nuevas ni las sorpresas. Prefiero controlar todo.	☐	☐	☐	☐
4. Establezco relaciones con facilidad, no me asustan los desconocidos.	☐	☐	☐	☐
5. La mayoría de los días mi humor es alegre y desenfadado.	☐	☐	☐	☐
6. Sé reírme de mí misma.	☐	☐	☐	☐
7. Soy muy tímida y reservada y me cuesta relacionarme.	☐	☐	☐	☐
8. Creo que soy la comidilla de todo el mundo.	☐	☐	☐	☐
9. No me cuesta hablar de mis emociones y sentimientos.	☐	☐	☐	☐
10. Cuando alguien tiene éxito, me alegro y le felicito.	☐	☐	☐	☐
11. No me gusta mi cuerpo cuando me miro al espejo.	☐	☐	☐	☐
12. Soy del montón, una persona más (insignificante).	☐	☐	☐	☐
13. Necesito que me quieran, ser importante para alguien.	☐	☐	☐	☐
14. Adoro la aventura, soy osada.	☐	☐	☐	☐
15. Tengo muchas obligaciones, muchos dependen de mí.	☐	☐	☐	☐
16. Rectificar es de sabios.	☐	☐	☐	☐
17. Todo me da igual. Nada me entusiasma.	☐	☐	☐	☐
18. Tengo muchos altibajos de ánimo.	☐	☐	☐	☐

RESULTADOS

DE 72 A 62

¡Tampoco te pases!

Quererse está bien, es necesario, pero no hay que perder el sentido de la realidad. Nadie es perfecto ni lo puede ser. Hay que aceptarse con lo bueno y lo malo, no tergiversar nuestra propia imagen.

DE 61 A 52

Autoestima saludable

Te encuentras en un buen momento: confiada, positiva, derrochando vitalidad y entusiasmo. ¿Y si reflexionas un poco para aprender qué te ha impulsado a este buen momento? Cultívalo.

DE 51 A 36

Un poco apesadumbrada

Aunque tu nivel de autoestima está bien, no es que te rebose. Y, ojo, no tienes por qué rechazar lo que sientes, tan solo intentar comprenderlo para ver qué puedes modificar para sentirte mejor.

DE 35 A 18

No te valoras

Vives una etapa un poco turbia, no ves mucha luz. La única solución es mantener la calma e intentar saber qué te ha llevado a sentirte así. Si por ti misma es difícil, acude a un especialista. Te orientará.

PEDICURA PROFESIONAL SIN MOVERTE DE CASA

Una pedicura **impecable es clave para lucir las sandalias y los colores más de moda en tus uñas.** ¡Te damos las claves para hacértela tú misma! **POR** TAMARA VITÓN LIQUETE

Seguro que con el buen tiempo ya estás descando lucir sandalias, pero hay que tener en cuenta que eso significa que tus pies merecen un poco más de atención. La buena noticia es que no hace falta salir de casa para que estén cuidados y perfectamente arreglados: con las herramientas y productos adecuados puedes hacerte la pedicura como una profesional. Y esto no solo consiste en cortar y pintar las uñas; la pedicura es un proceso que se centra en el cuidado y la prepa-

ración de las uñas y los pies para que tus pies estén perfectos y, por ende, sanos. Por eso, te enseñamos cómo hacerte la pedicura en casa como una auténtica experta.

EL PASO A PASO

1 El primer paso es retirar la laca de uñas (si hubiera) con un quitaesmalte que no reseque las uñas. Para ello, procura que lleve ingredientes como el aceite de almendra dulce. Seguidamente, lava los pies con tu jabón favorito y déjalos a remojo durante unos 10 minutos.

2 Aprovecha cuando estén húmedos para eliminar la piel muerta de los pies con la ayuda de una piedra pómez o raspador.

3 Al igual que en la manicura, ayúdate de un palito de naranjo para empujar las cutículas hacia atrás y, con mucho cuidado, retira con la ayuda de un alicate solo la parte sobrante de las mismas.

4 Si quieres que tu experiencia sea lo más parecida a un *spa*, utiliza un exfoliante en los pies para terminar de suavizar aquellos puntos más conflictivos y, a continuación, aplica una mascarilla de pies y retírala tras el tiempo de exposición recomendado por la marca de la misma. “Una buena exfoliación empieza aplicando el exfoliante sobre la piel húmeda con movimientos circulares, insistiendo en las zonas más rugosas. Escoge un exfoliante con ingredientes como azúcar (que suaviza e hidrata), partículas minerales que estimulen la renovación celular y semillas vegetales que arrastren células muertas. Truco de experta: exfolia tus pies dos veces por semana y aplica una crema hidratante después para mantenerlos suaves y cuidados”, recomienda Milva Ariza, directora formación España Natura Bissé.

5 En este punto ya es el momento de comenzar con las uñas. Lo ideal es contar con un cortaúñas o tijeras de acero inoxidable quirúrgico especial para pies, asegurándote de hacer cortes rectos y no recortar demasiado las esquinas para no modificar la forma natural de la uña y

LOS TONOS ROJOS, cerezas y chocolates, junto con los azules y verdes agua empolvados, serán tonalidades estrella en pedicuras este verano.



favorecer que se clave. A continuación, límalas y recuerda hacerlo en la misma dirección para evitar que se astillen.

6 Aplica el esmalte comenzando por una base, que protegerá la uña de los pigmentos de los esmaltes, evitará que se tiña y rellenará estrías. Una vez que esta capa esté seca, podrás aplicar dos capas del color de laca de uñas que hayas elegido y, finalmente, un *top coat* para conseguir más brillo y que duren más tiempo.

7 Finaliza aplicando una crema de pies y un aceite nutritivo para cutículas.

LAS HERRAMIENTAS IDÓNEAS

Para conseguir una pedicura profesional en casa es muy importante hacerse con algunas herramientas esenciales y de buena calidad. ¿El set básico para empezar?, “será suficiente con el trío formado por una lima de grano medio, si es de vidrio o cerámica mucho mejor, ya que duran más tiempo, se pueden lavar y previenen que se astillen las uñas; un cortaúñas o tijera de acero inoxidable quirúrgico y un raspador de cerámica que tenga dos tipos de grano: grueso,

CONSEJOS DE PODÓLOGO

Cuando llega el buen tiempo, y los pies están más expuestos, es necesario extremar los cuidados. La podóloga Esther Moreno, de la Clínica de Podología Esther Moreno, asegura que es importante “lavar los pies a diario y secarlos bien, especialmente entre los dedos, para evitar humedad y posibilidad de tener hongos. Además, hay que aplicar crema hidratante todos los días, evitando el área entre los dedos para no provocar humedad excesiva. También es recomendable utilizar una crema con 10% de urea”.

También, es muy importante, no solo cortarte bien las uñas, sino evitar utilizar calzados estrechos, ya que estos también pueden hacer que las uñas se claven”, comenta.

para eliminar las callosidades, y fino útil para pulir la piel y masajear el pie”, recomienda Aude Peyrefiche, directora nacional Vitry España.

LOS TONOS DE MODA

En cuanto a las tonalidades más de moda, Aude Peyrefiche asegura que “las pedicuras serán en tonos más eclécticos que en las manicuras, con colores que van desde los rojos y cerezas, pasando por el azul pastel, el verde agua empolvado o los tierra (en tonos más intensos que en las manos), tan de moda este año”, además, “si apuestas por tonos más oscuros en la pedicura darás un toque muy chic a tu *mani-pedi*, aportando un plus de elegancia a tus *looks*”, asegura.

TRATAMIENTO PROFESIONAL

Tras una pedicura para presumir, de pies, nada como un masaje tailandés relajante en The Organic Spa para revitalizar los pies a través de la técnica tailandesa de acupresión, estiramientos y masaje con aceites esenciales de hierba de limón y jazmín blanco, que mejora el flujo sanguíneo, drenando la acumulación de toxinas. (Precio: 45 min, 75€).

Marta García Esteticistas propone el ritual Summer Feet, que une la pedicura completa y esmaltado con un protocolo de exfoliación, mascarilla botánica y técnica detox circulatoria, que se realiza a modo de masaje con pequeñas ventosas (*cupping*), trabajando los puntos de acupuntura y drenaje del pie y medias piernas. (Precio: 1h 30m, 70€).

LA PEDICURA NO SOLO CONSISTE EN ESMALTAR LAS UÑAS, SE CENTRA EN EL CUIDADO DE LOS PIES Y LAS UÑAS PARA LUCIR UNOS PIES SANOS



- 1. Crema Ultra-Hidratante para talones.** Repara e hidrata de forma instantánea, Alma Secret (16,90 €).
- 2. Crema Especial Zonas Castigadas.** Con manteca de karité, Saluvital (5,95 €).
- 3. Oro Africano Colores Manos y Pies.** Repara profundamente sin sensación grasa, AOKlabs (19,95 €).
- 4. Raspador.** Con dos tipos de grano: grueso, para eliminar callosidades, y fino, para pulir la piel, Vitry (19 €).
- 5. Aceite de cutículas.** Con 97% de ingredientes naturales y en formato *roll-on*, Essie (15,38 €).
- 6. Mascarillas de pies impregnadas.** Con extracto de coco y menta. Nutre y refresca, Sephora (5,99 €).
- 7. Separadores de dedos.** De silicona, You Are The Princess (1,99 €).
- 8. Diamond Well-Living The Body Wash & Scrub.** Exfoliante con azúcar, perlas volcánicas y semillas de oliva, Natura Bissé (62,50 €).
- 9. Crema de pies.** Nutre, alisa, renueva, repara las rugosidades y embellece las uñas, Clarins (34 €).
- 10. Laca de uñas.** Enriquecida con extractos de peonía y un extracto de pistachero, Dior (32 €).
- 11. Salt Water Soother.** Bomba de baño con magnesio para refrescar y relajar los pies, Lush (6,50 €).





AUNQUE LOS ESTUDIOS no son definitivos y son necesarios más para llegar a la conclusión de que es realmente beneficioso, lo que está claro es que no es perjudicial.

MÉTODO JAPONÉS SAYU

TE ACTIVA Y PUEDE AYUDARTE A ADELGAZAR

Te contamos en qué consiste esta rutina que se practica en Japón y que **puede ayudarte a activar tu metabolismo por las mañanas y a eliminar las toxinas acumuladas** por la noche. **POR** AINARA ORTIZ

Hay costumbres que, aunque parecen muy sencillas, esconden una sabiduría ancestral. Es el caso del método Sayu, una práctica muy extendida en Japón que consiste en beber un vaso de agua tibia justo al despertar, antes incluso de desayunar. ¿Su objetivo? Preparar el cuerpo para el día, desde dentro hacia fuera. Aunque no se trata de una cura milagrosa ni de una moda pasajera, el Sayu se ha convertido en un pequeño gesto diario con el que muchas personas aseguran sentirse mejor, más ligeras, con menos molestias digestivas y, en algunos casos, más enérgicas. Pero ¿qué dice la ciencia sobre esta tradición? ¿Puede realmente ayudarnos a cuidar

nuestra salud? Y, sobre todo, ¿cómo podemos incorporar este sencillo hábito en nuestra rutina diaria? Te lo contamos con ayuda del dietista-nutricionista Ramón de Cangas.

UNA TRADICIÓN CON SIGLOS DE HISTORIA

La cultura japonesa está llena de rituales relacionados con el cuidado del cuerpo y la mente, y el Sayu es uno de ellos. En japonés, *Sayu* significa simplemente agua hervida. Pero más allá de su nombre, este

gesto tan cotidiano forma parte de una filosofía de vida que prioriza el equilibrio y la prevención. En Japón, beber Sayu en ayunas es tan común como tomar un té. Se considera una manera de despertar nuestro organismo suavemente, sin agresiones ni estímulos fuertes. Aunque la evidencia científica sobre sus beneficios no es sólida, sí hay ciertos efectos fisiológicos que pueden estar detrás de la sensación de bienestar que muchas personas aseguran manifestar.

LA MAYORÍA DE LOS BENEFICIOS DE BEBER AGUA TIBIA SE DEBEN, PROBABLEMENTE, A SU EFECTO DE HIDRATACIÓN Y NO TANTO EN LA TEMPERATURA

¿QUÉ EFECTOS SE LE ATRIBUYEN?

Los defensores del Sayu aseguran que este hábito puede ayudar en distintos aspectos de la salud. Uno de los más mencionados, por ejemplo, es la mejora de la digestión.

• **Contra el estreñimiento**

El agua tibia podría contribuir a activar el tránsito intestinal y aliviar problemas como el estreñimiento. El calor suave actúa como un estímulo mecánico y térmico para el aparato digestivo, que aún está en reposo tras las horas de sueño.

• **Activa el metabolismo**

También se habla de su posible efecto sobre el metabolismo. Algunos estudios han planteado que beber agua, especialmente si está templada, podría elevar ligeramente la tasa metabólica basal.

• **Mejora la circulación**

Otro de los beneficios más mencionados es la mejora de la circulación. El agua caliente ayuda a dilatar los vasos sanguíneos, lo que podría favorecer una mejor oxigenación de los tejidos. Además, en mujeres con dolores menstruales el calor ingerido puede tener un efecto calmante sobre los espasmos musculares.

• **Relaja**

Y no hay que olvidar el componente emocional: el Sayu es, para muchas personas, un momento de pausa, de conexión consigo mismas. Una especie de ritual de autocuidado que permite comenzar el día con calma. Y es que el agua tibia, sin ningún estimulante como el té, puede tener un efecto relajante, lo que podría contribuir a empezar nuestro día con mucho menos estrés.

¿QUÉ DICE LA CIENCIA?

Como ocurre con muchas prácticas tradicionales, el Sayu tiene más respaldo empírico que científico. Es decir, muchas personas aseguran notar mejoras, pero los estudios que se han hecho al respecto son escasos

LO IMPORTANTE ES HIDRATARSE

Aunque los efectos específicos del Sayu no están científicamente probados, lo que sí es indiscutible es que empezar el día bien hidratada es esencial para la salud. Durante la noche, perdemos agua a través de la respiración y el sudor, por lo que el cuerpo amanece deshidratado. Un vaso de agua por la mañana, ya sea tibia o no, ayuda a reponer ese líquido perdido y a poner en marcha todos los sistemas del organismo.

La hidratación mejora el funcionamiento del cerebro, regula la temperatura corporal, lubrica las articulaciones y favorece el buen funcionamiento de los riñones. En este sentido, cualquier hábito que te ayude a beber más agua, especialmente si es agua sola, sin azúcares añadidos, es un hábito que suma puntos para tu salud.

y poco concluyentes. “No hay pruebas de que el agua tibia ayude a perder peso o a depurar el organismo de forma significativa”, reconoce el nutricionista. “La mayoría de los beneficios de beber agua tibia probablemente se deben a su efecto de hidratación, que es fundamental para la salud en general, más allá de la temperatura”. En tanto, “lo que sí está claro es que no es perjudicial”, afirma el experto. Y si además se convierte en un momento agradable, de autocuidado y atención plena, sus beneficios pueden ir más allá de lo fisiológico.

¿CÓMO PRACTICAR EL SAYU?

Este método es muy sencillo: basta con hervir agua, dejarla enfriar unos minutos hasta que esté templada (unos 40-45 °C) y beber un vaso grande (250-300 ml) en ayunas, sin añadir nada más: ni limón, ni jengibre, ni azúcar.

Lo ideal es hacerlo nada más levantarse, antes del desayuno, y esperar unos 15 o 20 minutos antes de ingerir alimentos sólidos. De esta forma se da tiempo al cuerpo a hidratarse y a activar suavemente su maquinaria interna.



BEBER AGUA TEMPLADA SEGÚN LA MEDICINA AYURVÉDICA

Aunque el Sayu es una práctica japonesa, en la medicina ayurvédica india también existe una recomendación similar: beber agua caliente por la mañana para “limpiar” el sistema digestivo y ‘despertar’ el cuerpo. En ambos casos, se trata de una visión holística de la salud, donde se entiende que pequeños gestos diarios tienen un impacto acumulativo en el bienestar corporal.

El agua caliente fortalece el fuego digestivo (*agni*) en el estómago (*pachaka*) y las enzimas digestivas hepáticas (*ranjaka*). Esto permite una descomposición y asimilación más eficiente de los nutrientes que ingerimos y la eliminación de las toxinas (*ama*).

EL RENACER DE LA ARTESANÍA CONTEMPORÁNEA

Ni edad ni fronteras. **Estos oficios siguen perennes en nuestro país gracias a la ilusión de los artistas** por diseñar y ser originales.

POR ANNIE TOMÀS

Uno de los dichos más conocidos de Andy Warhol es el que hace referencia a que “en el futuro todo el mundo será famoso 15 minutos”. Con esta frase, el polifacético artista vaticinaba, en cierto modo, el actual poder de los medios de comunicación, tecnología y la producción en serie, que él tan magistralmente plasmó a través del *pop art*. Por eso desde hace décadas se ha querido respetar la artesanía y tras esa era del *Do It Yourself* (DIY) muchos nos hemos rendido ante la belleza de las obras de verdaderos creadores. La artesanía y sus múltiples facetas, de la cerámica al *collage*, la fotografía analógica o la joyería viven ahora un auténtico *boom*. Como explica Julia Weems, directora del área de moda del Instituto Europeo di Design de Barcelona, “la gente quiere cosas auténticas y no hay nada más auténtico que un producto de artesanía, hecho de inicio a fin por las manos de alguien pleno de pasión. Además, gracias a internet los artesanos pueden vender ahora alrededor del mundo”.

CERÁMICA: DE LO TRADICIONAL A LO VANGUARDISTA

La cerámica es una de las formas más antiguas de expresión artística y utilitaria, de hecho, ha acompañado al ser humano a lo largo de la historia. Sin embargo, en la actualidad, los ceramistas están llevan-



LA CERÁMICA se ha convertido estos años en el perfecto recipiente para flor cortada.

do esta disciplina más allá de sus funciones tradicionales, explorando nuevas formas, texturas y técnicas partiendo de los moldes tradicionales para crear piezas únicas y escultóricas. La fusión de técnicas clásicas, como el torno, con procesos más experimentales, ha permitido a los artesanos crear piezas

de formas inesperadas y con una complejidad estética nunca antes vista. Algunas piezas se caracterizan por sus formas orgánicas, inspiradas en la naturaleza, mientras que otras exploran lo geométrico y lo minimalista, utilizando esmaltes brillantes o mates que realzan la pureza de las formas.



@ohjulibert (c.p.v).

@delia.dels (Piezas a partir de 35€).

JOYERÍA SOSTENIBLE Y ÉTICA

Al igual que en la cerámica, la sostenibilidad juega un papel importante en la joyería contemporánea. Muchos diseñadores de joyas optan por el uso de metales reciclados, piedras preciosas éticamente obtenidas y procesos de

producción que son respetuosos con el medioambiente. La tendencia hacia la joyería ética también ha impulsado el interés por la reparación y restauración de las piezas antiguas, lo que subraya la importancia de preservar y valorar lo que se elabora a mano.

Cada pieza se considera una obra de arte, confeccionada a mano con piedras semipreciosas, perlas, bronce a la piedra y cuentas de cristal fundidas en forjas de arena, técnicas magistrales que aseguran la singularidad de cada creación con joyas que cuentan historias.



EL TEXTIL ES UNA DE LAS FORMAS DE ARTE MÁS ANTIGUAS Y VERSÁTILES, Y SIGUE SIENDO UNA DE LAS MÁS DINÁMICAS

DISEÑO DE MODA ARTESANAL

Muchos diseñadores contemporáneos están tomando la ruta de la moda artesanal, creando colecciones que fusionan técnicas tradicionales con influencias modernas. El bordado, crochet, patronaje y realización manual de un vestido son algunas de las técnicas que se han revalorizado, y muchas de estas piezas se destacan por su originalidad y exclusividad. Las colecciones de ropa y accesorios que combinan artesanía con diseño innovador

son cada vez más populares, especialmente entre aquellos que buscan productos únicos y hechos con conciencia social y ecológica.



RECETAS DE BROCHETAS

FÁCILES, PRÁCTICAS E IRRESISTIBLES

¿Qué tienen las brochetas que siempre triunfan? **Son rápidas de preparar, admiten casi cualquier ingrediente y se comen con las manos.** Carne, verduras, mariscos o hasta frutas: todo cabe en un palito si hay ganas de comer bien y sin complicarse. **POR MAGDA OLMEDO**



BROCHETAS DE POLLO CON TOQUE DE CILANTRO

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 2 pechugas de pollo • 1 cucharada de cilantro fresco picado • aceite • sal • salsa de soja.

- **Limpiar las pechugas** y cortarlas en cuadrados medianos. Reservar.
- **Formar los pinchos** con el pollo. Freír en una sartén con un poco de aceite caliente y, cuando el pollo esté dorado, rociar con un chorrito de salsa de soja. Cocinar dos minutos más para que estén listas.
- **Espolvorear el cilantro** cuando aún estén calientes. Servir.

TÉCNICA

Puedes confitar los dados de pechuga en aceite de oliva uno o dos días antes y así tenerlos listos el día de la comida o cena.



FÁCILES DE COMER Y PERMITEN HACERLO DE PIE SIN NECESIDAD DE CUBIERTOS, POR LO QUE SON IDEALES PARA UN APERITIVO INFORMAL

GUARNICIÓN

Una ensalada de tomates con queso feta y aceitunas negras es un acompañamiento perfecto.

DE PAVO CON CEBOLLAS ROJAS Y HUMUS

90 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 700 g de muslos de pavo en dados • 4 cebollas rojas • 1 bote de garbanzos cocidos • 3 dientes de ajo • 2 limones • 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • 1 cuch. de orégano en polvo • 1 cuch. de cilantro picado • comino en polvo • 2 cuch. de tahine (pasta de sésamo) • pimentón dulce • pimienta negra • sal.

- **Mezclar** en una ensaladera 2 cuch. de aceite con la ralladura

y el zumo de medio limón, dos dientes de ajo pelados y picados, el orégano, el cilantro, sal y pimienta. Pelar y cortar las cebollas en cuartos y agregarlos a la ensaladera junto con los trozos de pavo lavados. Mezclar y dejar reposar 1 hora en la nevera.

- **Preparar** el humus, triturando los garbanzos con 2 cucharadas de su propio jugo, el zumo de 1 limón, el resto del aceite de oliva, 1 diente de ajo pelado y sin

germen, una pizca de comino, sal y el tahine. Poner en un bol, pulverizar con unas gotas de aceite y espolvorear con el pimentón dulce.

- **Ensartar** los trozos de pavo alternándolos con la cebolla en las brochetas y asarlos en la barbacoa, el grill o la plancha, cinco minutos por cada lado.
- **Servir** las brochetas acompañadas con el humus y unos gajos de limón de guarnición.

*Todas las recetas son para 4 personas.

OPCIÓN

Puedes sustituir las cocochas por trozos de merluza o bacalao fresco.

COCOCHAS DE RAPE CON BEICON Y CIRUELAS PASAS

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 24 cocochas de rape (carrilleras) • 12 ciruelas pasas • 12 lonchas finas de beicon ahumado • 1 limón • 2 cucharadas de cebollino picado • 100 ml de vino blanco seco • 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra • 6 granos de cilantro • cayena • pimienta • sal.

- **Macerar** durante 30 minutos el pescado en una mezcla con el vino blanco, el zumo de medio limón, 1 cucharada de cebollino picado y el cilantro ligeramente machacado, para que suelte el aroma.
- **Cortar** las lonchas de beicon en dos y las ciruelas pasas en tres trozos. Escurrir las cocochas, sazonarlas con sal, pimienta y una pizca de cayena molida, y enrollarlas después con las tiras de beicon.
- **Ensartar** los rollitos, alternándolos con las ciruelas, en 8 brochetas. Asarlas en la plancha o el grill bien caliente, dándoles la vuelta, de siete a ocho minutos.
- **Espolvorearlas** con el resto del cebollino y servir acompañadas de patatas cocidas al vapor o asadas en horno o en barbacoa.

BROCHETAS DE CARNE ENCEBOLLADA CON PIMENTÓN Y TOQUE DE SÉSAMO

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 500 g de carne picada • 1 cebolla • 1 diente de ajo • perejil picado • semillas de sésamo • pimentón • sal • pimienta • aceite.

- **En un recipiente** mezclar la carne picada con la cebolla, el diente de ajo y el perejil, todo muy finamente picado. Añadir el pimentón, la sal y un chorrito de aceite de oliva. Mezclar muy bien los ingredientes.
- **Hacer porciones** con la carne, moldearlas e insertar en cada porción un palillo.
- **En una sartén** con un poco de aceite -o, mejor, en una plancha- marcar las brochetas, hasta que se cocinen al punto. Acompañar la carne con un fondo de ensalada.

EN COMPAÑÍA

Una manera muy original y divertida de servir estas brochetas sería con un bol de hummus y otro de baba ganoush de berenjena.

POLLO A LA ORIENTAL

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 600 g de pechuga de pollo • 100 ml de salsa de soja • 3 cucharadas de mirin (en herbolarios y tiendas orientales) • 3 cucharadas de sake (o jerez seco) • 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra • 1 cucharada de azúcar • 3 cucharadas de granos de sésamo • 30 g de jengibre fresco rallado • pimienta negra • sal.

- **Cortar** las pechugas en dados. Disolver el azúcar en el sake, agregar el mirin, la salsa de soja y el jengibre. Verter sobre los dados de pollo y macerar tres horas.
- **Enfilar** el pollo en las brochetas aceitadas y asarlas a la plancha o la parrilla de tres a cuatro minutos por cada lado, untándolas con la marinada al darles la vuelta.
- **Tostar** las semillas de sésamo en una sartén sin grasa. Ponerlas en un plato y rebozar con ellas las brochetas asadas. Acompañar con arroz cocido al vapor.

TRUCO

Si no tienes mirin ni sake puedes usar vinagre de arroz y un poco de miel o azúcar: el resultado será igual de sabroso y con ese toque dulce típico.



SE PUEDEN COMBINAR TANTOS INGREDIENTES QUE SIEMPRE
HABRÁ UNA PARA CADA GUSTO

MÁS COLOR

Dale color a esta brocheta mezclando melón blanco con el naranja.



BROCHETAS DE MELÓN CON JAMÓN

10 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1/2 melón maduro • 5 lonchas finas de jamón serrano • hojas de albahaca.

- **Para empezar**, cortar el melón en dados. Es importante que los dados de melón sean de un tamaño adecuado para comerlos de un solo bocado.
- **Luego, cortar el jamón** a lonchas muy finas y envolver los tacos de melón. Para conseguir un plato perfecto, el melón tiene que estar maduro y frío.
- **Para terminar**, pinchar cada dado con un palillo y un par de hojas de albahaca.

VERSIÓN LIGHT

Sustituye parte de la butifarra por champiñones o tofu marinado. Así aligeras el plato sin perder sabor ni color en las brochetas.



BROCHETA DE BUTIFARRA Y CALABACÍN CON CUSCÚS

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 400 g de butifarras frescas (o salchichas de carnicería) • 3 calabacines pequeños amarillos • 3 calabacines pequeños verdes • 3 ramas de tomillo • 4 cuch. de aceite de oliva • pimienta • sal.

Para acompañar: 1 paquete de cuscús precocido, perejil.

• **Mezclar** el aceite con dos ramitas de tomillo fresco deshojado. Cocer las butifarras cinco minutos

en agua con sal. Escurrir y cortarlas en rodajas.

• **Lavar** los calabacines verdes, secarlos y cortarlos en trozos de unos 3 cm de ancho. Hacer lo mismo con los calabacines amarillos. Blanquearlos en agua hirviendo con sal durante unos dos minutos.

• **Formar** 8 brochetas, alternando las rodajas de calabacín con las salchichas. Ponerlas en una

fuelle y pintarlas con aceite de oliva. Tapar y reservar dos horas. Salpimentar y asar las brochetas de 10 a 12 minutos dándoles la vuelta varias veces y untándolas con aceite. Espolvorear con tomillo.

• **Preparar** el cuscús según las indicaciones del fabricante. Separar el grano con un tenedor, aderezar con sal, aceite de oliva y perejil picado. Servir con las brochetas.



EXTRA

Cuando vayas a salar las patatas, hazlo con una mezcla de sal y un poco de curri en polvo.

BROCHETAS DE CARNE MARINADA CON PATATAS A LA 'MIGNONETTE'

45 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 200 g de carne magra • 3 patatas grandes • 1 taza de vino blanco • 2 dl de aceite de girasol • pimentón rojo • ajo • perejil • sal • pimienta.

• **Durante media hora**, poner la carne a adobar en un recipiente hondo con el vino, el pimentón, el ajo picado y perejil.

• **Mientras, lavar, pelar y cortar** las patatas a la *mignonette* (corte medio de 0,5 mm) y freír en aceite muy caliente. Dejarlas escurrir en papel de cocina para que absorban el aceite restante.

• **Insertar la carne adobada** en palillos para pinchos. Salpimentar.

• **Freír los pinchos** con una pizca de aceite, hasta que se doren. Será el momento de emplatarlos con una porción de patatas.



CAMPESTRE

Puedes mezclar con el pan rallado unas hojas de tomillo fresco y tritarlo todo. Así, integrarás el aroma a bosque en la brocheta.

BROCHETAS DE CHAMPIÑONES REBOZADOS

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 12 champiñones grandes • 2 huevos • pan rallado • perejil • 2 dientes de ajo • aceite de oliva • sal.
Para el alioli: 1 diente de ajo • 1 huevo • sal • vinagre • aceite de oliva.

- **Lavar y escurrir** los champiñones y espolvorearlos con sal. Picar los dientes de ajo y el perejil y mezclarlos con el pan rallado. Después, batir los huevos. Pasar las setas una por una por el huevo y, luego, por el pan rallado.
- **En una sartén** con aceite abundante, freír las setas hasta que estén doradas. Al retirarlas, colocarlas sobre papel absorbente.
- **Para el alioli**, introducir en un cuenco para batidora el diente de ajo, el huevo, el aceite, el vinagre y sal, batir. En el momento que emulsione, mover el brazo arriba y abajo hasta que quede una salsa uniforme. Ensartar los champiñones en palillos largos y el aperitivo estará listo.

BROCHETAS DE FRUTA CON TOFE DE MELÓN

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: frutas variadas: fresas plátano, naranja, uva, kiwi y manzana • 1 nuez de mantequilla • 4 cucharadas de nata • 1 vaso de licor de naranja • 2 cucharadas de agua • 1 cucharada de azúcar blanco • 1 cucharada de azúcar moreno • canela.

- **Cortar una rodaja** de melón en 4 trozos y ponerlos en un bol. Añadir una cucharada de azúcar moreno y un chorrito de licor de naranja.
- **Lavar, pelar y trocear las frutas** y ensartarlas en los palos de brochetas al gusto.
- **Preparar el tofe:** en una sartén, verter el líquido de macerar el melón y dejar que se caliente unos minutos. Añadir una cucharada de azúcar blanco y agua. Cuando haya cogido un poco de color, agregar una nuez de mantequilla y verter la nata poco a poco. Dejar que se vaya haciendo durante unos dos minutos a fuego lento, hasta conseguir una textura espesa.
- **Para emplatar**, poner un poco de caramelo en la base del plato, colocar encima las brochetas y, sobre ellas, añadir una pizca de canela y el resto del tofe.



MARIDAJE

Acompaña estas brochetas con una infusión de rooibos a la vainilla.

VENTRESCA DE ATÚN CON SALSA 'TERIYAKI'

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL.

INGREDIENTES: 750 g de ventresca de atún • 1 bote de salsa teriyaki (en tiendas orientales y espacios gourmet) • 150 g de hojas de espinacas frescas • 2 cucharadas de semillas de sésamo o ajonjolí • 3 ajos tiernos • 12 tomates cereza • 8 mazorcas mini de maíz • 3 cucharadas de salsa de soja • aceite de oliva virgen extra • sal en escamas • sal fina.

- **Con al menos** 30 minutos de antelación, cortar la ventresca en trozos y untarlos con la salsa teriyaki, frotándolos para que se impregnen bien. Cubrir con papel film de cocina y dejar que se maceren, reservándolo en el frigorífico.
- **En una sartén** antiadherente calentar unas gotas de aceite de oliva virgen extra y la salsa de soja, saltear los tomatitos enteros y las mazorcas de maíz a fuego alto para que se caramelicen. Reservar al calor.
- **En otra sartén**, sin nada de grasa, tostar las semillas de sésamo, y cuando empiecen a crepitar, añadirles los ajos tiernos, pelados y cortados en rodajas, y continuar salteando unos minutos más. Incorporar las hojas tiernas de espinacas -de puñado en puñado-. Sazonar con sal y seguir rehogando, agregando un poco más de aceite de oliva, durante unos cinco minutos. Retirar del fuego.
- **Ensartar** los trozos de ventresca en las brochetas y asar bajo el grill o a la plancha -ligeramente aceitada- a temperatura media y hasta que se doren por un lado; darles la vuelta y dejar que se hagan por el otro lado de forma uniforme. El pescado debe quedar dorado por fuera y rosado por dentro.
- **Servir** las brochetas sobre un lecho de espinacas, espolvorear con sal en escamas y acompañar con los tomatitos cereza y las mazorcas mini caramelizadas.

MARIDAJE

Acompaña con una copa de vino blanco seco y fresco —como un albariño o un verdejo— para equilibrar la intensidad de la salsa teriyaki y resaltar el sabor del atún.



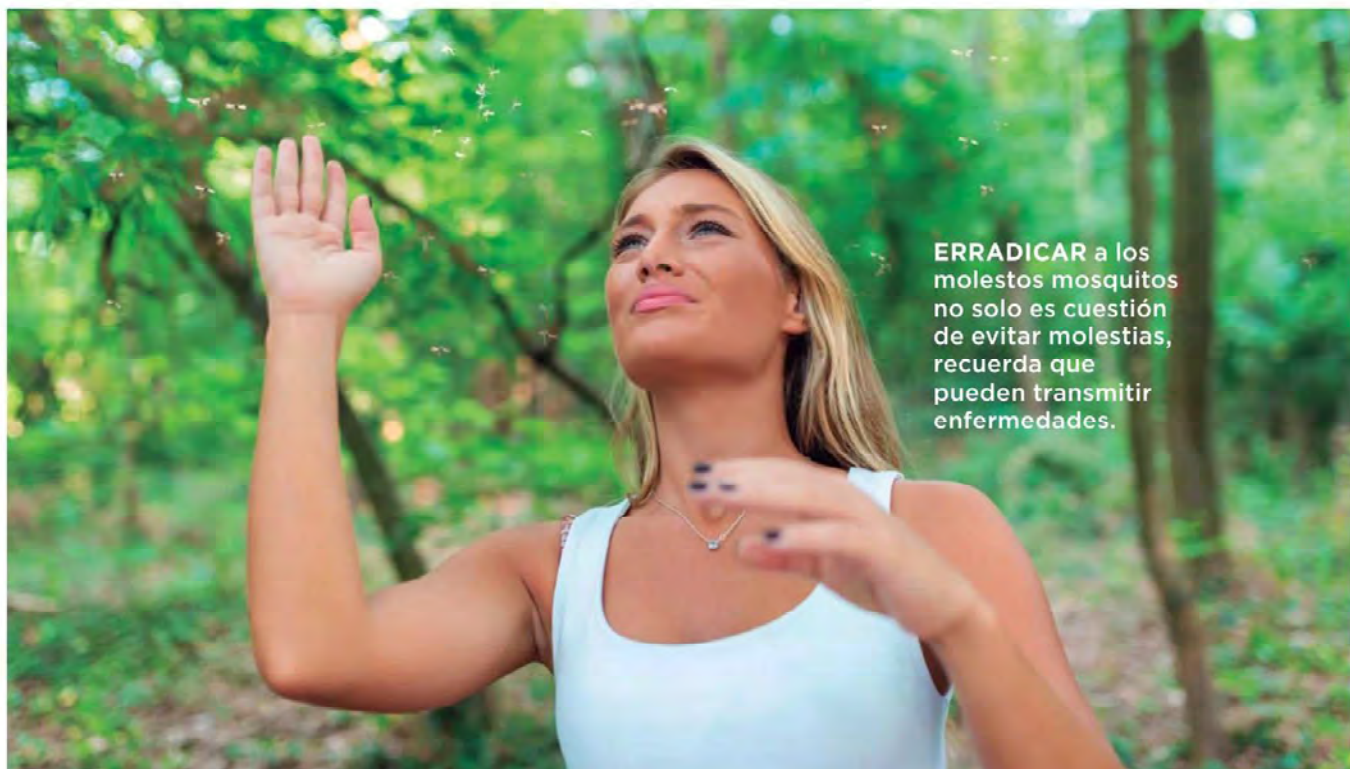
MENÚS DE PESCADO EN 22 MINUTOS

ESTRENO LUNES 2

23:00



C A N A L
COCINA



ERRADICAR a los molestos mosquitos no solo es cuestión de evitar molestias, recuerda que pueden transmitir enfermedades.

CÓMO EVITAR LOS MOSQUITOS EN EL JARDÍN

Son el **verdadero quebradero de cabeza de las noches de verano, pero se pueden ahuyentar con toda clase de remedios:** químicos, naturales y caseros. **POR LOLA CASAS**

Con el aumento de las temperaturas en primavera y verano, la presencia de mosquitos en nuestras terrazas y jardines es cada vez mayor. Combatirlos es posible de muchas maneras. Solo necesitas conocer el origen de su presencia y tener un poco de constancia y paciencia. Aquí te dejamos 10 claves que pueden hacer tus noches veraniegas más confortables.

1 Evitar el agua estancada. Mucha gente no sabe que los mosquitos buscan el agua estancada para poner sus huevos porque es ahí donde las larvas se desarro-

llan. Por lo tanto, es fundamental eliminar las fuentes de agua estancada del jardín que muchas veces se generan cerca de los grifos o puntos de riego, en zonas donde no se drena bien la tierra e incluso en macetas vacías con restos de agua. Así eliminarás el hábitat donde las larvas se convierten en adultos.

2 Podar y cortar el césped. Como tantos otros insectos, los mosquitos suelen posarse o descansar en las zonas de vegeta-

ción densa. Conservar por tanto tu jardín o patio bien podado reducirá significativamente su presencia.

3 Mantener limpias las fuentes de agua. Si tienes fuentes, estanques o piscinas asegúrate de instalar sistemas de movimiento y circulación de agua para evitar que se conviertan en sus criaderos. En caso de tener fuentes y estanques, valora la idea de poner en ellos peces, ya que se alimentan de las larvas y su efectividad es notable.

MUCHA GENTE NO SABE QUE LOS MOSQUITOS BUSCAN EL AGUA ESTANCADA PARA PONER SUS HUEVOS Y ASÍ SE DESARROLLEN EN LARVAS

SEGURIDAD SIEMPRE

Si decides fumigar o aplicar insecticidas no olvides considerar la seguridad de las mascotas. Sigue las indicaciones del fabricante al pie de la letra para evitar posibles intoxicaciones y consulta con el veterinario cuáles son todos los productos a evitar.



que más te pueden ayudar en esta misión. No son tan poderosas, pero sin duda lo notarás.

9 Insecticida. Es una solución química, aunque de lo más eficaz e inocua para el ser humano. Puedes usarlo en formato enchufe, con aerosoles en las paredes cerca de los puntos de luz, en faroles exteriores, etcétera.

10 Remedios caseros y naturales. El aceite de eucalipto es uno de los mejores repelentes de mosquito. Solo tienes que hervir unas cuantas hojas en agua y repartirla por algunos recipientes en tu porche o patio y verás qué eficacia. Las hojas de limón y de naranja hervidas también generarán un efecto parecido además de desprender un olor de lo más refrescante. Por último, uno de los remedios más eficaces que hay es verter un chorro de vinagre alrededor de la zona de estar y... adiós mosquitos. ¡¡No te lo creerás!! Eso sí, no tiene que importarte el fuerte olor que desprende.

4 Fumigar. Es importante estudiar el terreno, el tipo de césped, de plantas y flores, la climatología y la época del año en que se fumiga. Pero... tranquila, hay un fumigador específico para toda clase de terrenos y necesidades. Es necesario seguir las indicaciones de los fabricantes para saber cuándo fumigar y poder acabar con los mosquitos sin afectar a otras especies ni a la vegetación.

sos e incluso algunas cremas y pulseras pueden darte un resultado de lo más efectivos.

8 Otras plantas antimosquitos. En función de la zona y el clima en que vivas, plantar algunas especies vegetales que, de manera natural, repelen a los mosquitos puede resultar un gran aliado. La albahaca, la lavanda y el geranio son, después de la citronela, las

5 Mosquiteras. Muchas veces se nos olvida que la barrera física de toda la vida sigue siendo una de las medidas más efectivas para combatir a estos desagradables insectos. Instalar mallas mosquiteras en ventanas, porches y patios es una medida muy eficaz para evitar su presencia y más barata de lo que se pueda imaginar.

6 Ventiladores. Debido a su morfología, peso y tamaño, a los mosquitos les cuesta mucho volar cerca de las fuentes directas de aire, así que un buen ventilador y desde luego un abanico te ayudarán mucho más de lo que piensas.

7 Citronela. Es el olor natural que más y mejor repele mosquitos. Puedes usarlo en muchos formatos... Plantas de citronela, velas con su aroma, aceites, incien-

ZONAS COMUNES

Muchas veces este es un tema de fricción en las comunidades de vecinos, puesto que no son pocas las personas que están en contra de la fumigación en las áreas comunes. Recurre al administrador de la finca y considera las recomendaciones de tu ayuntamiento antes de llevar la cuestión a la próxima junta de vecinos.



EXPLOSIÓN DE COLOR. La floración de los árboles frutales en primavera convierten a esta comarca en un auténtica belleza de la naturaleza.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



A LA ORILLA DE LA RIBERA MAÑA

Naturaleza, relax, color, arte y deporte es una de las tantas combinaciones acertadas que puede ofrecer esta zona del bajo Aragón, limitando con las tres provincias aragonesas, tan desconocida para muchos, pero que a partir de ahora pasará a estar en el primer lugar de la lista del próximo destino turístico. **POR SONIA MURILLO**

Una playa en el bajo Aragón ¿Te imaginas? Pues si no puedes hacerlo, no pasa nada porque es una realidad. El Mar de Aragón está formado por el embalse de Mequinenza, y ofrece un entorno incomparable, con acantilados, desde donde se contempla, magnánima, en lo alto de la cima, las ruinas de la ermita de la Magdalena. Una preciosa, pero ya abandonada, iglesia barroca

del siglo XVIII. Un lugar donde no solo sientes la libertad, sino que el arte, esparcimiento, ocio y deporte se dan la mano.

La Meca de la pesca

Precisamente, las grandes dimensiones de su embalse convierten a esta comarca en la Meca de la pesca. Profesionales y aficionados, nacionales e internacionales, eligen este lugar, para muchos por descubrir, para

disfrutar de esta actividad, en la que los protagonistas son el siluro, la carpa, la perca y el *black-bass*. Otros eligen este tranquilo destino, con más de 500 kilómetros de orilla, para practicar deportes náuticos como el esquí acuático, el *windsurf*, *kitesurf*, *paddlesurf*, o *wakeboard*. Una buena opción de cara al verano. Pero hay que decir que esta zona del bajo Aragón tiene un atractivo especial en primave-



CÓMO LLEGAR

La distancia desde Madrid, en coche, por la carretera A2 hasta Caspe es de 425 kilómetros. La duración es de aproximadamente 4 horas 30 minutos. Otra opción, para quien no quiera conducir, es coger un AVE hasta Zaragoza y después tomar un autobús que te lleva hasta Caspe, y cuesta unos 7 euros.

LA ESCALINATA DE LA IGLESIA SANTA MARÍA LA MAYOR (a la derecha) del siglo XVI. Este es exactamente el escenario principal donde se recrea el Compromiso de Caspe. El 28 de junio es cuando se celebra esta gran fiesta que disfrutan vecinos y visitantes.



ra, que es la época en la que se produce esa pictórica explosión de colores que emanan de la floración de los árboles frutales especialmente cerezos, almendros, melocotoneros y paraguayos.

El Compromiso de Caspe

La principal población de esta zona es Caspe, en la provincia de Zaragoza, una ciudad agroalimentaria, con apenas 10.000 habitantes, pero con mucha historia. Además de ser la única población que limita con las tres provincias aragonesas: Zaragoza, Huesca y Teruel, aquí es donde se firmó el Compromiso. Así es como se llamó al pacto que se estableció, en 1412, para elegir al nuevo rey, que fue Fernando I, tras el fallecimiento de Martín I de Aragón, que murió sin descendencia y sin sucesor, dando prioridad a la legitimidad jurídica y no a los intereses políticos. Cada año el pueblo entero, bien caracterizado, regresa al Medioevo, para revivir este singular acontecimiento, con farsas y representaciones por las calles, exhibiciones de tiro con arco, ceñería y mercados. Una experiencia única que puedes vivir cada 28 de junio, y a la que Caspe te invita.



PRIMERA LINEA DE COSTA

Una de las opciones más recomendables para alojarse y disfrutar de unos días de turismo, por esta preciosa zona del bajo Aragón, es el camping Lake Caspe TAI-GA, a escasos kilómetros del pueblo de Caspe y en plena naturaleza. Con playa, pantalán, alquiler de embarcaciones, piscina, bicicleta aparcada en tu confortable *bungalow* de madera (a partir de 100€ la noche) para dar una vuelta entre los coloridos campos de frutales. Tiene todo lo necesario para hacer de tu estancia una experiencia inolvidable. Además, hay una zona de *foodtrucks* junto a la orilla, zona de barbacoa, donde disfrutar en buena compañía, y un restaurante que ofrece un delicioso menú, elaborado con productos locales de primera calidad.



MÁS INFO:

www.caspe.es
www.taigaresorts.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 SÓNIA MURILLO

'GOURMET'

Sa Marinada: el sabor del Ampurdán en Madrid

Ubicado en pleno barrio de Almagro (Fernández de la Hoz, 33), **este restaurante único en la capital por ofrecer una propuesta gastronómica nunca vista hasta la fecha. Cocina ampurdanesa (Costa Brava)**, donde el pescado y el marisco son los protagonistas de la mayoría de sus platos.



→ La marinada, es el viento propio de la costa catalana, que con su fuerza, lleva hasta la capital madrileña la cocina de la Costa Brava, que cautivó a grandes intelectuales como Salvador Dalí o Josep Plá. Los azules, blancos y dorados son los colores que dominan este espacio, donde están presentes los pilares de la cocina ampurdanesa: aceite, vino y cava. De todos los platos que ofrece su carta, resulta esencial destacar tres en los que queda patente la genialidad de la tradición culinaria del Ampurdán: el pescado al horno —con vinagre de vermut, aceite y especias—, el arroz de gambas —donde este marisco es el absoluto protagonista y está presente en el sofrito, fumet y carpaccio— y el calamar de potera, con cava, aceite y especias. Para los más carnívoros, el chuletón o butifarra de payés a la brasa. El broche final de la experiencia ampurdanesa lo aportan los postres 100 % caseros como los melocotones asados.



BaLó

Los chefs Lena María Grané y Ricky Smith están al frente de este restaurante en Les Corts, cuya fusión de la tradición catalana y la vanguardia británica ha conquistado al público barcelonés. Cuenta con tres menús y una selecta bodega: el menú mediodía (28 €), el menú BaLó de siete pases (65€), y un menú degustación de 13 pases (90€), con milhojas de patata con queso manchego trufado, canelón crujiente de salmón con eneldo, *velouté* de setes y trufa con sabayón, o bacalao al vapor.



Cuevas del Vino

Este mesón-museo, con más de 60 años de historia, ubicado en un edificio de hace tres siglos, en la localidad madrileña de Chinchón, con las cuevas subterráneas más grandes del sur de Madrid, ofrece lo mejor de la gastronomía local. Orson Welles, Mark Knopfler, Adrien Brody o Tom Holland han disfrutado del menú degustación: un primer plato con seis entrantes, y un segundo a elegir entre cordero lechal y cochinillo asado.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



La neurociencia de tu cerebro

CHANTEL PRAT

Un fascinante viaje que **nos lleva a entender por qué somos únicos en el planeta.**

→ Con humor y una claridad sorprendente la autora nos explica las diferentes formas en las que nuestro cerebro procesa el mundo. A través de ejemplos cotidianos podemos aprender a identificar las fortalezas y las debilidades del cerebro de cada uno. De esta manera entenderemos cuál es la razón por la que hay personas a las que les resulta más fácil aprender idiomas, a otros les hace más fácil visualizar espacios

tridimensionales de manera natural o por qué otros cerebros se desenvuelven estupendamente en entornos caóticos. Según Prat todas estas diferencias explicarían desde nuestras preferencias laborales hasta las incompatibilidades en las relaciones sentimentales. Un libro, por tanto, que nos invita a vernos desde otra perspectiva y a la tolerancia hacia los demás.

Editorial Pinolia. Edición impresa: 28,95€.

LA NEUROCIENCIA DE TU CEREBRO

Cómo la neurociencia explica que cada cerebro es diferente y te ayuda a entender el tuyo



DRA. CHANTEL PRAT

Pinolia



Los niños de la casa del lago

GREGG DUNNETT

El pequeño Jack, de cinco años, dice cosas increíbles. Al principio, su madre pensaba que era su imaginación, pero comenzó a dar detalles sobre la casa del lago de la familia que él no podía saber. Un día, en una cena familiar en la casa del lago, Jack susurró algo que hará volar todo por los aires. **Editorial HarperCollins. Edición impresa: 19,85€.**



Aquí está la estrategia

SETH GODIN

Bajo el subtítulo 'Pensar y construir el futuro', uno de los pensadores más influyentes del mundo de los negocios, ofrece una guía práctica para transformar las visiones en realidad y la importancia de tener una buena estrategia para lograr el éxito. **Hoepli Ediciones. Edición impresa: 19,95€.**

MÚSICA

Flying with angels

SUZANNE VEGA

La artista neoyorquina regresa con 11 nuevos temas, en este disco, que publica después de una década en silencio. "Cada canción se desarrolla en una atmósfera de lucha y de supervivencia y a la libertad de expresión", como ha manifestado la propia cantante, que ha puesto el foco a los refugiados de Ucrania con su voz llena de ternura. **Precio: 15,99€.**



El vuelo

GLORIA TREVI

La artista mexicana alza el vuelo muy alto con este nuevo disco en donde vuelve a tocar el alma, gracias a colaboraciones como la de Mónica Naranjo. **Precio: 16,69€.**



De rey a rey

ALEJANDRO FERNÁNDEZ

El artista mexicano acaba de publicar un disco en vivo, desde la Monumental Plaza de Toros México, homenaje a su padre, con 26 canciones, que le llevará a una gira mundial. **Precio 9,99€.**

EN PANTALLA

SERIES



Las Berrocal

Vicky Martín Berrocal ha grabado un *docureality* junto a su madre, su hermana y su hija, donde las veremos cómo se desenvuelve cada una de ellas en su vida más personal. Este es el primer proyecto en común que lleva a cabo la exmujer del torero Manuel Díaz 'El Cordobés', junto a las mujeres más importantes de su familia.

Estreno en Movistar+, desde el 20 mayo.



La mejor hermana

Jessica Biel, Elizabeth Banks o Matthew Modine, entre otros grandes actores, protagonizan este *thriller* dramático. La serie, de ocho episodios, cuenta la historia de Chloe, que vive con su marido Adam y su hijo Ethan. Mientras su hermana Nicky trata de luchar contra un problema de adicciones. El asesinato de Adam revelará secretos familiares ocultos durante mucho tiempo, lo que hará que se tambalee el mundo alrededor de estas dos hermanas.

Estreno en Prime Video, 29 de mayo.



CINE

Blindado

Adaptación de la película argentina *4x4*, escrita por Gastón Duprat y Mariano Cohn, dirigida por este último. El filme está protagonizado por Anthony Hopkins y Bill Skarsgård. **Estreno 30 de mayo.**

→ ¿Quién sobrevivirá a este sangriento juego del gato y el ratón? *Blindado* es un implacable cine de terror, dirigido por el estadounidense David Yarovesky. Se trata de un viaje claustrofóbico y visceral que convertirá el lujo en una trampa mortal. Cuando Eddie (Bill Skarsgård) se cuela en un todoterreno de lujo para robarlo, caerá en una trampa mortal que ha sido tendida por William (Anthony Hopkins), el dueño del vehículo que ha decidido tomar la justicia por su propia mano y es quien toma el control remoto del vehículo. En esta ocasión el actor que dio vida al ya legendario y sanguinario Hannibal Lecter, en *El silencio de los corderos*, a sus 87 años, y en plena forma, vuelve a interpretar, en esta ocasión, a un auténtico villano como él solo sabe hacerlo. He aquí un largometraje no apto para todos aquellos que tengan claustrofobia y se sientan incómodos en sitios cerrados, en los que además no tienes el control.

MÁS CINE



Las cuatro fantásticas

Un grupo de amigas de toda la vida (Susan Sarandon, Megan Mullally y Sheryl Lee Ralph) viajan a Key West, Florida, para ser las damas de honor en la boda sorpresa de una de sus compañeras de la universidad, Marilyn (Bette Midler). En el transcurso de un viaje escandaloso, el pasado regresa para para cambiar la vida de todas estas mujeres de una manera inesperada. **Estreno 30 de mayo.**

Algo le pasa a mi yerno

Cinco años de terapia no han servido para aliviar la ansiedad de Damien. El Dr. Beranger no lo soporta y le propone un reto: encontrar a la mujer de su vida. La encuentra, lo curioso es que ella es nada menos que la hija del doctor. **Estreno 30 de mayo.**



OCIO



EL PLAN



CONCIERTO

Paloma San Basilio

La artista madrileña se encuentra celebrando sus 50 años de éxitos en el mundo de la música. Y lo hace con una gira de conciertos por España, en la que quiere dar las 'Gracias'. **El 14 de junio actuará en el recinto multiusos de Onda, en Castellón de la Plana.**



Noches del botánico

Durante los meses de junio y julio, el Jardín Botánico de la Universidad Complutense de Madrid acogerá una nueva edición del festival 'Noches del Botánico', en la que se darán cita tanto artistas nacionales, como Fangoria (6 junio), Rozalén (8 junio) o Mikel Erentzun (11 junio) y artistas internacionales de la talla de Morrissey (12 junio), Ariel Rot (21 junio) o Roxette (27 junio). **La programación completa se encuentra en www.nochesdelbotanico.com.**

EN ESCENA

Los 80's y 90's

El espectáculo de música con los *hits* de las décadas de 1980 y 1990 llega a **Jérez de la Fronteira (Cádiz)**. Así durante más de hora y media, el público asistente a la sala Compañía, donde tendrá lugar el espectáculo, bailará, cantará al ritmo de sus legendarios temas favoritos.



TEATRO

Cortázar en juego

Protagonizada por Pablo Rivero y Clara Sanchís esta obra de teatro invita a adentrarse en el mundo literario del escritor argentino Julio Cortázar: Rayuela, Manual de instrucciones, Ocupaciones raras o Papeles Inesperados. Historias entrelazadas que surgen una de otra, como en un juego de muñecas rusas. La música en este espectáculo será un elemento más en la escena, se presenta **el 7 de junio en el Teatro Jovellanos de Gijón.**

MÁS ARTE



Graziano Arici

Madrid. Andy Warhol, Salvador Dalí o Joan Miró son algunos de los protagonistas de esta exposición que se encuentra en Havet Gallery hasta el 30 de junio.



Zurbarán

Málaga. El Museo Carmen Thyssen expone, hasta el próximo 1 de junio, la obra 'Zurbarán *Santas*', con visitas guiadas y teatralizadas para sumergirse en el contexto de la obra.



Fortuny

Almería. El Museo del Realismo Español Contemporáneo (MuReC, hasta el 1 de junio) expone esta obra que ahonda en el quehacer artístico de Mariano Fortuny, quien destacó por encima de sus contemporáneos.



JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

ESTILOS MUSICALES

- BALADA
- BOLERO
- BOSANOVA
- CLÁSICA
- BACHATA
- CUMBIA
- DISCO
- FLAMENCO
- JAZZ
- MERENGUE
- POLKA
- PUNK
- RAP
- RUMBA
- SALSA
- TANGO
- VALS

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

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.

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

SOLUCIONES

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

SUDOKU

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

SOPA DE LETRAS



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: **Benjamin 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.: 910 583 412

Email: miaredaccion@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

Director Comercial: **Alfonso Jullá** (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: **Mariela 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@guadalmidia.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 28 DE MAYO AL 4 DE JUNIO

La semana de TAURO

Nada te hace moverte sin motivo, pero cuando decides avanzar, no hay quien te pare. Esta semana notarás que algunas piezas empiezan a encajar sin forzarlas, como si todo lo que has aguantado, finalmente, tuviera sentido. Con Venus en aspecto favorable y la Luna tocando tu zona de expansión, te sentirás más abierta a nuevas ideas, pero sin renunciar a tu clara esencia. Habrá momentos de calma, sí, aunque también decisiones importantes que tomarás desde un lugar muy firme. No hace falta que todo cambie de golpe: basta con que empiece a cambiar lo que verdaderamente importa.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Un encuentro casual despertará algo que creías ya dormido; no lo ignores por costumbre.

Salud: Estarás más fuerte si retomas esa pequeña rutina física que antes te daba tanto bienestar.

Trabajo: Alguien confiará en ti para un reto nuevo, y lo resolverás con tu estilo directo y muy eficaz.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Una respuesta que esperabas llegará por fin y cambiará el tono de una relación importante.

Salud: Tu cuerpo agradecerá una alimentación más lenta, más consciente y con menos distracción.

Trabajo: Un tema financiero se resolverá a tu favor, aunque no precisamente de la forma que pensabas.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Verás con nuevos ojos a alguien que ya dabas por "amigo nada más". No será la única sorpresa.

Salud: Necesitarás descansar de conversaciones y ruidos: es hora de proteger tu espacio personal.

Trabajo: Tendrás que improvisar una solución bajo presión... y lo harás mucho mejor que nadie.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Vivirás un momento de ternura que te devolverá la fe en lo sencillo y lo que consideras verdadero.

Salud: Te sentirás más liviana al dejar de cargar con pesadas responsabilidades que no son tuyas.

Trabajo: Un proyecto tendrá luz verde y podrás hacerlo a tu manera, con emoción y entrega. Será redondo.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Notarás un notable cambio sutil en alguien cercano y sabrás leer lo que no se dice.

Salud: Dormirás mejor si cambias solo una cosa en tu rutina nocturna. El cuerpo lo notará para bien.

Trabajo: Tu liderazgo se pondrá a prueba y demostrarás que también sabes escuchar a los demás.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Recibirás un mensaje corto, aunque claro, y te ayudará a tomar una decisión pendiente.

Salud: Ordenar todo tu armario o una estantería desbloqueará algo más que un simple espacio en tu vida.

Trabajo: Un gran detalle técnico marcará la diferencia y te hará destacar entre muchos compañeros.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Una historia que parecía en pausa ahora retomará ritmo... y tú decidirás el próximo paso.

Salud: Te sentirás más centrada si caminas sin música, sin móvil y con la mirada bastante relajada.

Trabajo: Resolverás un malentendido sin grandes dramas, solo con tu talento para el equilibrio.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: Alguien te hablará con una honestidad que no esperabas y te removerá más de lo previsto.

Salud: Notarás más claridad al soltar pensamientos negativos que simplemente no puedes controlar.

Trabajo: Te propondrán algo que requerirá confiar en el otro. No es tu estilo, sin embargo, funcionará.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Tendrás un flechazo emocional, de esos que no sabes si son el inicio o el recordatorio.

Salud: Estarás más animada si te das el tiempo necesario para aburrirte sin culpa (sí, de verdad).

Trabajo: Harás algo que te recordará a esa escena de *Julie & Julia*, donde todo fluye cuando lo disfrutas.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: Una reacción inesperada te hará replantearte lo que dabas por seguro en el pasado.

Salud: Tu cuerpo pedirá orden, aunque tu mente querrá calma. Busca el equilibrio entre ambos.

Trabajo: Recuperarás el control de un asunto que parecía disperso, pero ahora lo cerrarás con firmeza.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Te animarás a mostrar una parte vulnerable que suavizará el vínculo con alguien importante.

Salud: Cambiar de entorno, aunque sea unas horas, renovará positivamente tu energía por completo.

Trabajo: Propondrás una solución que parecía absurda y, sin embargo, será la más efectiva entre las otras.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Alguien recordará un momento especial contigo y tú sentirás que aún queda una historia.

Salud: Volverás a conectar con tu cuerpo a través del movimiento o de una caminata consciente.

Trabajo: Te pedirán ayuda para algo inesperado y, sin querer, te convertirás en el centro del equipo.



HITO 2023: EL TINTO JOVEN DE RIBERA QUE QUIERE CONQUISTAR LA PRIMAVERA

Fresco, vibrante y fácil de beber, así es Hito 2023, la nueva añada del vino más joven de Bodegas Cepa 21, el proyecto personal de José Moro en la Ribera del Duero. Su carácter frutal, sus notas de mora y zarzamora, y su leve paso por barrica lo convierten en un tinto ideal y exquisito para compartir al aire libre, sin reglas y con buen tiempo. Reconocido por Wine Enthusiast como uno de los cien mejores vinos calidad-precio del mundo, Hito 2023 encarna una forma de entender el vino más libre, moderno y conectado con una nueva generación. **Precio: 12,50 €.**

ONDAS SURFERAS TODO EL AÑO SIN PISAR LA PLAYA

GHD presenta ghd wave, su primera tenacilla de triple barril profesional para lograr las deseadas ondas de sirena con hasta 30% más de brillo y 2x menos frizz. Diseñada para crear un look veraniego natural sin calor extremo, mantiene una temperatura constante de 185 °C para proteger el cabello y conseguir resultados duraderos y sin marcas. Ideal para quienes buscan un estilo *effortless* y chic durante todo el año.



ENERGÍA NATURAL PARA COMBATIR EL CANSANCIO

Natura Mix Advanced Refuerzo, de Aboca, es un complemento alimenticio 100% natural con extracto de acerola, fuente de vitamina C, que ayuda a reducir el cansancio y la fatiga y a reforzar el sistema inmunitario. Su fórmula, apta para adultos y niños, combina jalea real liofilizada y una mezcla exclusiva de frutos rojos ricos en antocianinas (arándano, saúco y mora), con acción antioxidante y revitalizante. Ideal en épocas de agotamiento o cambio de estación, sin componentes que alteren el sueño.



EL KBR MUSEUM DE BRUSELAS REABRE CON UNA EXPERIENCIA SENSORIAL ÚNICA

El KBR Museum ha reabierto sus puertas con Polyphonic Masters, un innovador recorrido que fusiona historia, arte y música para ofrecer una experiencia sensorial única. El proyecto pone el foco en la polifonía franco-flamenca de los siglos XV y XVI, una de las grandes exportaciones culturales de los Países Bajos históricos.

La propuesta incorpora tecnología inmersiva e instalaciones interactivas para descubrir manuscritos únicos, como el *Cancionero de Margarita de Austria*, y escuchar cómo sonaban en su época obras de Josquin des Prez o Ockeghem. Una nueva forma de explorar la biblioteca de los Duques de Borgoña, uno de los tesoros mejor conservados de Europa.



EL EREADER QUE QUERRÁS LLEVARTE DE VACACIONES

¿Hay algo más veraniego que perderse en un buen libro a la orilla del mar o bajo la sombra de un árbol en el parque? El nuevo SPC DICKENS LIGHT 2 PRO es el aliado ideal para disfrutar de tus lecturas veraniegas con comodidad y estilo. Con un diseño compacto y ligero (solo 191 g), este eReader destaca por su elegante acabado en color *Deep Sky* y por ofrecer una experiencia de lectura cuidada gracias a su pantalla de tinta electrónica retroiluminada de 6", con seis niveles de intensidad y temperatura de color regulable, perfecta para leer incluso de noche pero sin fatigar la vista. Además, incorpora conexión USB-C, lo que permite transferir libros fácilmente desde el ordenador. Su autonomía alcanza hasta un mes con una sola carga por lo que es perfecto para escapadas largas. **Precio: 119,90 €.**

Almudena Grandes

Para la autora, **las historias de vivencias pasadas siempre fueron su fuente de inspiración.** Hoy es la memoria quien le rinde su homenaje.

POR MIRIAM HERRERA

Almudena Grandes es una de las escritoras más relevantes que ha dejado el panorama literario español de los últimos años. Nacida en Madrid en 1960 y fallecida en 2021 la misma ciudad que le vio nacer, se interesó desde muy pequeña por la literatura y la escritura, aunque después dedicase sus estudios a la carrera de Geografía e Historia. Por ello, en su obra está muy presente la historia, sobre todo de España, y goce de un valioso trabajo de documentación. Además, de por su legado literario, la autora también era muy conocida por su activa participación en distintos medios, en prensa como columnista o en radio como tertuliana. Pero donde brilló especialmente fue en la narrativa, su verdadera vocación. Grandes, apasionada lectora desde muy joven, se empapó de las letras de otros grandes como fueron Benito Pérez Galdós, Ana María Matute, Homero o Cervantes, entre otros precursores.

CATAPULTA AL ÉXITO

Su estreno en público como novelista fue en 1989 con *Las edades de Lulú* que supuso un antes y un después en su carrera. La novela obtuvo la aclamación del público, que se sintió profundamente atraído por la

especial forma de narrar la historia de una adolescente que descubre su sexualidad de una forma muy particular, una experiencia erótica vital que marca y determina su devenir. Su ópera prima fue también llevada al cine, como luego sucedería con otras de sus obras más conocidas y exitosas como *Malena es un nombre de tango*, entre otros títulos. Esto hizo que su vinculación con el mundo de la gran pantalla fuera muy relevante, tanto que incluso fue nombrada patrona de honor de la Fundación Academia de Cine.

LA MEMORIA SIEMPRE PRESENTE

Aunque el comienzo de su carrera destacó por su personal forma de trabajar la literatura con tintes eróticos, como ocurriría con sus dos primeros éxitos (*Las edades de Lulú* y *Malena es un nombre de tango*), el bagaje de Almudena Grandes

**CASADA CON EL
POETA GRANADINO
LUIS GARCÍA
MONTERO, VIVIÓ
A CABALLO ENTRE
MADRID Y GRANADA**



ENLACE AL CANAL

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

Ó escanea el código QR:



POR QUÉ AHORA

El 16 de mayo ha llegado a nuestros cines *Almudena*, la película documental contada en primera persona, con la que su marido, el poeta granadino Luis García Montero, ha querido mantener viva su memoria.

SU CARRERA LITERARIA

Encabezando la lista de las obras más importantes de la autora se encuentra *Las edades de Lulú* (1989), su primera novela publicada y con la que fue llegar y besar el santo, resultando ser un gran éxito. Se trata de una novela con tintes eróticos con la que ganó el Premio XI La Sonrisa Vertical. Fue incluso llevada al cine de la mano de Bigas Luna tan solo un año después de su publicación, lo que, definitivamente, acrecentó su éxito llegando a vender más de un millón de ejemplares por todo el mundo después de ser traducida a poco más de 20 idiomas.

como historiadora fue lo que marcó definitivamente su legado literario. La mayor parte de sus libros, pero sobre todo su última obra, *Episodios de una guerra interminable*, narran vivencias enmarcadas en momentos muy significativos de la historia de nuestro país, como la Guerra Civil española o la posguerra. La muerte de la autora a los 61 años, a causa de un cáncer, conmocionó a toda España y en especial a sus seguidores, que la han homenajeado de distintas formas desde su partida. El último tributo ha sido en forma de película documental en donde la misma Almudena Grandes cuenta en primera persona sus impresiones y maneras de ver la vida. Una vez más su nombre está presente en el cine y en la memoria de todos.

Fotografía: G3

¿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*



PITILLOS®
HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981



COLECCIÓN
Primavera Verano 2025

