

LECTURAS

LECTURAS.COM



EN AGUAS DE IBIZA

LAS LUJOSAS VACACIONES DE VICTORIA FEDERICA

PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €
0 3 8 2 5
8 428619 000328



EXCLUSIVA

**CARMEN BORREGO
POSA EN BANADOR**

“A Alejandra le sobramos todos”

Responde a las polémicas con su sobrina: “Sé que esta entrevista no le va a gustar”



DE BODA

ANABEL MÁS PANTOJA QUE NUNCA

IMANOL CONDENADO A 2 AÑOS

**ANA DUATO ABSUELTA
NO IRÁ A LA CÁRCEL
POR DELITO FISCAL**




MORELLATO
VENEZIA 1930

Distribuido por Geresca Tel. (34) 93 419 58 88



COLECCIÓN GIOLA

GIULIA SALEMI



4
CARMEN BORREGO, EN BAÑADOR
"Alejandra está en un punto de su vida en el que le sobramos todos", nos cuenta.

12 a 14. **Siete días.**

16. **Cayetano Rivera**

El torero se refugia en Mallorca tras su polémica detención.

30. **La boda del hijo de Luis Astolfi**

El hijo del jinete le da el "sí, quiero" a Cristina Serrano.

32. **No es por maldad. Por Pilar Eyre**

Las polémicas memorias del emérito que llevan 32 años desaparecidas verán la luz.

36. **Ana Duato se libra de la cárcel**

El tribunal la absuelve en su juicio contra Hacienda.

38. **Ricky Rubio, su confesión más terrible**

"Pensé que no quería seguir con la vida", cuenta.

40. **Anabel Pantoja**

Radiante en una boda en Mallorca junto a David.

44. **El blog de Jorge**

46. **Sheila y Escassi**

Anuncian por sorpresa el final de su relación.

48. **Montoya**

"Estoy en manos de profesionales", confiesa.

50. **Chenoa**

"Soy aburrída, nunca me he desmelenado".

54. **Diogo Jota**

El futbolista muere a los 28 años en un accidente.

56. **La hora negra. Por Mayka Navarro**

60. **Alberto Dugarte**

"Cuando estoy en el camerino de Isabel Pantoja soy un poco su psicólogo".

68. **Kate Middleton**

"Todos esperan que mejores pero no es tan fácil".

70. **Lady Di**

Protagoniza una subasta histórica.

74 a 77.

Actualidad

78. **Nuestras series**

94. **Pasatiempos**

97. **Horóscopo**



26
MIGUEL ÁNGEL SILVESTRE, SOLTERO EN IBIZA
Presume de cuerpazo tras su ruptura con Rebeca Toribio.



22
VICTORIA FEDERICA, VACACIONES EN ALTA MAR
Bien acompañada en el barco de la familia Matutes.

62
EL GRAN DÍA DE MEL B

La cantante de las Spice Girls se casa por tercera vez en la catedral de Saint Paul.

LECTURAS Práctica

80. **Salud** Cómo cuidarte durante el verano.

84. **Belleza** Lo más eficaz para reducir las estrías.

88. **Cocina** Pasteles de verduras deliciosos.

“No tengo miedo a nadie y mucho menos a Alejandra. Mi vida no depende de lo que ella diga”

“Respeto nos merecemos todos y a todos nos sientan cosas mal. ¿Envidia a Alejandra? ¿Qué tengo que envidiar? Nada”

Carmen (58) se sometió hace siete meses a un lifting cervical, se hizo una blefaroplastia en los párpados y una braquioplastia en los brazos. “La cara me la veo estupenda, en los brazos aún tengo cicatrices”, nos cuenta. En la foto con Sophie, la mascota de una buena amiga.



EXCLUSIVA

**CARMEN BORREGO,
ESPECTACULAR EN BAÑADOR**

“Alejandra está en un punto de su vida que le sobramos todos”

La hermana de Terelu responde sin tapujos a las recientes polémicas protagonizadas por su sobrina, Alejandra Rubio.

“Sé que esta entrevista no le va a gustar”, asegura

Carmen y su sobrina Alejandra Rubio tienen diferencias. Hace dos meses se filtraron unos audios privados de la hija de Terelu en la que tachaba a su tía de “subnormal”.



Tras un año y medio distanciada de su hijo, José María Almoguera, Carmen hizo las paces con él el pasado mes de marzo. Madre e hijo se fundieron en un emotivo abrazo en el plató de 'GH DÚO', cuando José María fue expulsado del reality.



Carmen Borrego nos concede su tradicional posado en bañador en el que se muestra menos pudorosa que nunca. Preparada para las críticas, responde a las polémicas de su sobrina Alejandra Rubio, a pesar de que afirma ser consciente de que esta entrevista no le va a gustar nada a la hija de Terelu.

► **Este posado es diferente.**

-He evolucionado tanto emocional como físicamente. Lo criticarán pero me he visto bien. No vivo de mi cuerpo, ni quiero.

► **Tus operaciones de cuello y brazos han dado muy buen resultado.**

-La cara me la veo estupenda, en los brazos aún tengo cicatrices. ¡Qué ganas tengo de operarme la barriga y la grasa de la tripa ponérmela en el culo! Tener un culo de vieja es lo peor que me puede pasar. La tripa la puedes disimular.

► **¿Las críticas cómo las llevas?**

-Espero que no se mofen. Tengo bastante sentido del ridículo y que se mofaran me haría pasarlo mal.

“Lo de los hermanos de Carlo en la cárcel causa mucho dolor. No me querría ver en el pellejo de Alejandra”

► **Ya tienes experiencia en ser criticada.**

-Todo lo que hago. Este año he dicho: “Quiero retirarme”. Me duele cada vez más que digan que estamos ahí porque somos las Campos ¡Tenemos un bagaje profesional!

► **Van a comparar tu cuerpo y el de Terelu. ¿Estás preparada?**

“Yo he sido muy como Alejandra: ‘Me pasa algo y lo pago con el mundo’. Le aconsejaría que se relajase”

-Me tachan de envidiosa, no sé qué tengo que envidiar, ni la vida ni el cuerpo de nadie.

► **Emocionalmente estás mejor.**

-Después de estar devastada de repente se da la vuelta a la tortilla. La relación que tengo con mi hijo y mi nieto es maravillosa.

► **¿Cómo te ves físicamente?**

-He engordado dos kilos pero en mi tamaño es como 5 kilos para cualquier otra persona. Me los tengo que quitar. Desde que volví de ‘Supervivientes’ no me he tomado una copa. Hubo un momento que vi que no me sentaba bien. Cuando uno tiene problemas y se toma una copa parece que lo soluciona todo, hay que estar muy racional y serena.

► **Esto denota que te alejas de la autodestrucción.**

-Han sido muchos meses muy malos, de mucha tristeza. Es muy difícil pasarlo tú, pero mi hija y mi marido han sufrido. He sentido impotencia, muchísima pena y dolor. En un año perder a tu madre y a tu nieto, a tu hijo... no lo quiero recordar. Me dolió muchísimo cuando mi hijo contó que le llegaron a decir por la calle que era un mal hijo. No lo es. Ha sido muy importante oír de su boca la palabra mamá. Pensé que ya no me quería como madre, asumirlo es muy difícil.

► **Tienes una relación maravillosa con tu nieto.**

-Muero por él.

► **¿Y con María La Jerezana, la actual novia de tu hijo?**

-De maravilla. Es genial, con una madurez... A José le da tran-

quilidad. Mi relación con María es más natural. Con Paola, a lo mejor por parte de las dos, fue más impostada. María viene a casa, ayer me fui de compras con ella. Por eso te digo que es más natural, más normal.

► **¿Cómo les ves a los dos en un plató?**

-Me encantan. Los primeros días lo pasaba mal viendo a José [en "Tardear"], me ponía nerviosa. La primera semana de 'GH' me la pasé toda llorando, me daba la sensación de que estaba solo, decía: "Nadie le habla". ¡Me quise morir! José María ha crecido en poco tiempo en el plató. Contesta a todo con sosiego, lo envidio. Lo que decimos tiene mucha trascendencia y eso me coarta a decir lo que pienso. No tengo miedo a nadie, pero lo que no voy a hacer es daño.

► **¿Qué sientes cuando ves que tu hijo no conoce al hijo de Alejandra y le dice: "Tienes tiempo para todo el mundo menos para mí"?**

-Han tenido una relación maravillosa y la seguirán teniendo. Alejandra está en un punto de su vida en el que le sobramos todos. Eso es quizá lo que les pueda separar. Cuando uno está superenamorado y es feliz, cierra el círculo. José echa de menos a su prima, me parece bonito.

► **Marta López pidió a tu hijo que dejara de arrastrarse.**

-No creo que se esté arrastrando. Reclama convivir con su prima, nada más.

"No tengo la misma relación con Alejandra que tenía cuando era pequeña. Entonces era espectacular"

Carmen lamenta que su hijo no haya podido conocer aún al hijo de Alejandra y Carlo Costanzia. "José echa de menos a su prima", asegura la hermana de Terelu Campos.



“Me han dolido cosas que ha dicho mi hermana de mi hijo, pero las ha dicho porque ella también ha sufrido”

“Sé que si durante el conflicto que tuve con mi hijo, José hubiera necesitado algo de mi hermana, la habría tenido”



La colaboradora está feliz en su papel de abuela. "Muero por él", dice cuando habla de su nieto. El hijo de José María y Paola cumplió dos años el pasado 8 de junio. Carmen lo celebró con una comida familiar en casa.

"Mi relación con María [La Jerezana] es más natural, con Paola fue más impostada"

► **A pesar de que han hablado, llevan mucho tiempo sin verse. ¿Podrías intermediar?**

-No, son adultos. A ellos no les gustaría. No me creo que Alejandra no quiera a José. No tengo la misma relación con Alejandra ahora que la que tenía cuando era más pequeña, era espectacular. ¿Que mi sobrina no me quiere? No me lo creo. No está de acuerdo en muchas cosas que hago. Yo tampoco estoy de acuerdo en otras cosas que ella pueda hacer.

► **¿Cuándo has hablado por última vez con Alejandra?**

-Hablo muchísimo con ella de su hijo, de su vida, me enseña al niño.

► **Ha reconocido que va con la escopeta cargada, está pasando un bache con los hermanos de Carlo en la cárcel.**

-Eso causa un dolor terrible, no me querría ver en su pellejo. Yo he sido muy como Alejandra: "Como me pasa esto, lo pago con el mundo".

► **¿Qué habría pasado si en vez de Joaquín Prat, eres tú la que le dice: "Estás desubicada"?**

-Le hubiera sentado fatal.

► **¿La tenías que ubicar?**

-Que se ubique ella.

► **¿Qué consejo le darías?**

-Que se relaje.

► **Tu sobrina sigue diciendo que rechaza que tu hijo hablara mal de su familia.**

-Tengo que agradecerle cómo se comportó conmigo, pero eso no debe hacerlo Alejandra. No me gusta, me parece muy mal, si digo que he solucionado el problema con mi hijo, nadie y menos mi familia tiene que opinar.

► **Es evidente lo que te duele**

cuando te sacan el conflicto con tu hijo.

-¡Claro que me duele! No implica que yo me ponga a su altura. ¡Si hubiese sido al revés, yo no lo hubiera hecho nunca! La quiero, eso no lo vais a cambiar ninguno, ni siquiera Alejandra.

► **Cuando salió el audio de Alejandra en el que decía que eras "subnormal" por hacer un reportaje en la casa de Málaga, no hiciste sangre con ella.**

-Ha pedido disculpas por la palabra. No voy a pedir permiso a Alejandra para enseñar mi

Carmen mantiene una excelente relación con la actual pareja de su hijo, María La Jerezana, con la que reconoce sentirse mucho más a gusto que con Paola Olmedo, exmujer de José María y madre de su hijo.



La hija de María Teresa Campos reconoce que se siente bien con su cuerpo, pero está decidida a ponerse a dieta para perder los dos kilos que asegura haber engordado.

“Tengo ganas de operarme la barriga y ponerme la grasa de la tripa en el culo. Tener un culo de vieja es lo peor”

casa, ni para nada. Pero ella dice lo que piensa. Esta entrevista tampoco le va a gustar, y no por eso dejo de hacerla.

No me gustaría centrarla en ella porque entonces tendré el triple de problema. Mi vida no depende de Alejandra, ni de lo que ella diga. Tiene su vida y yo la mía.

►Te dolió el tono.

-¡Claro que duele!

►Tu hijo te defendió cuando salió ese audio.

-No podemos pedir que mi hijo reaccione igual que yo. Dije que el audio no me había gustado. Hay una cosa del audio que me molestó más y no es Alejandra. Un reportaje que hacía un año que se hizo, que a nadie le pareció mal, de repente le parece mal a todo el mundo porque lo dice Alejandra. Me joden más los que me juzgan de fuera que mi familia. Soy más capaz de decirle a Alexia [Rivas]: “Oye tú, tal, tal..”, que decírselo a Alejandra porque la quiero y me causa dolor.

►Algunos de tus compañeros dicen que eres una Campos de segunda.

-No me considero así. Me molesta. En mi familia nadie me ha tratado como si fuera de segunda. Dicen: “Carmen le tiene miedo”. ¿A Alejandra? ¡Ningún miedo, mucho menos a Alejandra! Sería yo lo que ella dice en el audio si le tuviera miedo. Somos una familia que nos queremos.

►Alejandra dice que no le tenéis miedo, que es respeto.

-Respeto también me merezco yo, lo siento mucho por Alejandra. Respeto nos merecemos todos y a todos nos sientan cosas mal. ¿Envidia a Alejandra? ¿Qué coño tengo que envidiar? Nada.

►Terelu en tu conflicto con tu hijo fue muy clara.

-Si ella hubiera tenido un conflicto con su hija, yo habría sido igual de clara que ella.

►¿Habrás dejado a Alejandra de mentirosa, afirmando que mentía?

-Si creo que se equivoca sí. Me han dolido cosas que ha dicho mi hermana de José, pero las ha dicho porque ella también ha sufrido mucho. Quiso cerrar filas conmigo, sería absurdo que hubiera cerrado filas con José. Si durante el conflicto José hubiera necesitado algo de mi hermana, ¿crees que no la habría tenido?

►En un hipotético conflicto entre Terelu y su hija, si tú hubieras pensado que lo que dijeras no iba a favorecer a su reconciliación creo que habrías rebajado el tono con tu sobrina.

-Puedes tener razón, a veces he dicho: “Esto no me favorece”. Ha tenido razón en algunas cosas y en otras no.

►¿En qué no?

-En que mentía [José María]. No sé si a ella le habría mentado, a mí me ha dejado las cosas muy claritas. ¿Me gusta que mi hermana lo diga? No. ¡Cómo me va a gustar! No seré yo quien le diga que no lo diga!

►¿Tenéis Terelu y tú competición como abuelas?

-Ninguna. Seguro que a abuela le gano. Ella se considerará mejor y yo me considero mejor. **■**

Por Karmele Izaguirre. Fotos: Garófano y Pedro Pernía. Peluquería y maquillaje: Raúl Urbina & Jorge Ramírez. Agradecimientos: Azarey, Dolores Cortés, Emolo y Ory.

Tulipán Negro

1953



FLORAL

COLLECTION

tulipannegro.es


BRISEIS
PERFUMES



UN REGALO ESPECIAL

LA REINA LETIZIA YA TIENE SU PROPIA MUÑECA

La Reina recibió en audiencia en Zarzuela a un grupo de diez universitarios procedentes de Colombia y Perú, hijos de emprendedores en situación de vulnerabilidad, que están pudiendo seguir su formación gracias a un programa de becas. Como muestra de agradecimiento, uno de los jóvenes trajo a la cita un regalo muy especial que su madre había confeccionado a mano para doña Letizia: una muñeca de trapo a imagen y semejanza de la consorte.

Replica uno de sus looks fetiche



La muñeca de Letizia (52) reproduce el conjunto de blusa roja de Hugo Boss y falda con flores de Carolina Herrera que ha vestido en las dos últimas Navidades.

Para la recepción, la Reina eligió un vestido de Adolfo Domínguez con nido de abeja en la cintura y bajo asimétrico que ya lució el verano pasado, combinado con unos zapatos de tacón sensato en tono 'nude'.



BEATRICE BORROMEO

La nuera de Carolina de Mónaco presume de embarazo

En el último desfile de Dior de la Semana de la Moda de París, la gran protagonista fue Beatrice Borromeo (39). La nuera de Carolina de Mónaco, casada con Pierre Casiraghi desde 2015 y madre de sus dos hijos mayores, reapareció tras la confirmación de su tercer embarazo. La noticia vio la luz en mayo, cuando una periodista —y amiga de la propia Beatrice— lo filtró sin querer en sus redes sociales, donde compartió una serie de fotografías asegurando que "está felizmente embarazada de una niña".



Madre e hija, unidas por su amor a los caballos



Estefanía (60), con sus hijos, Camille Gottlieb (26) y Louis Ducruet (32) –acompañado de su esposa, Marie–, en la gala contra el sida de Mónaco.

ESTEFANÍA PRESIDÓ UN ACTO DE SU OENEGÉ CONTRA EL SIDA CARLOTA, EN LA HÍPICA JUNTO A SU MADRE

Días de ajetreo en la agenda real monegasca. Carlota Casiraghi y su madre, Carolina, coincidieron en el Longines Jumping International de Montecarlo, una de las competiciones ecuestres más importantes del mundo. No acudió

al evento Estefanía de Mónaco, quien el pasado junio anunciaba que se jubilaba de los actos oficiales de la Familia Real. Estefanía sí asistió a la cena benéfica de Fight Aids Monaco, su oenegé dedicada a luchar contra el sida.

Carlota Casiraghi (38) apostó por dos looks de Chanel. En su primer día, a la izquierda, lució un vestido azul de punto. En su segunda aparición, a la derecha, eligió un diseño de la colección prêt-à-porter de otoño-invierno de 2025.





Para el 'Bal d'Été', Penélope Cruz (51) combinó un vestido azul marino de Chanel con volantes y capa a juego con un bolso acolchado de la misma firma y pendientes de perlas.



Marta Ortega (41), con vestido lencero en negro, posó junto a su marido Carlos Torretta (41) y el modelo Jon Kortajarena (40).



Keira Knightley (40) también apostó por Chanel para el evento, con un chaleco en tweed crudo, botones joya y solapas negras.

EN EL MUSEO DE LAS ARTES DECORATIVAS **PENÉLOPE CRUZ, EN EL BAILE MAS EXCLUSIVO DE PARÍS**

El 'Bal d'Été', traducido al español como Baile de Verano, se ha convertido en una de las citas más exclusivas de la capital francesa. Lo organiza la cineasta Sofía Coppola, quien para la edición de este año –celebrada en el Museo de las Artes Decorativas de París, coincidiendo con el inicio de la Semana de la Alta Costura– contó con varios españoles entre los invitados. No faltó Penélope Cruz, que recientemente ha estado grabando en Madrid la película 'Day Drinker' junto a Johnny Depp, y deslumbró por lucir un sofisticado vestido de noche en el que la pedrería fue la protagonista.



La actriz y modelo Diane Kruger (48) se decantó por un diseño 'boho chic' en gasa de color blanco roto de la marca Alberta Ferretti.

THE CULTURE OF BEAUTY

¡BELLEZA SEGURA!

Cuidado y protección de la piel y del cabello para antes, durante y después de la exposición solar.

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS



Todos los productos de La Biosthétique están disponibles en su salón La Biosthétique o en la tienda online www.labiosthetique.es.

“Las heridas físicas duelen, pero no tanto como sentirme tratado como un terrorista”, dice el diestro

“En ningún momento amenacé ni agredí a nadie. Mucho menos a la policía”

Cayetano Rivera (48) ha viajado a Mallorca junto a su hijo de 5 años, fruto de su matrimonio con Eva González, a las pocas horas de ser puesto en libertad con cargos por su encontronazo policial en un McDonald's.

DURMIÓ EN EL CALABOZO POR UNA BRONCA CON LA POLICÍA

Cayetano, escapada a Mallorca con su hijo tras su polémica detención

El torero se refugia en la isla con el rostro visiblemente magullado por su trifulca. Él denuncia un abuso policial



La noche del 30 de junio no pasará a la historia como la faena más exitosa de Cayetano Rivera. El torero ha sido detenido tras protagonizar un altercado en un McDonald's de la calle Atocha de Madrid. La policía trató de calmarlo, pero el diestro se encaró con una pareja de agentes y acabó reducido, esposado y en el calabozo. Ya en libertad, ahora se ha ido a Mallorca de vacaciones con su hijo y luce visibles magulladuras en el rostro. Esta polémica llega en el peor momento para el matador, solo un mes después de su ruptura con María Cerqueira.

FAJOS DE BILLETES

El atestado policial recoge que Cayetano acudió a una conocida hamburguesería sobre las tres de la madrugada. Allí, inició una discusión con las empleadas porque ignoraba que el sistema de pedidos se hacía recogiendo un ticket mediante una pantalla táctil. Él, en su lugar, exigía atención personalizada. "Tú no sabes quién soy yo", dijo Cayetano a las dependientas del restaurante,

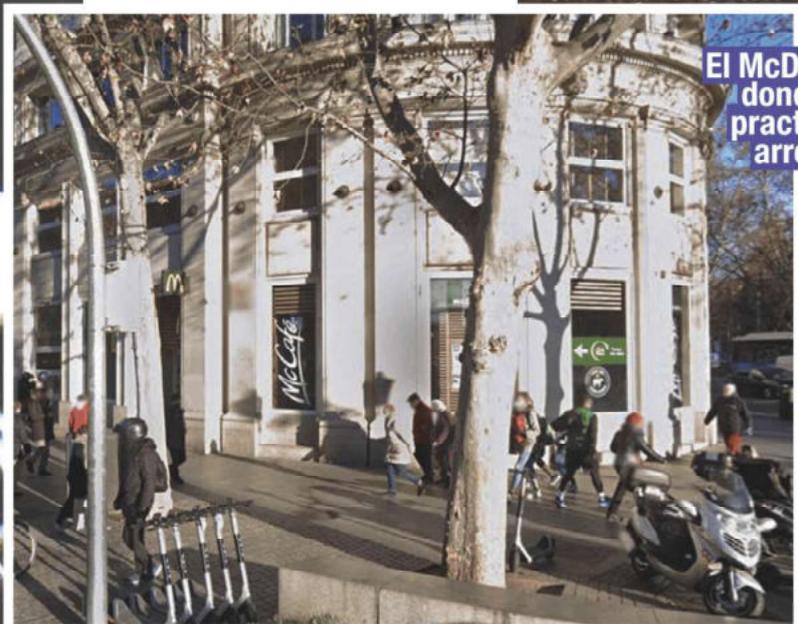
Según el atestado policial, los empleados de la hamburguesería llamaron a la policía porque Cayetano no aceptaba hacer su pedido a través de una pantalla táctil, como el resto de clientes, y exigía a gritos atención personalizada.

Antes de viajar a Mallorca, Cayetano acudió a un hospital para que le hicieran un parte de lesiones. En el documento, se acredita que tiene "un hematoma infraorbitario" y una "lesión por dermoabrasión en el labio inferior".

El atestado refleja que Cayetano se enfrentó a las empleadas de una hamburguesería

"Tú no sabes quién soy yo", decía mientras se sacaba un fajo de billetes y se refería al resto como "muertos de hambre"

El McDonald's donde se practicó el arresto



Los dos policías que abordaron a Cayetano en un principio iban de paisano. El diestro no los reconoció como agentes y, según el atestado, "acometió" contra ellos, lo que hizo que otros dos policías tuvieran que intervenir en su reducción.

Fran Rivera interrumpe sus vacaciones

Fran Rivera (51) estaba de vacaciones en Las Vegas cuando recibió la noticia de la detención de su hermano. "No me lo puedo creer... Me has dejado en shock. Voy a informarme", dijo a 'Tardear'. El torero abandonó EE UU para volver a España.

"Tengo derecho a defenderme de lo que considero una profunda injusticia", dice Cayetano, que quiere demandar a la policía

"Pidió que se le hicieran las pruebas de alcoholemia y drogas y los agentes no quisieron", revela su primo, Canales Rivera





según el atestado. El torero –prosigue el documento– se llegó a sacar un fajo de billetes para alardear de su posición. Las trabajadoras, incómodas, decidieron llamar a la policía.

TRES HORAS EN EL CALABOZO

Una patrulla se acercó entonces al establecimiento. Según el atestado, dos agentes de paisano invitaron a Cayetano a abandonar el local, pero el torero se negó, encarándose y provocando que tuvieran que intervenir dos policías

“No tengo opinión. Yo me dedico a cuidar de mi hijo”, ha dicho Eva González

más en su reducción. Una vez esposado, lo llevaron al calabozo, de donde salió en libertad con cargos –acusado de delitos de resistencia a la autoridad y desobediencia– a las 06:45 de la madrugada.

LA RESPUESTA DE CAYETANO

Tras su liberación, Cayetano ha defendido haber sido víctima de una actuación policial desproporcionada y ha acudido a un hospital en Madrid para obtener un parte de lesiones. En el documento se acredita que tiene “un hematoma infraorbitario” y una “lesión por dermoabrasión en el labio inferior”. “Aunque las heridas físicas duelen, no es eso lo que más me duele. El verdadero dolor nace de la impotencia y la frustración de



A Cayetano le ha molestado la tibia de Eva González (44) al ser preguntada por su caso. Eva se mantiene ajena y ha anunciado por Instagram que se ha sometido a un tratamiento con vitaminas para sobrellevar una mala temporada de “estrés y trabajo”.



Llegó a Mallorca con una camiseta con mensaje en la espalda



Cayetano no quiso atender a la prensa en su llegada a Mallorca. Su abogado, Joaquín Möeckel, pide que se respete a su cliente y que no se caiga en lo que él denomina "famofobia": el odio al famoso por el simple hecho de serlo.

El escándalo de su detención llega solo un mes después de su ruptura con María Cerqueira

La relación le agradaba a su hija, Lucía Rivera: "Es la única pareja de mi padre con mi visto bueno", decía, con un zasca a Eva González

La presentadora portuguesa María Cerqueira (42) fue la primera pareja conocida de Cayetano tras su ruptura con Eva González. Empezaron a salir en 2023 y el pasado junio se hizo público que separaban sus caminos.

sentirme tratado como un delincuente o incluso un 'terrorista' por una discusión previa, en la que en ningún momento amenacé ni agredí a nadie. Mucho menos a la policía", ha dicho en un comunicado.

LOS RIVERA HACEN PIÑA

El hermano de Cayetano, Fran Rivera, ha interrumpido sus vacaciones en Las Vegas para estar junto a él, dejando a un lado sus diferencias. Su primo, Canales Rivera, también lo apoya. "Pidió que se le hicieran las pruebas de alcoholemia y drogas y los agentes no quisieron hacerlas", ha revelado en 'Tardear'. La ex de Cayetano, Eva González, ha dicho. "No tengo ninguna opinión. Yo me dedico a trabajar y a cuidar de mi hijo". Una respuesta tibia que a su exmarido no le habría gustado nada. Su otra ex, Blanca Romero, ha comentado en cambio: "Siempre ha sido muy pacífico".

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.

BYPHASSE



ACEITE DESMAQUILLANTE UNA FUSIÓN DE 11 ACEITES

de origen natural y vegano

Ofrece un desmaquillaje nueva generación, eco-friendly y sensorial.

TECNOLOGÍA DOBLE TEXTURA OIL-TO-MILK

- ✓ Desmaquíllate con los dedos, no hace falta utilizar algodones
- ✓ Todo tipo de piel, incluso las más sensibles
- ✓ Eficaz en maquillajes resistentes y waterproof
- ✓ Sin un acabado graso
- ✓ Certificado vegano por el V-Label
- ✓ Nota Yuka: Excelente
- ✓ Clean beauty



El aceite se aclara muy fácilmente, gracias a un **emulsionante que le permite transformarse en leche** al contacto con el agua para eliminar todos los restos de maquillaje.

Resultados del panel de consumidor tras 28 días de uso:

100% Elimina eficazmente las impurezas de la piel y se aclara fácilmente con agua.

100% Elimina de forma rápida el maquillaje.

81% Elimina el maquillaje más resistente y waterproof.

Disponible en Druni, Primor, Primaprix...

WWW.BYPHASSE.COM

Made in Spain - Made in Europe
¡Encuentra tu punto de venta!





EN UN YATE DE 8,5
MILLONES DE EUROS

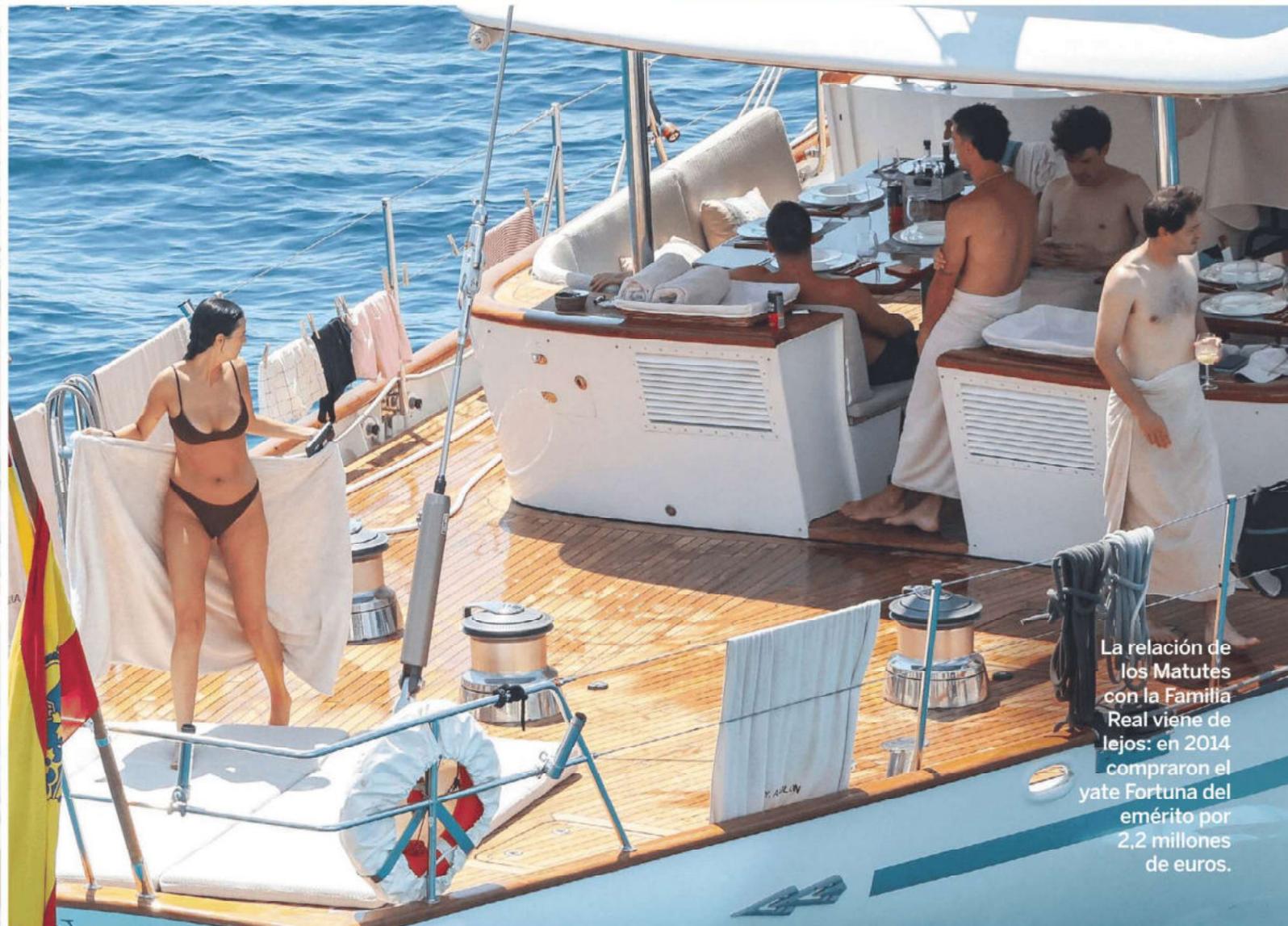
Victoria Federica inicia sus vacaciones de lujo

El yate pertenece a la familia Matutes, cuyo patrimonio asciende a los 600 millones de euros

En cubierta no vimos a Borja Moreno, el joven con el que se relaciona a Vic desde hace meses

La hija de la infanta Elena vuelve a elegir Ibiza como destino de su descanso estival

Victoria Federica (24) tomó el sol en la cubierta del Aiglon, una nave construida en 1970, con 45 metros de eslora y capacidad para 12 personas en sus seis camarotes. Su mantenimiento asciende a 800.000 euros al año.



La relación de los Matutes con la Familia Real viene de lejos: en 2014 compraron el yate Fortuna del emérito por 2,2 millones de euros.

Las motos acuáticas son una de las pasiones de Victoria Federica. El verano pasado ya la vimos conducir una de estas embarcaciones junto a los que serían sus compañeros de 'El Desafío'.



Con 368.000 seguidores en Instagram, el negocio de Vic como influencer no deja de crecer.



Tras la buena acogida de su participación en 'El Desafío', Victoria Federica no cierra la puerta a más proyectos televisivos en 2026.





El jugador de la Real Sociedad Álvaro Odriozola (29) también estuvo en el yate. Álvaro es marido de Inés Laffón, amiga de Vic.



Después de darse un chapuzón y antes de tenderse en cubierta a tomar el sol, Victoria se quitó el salitre del Mediterráneo con la ducha del yate.

Un año más, Victoria Federica ha puesto rumbo a Ibiza para iniciar sus vacaciones. La hija de la infanta Elena se ha refugiado para estos días de verano bajo el ala de la familia Matutes, una de las sagas más ricas del país. Propietarios de la cadena de hoteles Palladium, los Matutes ostentan un patrimonio neto de 605 millones de euros y han puesto a disposición de Vic su mejor yate, el Aiglon, valorado en 8,5 millones.

SIN RASTRO DE 'BORCH'

La relación de los Matutes con la realeza viene de lejos. De hecho, la naviera de los Matutes

compró en 2014 el yate real Fortuna por 2,2 millones de euros. María Monfort, nieta del exministro de exteriores del PP Abel Matutes, ejerció de anfitriona en esta jornada marítima. Victoria Federica estuvo acompañada de su amiga Inés Laffón y del marido de esta, el futbolista de la Real Sociedad Álvaro Odriozola. No vimos sobre el yate a Borja Moreno, alias 'Borch', el relaciones públicas con el que se vincula a Vic desde principios de año. La joven quiere tomarse un verano de descanso tras un año intenso, en el que debutó en la tele con 'El Desafío'. ■

Por A.F. Couceiro. Fotos: Gtres.

Miguel Ángel mantiene una buena relación con su última ex, la empresaria Rebeca Toribio, con la que salió dos años

El actor entrena a diario en el gimnasio, es un gran amante del boxeo y la escalada, y surfear se le da de maravilla

El protagonista de 'Sin tetas no hay paraíso' y de 'Velvet' relajado en la cubierta del yate en el que se embarcó con unos amigos para navegar cerca de la costa ibicenca.

ROMPIÓ CON SU NOVIA HACE UN MES

Miguel Ángel estrena su soltería en Ibiza

El actor se divierte con unos amigos navegando por el Mediterráneo y presumiendo de cuerpazo a sus 43 años

L DUEN

ONDON



Miguel Ángel Silvestre es un gran amante de las islas Pitiusas. Siempre que puede se escapa para disfrutar de unos días de descanso.

Tan solo un mes después de poner fin a dos años de amor con la empresaria valenciana Rebeca Toribio, Miguel Ángel Silvestre ha puesto agua de por medio y ha viajado a la isla de Ibiza a divertirse con unos amigos. El actor, a quien vimos recientemente en La 1 en la serie 'Weiss & Morales', ha estrenado su soltería navegando por el Mediterráneo y presumiendo de cuerpazo en la cubierta de un lujoso yate.

PASIÓN POR EL DEPORTE

A sus 43 años, Miguel Ángel Silvestre se mantiene en plena forma. Una figura envidiable y trabajada en el gimnasio, donde solemos verle entrenar gracias a sus redes sociales.



El actor y uno de sus amigos en la zodiac que les llevó al yate.

El actor estuvo muy pendiente de su móvil mientras, junto a uno de sus amigos, esperaba en la costa a que les recogieran para embarcar en el yate.



La relación más larga que se le conoce a Miguel Ángel es con la actriz Belén López, con la que estuvo seis años. Luego salió tres con Blanca Suárez.

El actor es un gran aficionado al deporte, no en vano iba para tenista profesional pero una lesión de hombro truncó su carrera. Además de jugar a tenis y practicar boxeo, hace escalada y surfear también se le da bien.

UN VERANO DE TRABAJO

Este va a ser un verano diferente para Miguel Ángel. Los dos últimos los compartió con Rebeca, a la que conoció en 2023 en el festival musical Arenal Sound en Castellón. Antes que ella, la relación más larga que le he-



Miguel Ángel protagonizó recientemente en La 1 la serie 'Weiss & Morales', que no tuvo el respaldo de la audiencia. Actualmente se puede ver en RTVE Play.

mos conocido fue con Belén López, con la que salió seis años y con la que aún hoy día mantiene una excelente relación. Luego vivió un romance de tres años con Blanca Suárez.

El protagonista de 'Sin tetas no hay paraíso' y 'Velvet' se prepara también para un verano de mucho trabajo. El actor iniciará pronto el rodaje de 'Carlota', una serie histórica sobre la última emperatriz de México que rodará junto a Jaime Lorente al otro lado del charco. 

Por Silvia Quiroga. Fotos: Gtres.

Miguel Ángel apura sus días de descanso antes de iniciar el rodaje de la serie histórica 'Carlota' que rodará en España, México y Colombia

Una boda civil
en un enclave
espectacular



Luis Astolfi Jr. y
Cristina Serrano,
que llevó un vestido
de Helena Mareque,
durante la ceremonia
civil celebrada
en Marbella. A la
izquierda, la novia
llega del brazo del
padrino.

EN MARBELLA

La romántica boda del hijo de Luis Astolfi

La infanta Elena, a quien en los años 80 se relacionó con el padre del novio, el jinete Luis Astolfi, estaba invitada pero fue la gran ausente

La ceremonia se celebró en el cortijo Pedro Jiménez, situado en una colina a 15 km de Marbella con increíbles vistas al mar



Luis Astolfi está separado de Isabel Flórez, madre de sus dos hijos, desde 2012.

La infanta Elena era una de las 250 invitadas más esperadas, pero no asistió. Se casaba Luis Astolfi Jr., el hijo de Luis Astolfi, el jinete con el que Elena mantuvo en los años 80 un romance que nunca fue confirmado oficialmente. Pero de aquella historia que habría durado unos tres años, ha quedado una gran amistad que ha unido mucho a la infanta con toda la familia de Luis. Elena no pudo asistir, pero el jinete vivió un día inolvidable.

Su hijo Luis dio el "sí, quiero" a la farmacéutica experta en márketing Cristina Serrano en una preciosa ceremonia civil celebrada en el Cortijo Pedro Jiménez, en Casares, Marbella, con espectaculares vistas al mar.

UNA ELEGANTE PREBODA

El día antes, los novios organizaron una fiesta preboda para sus invitados en el exclusivo club Barbillón Marbella. 

Por Silvia Quiroga. Fotos: Gtres/Redes.



El novio, Luis Astolfi Jr. (33), que es jinete como su padre, eligió para su gran día un esmoquin con pajarita.



El cortijo donde se celebró el enlace se decoró con alusiones al mundo del caballo. La pareja se conoció en Marbella hace dos años.



“Cuando era niño mi padre me dijo: ‘Juanito, un rey no debe abdicar jamás’, contaba Juan Carlos en 1993

“¡Morir en el exilio debe ser lo peor que puede sucederle a un hombre!”, se sinceraba entonces el monarca

LAS CONFESIONES QUE REVELÓ A JOSÉ LUIS DE VILLALONGA

Las memorias del emérito que llevan 32 años desaparecidas verán la luz

Juan Carlos se sinceró como nunca sobre su necesidad de atesorar bienes con codicia, una debilidad que lo llevaría al desastre y al exilio. Sus más allegados tacharon aquellas memorias de “un disparate” y “una gran equivocación”

No es por maldad



por Pilar Eyre

Atención! ¡Faltan tres meses! ¡Tres meses y catorce días exactamente para que aparezca un libro que lleva 32 años apartado de la circulación y que va a dar mucho que hablar! Ese documento único y deslumbrante en el que por primera y única vez Juan Carlos de Borbón se abrió el pecho y ofreció su corazón sin censuras, un libro que removió la sociedad de su época y que **el próximo mes de octubre, el día 22 exactamente, nos volverá a estremecer, nos va a asombrar, nos va a conmover y quizás también indignar.** Estoy hablando de 'El rey', las confesiones de viva voz que Juan Carlos dictó durante siete meses en treinta cintas magnetofónicas a José Luis de Villalonga y que aparecieron en el año 1993. Desde entonces hasta ahora habían estado misteriosamente desaparecidas, hasta que la editorial La Esfera las ha recuperado después de una complicada negociación que empezó a gestarse en el mes de enero. Aparecerán con un prólogo y un prefacio nuevos, son 500 páginas en las que Juan Carlos contesta a todas las preguntas del marqués de Castellbell, Grande de España y socialista, que conocía perfectamente qué queremos saber los españoles de nuestro rey.

Cómo fue su infancia. Cómo fue la relación con su padre, con Franco, con Sofía... **No tiene problemas en abordar un hecho tan importante como el 23-F, qué pasó, su papel y sus responsabilidades, ¡no nos esconde nada!** Nos habla de sus hijos, de la aristocracia y de la burguesía. De la política, la derecha y la izquierda, "le debemos mucho a Santiago Carrillo". Antes nunca lo había contado... y después tampoco. Porque después de 'El rey' no ha habido más declaraciones, ni libros, ni entrevistas. Esa puerta que abrió José Luis con elegancia y sabiduría se cerró para siempre y esa es la razón por la que este es un documento único.

UN DOCUMENTO IMPAGABLE

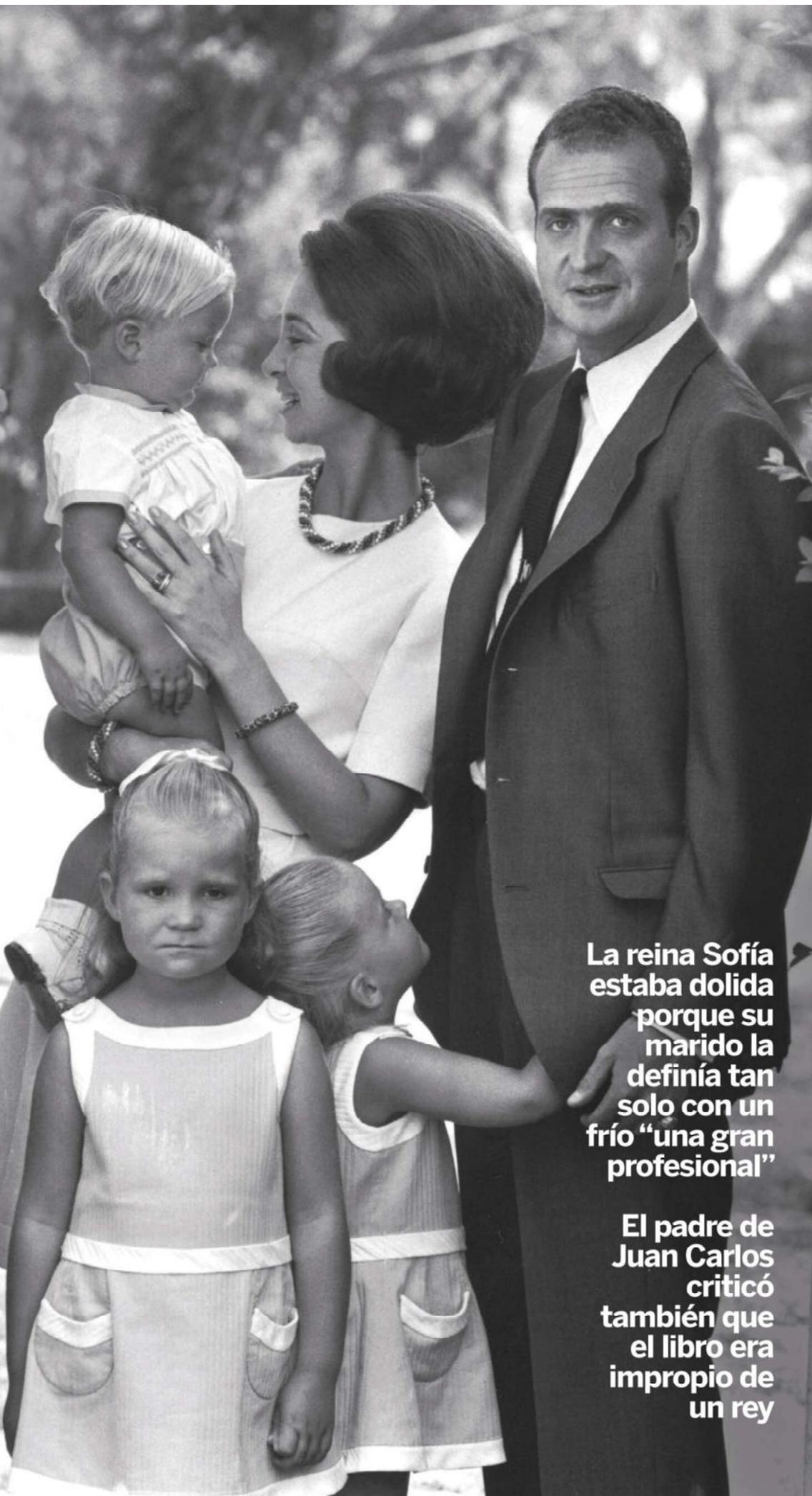
Aunque no solo por eso es tan valioso. Releo el texto, me sumerjo de nuevo en este libro fundacional, el kilómetro cero de todos los libros que se han escrito sobre Juan Carlos ¡y nadie lo ha superado! Nunca se ha superado esta biografía del rey, ninguno de nosotros,

"Desde pequeño, he oído hablar en casa de problemas económicos", dice el rey en el libro



Una entrevista de tú a tú entre dos aristócratas y amigos

El libro fue resultado de siete meses de entrevistas grabadas en treinta cintas magnetofónicas por José Luis de Villalonga. Cuando el autor preguntó al monarca por qué le concedía ese privilegio, el emérito contestó: "Porque tú y yo hablamos el mismo lenguaje".



“Ser rey en España no está demasiado bien pagado”, se lamenta Juan Carlos en el libro

los que hemos escrito sobre él, hemos llegado más lejos, ni más adentro de lo que llegó José Luis de Vilallonga en 1993. Aquí está todo, no solo lo que había pasado antes, si no lo que ocurriría después. Podemos saber de donde salió la necesidad de atesorar bienes con codicia, esa debilidad que habría de llevarlo al desastre, el exilio, los juzgados y la crónica negra de nuestros periódicos. “Toda mi vida, desde pequeño, siempre he oído hablar en mi casa de problemas económicos”, y también “de joven el marqués de Mondéjar me tenía que pagar los trajes porque yo no tenía dinero”. En las últimas páginas reconoce con amargura y cierta timidez, “ser rey (en España) no está demasiado bien pagado”. **También leemos frases que hoy, cuando aquel monarca que asombraba al mundo se ha convertido en un paria, resultan turbadoras**, “cuando era niño mi padre me dijo, sabes, Juanito, un rey no debe abdicar jamás”. Y llega a estremecerse de espanto ante el magnetofón de José Luis, “¡morir en el exilio debe ser lo peor que puede sucederle a un hombre!”.

EL AROMA DEL REY

Por eso hoy este libro es doblemente deslumbrante. Y también doloroso, porque lo vemos con otros ojos, con los ojos del hoy, ojos sabios, viejos, desengañados, escépticos, traicionados, burlados, que, sin embargo, no dejan de emocionarse al susurrar esta frase, como para nosotros mismos, “morir en el exilio es lo peor que puede ocurrirle a un hombre”. Y, además

La reina Sofía estaba dolida porque su marido la definía tan solo con un frío “una gran profesional”

El padre de Juan Carlos criticó también que el libro era impropio de un rey



Corría la leyenda de que 'El rey' se publicó por la intermediación de Marta Gayá (en la foto, con Don Juan, padre del emérito). Villalonga lo desmintió. 'El rey' se volverá a publicar en octubre, un mes antes que las nuevas memorias de Juan Carlos con Laurence Debray.

de sus palabras, Jose Luis nos transmite de forma magistral el metalenguaje de los gestos, el olor, los objetos, la ropa... **Que si las "sorprendentes" corbatas de Hermès, el "breitling" que llevaba en la muñeca, los trajes grises, ese ligero aroma, no a perfume, sino a Cohibas, su mímica, su risa espontánea que le hacía arrugar la nariz, ese casticismo en el habla, esos giros y dobles sentidos que solo tienen significado en castellano, sus sonrisas apenas esbozadas...** "A veces

"De joven me tenían que pagar los trajes porque no tenía dinero", se queja Juan Carlos

ciertos silencios dicen más que las explicaciones".

MUY VENDIDO, MUY CRITICADO

Me contó José Luis que el rey, mientras se confesaba, siempre buscaba sus ojos. Porque yo tuve la suerte de conocer mucho a Vilallonga y pude hablar con él de esta "especie de memorias, yo hablo, José Luis, y tu luego escribes, no me hagas decir fechas, que soy un desastre para eso". **Le pregunté cómo había conseguido que el rey, tan extrovertido aparentemente pero tan hermético en el fondo, se sincerara de esta manera.** Corrían muchas leyendas al respecto, la más popular era que había conseguido llegar a él por intermediación de Marta Gayá, la 'girlfriend'

del rey, incluso se dijo que el propio Juan Carlos le había pedido a José Luis que le pagara a su novia una comisión del diez por ciento, ya que el libro fue récord de ventas. Todo me lo negaba el marqués de Castellbell entre risas. "Mira, Pilar, fue muy fácil, lo llamé, me citó y estuvimos siete meses viéndonos. Yo también me atreví a preguntarle cómo había decidido dar este paso, y conmigo, y me contestó, porque tú y yo hablamos el mismo lenguaje". **Ignoro si el rey se quedó contento o no con el resultado definitivo.** Ciertos escritores lo criticaron por envidia y el "entorno" se lo reprochó siempre, empezando por Sabino Fernández Campo, el jefe de la Casa, "un disparate", su padre "una

El libro se republicará en octubre con un prólogo y un prefacio nuevos

gran equivocación, no 'hace' rey", y terminando con Sofía, dolida porque su marido la había definido tan solo con un frío "una gran profesional". Pero si sé que la relación de Juan Carlos y su biógrafo no se rompió nunca. Cuando José Luis murió en brazos de la única mujer a la que había amado de verdad, Sylianne Estela, la "estupenda señora Vilallonga", me contaron que el rey lo lloró amargamente.

Síguela en www.lecturas.com

“No es justo que alguien tenga que sufrir durante tantos años la presunción de culpabilidad”

“Nunca he dejado de pagar impuestos por todos mis ingresos y nunca ha habido intención alguna de no hacerlo”, ha dicho Ana

Vacaciones en familia

Ana Duato (57) se encuentra en Ibiza. En la imagen con su hija, María Bernardeau (21) y el novio de esta, Miguel Fernández. María y su chico se conocieron rodando los nuevos capítulos de 'Física o Química'.

IMANOL ARIAS, CONDENADO A DOS AÑOS Y DOS MESES

Ana Duato, absuelta en su juicio con Hacienda

La actriz no quiso pactar con la Fiscalía, como sí hizo Imanol Arias, y prefirió defender su inocencia. Ha recibido la noticia en Ibiza, donde ha iniciado las vacaciones



Imanol Arias y Ana Duato llevaban años en los tribunales acusados de evadir impuestos entre 2010 y 2016 de sus ganancias obtenidas en 'Cuéntame cómo pasó' a través del despacho Nummaria, que asesoraba a diferentes famosos en asuntos fiscales. Ahora la Audiencia Nacional ha dictado sentencia con suerte dispar para los actores.

UN MATRIMONIO VICTORIOSO

El tribunal considera probado que, efectivamente, Nummaria había montado una trama de evasión fiscal para su cartera de clientes y, por lo tanto, impone una condena de 80 años de cárcel al contable Fernando Peña. Sin embargo, no halla evidencias de que Ana Duato y su marido, Miguel Ángel Bernardeau —también implicado en la causa— tuvieran conocimiento de los entramados ilícitos del despacho, por lo que los absuelve de todos los delitos fiscales de los que estaban acusados. Ana ha recibido la noticia en Ibiza, donde ha empezado sus vacaciones en la casa que posee en la isla. "No es justo que alguien tenga que sufrir durante tantos años la presunción de culpabilidad. Nunca

he dejado de pagar impuestos por todos mis ingresos y en ningún momento ha habido intención alguna de no hacerlo", ha declarado a ABC. A Imanol Arias, en cambio, el tribunal le impone dos años y dos meses de cárcel.

DOS ESTRATEGIAS OPUESTAS

Imanol llegó el año pasado a un pacto con la Fiscalía según el cual reconocía haber defraudado 2,7 millones de euros de sus ganancias en 'Cuéntame cómo pasó' y pagaba 2,3 millones de euros de multa. Lo hizo a cambio de que la condena no implicase su entrada en prisión: de esta manera, la Fiscalía pasó de pedir 27 años de cárcel para él a dejarlo en dos años y dos meses. Ana Duato —para la que se solicitaban 16 años de cárcel— también tenía una oferta de la Fiscalía, pero la actriz prefirió ir a juicio para demostrar su inocencia. La jugada, finalmente, le ha salido mejor a Ana que a Imanol. De hecho, ahora Hacienda tendrá que devolverle a Ana 1,2 millones de euros que la actriz pagó en 2019, en medio de este proceso, y que hasta ahora estaban bloqueados a la espera de un final a este litigio. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



Imanol Arias (69) ha sido condenado a 2 años de cárcel y a una multa de 2,3 millones de euros porque, en 2024, llegó a un pacto con la Fiscalía para declararse culpable a cambio de una sentencia que no implicara entrar en prisión. A Imanol le daban miedo los 27 años de cárcel que pedía para él. Ana también recibió esa oferta pero se negó a firmar.

**RICKY RUBIO, SU CONFESIÓN
MÁS DEMOLEDORA**

“No, quería seguir con la vida”

Tras triunfar en la NBA, el jugador de baloncesto lleva un año desaparecido de las canchas. Admite que ha tenido pensamientos suicidas

Tras jugar en la NBA, el último club de Ricky fue el F.C. Barcelona, al que regresó entre febrero y junio de 2024. Desde entonces no lo hemos visto con un balón en las manos. “Quiero jugar pero no puedo”, explica. Aún no sabe si se retirará. “No quiero arrepentirme de la decisión que tome”, dice.



A corazón abierto con Jordi Évole

Ricky Rubio (34) pidió una entrevista a Jordi Évole para hacer pública su situación. El jugador tiene un hijo de 5 años con Sara Colomé, su pareja desde que era adolescente.



Tocado por la muerte de su madre

La madre de Ricky, Rona Vives, falleció en 2016 de un cáncer de pulmón. El jugador, que entonces jugaba en EE UU, pudo estar con ella sus últimas semanas de vida al final de la temporada: "Yo creo que mi madre me esperó. Si no me llega a esperar, no me lo perdono".

Es uno de los jugadores españoles que más lejos ha llegado en el mundo del baloncesto, como acreditan sus 12 años en la NBA, pero lleva un año entero sin jugar. A sus 34 años, no tiene ninguna lesión física y no ha anunciado en ningún momento su retirada, pero Ricky Rubio sigue sin poder entrar a una cancha. Ahora el base ha explicado en una entrevista a corazón abierto en 'Lo de Évole' la verdad sobre el bache emocional que atraviesa: "Quiero jugar, pero no puedo".

SU PEOR MOMENTO

Los problemas de Ricky vienen de lejos. En el año 2023 causó baja voluntaria del Mundial de Baloncesto. "He decidido detener mi actividad profesional para cuidar de mi salud mental", dijo entonces en un comunicado. Ahora ha contado que en aquel momento una nube negra le perseguía. "No quería ni coger el teléfono, estaba roto. Estaba enfadado con el mundo. Me miraba en el espejo y sabía que algo no iba a ir bien", explica. Durante aquel proceso, llegó a

tener pensamientos terribles. "Una de las noches que estaba en el hotel, dije: 'No quiero seguir, ya no con el baloncesto, sino con la vida'. Puedo entender a mucha gente que se ha quitado la vida. Hay un momento en el que todo te pesa tanto... Cuando decidí parar en el Mundial, parecía que me moría, que mi vida no tenía sentido".

EL RECUERDO DE SU MADRE

Otro de los momentos que marcaron a Ricky fue la muerte de su madre, enferma de cáncer, en 2016. En pleno auge de su carrera en la NBA, aprovechó un descanso en la temporada para viajar a España y visitarla. "La vi como nunca la había visto, delgada. En el viaje de vuelta, pensaba: 'No tengo que coger este vuelo'. Mi madre no iba a durar mucho, pero yo tenía que volver para seguir jugando", recuerda. Por suerte, no fue la única vez que la vio. Cuando acabó la temporada, pudo volver y estar a su lado un mes, el tiempo que tardó en morir. "Yo creo que mi madre me esperó. Si no me llega a esperar, no me lo perdono". ■

Por A.F. Couceiro. Fotos: Getty/Atresmedia.



A photograph of Anabel Pantoja at a wedding. She is the central figure, wearing a vibrant red, long-sleeved, floor-length gown with a draped capelet over her shoulders. She is smiling and looking to her right. In her left hand, she holds a small, gold, textured clutch bag. To her right, another woman in a purple dress and a white shawl is visible, also smiling. In the background, several men in dark suits and sunglasses are walking. The setting appears to be an outdoor event on a paved area.

Anabel y David, que se alojaron en un lujoso resort, aprovecharon su paso por la isla para disfrutar de sus playas

CON DAVID, SU PAREJA

Anabel, más Pantoja que nunca en una boda

La influencer causó sensación en Mallorca con un look espectacular con el que recordaba mucho a su tía Isabel

Anabel (38) eligió un vestido en rojo fuego de la diseñadora Rocío Osorno para asistir en Mallorca a la boda de unos amigos de David.



Anabel no dejó de grabar en ningún momento. En la foto, esperando la salida de los novios junto a David.

Anabel se emocionó al ver salir a los novios



Los novios eran Alejandro Berodia y Fátima Ortega, una pareja que forma ya parte del nuevo círculo de amigos de Anabel.

Anabel y David no paran. Empezaron junio disfrutando con su niña de El Rocío y lo despidieron de boda, en Madrid, donde David fue el compañero perfecto de Anabel en el "sí, quiero" de su íntima amiga Susana Molina. Con la llegada de julio, ha sido Anabel la que ha demostrado que los amigos de David forman ya también parte de su vida. La sobrina de Isabel Pantoja ha acompañado al padre de su hija al enlace de Alejandro Berodia y Fátima Ortega, amigos íntimos del fisioterapeuta.

UN LOOK MUY PANTOJA

La cita fue en Mallorca, donde Anabel triunfó con un espectacular vestido rojo fuego de la diseñadora Rocío Osorno. Anabel completó su look con el pelo recogido en una coleta que le



Anabel y David tras la ceremonia se mostraron muy cómplices y se dejaron ver en todo momento cogidos de la mano.



De momento, Anabel no conoce al bebé de Isa y Asraf, que nació hace 15 días

David, que vestía con chaqué, y Anabel disfrutaron de una fiesta que se alargó hasta entrada la madrugada.

daba un aire muy Pantoja. Es, sin duda, de las veces en las que Anabel nos ha recordado más a su tía Isabel. "Una boda en Mallorca hay que vivirla", escribió Anabel en sus redes donde compartió algunas imágenes del enlace de los amigos de David. La sobrina de Isabel Pantoja grabó la entrada de la novia, y las lágrimas del novio al verla llegar al altar. "Está guapísima", se la oye decir. Tras la ceremonia, Anabel y David, que estaba muy elegante con un chaqué, se dejaron ver a las puertas de la iglesia cogidos en todo momento de la mano. La pareja parece más unida que nunca. Los dos siguen a la espe-



Anabel se recogió el pelo en una coleta y llevaba toda la espalda al aire. Fue, sin duda, una de las invitadas más elegantes.

ra de cómo avanza la investigación por presunto maltrato a su hija. La niña pasó 15 días ingresada en la UCI en enero.

UN VIAJE EN PAREJA

Anabel y David aprovecharon su paso por Mallorca para disfrutar del sol y las playas de la isla. Viajaron solos, sin su niña, y se alojaron en el lujoso resort Hacienda Son Antem Golf cerca de Palma, con espectaculares vistas al Mediterráneo. "Mar, playa, amor, música, amistad, felicidad . . .", escribió Anabel en sus redes antes de dejar la isla. Una escapada de lo más romántica con su chico. **L**

Por Silvia Quiroga. Fotos: Gtres.



Anabel y David (26) disfrutaban juntos del verano a la espera de cómo avanza la investigación por presunto maltrato a su hija. La niña pasó 15 días ingresada en la UCI en enero.

El diario de Jorge Javier

“Yo no daba crédito a lo que veía: Marta frente a todos aquellos colaboradores que por alguna u otra razón estaban poniendo a parir su enlace. Pasó de la noche de bodas al martirologio a la velocidad de la luz. Yo pensaba: ‘Qué tragaderas tiene esta chica’”.

“Marta López aguantó como una profesional las críticas a su boda”



Mira que esta semana tenía material para quedarme impactado al borde mismo del infarto pero pocas imágenes tan demolidoras como la de Marta López sentada un lunes en ‘Tardear’ después de haber celebrado el viernes anterior su boda. Estaban maquillándome en Telecinco, levanté la vista y no daba crédito a lo que veía: Marta frente a todos aquellos colaboradores que por alguna u otra razón estaban poniendo a parir su enlace. Pasó de la noche de bodas al martirologio a la velocidad de la luz. El televisor de maquillaje está sin volumen pero leyendo los rótulos pensaba yo “qué tragaderas tiene esta chica”. **Seguro que a la muchacha le quedaban todavía restos de arroz en su frondosa cabellera pero ahí estaba, sentada con un cuajo de campeonato, pasándose por el mismísimo todo lo que decían de ella y de su boda.** Menuda profesional.

EL ENFADO DE MARTA LÓPEZ

Yo no dejaba de pensar en su marido, que por lo que tengo entendido su reino no es de este mundo. Me lo imaginaba llegando a casa por la noche preguntándole a su esposa: “¿Qué tal el trabajo, cariño?”. Y ella, impertérrita, contándole que se había hablado de lo dura que estaba la corvina del banquete o de que le habían robado la finca a otra persona para celebrar su enlace el día que ellos escogieron. Un día

más en la oficina para la López. Pero es que el resto de la semana continuó su particular vía crucis. Se enumeraron la ristra de presuntas operaciones estéticas a las que se había sometido y le volvieron a poner imágenes de su primera boda. Y ahí sí que la artista **se cabreó de veras porque no le pareció de recibo que estando de cuerpo presente su último traje de novia le colocasen imágenes del primer marido.** Lo vivió como una tremenda falta de respeto aunque a mí me pareció una chuminada sideral. Es mucho peor que los comensales de tu boda se quejen públicamente de haber pasado hambre, dónde va a parar. Pero cada uno se ofende por lo que le dé la gana, faltaría más.

ME GUSTAN LOS RAROS

Nos ha dado Romeo una semana regular tirando a mala/malísima. Ha pasado tres noches en el hospital y ya estábamos haciéndonos a la idea de la despedida. El jueves volvió a casa muy débil y hoy sábado está remontando con alegría. Hasta se sube él solo al sofá, que ya tiene mérito a sus casi catorce años. Romeo es muy especial. Se lleva muy bien con P. porque los dos son dos raros. Me encantan los raros. Yo también lo soy. Cada rareza es un mundo y la de Romeo y P. se parecen. Romeo me soporta aunque hay algo que provoca que no esté del todo relajado conmigo. Creo que es mi voz, que debe recordarle a épocas pasadas no demasiado placenteras. Se acerca cuando lo saco a pasear o cuando le doy comida pero con quien se vuelve verdaderamente loco es con P. Hoy, al verlo, ha rejuvenecido más de cinco años. Y a P. se le ha puesto una cara de tonto que lo flipas. Romeo está débil, le cuesta caminar

“El año que viene vuelvo al Orgullo porque se vienen tiempos oscuros y hay que volver a dar la cara”

y pasa muchas horas del día descansando. Si él supiera la compañía que nos hace estando ahí, tumbado en su camita, sin hacer nada. Solo estando. Solo mirándonos. Cómo se ha notado su ausencia los días que estaba en el hospital. Qué silencio más espeso y más negro se ha adueñado de la casa. Menos mal que ha vuelto. **Parece que ha esquivado a la muerte. Ojalá fuera consciente de cuánto se lo agradecemos.** Seguro que se quedaría con nosotros toda una eternidad.

VOLVERÉ AL ORGULLO

Este fin de semana se ha celebrado la cabalgata del Orgullo 2025 en Madrid. Qué bien me lo he pasado yo en esas fiestas. Se me ponen los pelos de punta recordando los buenos momentos disfrutados con tanta gente querida, ese entusiasmo con el que nos deseábamos “Feliz Orgullo”. Éramos tan jóvenes. Y teníamos tantas ganas de pasárnoslo bien y de salir a las calles para reivindicar nuestros derechos y celebrar los conseguidos. El que avisa no es traidor: el año que viene vuelvo al Orgullo. A galopar. A galopar. Porque se vienen tiempos oscuros y hay que volver a salir a dar la cara. Llevamos demasiados años en los medios de comunicación dando pábulo a discursos delictivos. Al principio lo hacíamos para sembrar un poquito de discordia en una sociedad que veía con buenos ojos un cambio después de tantos años de represión. Un toque de color



“Romeo ha pasado tres noches en el hospital y ya estábamos haciéndonos a la idea de la despedida, pero está remontando con alegría”.

mal entendido. Hablamos de esa bendita época en la que empezábamos a conquistar derechos. Cuando sentábamos a una mesa de debate a algún miembro que no estaba de acuerdo con el avance quedaba tan retratado que daba pena. Era casi un elemento folkórico. No debimos haberlo hecho. Una vez conseguidos nuestros derechos se mosquearon los de siempre, los de toda la vida. Los intransigentes. Y fuimos demasiado laxos con ellos. Permitimos que sembraran su discurso de odio y la cosecha ha dado sus frutos. **Se vuelve a asociar la homosexualidad con un vicio. Con un pecado. Con un delito, incluso. Hemos perdido mucho de lo conseguido.** Volvemos a estar cuestionados. Cuando reclamamos lo que nos pertenece intentan callarnos la boca reprochándonos todo lo que hemos conseguido o, lo que es peor, atemorizándonos. No nos callarán. No nos volverán a pisotear. La calle y el mundo también es nuestra. Es más: es mucho más nuestro que de aquellos que desean recortar

nuestras libertades. Al armario con los guardianes de la moralidad. El final del Orgullo 2025 coincide también con el fin de los congresos del PP y del PSOE. Como siempre, la risa va por ferias. Los del PP aseguran que van a conquistar el centro. Ya. Con perfiles como Miguel Tellado, Esther Muñoz o Cayetana Álvarez de Toledo sólo van a poder hacer suyo un centro comercial. Están eufóricos. Cuidado que después del subidón viene la bajona. El lunes se levantarán y Feijóo seguirá siendo el líder la oposición. El PSOE, por su parte, sigue encadenando destrozos y esperando esa píldora mágica que les saque del atolladero. Quién sabe, igual la consiguen. Pero tiene toda la pinta de que todavía les queda un tortuoso camino por recorrer. A estas alturas de la película el gobierno cuenta con un aliado infalible: el “cerrado por vacaciones”. Es difícil creer que llega ese apocalipsis que vaticina semanalmente Aznar mientras estás en remojó.

Síguelo en www.lecturas.com

“Estamos en el primer momento de la relación, muy arriba, con las hormonas de la felicidad”, aseguró Sheila solo unos días antes

“Ha sido una etapa bonita que recordaremos con cariño”, han escrito Álvaro (51) y Sheila (39) en el comunicado conjunto con el que han confirmado que ya no son pareja. Álvaro había conocido ya hace unos días a los padres de la abogada.

ÉL ACABABA DE CONOCER A LOS PADRES DE ELLA

Escassi y Sheila Casas, una ruptura inesperada

La pareja no ha revelado el motivo de su separación, pero ambos aseguran que no ha habido terceras personas



Tan solo dos semanas después de protagonizar un apasionado y romántico reencuentro en el plató de 'Supervivientes', Sheila Casas y Álvaro Muñoz Escassi han decidido romper. La pareja ha puesto fin a una relación que LECTURAS desveló hace tan solo ocho meses. Era noviembre de 2024 cuando mostramos en nuestras páginas a los entonces compañeros de 'TardeAR' compartiendo abrazos y besos por las calles de Madrid. Una relación que sorprendía a muchos y por la que los dos decidieron apostar fuerte.

UNA ESPERA LARGA

Sheila y Álvaro se convirtieron en uno. Eran inseparables, compartían cada momento hasta que 'Supervivientes' les separó. Tres meses y medio alejados. Pero todo hacía indicar que ese distanciamiento había reforzado aún más su amor. "La espera se hizo larga, pero el reencuentro fue muy bonito. Estamos en el primer momento de la relación, estamos como muy arriba, con las hormonas de la felicidad", nos contaba Sheila hace tan solo unos días, cuando tenía ya a su lado a Álvaro. Explicaba, además, que el jinete acababa de conocer a sus padres. Nada hacía pensar en este desenlace. Tan solo media hora antes de que la pareja publicase un comunicado conjunto

"No me he portado mal, no me ha dado tiempo a portarme mal", ha dicho Escassi

"Nos seguimos teniendo cariño", asegura Sheila

confirmando su ruptura, Álvaro regresaba como colaborador a 'TardeAR' y bromeaba cuando le preguntaban por sus planes de futuro con Sheila: "¿Cómo me voy a casar yo que tengo 51 años? Yo lo que tengo que ser ahora mismo es abuelo. No hay boda y eso que se lo he pedido como 30 veces, ella no quiere".

UN COMUNICADO CONJUNTO

Treinta minutos después, todo se desmoronaba. "Hemos decidido poner fin a nuestra relación. Ha sido una etapa bonita que recordaremos con cariño, pero creemos que es lo mejor para ambos en este momento", escribían Sheila y Álvaro en sus redes. Ninguno de los dos hablaba de los motivos de esa sorprendente ruptura, lo que dio pie a todo tipo de especulaciones con la alargada sombra de una posible infidelidad de Álvaro siempre acechando.

"NECESITO CALMA"

Sheila era la primera en desmentir que hubieran terceras personas. Lo hizo en 'Socialité'. "Nadie ha mentido, nadie ha engañado. Es mucho más sencillo. Una ruptura y ya, y los dos nos seguimos teniendo cariño. La ruptura ha sido como cualquier otra, de una pareja que ha tomado la decisión de no seguir adelante", dijo la abogada. Álvaro por su parte negaba haber sido infiel a Sheila en una conversación que Anne Igartiburu desveló en 'D Corazón'. "Me he portado bien, no me he portado mal, no me ha dado tiempo a portarme mal. Ahora tengo que apechugar con todo esto y no es lo que más me apetece porque acabo de venir de estar un tiempo en la isla y necesito un poquito de calma, pero estoy bien", dijo Álvaro. **■**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.



Alvaro y Sheila en noviembre de 2024 paseando por Madrid.

Compañeros de tertulia en 'TardeAR'



El abrazo apasionado que no dejaba duda sobre lo que había surgido entre ellos.

UNA RELACIÓN QUE DESTAPO LECTURAS HACE OCHO MESES

Fue Lecturas la que mostró, hace ya ocho meses, las primeras imágenes de Álvaro Muñoz Escassi y Sheila Casas como pareja. Descubrimos así el romance sorpresa del otoño. Tras un verano movidito en el que Álvaro, después de romper con María José Suárez, se había dejado ver muy cariñoso con Hiba Abouk, Lecturas descubría la auténtica

ilusión del jinete: la hermana de Mario Casas. Ambos eran entonces colaboradores de 'TardeAR', donde se habían conocido, y no tardaron en confirmar lo que era evidente: estaban enamorados. Desde ese momento, y durante el tiempo que ha durado su relación, no han perdido ocasión de compartir su felicidad en sus redes. "Fuimos muy intensos 24/7", reconoce Sheila.

“Las situaciones vividas en los últimos tiempos me han colapsado. No soy un robot, soy una persona”

“Me enamoré, sufrí, caí dentro de una maquinaria en la que llegué a perder mi voluntad, mi fuerza, mi alegría”

José Carlos Montoya (32) se convirtió en un fenómeno viral a nivel mundial con su participación en ‘La isla de las tentaciones’. Poco después, fichó como concursante estrella de ‘Supervivientes’.

**MONTOYA ROMPE
SU SILENCIO**

“La salud mental no es un juego, estoy en manos de profesionales”

El concursante de ‘La isla de las tentaciones’ y ‘Supervivientes’, el personaje televisivo del año, explica por qué lleva alejado de los focos desde su regreso de Honduras

HOTEL & SPA
RIO DE JANEIRO
RESORT - ESTABLISHED NINETEEN SIXTY THREE

Ha sido la gran revelación televisiva del año, reventando audímetros primero con 'La isla de las tentaciones' y después con 'Supervivientes'. Pero, a su regreso de Honduras, José Carlos Montoya decidió desaparecer y recluirse en su casa de Utrera, a 30 kilómetros de Sevilla. Desde 'Supervivientes' se dijo que estaba de baja médica para explicar su ausencia de los platós. Ahora él mismo aclara su retirada con un comunicado a flor de piel.

UNA RELACIÓN TORMENTOSA

"Las situaciones vividas en los últimos tiempos me han colapsado", admite Montoya en un texto difundido en sus redes sociales. "No soy un robot, soy una persona, una persona que se enamoró, una persona que sufrió y cayó dentro de una maquinaria forzada en la que llegué a perder mi voluntad, mi fuerza y mi alegría", explica. Su historia de amor con Anita Williams ha estado llena de idas y venidas, con momentos de alta tensión. En 'La isla de las tentaciones' la pareja se deshizo corroída por las infidelidades. En Honduras, recuperaron la química y llegaron a besarse y dormir juntos abrazados, un acercamiento que hizo pensar en una segunda oportunidad. A su salida del reality, sin embargo, volvieron a distanciarse.

REBUJITOS EN DOÑANA

Montoya denuncia que la vorágine televisiva le ha consumido. "La ilusión se transformó en pesadilla, de esas que te atrapan y, aun despierto, sabes que el monstruo te sigue persiguiendo", escribe. Pero ¿a qué monstruo se refiere? El andaluz señala a quienes han aprovechado su baja para criticarle: "El monstruo de la mentira, de no dar crédito a lo

que está pasando a tu alrededor y de que aquellos en quien creías confiar están utilizando el momento de tu más profunda vulnerabilidad esperando a darte la estocada final como para rematar la faena. Sin escrúpulos". El concursante asegura que "es imposible curar abriéndote en canal en un contexto en el que todo vale y tu exposición da lugar a que sigan hiriéndote cada vez más profundo con argumentos inventados y manipulados". Ahora ha buscado ayuda para recomponer su cabeza: "La salud mental no es un juego, y gracias a tener un entorno sano que me ha puesto en manos de grandes profesionales estamos en ese camino para volver a seguir siendo feliz porque es lo que llevo buscando desde hace mucho". Cuando salió del ojo público, la presentadora Mercedes Milá escribió una carta a Montoya en redes en la que se podía leer: "Dicen que has desaparecido y yo lo que creo es que has decidido desaparecer para no morir de un ataque de ansiedad. No sabes cómo puedo llegar a entenderte". Montoya dio 'me gusta' a esta publicación entonces; un gesto que ahora se entiende mejor a la luz de su comunicado.

HABLAMOS CON SU ENTORNO

El equipo de Lecturas.com se ha puesto en contacto con el entorno de Montoya para entender mejor cómo vive estos momentos de refugio. "Él está en casa, arropado por los suyos y reencontrándose con lo que era él mismo antes de que todo esto pasara", aseguran desde su círculo. "Necesita digerir todo lo que ha vivido para poder enfrentarse a ello, lo ha pasado mal, todos lo hemos visto y parece que eso se olvida", recalcan. **■**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



Anita Williams (24) participó con Montoya en 'La isla de las tentaciones', reality en el que su relación quedó tocada por las infidelidades. En 'Supervivientes' la pareja se acercó de nuevo, pero ahora vuelven a estar distanciados.

CHENOA

“Soy aburrida, nunca me he desmelenado”

La cantante se consolida como presentadora estrella de TVE con un nuevo programa sobre adopción de perros



Después del éxito al frente del concurso ‘The Floor’, Chenoa repite en TVE pero con un programa sobre adopción de animales, ‘Dog House’. La cantante tiene por delante también todo un verano de conciertos y nos confiesa que no necesita vacaciones.

► **¿Qué significa para ti ‘Dog House’?**

-Yo acabo de adoptar y, de repente, ha aparecido este programa. Cloe llegó hace seis meses, y cuando me lo propusieron dije que claro, si es para acompañar a las familias y saber cómo es una adopción, me viene al pelo.

► **¿Cuéntanos tu historia con Cloe. ¿Era un momento vital que necesitabas estar acompañada?**

-No, yo tuve perrita durante 17 años y murió. Y tuve un duelo bastante largo, de tres años echándola de menos. Y no me animaba. Después estuve un año mandando formularios para adoptar y no había manera. Hasta que lle-

“No sé si es más fácil conectar con una pareja o con un perro, son lenguajes diferentes”

gó Cloe, que la vi en una foto, porque es de Málaga. Viene de una asociación, todo tiene un porqué. Apareció el 22 de diciembre, el día de la lotería.

► **¿La mimas un montón?**

-Se porta muy bien, se lo gana. Somos colegas. Ella es muy independiente, es muy indie, va a su bola, es un híbrido de Huskie y Pomerania, pero tiene más de Huskie y es más fría. Me viene muy bien porque yo voy a mi bola, las dos nos complementamos. A veces la llevo a grabar, también la llevo a la guardería.

► **¿Es más fácil hacer ‘match’ con un perrito que una pareja?**

-No sabría qué decirte. Son lenguajes diferentes, no tiene nada que ver.

► **Acabas de cumplir 50, ¿cómo lo has llevado?**



“Me ha surgido la posibilidad de presentar un programa de adopción de perros justo después de adoptar a mi perrita”

“Somos colegas y nos complementamos. A veces la llevo a grabar, también la llevo a la guardería”

Chenoa (50) posa con su perra Cloe, híbrido de Huskie y Pomerania. La adoptó en diciembre, tres años después de la muerte de su anterior perra, que falleció con 17 años.

“Presentar con 50 años es extraño, generalmente a las mujeres de mi edad no nos pasa lo que me está pasando a mí”

“Yo, con 50, me veía en casa. Por eso estoy tan contenta. Nunca pensé que con 50 años iba a triunfar de presentadora”

“Tengo una vida tranquila. Me cuido. Soy abstemia. Bebo alguna cerveza, pero no me paso”

-¡Qué maratón he tenido que hacer para llegar, lo que me ha costado! Pues muy bien, muy contenta. He cumplido 50 y he vivido tres vidas en una, o diez. No me puedo quejar. Presentar ahora con 50 es extraño, generalmente a las mujeres, con 50, no nos pasa lo que me está pasando a mí. Yo, con 50, me veía en casa. Y pensaba que ya me inventaría algo. Por eso estoy flipando y se me ve contenta. Nunca pensé que con 50 años iba a triunfar de presentadora.

► **¿Han sido los 50 como imaginabas a los 20?**

-No. Los he abrazado con la naturalidad que hay que abrazar la edad, el estar sano, el estar bien, sin obsesionarse por los números. Me cuido. Soy una persona muy tranquila, incluso tiendo a ser aburrida, por eso me gusta tanto mi trabajo, porque me divierto.

► **¿Por qué dices que eres aburrida?**

-Es que ni cuando no era conocida me he desmelenado.

► **¿Nunca te has emborrachado?**

-Es que soy abstemia. Me bebo alguna cerveza, pero no me paso porque no soy de ese palo.

► **¿Qué planes tienes para este verano?**

-Cantar mucho.

► **¿No te vas de vacaciones?**

-Me iré dos o tres días a Mallorca a recargar pilas con la familia, no tengo más vacaciones que esas. En verano canto y en invierno estoy con la tele y lo que me salga. Es que trabajar me encanta. **L**

Por Laura Martín. Fotos: Cordon/Gtres.

Oferta especial para nuestras lectoras

Suscripción digital

1€ /mes



Lee tu revista favorita en tu móvil o tableta por solo 1€ al mes.
Y además, podrás leer también todas las revistas anteriores.
¡No te pierdas esta oferta exclusiva!



SUSCRÍBETE EN
[LECTURAS.COM/OFFERTA](https://lecturas.com/oferta)

**SU VIUDA Y SUS PADRES
DESTROZADOS**

Inmenso dolor en el último adiós a Diogo Jota

El futbolista portugués, de 28 años, y su hermano, de 26, murieron calcinados en un trágico accidente de coche en Zamora

Diogo se había casado hacía 11 días con la madre de sus tres hijos

Rute Cardoso llora desconsolada sobre el féretro de su marido, Diogo Jota, con el recordatorio en la mano. La pareja tenía dos niños de 4 y 2 años y una niña de siete meses, y hacía tan solo once días que se habían casado. El Liverpool, el club de Diogo, ha decidido pagar a su viuda los dos años de contrato que le quedaban al jugador.



Diogo, que jugaba en el Liverpool y en la selección portuguesa, conducía el Lamborghini que habría sufrido un fatídico reventón.



Isabel y Joaquim, padres de los jugadores, junto a uno de sus abuelos. Diogo y André eran sus únicos hijos.



La pareja de André, el pequeño de los dos hermanos, rota de dolor.

El dolor más inmenso se apoderó de las calles de Gondomar, en Portugal, en el último adiós al futbolista Diogo Jota y su hermano André, que el pasado 3 de julio perdían la vida en un trágico accidente de tráfico en una carretera de Zamora. Sus viudas, sus padres, Isabel y Joaquim, familia y amigos lloraban desconsolados en la iglesia de Sao Cosme donde el obispo de Oporto, Manuel Linda, ofició la ceremonia religiosa.

DIOGO NO PODÍA VOLAR

Compañeros de la selección portuguesa y del Liverpool, el club en el que jugaba actualmente Diogo, se desplazaron hasta Portugal para despedir rotos de dolor al futbolista y a su hermano, que jugaba en el Peñafiel, un equipo de segunda división. Sus compañeros de plantilla llevaron emocionados los féretros. Diogo y André perdieron la vida de

En Estados Unidos, donde se juega el Mundial de Clubes, se rindió un homenaje a los dos futbolistas desaparecidos. André jugaba en la segunda división portuguesa.



Lincoln Financial Field



madrugada cuando el Lamborghini que conducía Diogo se salió de la carretera y ardió en llamas. Todo parece indicar que una rueda del coche explotó. Los hermanos se dirigían a Santander para coger un ferry con destino al Reino Unido. Allí estaba previsto que Diogo se incorporase a la pretemporada del Li-

verpool. El futbolista sufría una afección pulmonar que le impedía volar y por eso los hermanos decidieron viajar por carretera. La familia de Diogo, en Portugal, había hecho ya las maletas para volar a Liverpool y encontrarse con él allí. Pero en un instante todos los planes se truncaron. Hoy, su mujer y sus tres hi-

jos lloran su pérdida y la de André. Una familia rota en el momento más dulce. Hacía tan solo once días que Diogo y Rute Cardoso, su novia del instituto, se habían dado el "sí, quiero". La pareja tenía dos niños de cuatro y dos años y una niña de tan solo siete meses. **R**

Por Silvia Quiroga. Fotos: Agencias.

Aleix tenía 45 años y vivía con su presunta asesina

Aleix Álvarez tenía 45 años cuando le atravesaron el corazón con un cuchillo de cocina. Era el 8 de abril de 2023. Montserrat Nin se encontraba en la casa y avisó a emergencias. Al principio del juicio, dijo: "Si lo hice yo, no me acuerdo". En su alegato final, cambió su versión: "Yo no lo maté".



**EL JUICIO DE MONTSERRAT NIN,
LA MUJER QUE MALTRATÓ Y APUÑALÓ
PRESUNTAMENTE A SU PAREJA**

Un terrorífico juego de dominación que acabó en muerte

La mujer está acusada del asesinato de Aleix Álvarez Prieto, al que, según la acusación, dominaba y llegó a amenazar con contratar un sicario para matar a su hijo de 7 años si no cumplía sus órdenes

La hora negra

Los Mossos recuperaron audios e imágenes en las que aparece Montserrat vejando y humillando a Aleix

En las imágenes le grita como si fuera un perro, le exige que se siente, que se ponga de cuclillas o que coja una galleta



por
Mayka Navarro

Antes de empezar, querida lectora, debe usted saber que todo lo que aquí se cuenta es real. Por muy increíble que parezca, no es obra de un guionista, ni es el argumento de una película de terror. El caso que nos ocupa está protagonizado por una mujer, Montserrat Nin, que encarna la maldad en toda la complejidad del término. En estas mismas páginas hemos escrito de otras mujeres que protagonizaron sucesos atroces, Ana Julia Quezada, Rosa Peral, Mari Ángeles Molina (Angi), María Jesús Moreno (Maje)... pero la presunta asesina que nos ocupa ha sido definida durante el juicio que se ha celebrado en Barcelona como psicópata, narcisista, maquiavélica y sádica. Cuatro conductas de la personalidad que definen su manera de ser y que los psiquiatras definen como 'tetra oscura', o maldad en términos no científicos.

CRUELDAD Y SADISMO

Montserrat Nin está acusada del asesinato y torturas continuadas de Aleix Álvarez Prieto, un buen hombre de 43 años y padre de un niño pequeño, que apareció muerto en su casa la Semana Santa de 2023. Alguien le atravesó el corazón con un cuchillo de cocina que le provocó la muerte. Pero mucho antes, la víctima fue maltra-

Montserrat aseguró que ella quería a Aleix y que seguramente hizo cosas mal durante una relación que calificó de rara

El primer día del juicio aseguró que no recordaba haberlo apuñalado

tada, vejada, humillada, agredida, insultada, amenazada y deshumanizada hasta niveles escalofriantes. Un proceso de destrucción psicológica, física y social que la acusada documentó rigurosamente en grabaciones de audio y vídeo que guardaba como un trofeo en sus teléfonos móviles.

Los Mossos d'Esquadra de homicidios de la Región Policial Metropolitana Sur de Barcelona localizaron 670.000 archivos de imágenes y voz en los teléfonos de la acusada. "Todo un manual del mal", describió el fiscal Manuel Sancho. El Ministerio Fiscal pide para la acusada 34 años de cárcel, mientras que la acusación particular, en nombre de la madre, la hermana y el hijo de la víctima, solicita la prisión permanente revisable.

Las sesiones en la sala del ju-

rado popular del solemne edificio de la Audiencia de Barcelona se hicieron en algunos momentos insoportables. El primer día el fiscal ya advirtió a los nueve miembros del jurado que se enfrentaban a un caso excepcional. ¿Por qué? Por la crueldad, aseguró, con la que la acusada trató a su víctima. Aleix y Montserrat tuvieron una breve relación sentimental de apenas tres meses en el 2021. Se conocieron en una aplicación de citas. La relación se rompió porque enseguida llegó el control, el sometimiento, el intento de manipulación y las primeras agresiones físicas. La familia de Aleix respiró tranquila cuando supo de la ruptura. Durante el juicio admitieron sin tapujos que aquella mujer de apariencia dulce y buenas palabras no les gustaba. Entre otras cosas, porque notaban que Aleix empezaba a no ser el mismo desde que estaba con ella.

UNA HUÉSPED LETAL

Aquella relación se rompió, pero ella no rompió el contacto del todo. Mantuvo los mensajes, y al cabo de un año aseguró al hombre que ella había cambiado y que era consciente de los errores que había cometido para que no funcionaran como pareja. Pero aún así, lo quería mantener como un buen amigo.



Una relación tóxica que acabó en tragedia



Montserrat Nin en la Audiencia de Barcelona donde se ha celebrado el juicio. El fiscal pide para ella 34 años de prisión y la acusación particular, la prisión permanente revisable.

Los testimonios del juicio han definido a Aleix como un apasionado de la música, divertido, feliz y disfrutón, una excelente persona que estaba loco de amor por su hijo.

Una interlocución que fue a más hasta que en diciembre del 2022 ella responsabilizó a Aleix de que la hubieran echado del piso en el que vivían. El hombre, que justo en esos momentos había verbalizado su deseo de recuperar la relación sentimental con la madre de su hijo, acogió en su piso de Ripollet a Montserrat hasta que ella encontrara otro lugar en el que vivir. En el momento en el que la mujer atravesó la puerta de esa casa, el hombre, sin saberlo, firmó su sentencia de muerte.

APENAS PODÍA DORMIR

Poco a poco, la mujer sometió a su víctima a todo tipo de torturas físicas y psicológicas para desestabilizarle y romperle literalmente por dentro. Logrando, además, aislarle por completo de su entorno laboral, familiar y social para que nadie pudiera acudir a su rescate. Los primeros días, Aleix apenas dormía, ni comía hasta

Los expertos han calificado a Montserrat como psicópata, narcisista, maquiavélica y sádica

Un conjunto de rasgos de la personalidad que los psiquiatras definen como maldad pura

el punto de que tuvo que pedir la baja de la Seat, donde trabajaba en un taller de chapistería desde hacía años. Lo siguiente fue de una crueldad indescriptible. El jurado pudo visualizar y escuchar algunas de las grabaciones seleccionadas por los mossos. Durante cinco horas, las pantallas de la sala de la Audiencia de Barcelona

presenciaron de qué manera se destruye a un ser humano. En las primeras imágenes se veía a Aleix que aún respondía a las insinuaciones y amenazas de Montserrat, para, poco a poco, alcanzar solo a verbalizar vocablos, asentir a todo lo que ella le exigía y pedía. Y, en uno de los momentos más atroces, se escucha al hombre como hasta en cinco ocasiones graba un mensaje de voz en el que pide "por favor" que un sicario mate a su hijo si no hace las cosas como Montse quiere. Terrorífico. Grabaciones en las que la acusada acerca el teléfono móvil a la oreja ensangrentada de la víctima, mientras el insulta, humilla y veja en voz alta. Otras en las que le grita como si fuera un perro, que se siente, que dé una vuelta o que coja una galleta. O imágenes en las que le obliga "si me aprecias" a estar de cuclillas mientras él le pide por favor descansar porque le duelen los pies.

TESTIMONIO DESMONTADO

En su declaración, la acusada aseguró que quería muchísimo a Aleix, que era su mejor amigo, pero trató de dibujar a un hombre contradictorio, oscuro, obsesionado con el sexo y participante habitual de orgías en las que se practicaba el sado. Los siguientes testimonios tiraron por el suelo las fabulaciones de la mujer. La víctima era un apasionado de la música, divertido, feliz y disfrutón, un excelente hijo que estaba loco de amor por su hijo y que cayó en las redes de una presunta asesina.

NO FUE CAPAZ DE DENUNCIAR

Esa destrucción humana de Aleix que el jurado visionó en la sala a través de los videos y los mensajes grabados por la acusada es lo que ocurre a diario en cientos de hogares de las víctimas de la violencia machista. Aleix, como muchas mujeres, no denunció, ni contó a nadie el infierno que esta-



La familia de Aleix ha contado en el juicio que Montserrat nunca les gustó porque notaban que su hijo no era el mismo

ba sufriendo, ni pudo salir corriendo. No fue capaz. Como otras tantas que acaban siendo asesinadas. Con la diferencia de que esta vez la acusada documentó toda esa manipulación y sometimiento, dejando un testimonio gráfico y sonoro insoportable.

UN CAMBIO DE VERSIÓN

Ella, como era de esperar, se acogió a su derecho de dirigirse a los miembros del jurado en el turno de la última palabra. Sollozando sin lágrima

mas, sacando de dentro esa voz dulce e inocente, les aseguró que ella quería a Aleix, que siempre fue su mejor amigo, y que seguramente hizo cosas mal durante una relación que calificó de rara. Pero "yo no le maté", aseguró, contradiciendo lo que ella misma declaró el primer día del juicio cuando dijo que no recordaba haberle clavado el cuchillo en el corazón. "Si lo hice no me acuerdo", dijo.

Nadie sabe el infierno que soportó Aleix durante los tres meses que convivió en su casa con la mujer que se juzga. El miedo que tuvo que sufrir y el dolor que sentía y que lo inmovilizaba.

En su memoria y en la de todas las víctimas. Descansen en paz.

Síguela en www.lecturas.com

PREMIADOS 2025

Los mejores productos merecen ser premiados con TROFEO DEL HOGAR



PARA MÁS INFORMACIÓN www.trofeosdelhogar.com

ALBERTO DUGARTE, EL
MAQUILLADOR DE LOS FAMOSOS

“Cuando estoy en el camerino de Isabel Pantoja soy un poco su psicólogo”

El reconocido estilista nos habla de su relación con algunos de los famosos que confían a ciegas en él y que se han convertido con el tiempo en amigos incondicionales

**“Isabel es una
mujer frágil y
muy sensible”**

“Aunque se vea fuerte y altiva, Isabel es muy sensible”, dice Alberto de Isabel Pantoja.

Nacido en Venezuela, Alberto creció en un pequeño pueblo de Galicia antes de viajar a Tenerife, donde empezó a forjarse una exitosa carrera como peluquero y maquillador. Hoy regenta el Alberto Dugarte Institute donde se forman futuros estilistas.



Detrás de los looks más bellos y espectaculares de las principales celebridades de nuestro país están las manos y el talento de Alberto Dugarte. Este peluquero y maquillador se ha ganado la confianza de Isabel Pantoja, Ana Obregón o Paula Echevarría. El secreto: ser profesional, confidente y amigo.

► **Eres maquillador y peluquero. ¿Con el tiempo has aprendido a leer a las personas cuando se sientan en la butaca y se ponen en tus manos?**

-Totalmente. Con las artistas ya noto en el movimiento de los ojos, aunque los tenga cerrados, si no se sienten bien. Nosotros somos el momento justo antes de salir a grabar una serie, a cantar en un escenario... Tienen que salir limpias energéticamente y tranquilas. Cuando noto que se están removiendo por dentro, prefiero preguntar y se sueltan, se relajan, lloran y ríen y salen con otra energía.

► **De toda la gente con la que has trabajado, ¿quién te ha impactado más?**

-Nunca he sido fan de nadie. Soy fan de los seres humanos, si tienes buen rollo y conecto contigo, estupendo. Si eres chungo, no conecto aunque seas el rey de España. Pero con Mel B casi me desmayo cuando la vi entrar por la puerta. Conecté con mi niñez. Era fan de las Spice Girls y Mel B era la que hacía yo en el cole. Me vestía con aquellos pantalones militares. De trato era maravillosa.

► **Llevas seis años con Isabel Pantoja. ¿Cómo la definirías?**

-Fragil. Conecto con su ener-



Alberto lleva seis años al lado de Isabel Pantoja. "El primer día que la maquillé se miró al espejo y dijo '¡guau!'. Es muy fiel. He hecho giras con ella por todo el mundo", dice. En la imagen, con un libro CD dedicado por ella.

"Isabel dice que le doy sustos en el camerino para animarla. También sé cuando callar y solo estar"

gía, conecto con ella mucho. Y es muy sensible, aunque se vea muy fuerte y altiva, creo que las personas que son más vulnerables se hacen un escudo para poder protegerse.

► **Tendrás anécdotas con ella.**

-Tengo miles, de momentos de risas, porque yo cuando estoy en el camerino soy un poco su psicólogo. Le doy sustos, que ella se enfada pero se parte de risa. Me dice que siempre estoy igual con mis sustos para animarla. También sé cuándo no hace falta hablar, simplemente que estés.

► **¿Te da pena su situación familiar?**

-Sí, mucha. Me parece muy injusta.

► **¿Has intentado mediar entre las partes?**

-Es que al mensajero siempre lo matan, prefiero seguir vivo.

► **Si te preguntan, ¿dices lo que piensas?**

-Siempre. Pero con todas.

► **¿Alguna vez has dado algún consejo a Isabel, u otra persona, y se lo han tomado a mal?**

-Creo que, cuando hablas desde el corazón y la tranquilidad, sin ser un reproche, es diferente el tono. A veces hace falta decir cuándo se han pasado.

► **¿Cómo es Ana Obregón?**

-Es maravillosa, me encanta, es tan divertida... Me lo paso superbien.

► **¿Conociste a su hijo, Aless?**

Sí.

► **¿Qué sientes cuando ves a su hija?**

-Es igual. Es tan inteligente, tan cariñosa, tan bonita... Me la como.

► **También has trabajado con Ana Milán, ¿qué destacarías de ella?**

-Lo que más me encanta de Ana Milán es lo exigente que es, me encanta la gente exigente porque te obliga a llevarte a una perfección. La gente conformista, a la que le da igual todo, me aburre un poco.

► **¿Eres coqueto?**

-Sí.

► **¿Estás en un buen momento?**

-En el amor sí y físicamente también. Yo he sido un niño gordo hasta que aprendí a conocerme y cuidarme. Probé todas las dietas, pero tenían efecto rebote. Al final es deporte y saber qué puedes comer. Ayuno y no ceno por las noches, que me ayuda a dormir. Antes dormía fatal. Ahora no tengo ningún problema y descanso. Y una hora de deporte, que me viene muy bien para la cabeza. Duermo poco y trabajo todos los días de la semana, pero luego hago viajes para desconectar la mente. ■

Por Laura Martín. Fotos: Pedro Pernía.

Mel B (50) y el estilista y peluquero Rory McPhee (37) se comprometieron en 2022 y tres años después han cumplido el sueño de convertirse en marido y mujer con una ceremonia religiosa celebrada la catedral de Saint Paul, en Londres.

La integrante de las Spice Girls eligió un diseño clásico de inspiración romántica de la diseñadora Josephine Scott, mientras que el novio hizo gala de sus raíces escocesas vistiendo una falda estilo 'kilt'.

SOLO EMMA BUNTON, LA 'BABY SPICE', ACUDIÓ AL ENLACE

Mel B se casa con la gran ausencia de las Spice Girls

La 'spice salvaje', que ya se había casado en dos ocasiones, le dio el 'sí, quiero' al peluquero Rory McPhee en la catedral de Saint Paul





Día de emociones en Londres. El pasado 5 de julio, la cantante Mel B, también conocida como 'spice salvaje', entonó el 'sí, quiero' con el peluquero Rory McPhee, en la catedral de Saint Paul, el mismo lugar donde Carlos se casó con Lady Di, tal y como ella misma recordó hace unos meses: "Como tengo un MBE [reconocimiento de Miembro de la Orden del Imperio Británico por su apoyo a causas sociales] puedo casarme en el mismo lugar que la princesa Diana".

SU TERCER 'SÍ, QUIERO'

Es la tercera vez que la integrante de las Spice Girls pasa por el altar. Lo hizo con el bailarín Jimmy Gulzar en 1998 y con el productor Stephen Belafonte en 2007. Con cada uno de ellos tuvo una hija, que estuvieron presentes en el enlace. También acudió su hijo

Emma Bunton (49) fue la única integrante de las Spice Girls que hizo acto de presencia, vestida de rosa bebé y acompañada por su marido Jade Jones, y Beau Lee Jones, el mayor de sus hijos.

"Os deseo una vida llena de felicidad", le dedicó Victoria Beckham en las redes sociales pese a no estar presente

Tampoco estuvieron a su lado Mel C y Geri Halliwell, con quien tiene una relación más distante

La modelo Cara Delevingne (32) sorprendió apostando por un traje negro con corbata, gafas de sol oscuras y sombrero de paja con red.



Danielle Brown, hermana de Mel B, optó por un diseño floral que lució junto a sus tres hijos a su llegada a la catedral.



Phoenix Chi (26), la hija mayor de Mel B, acudió acompañada por su chico, AJ Anderson.

A la derecha Madison (13), la hija pequeña de la cantante, que tiene también un hijo de 18 años, Angel, fruto de su relación con el actor Eddie Murphy.



mediano, nacido de su relación con el actor Eddie Murphy.

SOLO UNA 'SPICE' PRESENTE

De sus compañeras de grupo solo Emma Bunton, la 'Baby Spice', acudió al evento. Ni rastro de Victoria Beckham, aunque la 'Spice' pija sí quiso dedicarle unas palabras a través de Instagram: "No podría estar más feliz por vosotros. ¡Os deseo una vida llena de felicidad!". No sucedió lo mismo con Mel C, pese a que sí estuvo presente en su reciente fiesta de 50 cumpleaños. Tampoco asistió Geri Halliwell, con quien tiene una relación distante y tensa desde que Mel B asegurase en 2019 que se habían acostado años atrás, cosa que Geri desmintió. Tras esta celebración, Mel B y su flamante marido planean una fiesta más informal en Marruecos. **■**

Por Adrián Monterrubio. Fotos: Agencias.

De la
ceremonia
a la fiesta en
autobuses
y coches de
caballos



Mel B llegó a la iglesia subida en un Bentley de color blanco, y una vez concluida la ceremonia se desplazó junto a su marido hasta la fiesta en un coche de caballos, mientras los invitados hicieron la misma ruta detrás, subidos en unos tradicionales buses londinenses.

“Como soy Miembro de la Orden del Imperio Británico, puedo casarme en el mismo lugar que la princesa Diana”, dijo Mel B



Dakota Johnson (35) es hija del primer matrimonio de Melanie Griffith con el protagonista de 'Corrupción en Miami', Don Johnson. En junio rompió con su novio Chris Martin, tras 8 años de relación.



La actriz de '50 sombras de Grey' trata de espantar los malos momentos con una jornada de saltos en alta mar.

**TRAS SU RUPTURA
CON CHRIS MARTIN**

Dakota Johnson se refugia en Ibiza con Kate Hudson

Las actrices tienen una relación casi familiar, pues sus madres son íntimas



La hija de Kate también se bañó

La hija pequeña de Kate Hudson, Rani Rose, de 4 años, estuvo presente con su madre en el yate.



Kate Hudson (46) es hija de Goldie Hawn y su primer marido, Bill Hudson. Tiene tres hijos (dos chicos de 21 y 13 años, y una niña de 4) de tres parejas distintas. Está comprometida con el músico y actor Danny Fujikawa.

Las estrellas de Hollywood no solo heredan de sus padres el talento: también las amistades. Uno de los vínculos más sólidos del mundo del cine lo forman Melanie Griffith y Goldie Hawn, tan íntimas que suelen pasar juntas las vacaciones en Aspen. Y sus hijas, Dakota Johnson y Kate Hudson, respectivamente, han recogido el testigo de esa complicidad inquebrantable. Pese a su diferencia de edad —Kate es 11 años mayor—, han crecido juntas y se tienen la una a la

“Lucho contra la depresión desde que tenía 14 años”, ha confesado Dakota

otra en los momentos más delicados. Por eso ahora que Dakota ha roto con Chris Martin —cantante de Coldplay y exmarido de Gwyneth Paltrow— tras ocho años de noviazgo, las dos amigas se han ido juntas de vacaciones. Después de una escala en Italia —se las vio cenar en Roma con Ricky Martin—, han recalado en Ibiza para disfrutar de una jornada de confesiones en alta mar. Dakota ha confesado en el pasado padecer de depresión crónica y mantiene una red de vínculos muy estable para superar los malos momentos. “He luchado contra la depresión desde que era muy joven, desde que tenía 15 o 14 años”, ha dicho. ■

Por A.F. Couceiro. Fotos: Lagencia/Gtres.

Kate Middleton (43) ha visitado por sorpresa el hospital de Colchester, en Essex. Es su primer acto tras desaparecer a última hora de la plana mayor de la realeza en las carreras de Ascot, una ausencia que ha estado envuelta de rumores sobre su salud.

**KATE REAPARECE
TRAS CAUSAR BAJA EN LAS
CARRERAS DE ASCOT**

“Todo el mundo espera que mejores, pero no es tan fácil”

La princesa visita un hospital y se abre como nunca sobre los altibajos que sufre desde que finalizó el tratamiento y anunció que su cáncer estaba en remisión



Kate ayudó a plantar una rosa en el "jardín de bienestar" del hospital, destinado a que los pacientes y sus familiares puedan encontrar un momento de paz.

"El cáncer le cambia la vida a cualquiera"



Kate ha lamentado que la presión por recuperar la normalidad la obliga a "poner al mal tiempo buena cara" cuando no siempre se encuentra bien del todo.

Tras dos semanas desaparecida de la agenda pública, Kate Middleton ha visitado por sorpresa el hospital de Colchester, en Essex. Allí se ha confesado con otros pacientes sobre las frustraciones a las que se enfrenta en su lucha contra el cáncer. "Cuando acabas el tratamiento, todo el mundo espera de ti que te mejores. 'Vamos, ¡ahora estarás bien!', te dicen. Pero esto no funciona así", ha lamentado. Kate ha remarcado que la

fase en la que se encuentra —con su cáncer en remisión pero no totalmente curada— es muy delicada. "Ya no estás necesariamente bajo el equipo clínico, pero ya no puedes desenvolverte con normalidad en casa como antes...". Emocionada, afirma: "Le cambia la vida a cualquiera. Tienes que encontrar tu nueva normalidad y eso lleva tiempo... y es una montaña rusa, no es un camino de rosas". 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Cordon/Getty.



"Una vez el tratamiento termina, piensas: 'Puedo seguir adelante y volver a la normalidad'. Pero, en realidad, la fase posterior es muy difícil", ha dicho Kate.

La casa de subastas Julien's Auctions ha puesto a disposición de los coleccionistas más de 300 artículos ligados a la Familia Real, de los cuales 140 habían pertenecido a Diana. Había ropa, postales firmadas y amuletos personales. Nunca antes tantos objetos de Lady Di habían salido a subasta.

**140 ARTÍCULOS SE VENDEN
POR 4 MILLONES DE EUROS**

La subasta de prendas de Diana más grande de la historia

El tesoro personal de Lady Di protagoniza una puja que alcanza cifras de récord. La prenda más cara la llevó en la Expo de Sevilla



EL SOMBRERO DE SU LUNA DE MIEL DE MIEL

✦ Hecho a medida. Este gorro fue hecho a medida para Diana.

✦ Uno de sus favoritos. Lo lució por primera vez en 1981, en la despedida de su luna de miel con Carlos, y en 1983 en una visita a Australia.

✦ Su precio final. Se ha vendido por 22.200 euros.



VESTIDO CON SABOR ESPAÑOL

✦ Flores para los desfavorecidos. Lo llamaban el "vestido del cuidado" de Diana porque solía llevarlo en sus visitas a hospitales.

✦ Lo lució en Sevilla. Durante su visita a la expo del 92.

✦ Su precio final. Ha sido el artículo más caro, con 420.000 euros.



Diana, con su famoso vestido de crepé de China azul con estampado floral en tonos pastel, diseñado por Bellville Sassoon, que lució, entre otras fechas singulares, en la Expo de Sevilla de 1992.

La popularidad de Diana de Gales fue arrolladora mientras sirvió a la corona, se amplificó tras su divorcio de Carlos y adquirió tintes directamente mitológicos cuando falleció a los 36 años de edad en 1997. Y ese aura legendaria se traduce en millones de euros para las casas de apuestas y los coleccionistas. Porque todo lo que tocó en vida se convierte en oro. La casa de subastas Julien's Auctions ha organizado una puja de más de 327 artículos vinculados a la realeza en la que se incluían 140 que habían pertenecido directamente a Lady Di. Ha sido la subasta más grande realizada jamás sobre la princesa. ¿El resultado? Un nuevo récord.

SE SUPERÓ LO PREVISTO

Los artículos de Diana han superado todas las expectativas de Julien's Auctions, alcanzando los 4 millones de euros en total. Como suele ser habitual, las prendas de ropa han sido los más codiciados. El famoso vestido de crepé de China azul de Diana con estampado floral en tonos pastel, diseñado por Bellville Sas-

Una parte de las ganancias de la subasta se ha destinado a una onegé dedicada a la distrofia muscular en el Reino Unido

LA SEDA QUE IMPACTÓ EN ASCOT

* Un dos piezas revolucionario. Obra de Bruce Oldfield, este dos piezas de seda marcó un antes y un después.

* Una nueva era. Diana lo llevó en las carreras de Ascot y modernizó los looks de la alta sociedad.

* Su precio final. Se ha vendido por 221.000 euros.



SU TRAJE DE ESQUÍ PREFERIDO

* Prenda fetiche El esquí era el deporte de Diana. Y este, su uniforme oficial.

* Conjunto viajero. Diana lo lució en Malbun (Liechtenstein), en Klosters (Suiza) y en Lech (Austria).

* Su precio final. El uniforme se ha vendido por 277.000 euros. La casa lo había tasado en 40.000.



“No suelo usar estampados, pero este vestido lo hice específicamente para Diana”, dijo Bruce Oldfield

“Era algo singularmente distinto a lo que usan la mayoría de damas que van a Ascot”

Diana, en las carreras de Ascot de 1987. El top del conjunto presenta un corpiño ajustado, marcando así la cintura y las caderas de la princesa con un modernísimo lazo. La falda tubo llega justo por encima de la rodilla.

soon, que lució en la Expo de Sevilla de 1992, se ha llevado la palma con 420.000 euros. Otro de los artículos estrella que salieron a puja fue el dos piezas de seda amarilla que Bruce Oldfield confeccionó para ella en 1987. “No suelo usar estampados, pero este vestido lo hice específicamente para Diana. Era algo singularmente distinto a lo que usan la mayoría de damas que van a las carreras Ascot”, desveló el modista. Una parte de las ganancias de la subasta se ha destinado a una oenegé dedicada a la distrofia muscular en el Reino Unido. Pese a todo, en esta subasta no se rebasó el récord de 900.000 euros alcanzado por un solo vestido de Diana en una subasta de 2023. 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias/Julien's.



La princesa, con el traje de nailon escarlata que lucía en sus escapadas para esquiar. Lo llevó numerosas veces entre 1985 y 1992.

UNA SUDADERA SOLIDARIA

- * **Moda y compromiso.** La combinación de esta sudadera con outfits urbanos fue una sensación.
- * **Un mensaje que caló.** La British Lung Foundation es una oenegé centrada en las enfermedades respiratorias.
- * **Su precio final.** La casa esperaba venderla por 17.000 euros: la han vendido por 188.000.



Diana popularizó esta oenegé, dedicada al estudio de las enfermedades degenerativas, gracias a esta sudadera, que convirtió en tendencia combinándola con americanas 'oversize'.

UN ABANICO DEDICADO A CARLOS

- * **Plumas de avestruz.** Este abanico de tres plumas de avestruz tiene el escudo del príncipe de Gales.
- * **Edición limitada.** Se crearon solo 25 de ellos para conmemorar la boda de Carlos y Diana.
- * **Su precio final.** La casa de apuestas esperaba sacar 5.000 euros y lo vendió por 50.000.



Lady Di llevó este abanico el 12 de diciembre de 1985, mientras asistía al banquete de la Venerable Compañía de Abanicos en Mason House.





LA ATLETA ESTÁ DE SIETE SEMANAS

ANA PELETEIRO, EMBARAZO POR SORPRESA

La atleta Ana Peleteiro (29) ha tenido que cancelar sus próximas competiciones, pero por una buena razón: está embarazada de siete semanas. Aunque siempre había soñado con ser madre de familia numerosa, la gallega reconoce que el bebé ha llegado antes de lo esperado y que ha

supuesto un shock para ella. Ana es madre de una niña de casi dos años junto a su marido y actual entrenador, Benjamín Compaoré (38), que también es padre de tres niñas de una relación anterior. La pareja cumplirá dos años de casados a finales de septiembre.

SERIES, LECTURA Y ALGÚN VIAJE

Ana Rosa nos cuenta sus planes para vacaciones

Después de retomar en febrero su programa de hace 20 temporadas, Ana Rosa Quintana coge vacaciones. Asegura que no ha hecho planes, pero que en esta época aprovecha para hacer maratones de lectura y ficción: "En verano puedo estar hasta las seis de la mañana viendo series". Eso sí, confiesa que no desconecta nunca de la actualidad.



FRENTE A LAS ACUSACIONES DE UNA FAN

Mónica Cruz defiende a su íntimo amigo, Alejandro Sanz

Con una melena envidiable, la actriz Mónica Cruz (48) es la nueva embajadora de la firma capilar LOV'YC. La hermana de Penélope Cruz se ha posicionado del lado de su amigo Alejandro Sanz frente a las acusaciones de una fan y ha asegurado que cuando alguien hace eso es por hacer daño o por interés económico.





Leonor (19) y Sofía (18) comieron en el restaurante La Casona de Jovellanos, en el corazón de Gijón, donde posaron con la dueña.

SE REENCUENTRAN EN GIJÓN

LEONOR Y SOFÍA, POR FIN JUNTAS TRAS SEIS MESES

Desde que en enero Leonor partió con el Juan Sebastián de Elcano no veíamos a la princesa junto a su hermana Sofía. La espera ha acabado. Este pasado fin de semana las dos hermanas posaron para una foto en un restaurante de Gijón, donde Sofía ha viajado para reencontrarse con su hermana, que se encuentra ahí para emprender el tramo final de la travesía de Elcano. Sofía se encuentra de vacaciones, puesto que ya ha terminado sus estudios de Bachillerato Internacional en Gales y ahora solo falta que se anuncie qué estudios universitarios iniciará en septiembre. Leonor, por su parte, finalizará el 16 de julio su formación en la marina. Ambas hermanas se espera que efectúen su primera aparición oficial de este verano en los premios Princesa de Girona, que se entregarán en el Liceu de Barcelona el próximo 23 de julio.

“ES MÁS GRANDE QUE LOS PADRES”, BROMEO EL ALCALDE DE MADRID SOBRE SU BEBÉ

José Luis Martínez-Almeida y Teresa Urquijo ya son padres

Poco más de un año después de su multitudinaria boda, José Luis Martínez-Almeida (50) y Teresa Urquijo (28) se han convertido en padres. El alcalde de Madrid y su esposa dieron la bienvenida a su primer hijo en común el pasado 3 de julio en el

Hospital Universitario Nuestra Señora del Rosario. “Todo está muy bien, tanto la madre como el bebé, por ahora fenomenal”, señaló a la prensa tras el parto, además de bromear sobre que el bebé “no es tan pequeñito, es más grande que los padres”.





CANDELA OTERO

JULIA OTERO, FELIZ Y ORGULLOSA EN LA BODA DE SU HIJA

Julia (66) con su hija Candela (27) que ha seguido la profesión de su padre, Josep Martínez, y es médico residente en el Hospital Germans Trias i Pujol de Badalona. La joven se casó en una masía en Barcelona. Entre los invitados al enlace estaban la periodista Joana Bonet, arriba con Julia, y Ramón Pellicer, exmarido de Julia.

Muy guapa, con un vestido verde pistacho de Teresa Helbig, Julia Otero se convirtió el sábado 5 de junio en la madre de la novia más elegante. Candela, la hija que tiene con su pareja, Josep Martínez, dio el "sí, quiero" a su novio Pol en una preciosa masía rodeada de viñedos en el corazón de El Penedès, Barcelona. La joven de 27 años, que es médico como su padre, ha sido siempre el ojito derecho de su madre, que en alguna ocasión ha compartido en sus redes lo orgulloso que se siente de ella.

SON MADRES DE DOS NIÑAS, DE 6 Y 2 AÑOS

La actriz Inma Cuesta se casa con la guionista Ángeles Maeso

Coincidiendo con la celebración de los 20 años de la aprobación del matrimonio igualitario en España, Inma Cuesta y su pareja, la guionista Ángeles Maeso, han hecho público su enlace. "Por todxs los que tuvieron que esconderse y no pudieron vivir su amor

en libertad", escribió la actriz en sus redes junto a una imagen del romántico momento, en el que ambas salen vestidas de novia. La pareja lleva años compartiendo su vida y son madres de dos niñas de seis y dos años. Además, tienen una productora en común.



SOFÍA VERGARA

“CON 53 AÑOS SIGO CON EL PELO LARGO Y EL MISMO ESCOTE QUE HACE 30”

La actriz colombiana, que acaba de lanzar su propia línea de cosméticos, nos revela sus secretos de belleza y su amor por España

Sofía Vergara ha presentado en España 'Toty', su nueva línea de productos de belleza. Cercana y bailando al ritmo de Marc Anthony, la actriz nos descubre cómo afronta esta nueva etapa cuando está a punto de cumplir 53 años.

►¿Por qué 'Toty'?

-Es mi sobrenombre. Todo el mundo en Barranquilla me conoce así. Queríamos que fuera algo orgánico, algo mío.

►¿Cuál es tu rutina de belleza diaria?

-Por regla general, me lavo la cara y me echo la CC Cream [una crema hidratante con protección solar]. Vivo entre Nueva York y Los Ángeles y siempre tengo que estar protegida por el sol. Además, tengo rosácea y no puedo echarme cualquier cosa. Por la noche me lavo la cara, me echo mi reafirmante y me voy a dormir.

►¿Haces deporte, cuidas tu alimentación...?

-Antes hacía gimnasia cuando podía, comía lo que quería, pero el 10 de julio cumplí 53 y me toca cuidarme. Trato de dormir bien, comer saludable y hacer ejercicio, pero con moderación porque me gusta pasarlo bien.

►¿Qué papel juega en ti el hecho de sentirse sexy?

-Sigo con el mismo pelo largo, el mismo escote que hace

30 años, es un ejemplo de que me gusta verme bien. Cuando me preparo siento que estoy mejor.

►¿Puedes compartir un truco de belleza que uses?

-Siempre trato de robar secretos de belleza a todo el mundo, pero usar protector solar es una de las cosas que más me ha ayudado. La cara me la protegí siempre, no tanto el pecho y las manos. Es importante dormir, más en esta época premenopáusica, que me cuesta más. Y también trato de comer mucha proteína, porque a esta edad es importante para el músculo.

►¿Saldrías a la calle sin maquillar?

-Si tuviese una emergencia y tuviese que ir corriendo al hospital... pero no puedo salir a la calle sin maquillar porque tengo detrás a los fotógrafos. Cuando la covid me pasó la primera semana en pijama y dije: "¡Basta!". Me arreglé, aunque fuera para ponerme frente al televisor. Me siento mejor.

►¿Qué opinión te merece España?

-Me gusta todo. La comida, los hombres, el clima... Uno de los viajes más lindos que he hecho fue hace como 30 años en el tren Al Andalus, con el que recorrí el sur y me enamoré del país. 🇪🇸

Por Sonia Murillo. Fotos: Cordon.



Sofía Vergara (52) ha lanzado su propia línea de productos de cosmética, en España, un país al que tiene mucho cariño: "Me gusta todo. La comida, los hombres, el clima. Hace 30 años recorrí el sur en tren y me enamoré del país".

Nuestras Series

Miren Ibarguren (45) emprende en la serie una búsqueda angustiada de su hija Ángela, a la que daba por muerta.

MISTERIO, SECTAS Y RITUALES MALIGNOS

EL HORROR DE 'LOS SIN NOMBRE', ADAPTADO A SERIE

La película que dio a conocer a Jaime Balagueró —cocreador de 'Rec'— como maestro del terror, 'Los sin nombre', vuelve ahora en formato serie. Años después de perder a su hija de manera trágica, Claudia (una Miren Ibarguren cuyo rostro es un espejo de la angustia) recibe una llamada: "Mamá, soy yo. ¡Por favor, ven a buscarme!". La búsqueda desesperada de esta madre por encontrar la verdad la llevará por un camino de oscuridad. En su empresa la ayudarán el inspector que investigó la desaparición de su hija y una joven (a la que da vida Milena Smit) que asegura que la niña le salvó la vida. **+**

► Movistar+



Un laberinto de intriga y sordidez

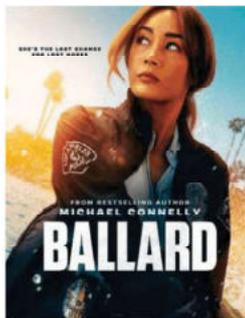


Milena Smit (28) da vida a Laura, una joven a la que la niña desaparecida salvó la vida tras un accidente.



La serie es una nueva adaptación de la novela de Ramsey Campbell. En 1999 se estrenó la primera adaptación.

LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



1 BALLARD. Spin-off de 'Bosch' protagonizado por Maggie Q, detective que necesitará la ayuda de Harry Bosch. PrimeVideo, 9/7



2 SIN MEDIDA. La nueva serie de Lena Dunham ('Girls'), sobre una americana que se refugia en Londres tras una ruptura. Netflix, 10/7



3 VALE LA PENA. El nuevo monólogo cómico de Dani Rovira tras los éxitos de '¿Quieres salir conmigo?' y 'Odio'. Netflix, 11/7

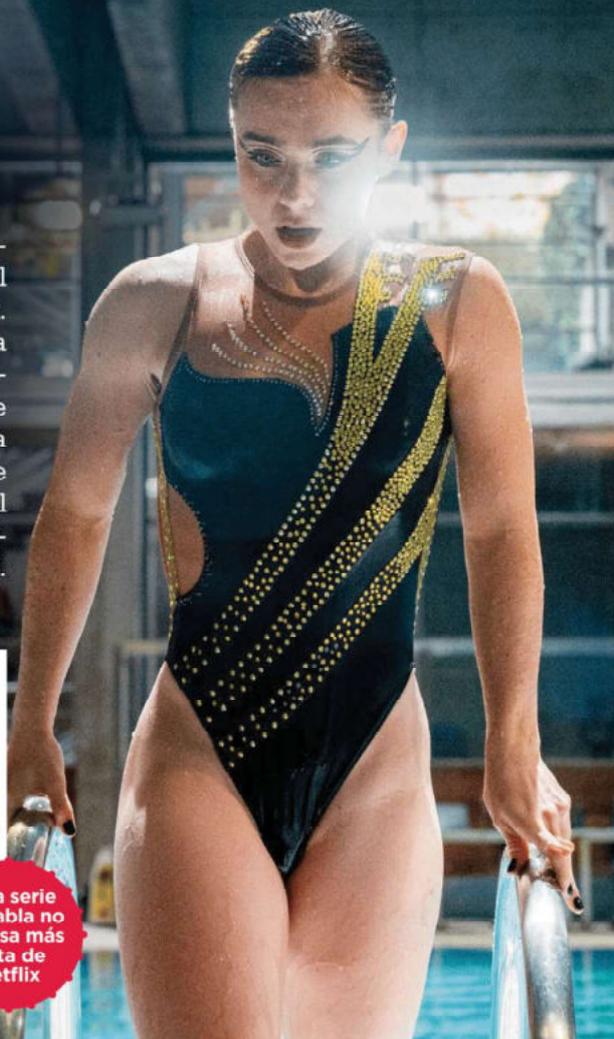
'OLYMPO'

Cuerpos atléticos, mentes perversas

¿Qué pasaría si mezcláramos el espíritu de 'Élite' de culebrón adolescente protagonizado por actores jóvenes y guapos con un thriller conspiranoico ambientado en un centro de alto rendimiento deportivo? Ese parece ser el secreto de la fórmula de 'Olympo', la serie que arrasa en el top global de Netflix. Clara Galle da vida a una campeona de natación artística que descubre una trama sórdida. La actriz se enamoró de su actual pareja, Nuno Gallego, rodando la serie. ▶ Netflix



Es la serie de habla no inglesa más vista de Netflix



LA SERIE DEL EXNOVIO DE ROSALÍA

La familia disfuncional de 'The Bear' amenaza con romperse en una cuarta temporada trepidante

Poco a poco, 'The Bear' se ha ido convirtiendo en la gran serie de prestigio del momento, recogiendo el vacío dejado por 'Succession'. Tras arrasar en los Emmy y los Globos de Oro, la serie se enfrenta ahora al reto de superarse a sí misma. La historia de Carmy Berzatto –un chef de alta cocina que regresa a su Chicago natal para tomar las riendas del negocio familiar de sándwiches– ha ido evolucionando, dejando de lado su apuesta inicial por la comedia negra para apostar de manera cada vez más decidida por el drama y las grandes explosiones emocionales. Esta cuarta temporada empieza resolviendo los

conflictos que la tercera dejó inconclusos. De este modo, sabremos al fin cómo se enfrenta Carmy (Jeremy Allen White, quien aún estaba saliendo con Rosalía cuando empezaron a rodarse estos epi-

sodios) a la crítica publicada en un periódico, mientras que Sydney (Ayo Edebiri) deberá decidir si acepta la tentadora oferta de un chef rival o se queda con Carmy. ▶

▶ Disney+



GUÍA PRÁCTICA

Consejos para cuidar tu salud en verano

Te explicamos cómo prevenir y actuar ante algunos de los trastornos más frecuentes cuando aprieta el calor

1 INFECCIÓN INTIMA

La humedad y el sudor alteran el pH vaginal, lo que favorece el crecimiento en la zona de hongos y bacterias.

Prevenir y tratar. Mantén el área lo más seca posible, así que no estés mucho tiempo con el bañador mojado puesto. Evita sentarte directamente sobre la arena o el suelo de la piscina, dúchate al llegar a casa para eliminar restos de sal, cloro o arena, y seca el área con una toalla solo para ella. Además, usa ropa interior de algodón y sin color. Los complementos nutricionales de arándano rojo ayudan. Si pese a todo coges una, necesitarás antibióticos.

2 OTITIS DEL NADADOR

Es una infección del conducto auditivo externo, también por la humedad que queda en el oído tras bañarse en el mar o la piscina. Se manifiesta con comezón, enrojecimiento, secreción de líquido...

Prevenir y tratar. Los gorros de baño de silicona pueden ayudar, pero los tapones de natación predisponen a ella. Tras el baño, seca la zona y tira del lóbulo de la oreja en varias direcciones con el oído hacia abajo para drenarlo. Se suele tratar con gotas antibióticas.



3 Golpe de calor: el cuerpo llega a los 40°

POR QUÉ SUCEDE.

Se produce cuando la temperatura corporal se dispara superando los 40° y el organismo no logra hacerla bajar. Como consecuencia, se pueden presentar **debilidad extrema y dificultad para caminar, temblores, convulsiones, desorientación...** Es el resultado de una reacción inflamatoria general sistémica que puede afectar gravemente al corazón, los pulmones y el cerebro.

CÓMO ACTUAR.

Ante su sospecha, lo mejor es acudir o avisar a Urgencias. Mientras la atención médica llega, hay que poner a la persona a la sombra, refrescarla con compresas o toallas humedecidas en agua fría, así como con ventiladores o abanicos. Y, si puede tragar, darle agua. **No se recomienda utilizar antitérmicos:** la mayoría de veces no bajan la temperatura y pueden formar coágulos sanguíneos.



IRINA

SHAYK (39)

4 HONGOS EN LOS PIES

Picor y decamación entre los dedos, grietas, ampollas... son los síntomas de la infección llamada pie de atleta, que también puede afectar a uñas y otras partes del cuerpo.

Prevenir y tratar. Vigila tus uñas: pequeñas lesiones en ellas pueden ser puerta de entrada para los hongos. Evita ir descalza por la piscina o la playa (deja las chanclas cerca del agua), mantén los pies tan limpios y secos como puedas, y usa un calzado que ventile y no sea sintético. Para atajarlos, se venden antimicóticos sin receta. Si afecta a las uñas, pueden recetarte un tratamiento oral.

5 PICADURAS DE ABEJAS

O de avispas. Suelen provocar solo inflamación local y picor intenso, pero las personas sensibles a su veneno pueden experimentar inflamación en partes del cuerpo separadas de la picadura, mareo, vómitos y hasta dificultades para respirar. En estos casos, hay que ir a Urgencias.

Prevenir y tratar. Si te han confirmado alergia a ellas, evita el campo o ve con prendas, calzado y repelentes cubriendo al máximo tu piel, sin colores vivos ni colonia. Si te pican, aléjate: una avispa que pica libera una feromona que incita a otras a picar. Y si es una abeja, retira el aguijón raspando con la uña o un objeto romo (tipo tarjeta, unas pinzas podrían pinchar la bolsa de veneno y ser peor). Una compresa fría alivia el dolor.

6 SALPULLIDO EN LA PIEL

Calor, piel mojada por el sudor y ropa ajustada: juntos hacen que los conductos sudoríparos se bloqueen, provocando enrojecimiento y la aparición de pequeñas ronchas que pican.

Prevenir y tratar. Prima las prendas sueltas que transpiren (de algodón) e intenta mantener la piel limpia y seca. Si aparece y no aguantas el picor, 'teclea' con lo yema de los dedos (no rasques, podrías causar heridas e infección), pasa por encima una esponja fría mojada o un hielo envuelto 8-10 minutos: adormecerás los receptores nerviosos y sentirás alivio. Una compresa fría mojada en infusión de manzanilla también ayuda. Dúchate con agua fría y jabón sólido natural. Y evita cremas o geles perfumados, pueden irritarte más.

7 SI TE MAREAS EN LOS VIAJES

Sucede porque el cuerpo se mantiene quieto, mientras que la vista percibe el movimiento. Para prevenirlo:

- **Mira a un punto fijo** en el horizonte, no a los objetos que se mueven alrededor del coche, el tren...

- **Ponte en el lugar más estable:** en el coche, en el asiento trasero del medio; en el autocar, en los delanteros; en el barco, en la zona media o la cubierta; en el avión, cerca de las alas.

- **Toma pastillas antimareo** media hora antes del viaje. También ayuda no comer nada previamente (o solo algo muy ligero) e intentar distraerse durante el trayecto, por ejemplo, escuchando música o viendo una película. Leer, en cambio, no ayuda.



8 FALTA DE HIDRATACIÓN

Puedes empezar a estar deshidratada sin darte cuenta, pero notar debilidad, así como la piel, la boca y la lengua secas son buenas pistas. Igual que orinar poco o tener el pis oscuro.

Para prevenir. En esta época del año, obligate a beber agua con regularidad aun sin sed. Intenta alcanzar los dos litros al día.

No estés mucho tiempo con el bañador húmedo puesto si quieres evitar infecciones íntimas

Ante una picadura de medusa hay que aplicar agua salada, no dulce

9 QUEMADURAS SOLARES

Estar ya morena no impide que el sol pueda quemar nuestra piel.

Prevenir y tratar. Evita exponerte a él de 11 a 16 horas y utiliza (póntelo cada dos horas) un fotoprotector con pantalla total de factor 50 o más cuando lo hagas. Si aún así te quemas, aplícate aftersun y paños de agua fría para calmar el dolor. En caso de ampollas o fiebre ve al médico, quien puede recetarte cremas con corticoides o antiinflamatorias.

10 PICADURAS DE MEDUSA

Causan una erupción en forma de ronchas, habones o vesículas que pican y escuecen.

Prevenir y tratar. No te bañes con medusas cerca de la playa y, si ves una a tu lado, sepárate poco a poco de ella, no enérgicamente o puede acercarse más. Si te pica, lava la zona con agua salada, retira los tentáculos con pinzas o guantes, aplica un paño caliente para desnaturalizar el veneno y luego hielo envuelto en un trapo. Si no mejoras, te mareas o te cuesta respirar, ve a urgencias. 🚑

Por Carmen L. Santamarta **Con el asesoramiento de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SemFYC)**

ELIGE BIEN

Bebidas vegetales: cuál es más saludable

De soja, almendras, avena, arroz, coco... descubre qué 'leche' aporta más nutrientes y menos azúcar

Puedes tomarlas por gusto, por intolerancia a la lactosa o para promover el bienestar animal. En cualquier caso, debes saber que no sustituyen nutricionalmente a la leche de vaca, rica en proteínas, calcio y grasas con un perfil favorable, baja en sodio y sin azúcares añadidos. Eso sí, resultan saludables opciones para hidratarse (son agua en más del 90 %)... cuando no se les agrega demasiado azúcar, sal o grasas vegetales.

LA QUE APORTA MÁS NUTRIENTES

Entre las bebidas vegetales (en realidad, no se las debería llamar 'leches', es un término

Lo mejor es escoger aquellas en las que solo haya agua y el cereal, legumbre o fruto seco en cuestión

incorrecto para referirse a ellas y no se puede usar para comercializarlas, salvo en el caso de la de almendras) hay una que tiene un perfil nutricional más interesante que el resto: **la leche de soja**. Esta leguminosa es una proteína completa, lo que significa que la bebida vegetal que la contiene aporta los nueve aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita pero no puede producir. Así, **la bebida de soja y la leche de vaca aportan proteína en cantidad similares**. Si quisieras que se pareciesen aún más, deberías buscar una bebida de soja fortificada con calcio, vitamina D y vitamina B12. De todas formas, **el calcio que puede añadirse a las bebidas vegetales no se asimila igual que el natural de la leche**.

SU CONSUMO ES SEGURO

La soja tiene un alto contenido en isoflavonas, sustancias consideradas fitoestrógenos, pues actúan en nuestro organismo como los estrógenos, las hormonas que caen en picado



LEE CON ATENCIÓN SUS ETIQUETAS

OCU ha realizado evaluaciones de las bebidas vegetales del mercado y alerta de que solo una minoría contienen dos únicos ingredientes: agua y el cereal, legumbre, fruto seco o semilla que le da nombre. Deberíamos escoger siempre alguna de estas.

MALAS COMPAÑÍAS

En cambio, ganan por abrumadora mayoría aquellas a las que se añaden azúcares (incluso hay más cantidad que de cereal o fruto seco) en forma de azúcar o sacarosa, fructosa, azúcar de caña, sirope o jarabe; aditivos varios; así como sal y aceites vegetales. Intenta evitarlas.

en la menopausia. Por ello, pueden calmar sus síntomas. Su ingesta excesiva se relacionó en el pasado con un aumento del riesgo de cáncer de mama y útero pero, a día de hoy, clínicas tan prestigiosas como la Mayo (EE. UU.) afirman que el consumo de soja es seguro. **■**

Por Carmen L. Santamarta

Consultas



MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA

Doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
Autor del blog www.gominolasdepetroleo.com.

En algunos huevos cocidos la yema se pone por fuera de color gris. ¿Es mejor no comérselos?

La clara de huevo contiene distintos compuestos ricos en azufre, sobre todo sulfuro de hidrógeno, mientras que la yema contiene hierro. Cuando cocemos los huevos durante demasiado tiempo, esos dos compuestos reaccionan entre sí, y entonces forman la capa de color gris verdoso que rodea la yema a la que te refieres. No supone ningún problema para la salud, así que podemos comer ese huevo sin preocupación. El único problema es que puede aportar sabores y olores azufrados que pueden resultarnos poco agradables. Así que, si queremos evitarlo, es importante no cocer los huevos durante mucho tiempo. Si los ponemos a cocer en agua hirviendo inmediatamente después de sacarlos del frigorífico, basta con dejarlos unos doce-quince minutos para que estén en su punto.

En verano bebo gazpacho como si fuera agua. ¿Puede ser malo?

El gazpacho es nutricionalmente interesante por su contenido de hortalizas. Eso sí, si su receta es adecuada. Fíjate en que no tenga demasiado pan, demasiado aceite ni demasiada sal. En torno a un 5 % de aceite sería suficiente y mejor de oliva virgen o virgen extra. En cuanto a la sal, se recomienda no consumir más de 5 g diarios, cifra que alcanzaríamos solo con dos vasos de gazpacho que tuviera un 1 % de sal. Por eso, cuanto menos contenga el gazpacho, mejor. De todos modos, el gazpacho no debería desplazar del todo al agua como fuente de hidratación.



Escoge el gazpacho con menos pan y sal

NO ABUSES DE ELLA IDEAS PARA COCINAR CON MUCHO SABOR PERO POCA SAL

Usa el marinado. Sumerge el alimento en la mezcla de un líquido ácido (vinagre, zumo de limón, vino...) aceite y hierbas o especias.

Combina carnes y pescados con frutas. La manzana, por ejemplo, le va muy bien al cerdo; o el limón al pollo.

Experimenta con aliños y salsas sin sal. Por ejemplo, mezcla yogur con hierba buena, lima, pepino, eneldo y cebolleta;

crea tu propio aceite aromático dejando macerar en aceite de oliva, romero, laurel y ñoras, ideal para legumbres.

Crea tus propias mezclas de especias para espolvorear: tomillo + romero, canela + piel de limón...

Cuece al vapor o en papillote. Son técnicas de cocción que ayudan a concentrar los sabores de los ingredientes.

Tres frutas contra el ardor y la acidez de estómago



PLÁTANO

Gracias a las propiedades alcalinizantes que presenta, neutraliza el ácido. Además, es rico en potasio y también en fibra.



PIÑA

Es muy recomendada en estos casos por su contenido en bromelina, una enzima que favorece la buena digestión.



MANZANA

Se puede tomar de forma regular como prevención, pero si pasas por un episodio de acidez, consúmela hervida y te calmará.

Belleza



SCARLETT
JOHANSSON (40)

Hidratar la piel a diario es esencial para que no aparezcan.

HIDRATACIÓN Y VITAMINAS

Cómo reducir las estrías

Puedes mejorar su aspecto si las tratas lo antes posible con cremas, aceites y masajes todos los días

Son muy comunes y naturales. Se forman cuando la piel se estira y las fibras de colágeno y elastina se rompen. Especialmente en el embarazo, ante pérdidas de peso o durante el crecimiento. Son de color violáceo cuando aparecen y blancas cuando se instalan.

MÁS VALE PREVENIR

Es mucho más fácil prevenir las estrías que tratarlas.

- **Hidrata la piel** profundamente a diario durante los periodos propicios a su aparición. Aplica productos con ácido hialurónico

(potente humectante) y centella asiática (reparadora y calmante). Mejor después de la ducha, con la piel húmeda, para obtener más beneficios. Si estás embarazada empieza la hidratación desde el primer día.

- **Masajea la piel.** Aplica las cremas y aceites masajeando la piel cinco minutos al día. Esta estimulación mecánica de los fibroblastos ayuda a producir colágeno.

CÓMO TRATARLAS

Cuando las estrías son recientes son más fáciles de tratar. Además de ácido hialurónico, usa derivados de la vitamina A (retinol) ya que estimulan la síntesis de fibras de colágeno y elastina (no los pueden usar las embarazadas ni las madres lactantes).

- **Aplica el retinol** dos veces al día para notar efectos después de seis meses. Si nunca lo has usado, recuerda que puede ser irritante y que es mejor empezar a emplearlo después del verano. **🇪🇸**



'Aceite antiestrías cica'. 25,99 €. e'lifexir

'Aceite de masaje para estrías'. 23,50 €. Weleda



'Anti-estrías'. 28,55 €. ISDIN

Por Lluïsa Sanmartín



HAZLO BIEN

Así se usa el jabón corporal sólido

El jabón debe estar suficientemente espumoso antes de empezar para que pueda retener bien la suciedad de la piel. Se recomienda mojar la piel y las manos, y frotar la pastilla de jabón entre ellas 10 segundos para crear espuma. Además, esto permite eliminar de la superficie del jabón sólido cualquier bacteria que pueda haberse acumulado allí.

Cuando termines, déjalo en un lugar seco, preferiblemente encima de una jabonera con rejilla para que se mantenga en buen estado.

GANA DENSIDAD

Los mejores cuidados para el cabello muy liso

Utiliza un cepillo suave, de cerdas de jabalí, o un peine de dientes anchos.

Lávate el cabello con champús voluminizadores. Contienen proteínas (de cebada, arroz, trigo...) que le dan cuerpo y volumen. Y usa acondicionador, el cabello lacio también lo necesita. Aplícalo solo de medios a puntas.

Elige productos de peinado ligeros (sérum o brumas) para mejorar el brillo. Y evita los productos de peinado cremosos, así como los aceites.

Apuesta por el bob a la altura de la barbilla. Este corte crea la ilusión de un cabello más grueso, da estructura y movimiento sin parecer demasiado plano.



TRUCO

Repasa el corte cada tres meses para evitar que se abran las puntas y parezca más lacio.

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE UP
Maquilladora y experta en belleza

Masajea el cuero cabelludo

Dedica unos minutos al día a masajear tu cuero cabelludo con las yemas de los dedos. Activa la circulación sanguínea y favorece el crecimiento del cabello, además de reducir el estrés.

No cortes las cutículas, solo empújalas

Protegen las uñas de infecciones, así que en lugar de cortarlas, empújalas suavemente con un palito de naranja después de la ducha, cuando están más blandas. Aplicar aceite o crema de cutículas ayuda a mantenerlas sanas.

Deja que el corrector se asiente

Espera unos segundos a que se seque casi por completo antes de difuminarlo a toques suaves con brocha o esponja. Esto permite que conserve su cobertura máxima y ayuda a evitar que se cuartee a lo largo del día.



Lucía Rivera (26)

'BABY BRAIDS'

Las trencitas de moda en verano

Estas minitrenzas que salen de la parte frontal y caen a ambos lados crean un peinado favorecedor perfecto para un día de playa. Apartan el pelo del rostro y mantienen a raya los mechones delanteros.

Un look boho ideal para melenas medias y largas de inspiración sesentera. Enmarcan el rostro y mantienen el volumen bajo control. Puedes llevarlas sueltas, recogidas detrás o unir las a una coleta.

Hay varias versiones, desde las trencitas muy sueltas y sin goma, deshechas en las puntas, para un acabado más natural; a las más gruesas y poco marcadas. Hasta puedes decorarlas con abalorios.

SIN QUÍMICOS

La forma de eliminar el moho de los azulejos

Para limpiar y evitar la aparición de moho en las juntas de las baldosas del baño, además de productos específicos, hay soluciones naturales que funcionan:

- **Aplica con un cepillo** una pasta de bicarbonato y agua caliente, y deja actuar unos minutos. Después, retira con un trapo húmedo.

- **Si quieres potenciar** la acción del bicarbonato, mézclalo con una cucharadita de detergente líquido y un chorrito de vinagre de limpieza o de agua oxigenada.



MUY EFICACES

Soluciones naturales para que tu hogar huela bien

Empieza por la limpieza. Aspira alfombras, cortinas y muebles ya que suelen acumular polvo y partículas que retienen olores. Lava sábanas, fundas de cojines y cortinas regularmente. Para limpiar las superficies de los muebles, mezcla a partes iguales agua y vinagre de limpieza, que desodoriza y desinfecta. Y no te olvides de ventilar la casa a diario.

Espolvorea un poco de bicarbonato sobre las tapicerías, déjalo actuar un par de horas y luego aspira; neutralizarás los olores. O coloca carbón vegetal en recipientes abiertos en las habitaciones con olores fuertes; absorbe las partículas de olor y purifica el ambiente. También puedes colocar ramitas frescas o secas de lavanda, menta o albahaca en recipientes pequeños.

PLATOS LIMPIOS

Cómo cargar el lavavajillas

¿Alguna vez te has encontrado algún plato sucio al terminar el lavado? Puede ser porque no se han colocado bien.

La zona inferior, donde se encuentra la resistencia, es la zona más caliente del lavavajillas y donde más presión de agua se produce. Allí debes colocar lo más sucio: los platos, orientados hacia el centro para que reciban directamente el chorro del

agua, y las sartenes y ollas, puestas boca abajo.

En la zona superior se colocan los vasos y tazas. Disponlos con la abertura hacia abajo y un poco inclinados para que el detergente entre mejor en su interior. Los elementos de plástico aptos para lavavajillas también van arriba, para que no se derriantan. Ya cargado, comprueba que los brazos giran bien.



CONSEJO

Lava cada día la botella de agua reutilizable

Si bien las botellas de inox son la mejor alternativa a las de plástico (que contienen microplásticos y sustancias como el bisfenol A), hay que lavarlas con regularidad para evitar la proliferación de bacterias. Usa agua tibia con jabón y un cepillo específico para botellas. Y deja que se seque al aire por completo para evitar el moho.

ES POSIBLE

Plantar un aguacate a partir del hueso

Está de moda porque es muy fácil. Tras limpiar bien el hueso:

- **Clava tres palillos** alrededor de la parte media del hueso para que se aguante y ponlo en un vaso con los palillos apoyándose en el borde. Llévalo de agua hasta cubrir un centímetro de la parte inferior del hueso.

- **Coloca el vaso** en un sitio soleado, cámbiale el agua a menudo y espera unas 6 semanas a que crezcan las raíces.

- **Cuando midan** unos 10 centímetros, planta el aguacate, dejando la mitad superior del hueso por encima de la tierra.



DECORACIÓN

LAS MEJORES REFORMAS PARA HACER EN VERANO

Son aquellas en las que el calor ayuda o que preparan la casa para el invierno



CAROLINA GONZÁLEZ
Directora digital de El Mueble
www.elmueble.com

1. La cocina. Trabajando y con los niños en el colegio es más complicado quedarse sin fogones. Pero en verano, con los críos sin clase y tú por casa, es más fácil apañarse con cualquier plato rápido frío. Incluso puedes hacer barbacoas o usar un hornillo si tienes terraza.

2. El baño. Si tu casa no tiene dos, quedarte sin él es complicado. En vacaciones, siempre puedes irte un par de días fuera, lo justo mientras no dispongas de inodoro. E igual

puedes hasta ducharte en la terraza o el patio.

3. Cambiar las ventanas. Es obvio que no es una reforma para hacer en invierno, dejando que la casa se hiele con el frío del exterior.

4. Pintar. La pintura se seca más rápido y las ventanas pueden estar abiertas durante todo el día, incluso la noche, para que el olor no se concentre en el interior.

5. Arreglar humedades. En verano suelen quedar completamente secas, la mejor situación para intervenir en ellas.

6. Cambio de la calefacción y/o la caldera. Así estará lista para calentar la casa y el agua en invierno.

Es nuevo

SESDERMA SESCACAY, NUEVA LÍNEA CON RETINOL Y ACEITE DE CACAY

La innovadora línea SESCACAY está enriquecida con aceite de cacay e incluye un alto contenido en retinol natural. Además, contiene HP Retinoato, un retinoide de nueva generación con mayor estabilidad y tolerancia sobre la piel, y silicio orgánico, que promueve la síntesis de colágeno y elastina. Es antiaged, antioxidante, regenerante y calmante, ideal para piel sensible.
www.sesderma.com/es_es/home



LACABINE



SOLAR CON VITAMINA C

La Crema Fluida Vit-C SPF 30, con vitamina C estabilizada, escualano y aceite de argán, protege del sol, hidrata y potencia la luminosidad. Ideal para pieles apagadas.

<https://lacabine.es/es>

ABOCA BIENESTAR VASCULAR

Lynfase Concentrado Fluido es un complemento alimenticio para el bienestar linfático y venoso, y para el drenaje de los líquidos corporales. www.aboca.com



'PECHUGUITA DE POLLO 99%' DE LA CARLOTENA

Elaborada con pechugas naturales, al horno, sin almidones ni colorantes y con el mayor porcentaje de pollo. www.instagram.com/lacarlotella

VITRY PARA UNA MANI-PEDI PERFECTA

Con las tijeras de acero inoxidable (que tienen garantía de por vida), el raspador y la lima de cerámica, y el aceite de uñas y cutículas de Vitry podrás conseguir una manicura-pedicura perfecta en casa este verano. www.vitry.com/es



FÁCILES DE HACER

Los pasteles de verdura más ricos

Los cinco que hemos seleccionado para ti combinan presentaciones originales, texturas suaves y sabores irresistibles



DE ESPINACAS Y QUESO

11 4 ⌚ 50 min

- 4 hojas de pasta filo
- 200 g de espinacas
- 4 huevos, 200 ml de nata
- 50 g de queso semicurado
- 20 g de piñones
- 20 g de pasas
- Aceite, sal, pimienta

Lava y trocea las espinacas. Escáldalas 1 minuto en agua hirviendo salada y escúrrelas. Rehógalas con 2 cucharadas de aceite a fuego medio 3 minutos. Salpimienta y reserva.

Dora los piñones con las pasas en una sartén sin grasa y añádelos a las espinacas. Ralla el queso. Agrega la mitad a las espinacas y reserva el resto.

Casca 3 huevos en un bol y bátelos con la nata, salpimienta y reserva. Engrasa con aceite un molde redondo. Casca y bate el otro huevo. Extiende las hojas de pasta filo, píntalas con el huevo y forra con ellas el molde superponiéndolas ligeramente para cubrirlo bien.

Rellénalo con las espinacas rehogadas y vierte encima la mezcla de nata y huevo. Espolvorea con el resto de queso rallado, hornea 30 min a 180°.

MINITARTALETAS EN FLOR CON CALABAZA Y REMOLACHA

II 8 uds. ⌚ 60 min

- 80 g de harina de garbanzos
- 250 ml de bebida de soja sin azúcar, 1 calabacín
- 3 patatas, 1 berenjena
- 1 calabaza cacahuete
- 2 remolachas frescas, sal
- Tomillo fresco, aceite de oliva
- Sal en escamas, canónigos

Pela las patatas, la calabaza y las remolachas. Lamina todos los vegetales de la receta con una mandolina.

Pinta con aceite el fondo y los laterales de un molde de magdalenas para horno y crea formas de canasta con parte de las láminas de patata. Para que puedas desmoldarlo me-

jor, añade un recorte circular de papel de horno en el fondo de cada uno de los moldes.

Une las láminas de los cinco vegetales creando una línea intercalando los colores. Enróllala con cuidado en forma de espiral y colócala sobre la patata en los moldes.

Bate la harina de garbanzos con la leche de soja y sal, e incorpora la masa semilíquida a cada espiral con cuidado. Espolvorea tomillo y hornea a 180° durante 30-35 minutos.

Desmolda con cuidado, retira el papel de horno de la base y, en el momento de servir, añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra en crudo y unas escamas de sal. Para decorar, puedes añadir unas hojas de canónigos.



TARTA TATIN CON TOMATITOS AL AROMA DE ROMERO

II 8 ⌚ 1 h 40 min

- 600 g de tomatitos
- 1 masa de hojaldre redonda
- 150 g de azúcar integral de caña, sal en escamas
- Unas ramas de romero
- 100 g de margarina

Extiende el azúcar integral de caña en un molde de unos 25 cm de diámetro. Dispón encima pequeñas láminas de margarina hasta cubrir por completo toda la base.

Espolvorea las hojas de romero a continuación y coloca encima los tomatitos hasta cubrir todo el molde nuevamente por completo.

Hornea a 180° durante unos 25 minutos. Cuando veas que

los tomatitos empiezan a abrirse, sácalos del horno y pon la masa en la parte superior, cubriendo la base de tomates.

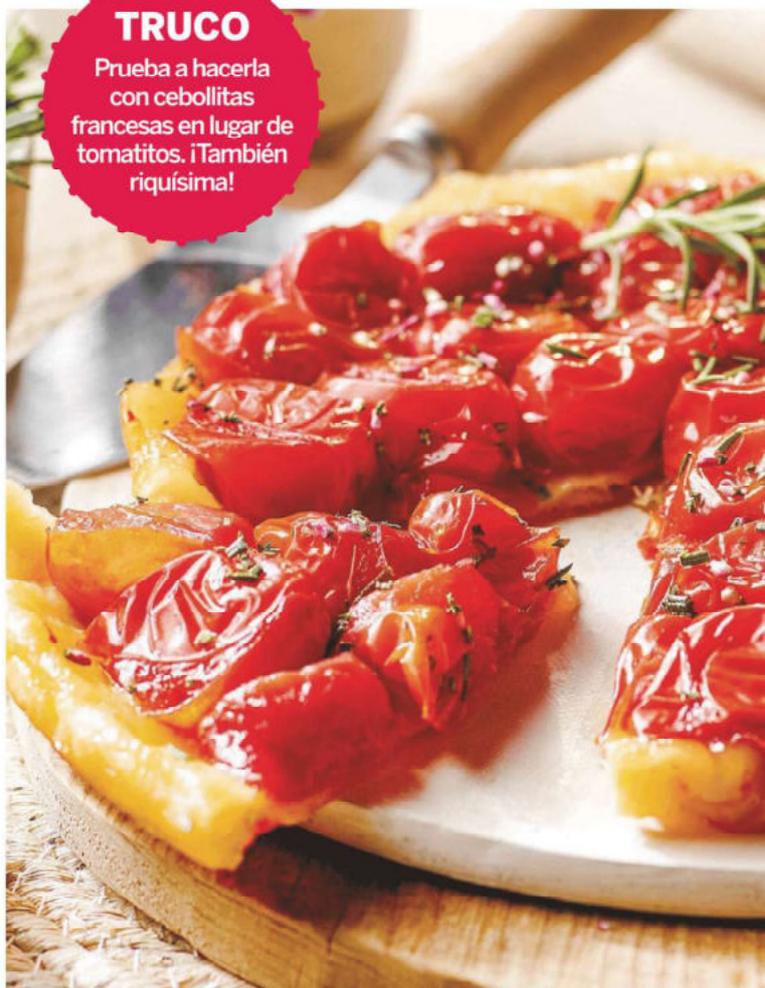
Realiza unos agujeros con ayuda de un tenedor para que no se hinche durante la cocción y hornea de nuevo a 170° durante 18 minutos o hasta que observes que el hojaldre empieza a dorarse.

Da la vuelta a la tarta con la masa todavía caliente. Debes hacerlo con mucho cuidado para no quemarte con los jugos de los tomatitos. Usa para ello un plato un poco más ancho que el molde.

Espolvorea la tarta con unas escamas de sal marina por encima y con romero fresco y sirve. Puedes hacerlo caliente, templada o fría.

TRUCO

Prueba a hacerla con cebollitas francesas en lugar de tomatitos. ¡También riquísima!





PASTELITOS DE ESPÁRRAGOS

II 4 🕒 40 min

- 1 manojo de espárragos trigueros
- 1 cebolla
- Mantequilla
- 2 huevos
- 2 cdas. de harina
- Queso parmesano rallado
- 2 cdas. de pan rallado
- 1 vaso y ½ de leche
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta

Limpia los espárragos, lávalos, reserva las puntas y corta el resto en rodajitas. Pela, pica y rehoga la cebolla en un hilo de aceite hasta que esté bien blandita.

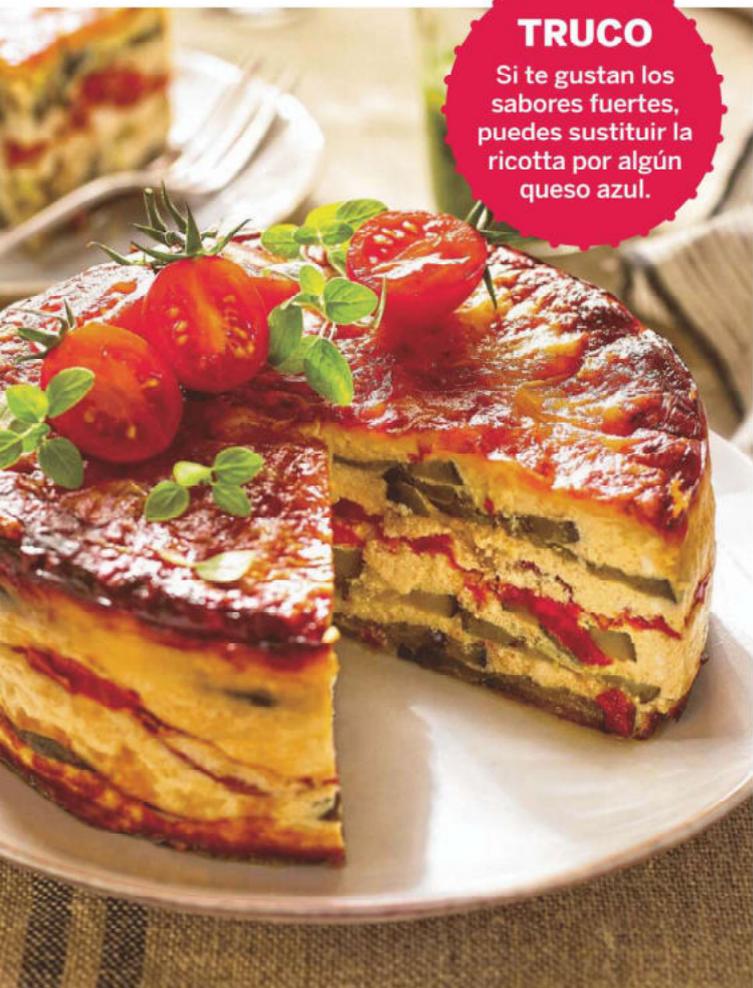
Añade los espárragos y 3 cucharadas de agua, sazona y cuece a fuego lento y tapado durante unos 10 minutos. Retira entonces la tapa y deja evaporar el líquido.

Tuesta la harina en 2 cucharadas de mantequilla y añade luego la leche en un hilo. Remueve y cuece hasta que espese. Salpimienta y agrega los espárragos, los huevos batidos y 3 cucharadas de parmesano.

Engrasa con mantequilla 4 molditos y espolvorea con el pan rallado. Rellénalos con la mezcla y cuece durante 25 minutos en el horno precalentado a 200°. Para finalizar, desmolda, deja enfriar y decora con las puntas de espárrago.

TRUCO

Si te gustan los sabores fuertes, puedes sustituir la ricotta por algún queso azul.



DE HORTALIZAS CON QUESO

II 4 🕒 1 h

- 8 tomates, 2 calabacines,
- 2 berenjenas, 3 tomatitos
- 2 huevos, aceite
- 100 g de queso gouda y 100 g de emmental rallados
- 50 g de queso parmesano rallado, 250 g de ricotta
- 250 g de queso mascarpone
- Albahaca fresca
- Orégano, pimienta
- Sal al gusto

Despunta los calabacines y las berenjenas, lávalos con los tomates y corta todo en rodajas gruesas. Ásalas, por tandas, en una parrilla engrasada con un hilo de aceite hasta que estén tiernas.

Mezcla el queso ricotta, el mascarpone y el parmesano en un bol. Agrega los huevos batidos, 1 cucharadita de orégano, sal y pimienta, y remueve muy bien.

Forra un molde de tarta desmontable con una hoja de papel sulfurizado y rellénalo alternando capas de verduras asadas con la mezcla de queso y acabando con una capa de esta última.

Espolvorea el pastel con el emmental y el gouda, y cuece durante 30 minutos en el horno precalentado a 200°. Retíralo del horno, déjalo templarse un poco y desmóldalo. Decóralo con los tomatitos lavados y cortados por la mitad, y unas hojas de albahaca lavadas y secas.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

PASTELITOS DE TORTILLA



SUPREMAS DE RAPE



COSTILLAS A LA MIEL



PANNA COTTA CON MANGO



SUPREMAS DE RAPE

II 4 🕒 1 h 10 min

- 1 kg de supremas de rape
- 50 ml de vino blanco
- 400 g de langostinos
- 1 guindilla, 2 zanahorias
- 1 puerro, ½ pimiento rojo
- 100 g de espinacas baby
- 100 g de nueces peladas
- 15 ml de vinagre de manzana, aceite de oliva
- 200 g de harina para tempura, pimienta, sal

Salpimenta el rape, repártelo en 4 rectángulos de papel sulfurizado y riega con vino y aceite. Forma 4 paquetes, séllalos y hornea 20 minutos a 180°.



Sofríe los langostinos y la guindilla en rodajas. Sazona. Raspa las zanahorias, limpia puerro y pimiento, y córtalos en bastones.

Bate la harina con sal y 250 ml de agua muy fría hasta lograr una masa espesa. Sumerge los bastones en ella y fríelos. Lava y seca las espinacas, saltéalas y escúrrelas.

Pica la mitad de las nueces. Mezcla 100 ml de aceite con 15 ml de vinagre y las nueces enteras y picadas.

Sirve el rape con tempura, langostinos y espinacas. Aliña con la vinagreta de nueces.

PANNA COTTA CON MANGO

II 4 uds. 🕒 45 min

- 220 ml de nata de arroz líquida
- 60 ml de bebida de arroz
- 60 g de fructosa natural
- 5 g de agar-agar en polvo
- 1 mango
- Unas hojitas de menta
- Flores comestibles

Mezcla la nata de arroz líquida con la bebida de arroz y la fructosa, y lleva a ebullición en un cazo. Agrega el polvo de agar-agar cuando hayan pasado 2 minutos de ebullición.

Mueve bien hasta que veas que el agar-agar se ha disuelto del todo. Deja hervir

durante alrededor de unos 4 o 5 minutos.

Coloca la mezcla en los recipientes (escoge unos tipo vaso con cierta altura), llenándolos más o menos hasta la mitad, y ponlos luego a enfriar en la nevera durante 5 o 6 horas.

Pela el mango y córtalo en daditos que no sean demasiado pequeños. Repártelos en los 4 vasos sobre la panna cotta.

Sirve los postres decorados con unas hojitas de menta o/y con unos cuantos pétalos de flores que sean comestibles.



PASTELITOS DE TORTILLA

II 4 🕒 1 h

- 6 patatas
- 1 cebolla
- 4 huevos
- Aceite, sal

Para decorar:

- Unas hojas de lechuga
- Cebollino picado

Pela y lava las patatas. Córtalas en láminas finas. Calienta abundante aceite en una sartén y confita las patatas. Añade la cebolla cortada en juliana, mezcla y pocha hasta que esté ligeramente dorado. Retira del fuego.

Escurre muy bien la mezcla y reserva el aceite para otra



preparación. Casca los huevos en un bol amplio, condimentalos con sal, añade las patatas con cebolla y remueve bien con una cuchara de madera hasta obtener una mezcla homogénea.

Coloca una cápsula de papel en los huecos de un molde de magdalenas y rellénalos con la mezcla. Cuaja los pastelitos de tortilla en el horno precalentado a 180° durante 25 minutos. Luego, retírala del horno y déjala reposar un ratito antes de servir con las hojas de lechuga y el cebollino picado.

COSTILLAS A LA MIEL

II 4 🕒 40 min

- 1 costillar de cerdo de unos 800 g
- 50 g de miel, 2 ajos
- Orégano, comino en polvo
- Pimentón dulce, pimienta
- Tomillo, romero
- 8 patatitas, 100 g de col
- 2 zanahorias, 4 pepinillos
- 40 g de alcaparras, sal
- 50 g de mayonesa

Pon las hojitas de romero y tomillo en un bol. Añade los ajos picados, la miel y pimentón, orégano y comino al gusto. Remueve bien. **Limpia el costillar** y salpimentalo. Untalo luego con la preparación anterior, tápa-



lo y déjalo marinar en la nevera 2 horas. Lava las patatas y ponlas junto al costillar (recuerda, este con la parte carcosa bocabajo).

Hornea 15-20 minutos a 180°, untándolo de vez en cuando con la mezcla de miel. Da la vuelta al costillar, úntalo de nuevo y asa 20-25 minutos, pincelándolo a cada poco.

Corta zanahorias y col en juliana, y los pepinillos en rodajitas. Mezcla todo con las alcaparras y la mayonesa, y reparte en cuencos. Corta las costillas. Sirvelas con las patatas y la ensalada de col.

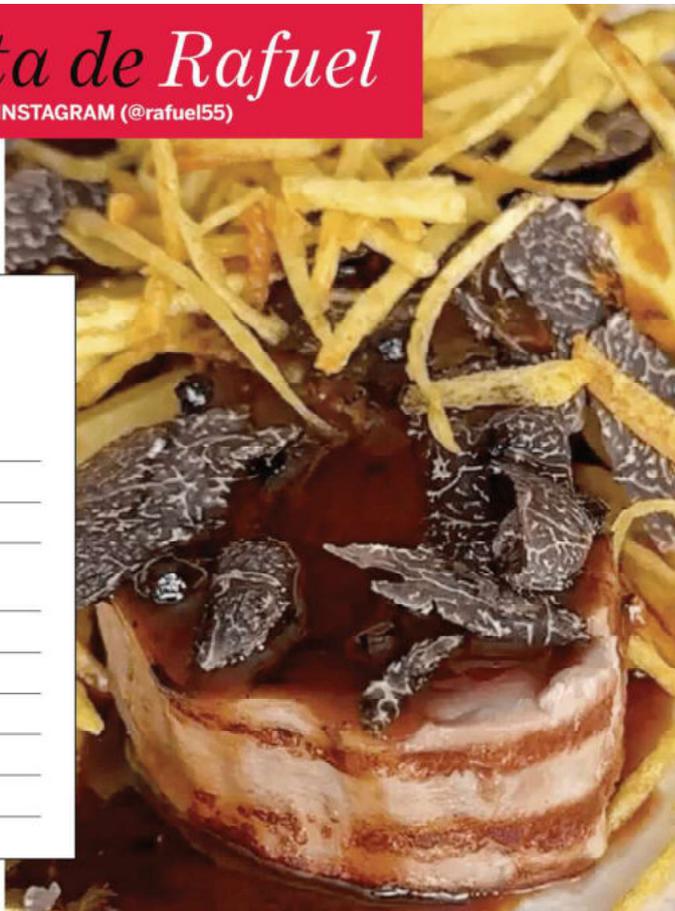
La receta de Rafael

EL CHEF QUE TRIUNFA EN INSTAGRAM (@rafuel55)

INGREDIENTES

II 2 ⌚ 35 min

- 1 solomillo de ternera
- 1 l de caldo de carne
- 2 cdtas. de maicena
- 1 cda. de concentrado de carne
- Pimienta en grano
- ½ copa de brandi
- 2 dados de mantequilla
- 1 patata, aceite, sal
- Un par de trufas negras



Solomillo a la trufa

Queda un plato de lujo y es facilísimo de hacer



1. Calienta el caldo. Añade la pimienta y la maicena diluida en agua y, cuando hierba, el concentrado y el licor.



2. Añade la mantequilla unos 10 minutos después y mueve hasta disolver. Ralla un poco de trufa encima.



3. Pela y corta la patata en bastones. Lávalos, sécalos bien, sazónalos y fríelos. Marca bien la carne en la plancha.



4. Corta 4 medallones, sala, riega con la salsa y sirve 2 en cada plato con la salsa, lascas de trufa y las patatas.

LOS TRUCOS DEL CHEF

- **En versión más económica.** Esta receta la preparo en ocasiones algo especiales; para el día a día, puedes usar cerdo y, en vez de trufa, hongos porcini (se venden frescos, en conserva y secos).
- **Para un solomillo extratierno.** Antes de cocinarlo, déjalo macerar durante seis horas en la nevera, sumergido en la mezcla de un yogur y la leche necesaria para cubrir la carne.

LECTURAS

Nº 3 825 - 16 de julio de 2025

DIRECTOR Luis Pliego

DIRECTORA DE ARTE Susana de Almeida
JEFES DE REDACCIÓN Rafael Bladé, Aida García, Karnele Izaguirre

JEFE DE FOTOGRAFÍA Alfredo Garófano
FOTOGRAFÍA Pedro Pernía
EDICIÓN GRÁFICA Roser Camps
JEFA DE COMPRAS Marta Platel
REDACCIÓN Silvia Quiroga, Estela Cebrían
MAQUETACIÓN Dolores Cabeceran (jefa de maqueta), Jordi Juncosa
TRATAMIENTO DE IMAGEN Cristina Molinero

LECTURAS PRÁCTICA
DIRECTORA DE ARTE Ángela Marín
REDACTORA JEFA Carmen L. Santamarta
REDACCIÓN Luísa Sanmartín

WWW.LECTURAS.COM
DIRECTOR José Confuso
REDACTORA JEFE Gema Añil
REDACCIÓN WEB Rebeca Alonso, Helena Arriaza, Jara Bravo, Adrián López, Pablo Casal, Alicia Alarcón, Raquel Bernal

DIRECTORA EDITORIAL REVISTAS PRÁCTICAS
Caterina Miloro

COLABORADORES EXTERNOS Isabel Bertral, Anxo F. Couceiro, Enric Gisbert, Montse Jolis, Laura Martín, Sonia Murillo, Montse Rial, Noelia Zazo

ARCHIVO/DOCUMENTACIÓN Ruth Cervelló
SECRETARIA DE DIRECCIÓN Angels Ortega
REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN Barcelona: Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 73 74 lecturas@rba.es Madrid: López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00

RBA BRANDS

CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

MADRID Y NORTE:
DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar, Belén González

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID López de Hoyos, 141. 28002 Madrid. Tel. 91 510 66 00 - Publimad@rba.es

BARCELONA Y LEVANTE:
DIRECTORA DE OFICINA Ana Gera
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hombrevilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ivana Stelmazewski
PUBLICIDAD BARCELONA Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 23 22

RBA REVISTAS

PRESIDENTE RICARDO RODRIGO
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO JOAN BORRELL
DIRECTOR GENERAL DE CONTENIDOS AUREA DIAZ
DIRECTORA GENERAL DE MARKETING Y COMERCIAL BERTA CASTELLET

DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramon Fortuny

LECTURAS no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores, en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con la misma. Prohíbe la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o literaria, sin autorización de la Dirección.
Distribución: Logista Publicaciones
Depósito legal: B-20-1958
ISSN Revista de papel: 0047-4304
ISSN Revista digital: 2014-606X
Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

LECTURAS es miembro de la Asociación de Revistas de Información, ARI, asociada a la Federación Internacional de Periodical Press FIPP.
OFICINA DE JUSTIFICACIÓN DE LA DIFUSIÓN

© RBA REVISTAS, S.L. 2025

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portadas, marcas y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista. La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidas en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.



Muy pálida, amoratada	Capicúa gracioso	Pez de blanco vientre	Fuera de combate	Parte baja del mapa	Enlazar en matrimonio	Va de grado en grado
Bebida medicinal	Vestido de las indias	Ni, pero en desuso		Limita un espacio	Playa para desembarcar	Eclesiástico o clérigo
			Oponerse, contradecir			
			Ligero de movimientos			
De la vulva a la matriz				Encima de alguien		
Escuchar el sermón				Aquí, en Argentina		
		Decir que no a todo			Trabajad la tierra	
		Montar sobre otra cosa			Delimitan el ruedo	
Período de 24 horas			Medida tipográfica			Posesivo de segunda
Ahora mismo			Bilis o amargura			Contraer un compromiso
		Falto de seso o juicio				Hueso de la cadera
		Parecido a la cera				Evacuaciones frecuentes
La clase social más baja	Perdí el equilibrio				La primera en música	Conductor en prácticas
	Muy erudita				Pulidor de metales	El camino más corto
						3 minutos de garrotazos en el ring
Becerro de casi 3 años					Idónea para hacer algo	
Muy leal a su perro			Muy audaz, muy atrevido		Prenda como garantía	
Fraude para Dolores					Comunista con sangre	
Artículo de Los Angeles					Nota más baja	
		El arsénico, campeón				
		Ibérica de la península				
El hombre más paciente de la Biblia	Deseo de venganza		Edificio para habitar	Celebrar dos misas un día	Vocales de antes	La inicial de Tomás
	Loco a la hora del té		Vocal latina	Frío de lo más intenso	La mitad de ocho	Pala para cavar tierras
		Periódico de cada día				
		Dilatación en pagar				Plebeyo filipino
Brazo o pierna			Ella es Verónica...			Siempre nos mete prisa
Único en su especie			Preposición que multiplica			
						Una nave en Manaos
			Cruza de una parte a otra		Valle pirenaico	
			Preposición posesiva		Dos de dos	
Torpe en comprensión				El más rápido de la piscina		Delimitan cada día
Merienda londinense				La punta del tridente		Cierra el motor
		Compañía de altos vuelos			Reunión nocturna para divertirse	



SUDOKUS ★ fácil

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

★★ medio

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

SOPA DE LETRAS

♦ Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 miembros de una familia, ese grupo de personas vinculadas por relaciones de matrimonio, parentesco, convivencia o afinidad.

- Abuelo
- Esposa
- Hermano
- Hijo
- Madre
- Marido
- Nieta
- Nuera
- Padre
- Padrino
- Primo
- Sobrina
- Suegra
- Tío
- Yerno

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

WORDOKUS

Los wordokus funcionan como los sudokus pero con letras, es decir, en cada fila, columna y región de 3x3 casillas estarán las 9 letras diferentes. Si lo resuelves correctamente, aparecerá en las casillas coloreadas una palabra relacionada con la pista inferior.

	L			V				T
O		N	T	S				V
	A					S	L	
		V	R	A	T		O	S
A	T		L	O	S	E		
	V	O					R	
R				N	V	O		L
L				T			S	

Pista: Arreglar cuentas, pagando la deuda.

I		A	O					H
	O							R
T		M						A
M	I		R			O	A	
		C		A		M		T
			R	S			T	O
A							I	O
	H							M
	T					C	H	R

Pista: Ajados, sin vigor ni lozanía.

Por Olissip

Por Olissip

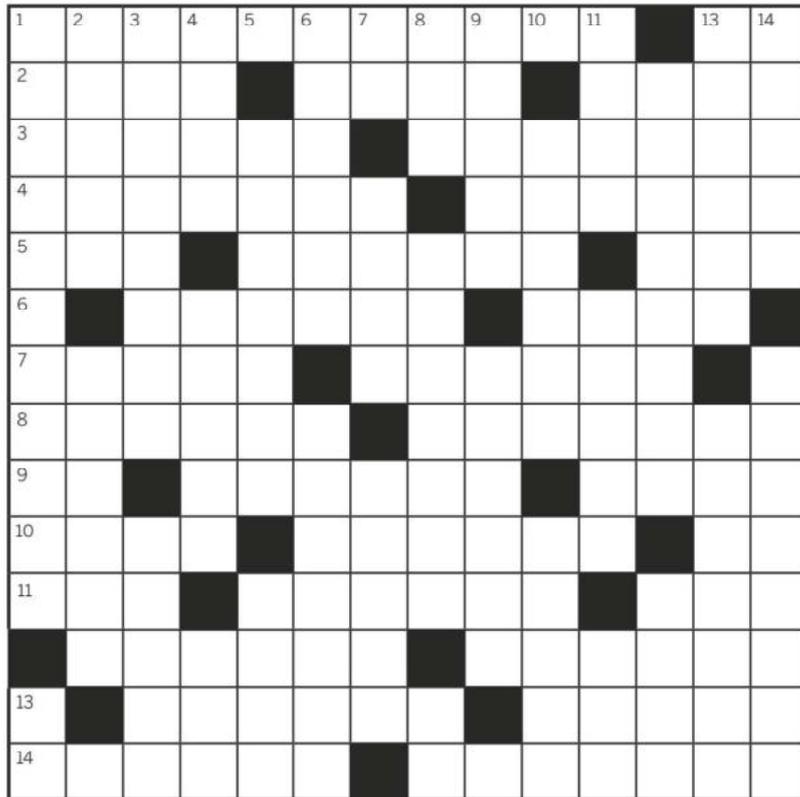
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Anfibios urodelos. Símbolo del tulio. **2.** Años vividos. Vasija de madera. Río suizo. **3.** Dañino, perjudicial. Letra griega. **4.** Formarían eras. Comedor de la servidumbre. **5.** Fluido. Raza de gato. Yunque pequeño. **6.** Símbolo del argón. Ponga el mango a un arma. Letras angulosas. **7.** Violetas. Ave rapaz. Segunda vocal. **8.** Levanten, alcen. Pollo del ánsar. **9.** Apócope de suyo. Da susto. Arte de pesca. **10.** Concejal. Lo más importante de algo. Símbolo del cromo. **11.** Preposición. Mueve violentamente las piernas. Producto Interior Bruto. **12.** Haré rayas. Silencio cauteloso. **13.** Símbolo del hidrógeno. Dijese que no. Relativo al intestino ciego. **14.** Parar. Afluencia de cosas o personas.

Verticales

1. Naturales de Senegal. Símbolo del hafnio. **2.** Idolatra. Burlar, esquivar. Roentgen. **3.** Barnízasele. Vano, fútil. **4.** Aceptar la herencia. De la navegación. Moneda japonesa. **5.** Mil romanos. Validases un documento. Sueldo, salario. **6.** Remolcáis. Cifrar. **7.** Símbolo del níquel. Grasa de la leche. Entes. **8.** Carné de identidad. Unidad de medida de potencia explosiva. Símbolo del erbio. **9.** Secuestre. Júnteles. Un romano. **10.** Primera vocal. Hurtéis, robéis. No religioso. **11.** Grosura de un animal. Plano. Jabón de baño. **12.** Agitará las alas. Pincha superficialmente. **13.** Mentiras, embustes. Vibrad. **14.** Signo de la resta. Levanta banderas.

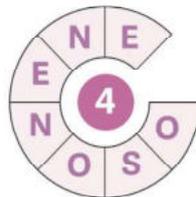


PALABRAS ENROSCADAS

• Encuentra la letra que falta y leerás una palabra. ¡No todas van en el sentido de las agujas del reloj!



MARCIANO

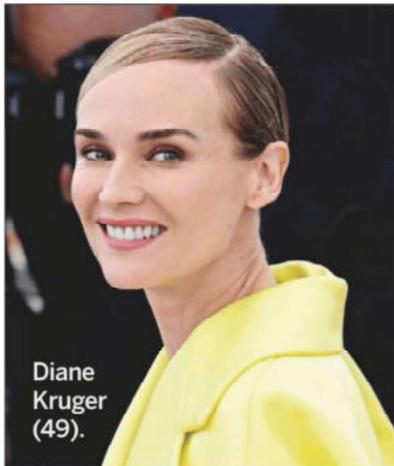


SOLUCIONES

Horizontales

1. Salamandras. Tm. **2.** Edad. **3.** Noctivo. Ipsilon. **4.** Erarian. Trineo. **5.** Gas. **6.** A. Enaste. **7.** Lias. Aguilas. **8.** Siamés. Tas. **9.** Su. **10.** Edil. Medillo. **11.** Cr. **12.** Sin. Fermea. PIB. **13.** H. Negase. **14.** H. Negase. **15.** H. Negase. **16.** H. Negase. **17.** H. Negase. **18.** H. Negase. **19.** H. Negase. **20.** H. Negase. **21.** H. Negase. **22.** H. Negase. **23.** H. Negase. **24.** H. Negase. **25.** H. Negase. **26.** H. Negase. **27.** H. Negase. **28.** H. Negase. **29.** H. Negase. **30.** H. Negase. **31.** H. Negase. **32.** H. Negase. **33.** H. Negase. **34.** H. Negase. **35.** H. Negase. **36.** H. Negase. **37.** H. Negase. **38.** H. Negase. **39.** H. Negase. **40.** H. Negase. **41.** H. Negase. **42.** H. Negase. **43.** H. Negase. **44.** H. Negase. **45.** H. Negase. **46.** H. Negase. **47.** H. Negase. **48.** H. Negase. **49.** H. Negase. **50.** H. Negase. **51.** H. Negase. **52.** H. Negase. **53.** H. Negase. **54.** H. Negase. **55.** H. Negase. **56.** H. Negase. **57.** H. Negase. **58.** H. Negase. **59.** H. Negase. **60.** H. Negase. **61.** H. Negase. **62.** H. Negase. **63.** H. Negase. **64.** H. Negase. **65.** H. Negase. **66.** H. Negase. **67.** H. Negase. **68.** H. Negase. **69.** H. Negase. **70.** H. Negase. **71.** H. Negase. **72.** H. Negase. **73.** H. Negase. **74.** H. Negase. **75.** H. Negase. **76.** H. Negase. **77.** H. Negase. **78.** H. Negase. **79.** H. Negase. **80.** H. Negase. **81.** H. Negase. **82.** H. Negase. **83.** H. Negase. **84.** H. Negase. **85.** H. Negase. **86.** H. Negase. **87.** H. Negase. **88.** H. Negase. **89.** H. Negase. **90.** H. Negase. **91.** H. Negase. **92.** H. Negase. **93.** H. Negase. **94.** H. Negase. **95.** H. Negase. **96.** H. Negase. **97.** H. Negase. **98.** H. Negase. **99.** H. Negase. **100.** H. Negase. **101.** H. Negase. **102.** H. Negase. **103.** H. Negase. **104.** H. Negase. **105.** H. Negase. **106.** H. Negase. **107.** H. Negase. **108.** H. Negase. **109.** H. Negase. **110.** H. Negase. **111.** H. Negase. **112.** H. Negase. **113.** H. Negase. **114.** H. Negase. **115.** H. Negase. **116.** H. Negase. **117.** H. Negase. **118.** H. Negase. **119.** H. Negase. **120.** H. Negase. **121.** H. Negase. **122.** H. Negase. **123.** H. Negase. **124.** H. Negase. **125.** H. Negase. **126.** H. Negase. **127.** H. Negase. **128.** H. Negase. **129.** H. Negase. **130.** H. Negase. **131.** H. Negase. **132.** H. Negase. **133.** H. Negase. **134.** H. Negase. **135.** H. Negase. **136.** H. Negase. **137.** H. Negase. **138.** H. Negase. **139.** H. Negase. **140.** H. Negase. **141.** H. Negase. **142.** H. Negase. **143.** H. Negase. **144.** H. Negase. **145.** H. Negase. **146.** H. Negase. **147.** H. Negase. **148.** H. Negase. **149.** H. Negase. **150.** H. Negase. **151.** H. Negase. **152.** H. Negase. **153.** H. Negase. **154.** H. Negase. **155.** H. Negase. **156.** H. Negase. **157.** H. Negase. **158.** H. Negase. **159.** H. Negase. **160.** H. Negase. **161.** H. Negase. **162.** H. Negase. **163.** H. Negase. **164.** H. Negase. **165.** H. Negase. **166.** H. Negase. **167.** H. Negase. **168.** H. Negase. **169.** H. Negase. **170.** H. Negase. **171.** H. Negase. **172.** H. Negase. **173.** H. Negase. **174.** H. Negase. **175.** H. Negase. **176.** H. Negase. **177.** H. Negase. **178.** H. Negase. **179.** H. Negase. **180.** H. Negase. **181.** H. Negase. **182.** H. Negase. **183.** H. Negase. **184.** H. Negase. **185.** H. Negase. **186.** H. Negase. **187.** H. Negase. **188.** H. Negase. **189.** H. Negase. **190.** H. Negase. **191.** H. Negase. **192.** H. Negase. **193.** H. Negase. **194.** H. Negase. **195.** H. Negase. **196.** H. Negase. **197.** H. Negase. **198.** H. Negase. **199.** H. Negase. **200.** H. Negase. **201.** H. Negase. **202.** H. Negase. **203.** H. Negase. **204.** H. Negase. **205.** H. Negase. **206.** H. Negase. **207.** H. Negase. **208.** H. Negase. **209.** H. Negase. **210.** H. Negase. **211.** H. Negase. **212.** H. Negase. **213.** H. Negase. **214.** H. Negase. **215.** H. Negase. **216.** H. Negase. **217.** H. Negase. **218.** H. Negase. **219.** H. Negase. **220.** H. Negase. **221.** H. Negase. **222.** H. Negase. **223.** H. Negase. **224.** H. Negase. **225.** H. Negase. **226.** H. Negase. **227.** H. Negase. **228.** H. Negase. **229.** H. Negase. **230.** H. Negase. **231.** H. Negase. **232.** H. Negase. **233.** H. Negase. **234.** H. Negase. **235.** H. Negase. **236.** H. Negase. **237.** H. Negase. **238.** H. Negase. **239.** H. Negase. **240.** H. Negase. **241.** H. Negase. **242.** H. Negase. **243.** H. Negase. **244.** H. Negase. **245.** H. Negase. **246.** H. Negase. **247.** H. Negase. **248.** H. Negase. **249.** H. Negase. **250.** H. Negase. **251.** H. Negase. **252.** H. Negase. **253.** H. Negase. **254.** H. Negase. **255.** H. Negase. **256.** H. Negase. **257.** H. Negase. **258.** H. Negase. **259.** H. Negase. **260.** H. Negase. **261.** H. Negase. **262.** H. Negase. **263.** H. Negase. **264.** H. Negase. **265.** H. Negase. **266.** H. Negase. **267.** H. Negase. **268.** H. Negase. **269.** H. Negase. **270.** H. Negase. **271.** H. Negase. **272.** H. Negase. **273.** H. Negase. **274.** H. Negase. **275.** H. Negase. **276.** H. Negase. **277.** H. Negase. **278.** H. Negase. **279.** H. Negase. **280.** H. Negase. **281.** H. Negase. **282.** H. Negase. **283.** H. Negase. **284.** H. Negase. **285.** H. Negase. **286.** H. Negase. **287.** H. Negase. **288.** H. Negase. **289.** H. Negase. **290.** H. Negase. **291.** H. Negase. **292.** H. Negase. **293.** H. Negase. **294.** H. Negase. **295.** H. Negase. **296.** H. Negase. **297.** H. Negase. **298.** H. Negase. **299.** H. Negase. **300.** H. Negase. **301.** H. Negase. **302.** H. Negase. **303.** H. Negase. **304.** H. Negase. **305.** H. Negase. **306.** H. Negase. **307.** H. Negase. **308.** H. Negase. **309.** H. Negase. **310.** H. Negase. **311.** H. Negase. **312.** H. Negase. **313.** H. Negase. **314.** H. Negase. **315.** H. Negase. **316.** H. Negase. **317.** H. Negase. **318.** H. Negase. **319.** H. Negase. **320.** H. Negase. **321.** H. Negase. **322.** H. Negase. **323.** H. Negase. **324.** H. Negase. **325.** H. Negase. **326.** H. Negase. **327.** H. Negase. **328.** H. Negase. **329.** H. Negase. **330.** H. Negase. **331.** H. Negase. **332.** H. Negase. **333.** H. Negase. **334.** H. Negase. **335.** H. Negase. **336.** H. Negase. **337.** H. Negase. **338.** H. Negase. **339.** H. Negase. **340.** H. Negase. **341.** H. Negase. **342.** H. Negase. **343.** H. Negase. **344.** H. Negase. **345.** H. Negase. **346.** H. Negase. **347.** H. Negase. **348.** H. Negase. **349.** H. Negase. **350.** H. Negase. **351.** H. Negase. **352.** H. Negase. **353.** H. Negase. **354.** H. Negase. **355.** H. Negase. **356.** H. Negase. **357.** H. Negase. **358.** H. Negase. **359.** H. Negase. **360.** H. Negase. **361.** H. Negase. **362.** H. Negase. **363.** H. Negase. **364.** H. Negase. **365.** H. Negase. **366.** H. Negase. **367.** H. Negase. **368.** H. Negase. **369.** H. Negase. **370.** H. Negase. **371.** H. Negase. **372.** H. Negase. **373.** H. Negase. **374.** H. Negase. **375.** H. Negase. **376.** H. Negase. **377.** H. Negase. **378.** H. Negase. **379.** H. Negase. **380.** H. Negase. **381.** H. Negase. **382.** H. Negase. **383.** H. Negase. **384.** H. Negase. **385.** H. Negase. **386.** H. Negase. **387.** H. Negase. **388.** H. Negase. **389.** H. Negase. **390.** H. Negase. **391.** H. Negase. **392.** H. Negase. **393.** H. Negase. **394.** H. Negase. **395.** H. Negase. **396.** H. Negase. **397.** H. Negase. **398.** H. Negase. **399.** H. Negase. **400.** H. Negase. **401.** H. Negase. **402.** H. Negase. **403.** H. Negase. **404.** H. Negase. **405.** H. Negase. **406.** H. Negase. **407.** H. Negase. **408.** H. Negase. **409.** H. Negase. **410.** H. Negase. **411.** H. Negase. **412.** H. Negase. **413.** H. Negase. **414.** H. Negase. **415.** H. Negase. **416.** H. Negase. **417.** H. Negase. **418.** H. Negase. **419.** H. Negase. **420.** H. Negase. **421.** H. Negase. **422.** H. Negase. **423.** H. Negase. **424.** H. Negase. **425.** H. Negase. **426.** H. Negase. **427.** H. Negase. **428.** H. Negase. **429.** H. Negase. **430.** H. Negase. **431.** H. Negase. **432.** H. Negase. **433.** H. Negase. **434.** H. Negase. **435.** H. Negase. **436.** H. Negase. **437.** H. Negase. **438.** H. Negase. **439.** H. Negase. **440.** H. Negase. **441.** H. Negase. **442.** H. Negase. **443.** H. Negase. **444.** H. Negase. **445.** H. Negase. **446.** H. Negase. **447.** H. Negase. **448.** H. Negase. **449.** H. Negase. **450.** H. Negase. **451.** H. Negase. **452.** H. Negase. **453.** H. Negase. **454.** H. Negase. **455.** H. Negase. **456.** H. Negase. **457.** H. Negase. **458.** H. Negase. **459.** H. Negase. **460.** H. Negase. **461.** H. Negase. **462.** H. Negase. **463.** H. Negase. **464.** H. Negase. **465.** H. Negase. **466.** H. Negase. **467.** H. Negase. **468.** H. Negase. **469.** H. Negase. **470.** H. Negase. **471.** H. Negase. **472.** H. Negase. **473.** H. Negase. **474.** H. Negase. **475.** H. Negase. **476.** H. Negase. **477.** H. Negase. **478.** H. Negase. **479.** H. Negase. **480.** H. Negase. **481.** H. Negase. **482.** H. Negase. **483.** H. Negase. **484.** H. Negase. **485.** H. Negase. **486.** H. Negase. **487.** H. Negase. **488.** H. Negase. **489.** H. Negase. **490.** H. Negase. **491.** H. Negase. **492.** H. Negase. **493.** H. Negase. **494.** H. Negase. **495.** H. Negase. **496.** H. Negase. **497.** H. Negase. **498.** H. Negase. **499.** H. Negase. **500.** H. Negase. **501.** H. Negase. **502.** H. Negase. **503.** H. Negase. **504.** H. Negase. **505.** H. Negase. **506.** H. Negase. **507.** H. Negase. **508.** H. Negase. **509.** H. Negase. **510.** H. Negase. **511.** H. Negase. **512.** H. Negase. **513.** H. Negase. **514.** H. Negase. **515.** H. Negase. **516.** H. Negase. **517.** H. Negase. **518.** H. Negase. **519.** H. Negase. **520.** H. Negase. **521.** H. Negase. **522.** H. Negase. **523.** H. Negase. **524.** H. Negase. **525.** H. Negase. **526.** H. Negase. **527.** H. Negase. **528.** H. Negase. **529.** H. Negase. **530.** H. Negase. **531.** H. Negase. **532.** H. Negase. **533.** H. Negase. **534.** H. Negase. **535.** H. Negase. **536.** H. Negase. **537.** H. Negase. **538.** H. Negase. **539.** H. Negase. **540.** H. Negase. **541.** H. Negase. **542.** H. Negase. **543.** H. Negase. **544.** H. Negase. **545.** H. Negase. **546.** H. Negase. **547.** H. Negase. **548.** H. Negase. **549.** H. Negase. **550.** H. Negase. **551.** H. Negase. **552.** H. Negase. **553.** H. Negase. **554.** H. Negase. **555.** H. Negase. **556.** H. Negase. **557.** H. Negase. **558.** H. Negase. **559.** H. Negase. **560.** H. Negase. **561.** H. Negase. **562.** H. Negase. **563.** H. Negase. **564.** H. Negase. **565.** H. Negase. **566.** H. Negase. **567.** H. Negase. **568.** H. Negase. **569.** H. Negase. **570.** H. Negase. **571.** H. Negase. **572.** H. Negase. **573.** H. Negase. **574.** H. Negase. **575.** H. Negase. **576.** H. Negase. **577.** H. Negase. **578.** H. Negase. **579.** H. Negase. **580.** H. Negase. **581.** H. Negase. **582.** H. Negase. **583.** H. Negase. **584.** H. Negase. **585.** H. Negase. **586.** H. Negase. **587.** H. Negase. **588.** H. Negase. **589.** H. Negase. **590.** H. Negase. **591.** H. Negase. **592.** H. Negase. **593.** H. Negase. **594.** H. Negase. **595.** H. Negase. **596.** H. Negase. **597.** H. Negase. **598.** H. Negase. **599.** H. Negase. **600.** H. Negase. **601.** H. Negase. **602.** H. Negase. **603.** H. Negase. **604.** H. Negase. **605.** H. Negase. **606.** H. Negase. **607.** H. Negase. **608.** H. Negase. **609.** H. Negase. **610.** H. Negase. **611.** H. Negase. **612.** H. Negase. **613.** H. Negase. **614.** H. Negase. **615.** H. Negase. **616.** H. Negase. **617.** H. Negase. **618.** H. Negase. **619.** H. Negase. **620.** H. Negase. **621.** H. Negase. **622.** H. Negase. **623.** H. Negase. **624.** H. Negase. **625.** H. Negase. **626.** H. Negase. **627.** H. Negase. **628.** H. Negase. **629.** H. Negase. **630.** H. Negase. **631.** H. Negase. **632.** H. Negase. **633.** H. Negase. **634.** H. Negase. **635.** H. Negase. **636.** H. Negase. **637.** H. Negase. **638.** H. Negase. **639.** H. Negase. **640.** H. Negase. **641.** H. Negase. **642.** H. Negase. **643.** H. Negase. **644.** H. Negase. **645.** H. Negase. **646.** H. Negase. **647.** H. Negase. **648.** H. Negase. **649.** H. Negase. **650.** H. Negase. **651.** H. Negase. **652.** H. Negase. **653.** H. Negase. **654.** H. Negase. **655.** H. Negase. **656.** H. Negase. **657.** H. Negase. **658.** H. Negase. **659.** H. Negase. **660.** H. Negase. **661.** H. Negase. **662.** H. Negase. **663.** H. Negase. **664.** H. Negase. **665.** H. Negase. **666.** H. Negase. **667.** H. Negase. **668.** H. Negase. **669.** H. Negase. **670.** H. Negase. **671.** H. Negase. **672.** H. Negase. **673.** H. Negase. **674.** H. Negase. **675.** H. Negase. **676.** H. Negase. **677.** H. Negase. **678.** H. Negase. **679.** H. Negase. **680.** H. Negase. **681.** H. Negase. **682.** H. Negase. **683.** H. Negase. **684.** H. Negase. **685.** H. Negase. **686.** H. Negase. **687.** H. Negase. **688.** H. Negase. **689.** H. Negase. **690.** H. Negase. **691.** H. Negase. **692.** H. Negase. **693.** H. Negase. **694.** H. Negase. **695.** H. Negase. **696.** H. Negase. **697.** H. Negase. **698.** H. Negase. **699.** H. Negase. **700.** H. Negase. **701.** H. Negase. **702.** H. Negase. **703.** H. Negase. **704.** H. Negase. **705.** H. Negase. **706.** H. Negase. **707.** H. Negase. **708.** H. Negase. **709.** H. Negase. **710.** H. Negase. **711.** H. Negase. **712.** H. Negase. **713.** H. Negase. **714.** H. Negase. **715.** H. Negase. **716.** H. Negase. **717.** H. Negase. **718.** H. Negase. **719.** H. Negase. **720.** H. Negase. **721.** H. Negase. **722.** H. Negase. **723.** H. Negase. **724.** H. Negase. **725.** H. Negase. **726.** H. Negase. **727.** H. Negase. **728.** H. Negase. **729.** H. Negase. **730.** H. Negase. **731.** H. Negase. **732.** H. Negase. **733.** H. Negase. **734.** H. Negase. **735.** H. Negase. **736.** H. Negase. **737.** H. Negase. **738.** H. Negase. **739.** H. Negase. **740.** H. Negase. **741.** H. Negase. **742.** H. Negase. **743.** H. Negase. **744.** H. Negase. **745.** H. Negase. **746.** H. Negase. **747.** H. Negase. **748.** H. Negase. **749.** H. Negase. **750.** H. Negase. **751.** H. Negase. **752.** H. Negase. **753.** H. Negase. **754.** H. Negase. **755.** H. Negase. **756.** H. Negase. **757.** H. Negase. **758.** H. Negase. **759.** H. Negase. **760.** H. Negase. **761.** H. Negase. **762.** H. Negase. **763.** H. Negase. **764.** H. Negase. **765.** H. Negase. **766.** H. Negase. **767.** H. Negase. **768.** H. Negase. **769.** H. Negase. **770.** H. Negase. **771.** H. Negase. **772.** H. Negase. **773.** H. Negase. **774.** H. Negase. **775.** H. Negase. **776.** H. Negase. **777.** H. Negase. **778.** H. Negase. **779.** H. Negase. **780.** H. Negase. **78**

Horóscopo



Diane Kruger (49).

CÁNCER

21 junio-22 julio

Te darás cuenta durante los próximos días de que has sido un poco injusta y, además, demasiado exigente con tu pareja. **Compénsale organizando por sorpresa una salida romántica de fin de semana.** Pasar algo de tiempo de tranquilidad en la intimidad relajará la posible tensión y os hará recuperar la pasión que os falta. La Luna Llena del día 10 otorgará una potente proyección astral a todos los nacidos bajo el signo de Cáncer.

ARIES

21 marzo-19 abril

Días de intensa actividad, tendrás que controlarte para no acabar presa del estrés. Haz ejercicio, rebajarás la ansiedad, fortalecerás tu organismo y despejarás la mente. **No te dejes vencer por los celos** si tu pareja admira a alguien profesionalmente, podrías desencadenar una crisis.

ANA GALÁN

VIDENTE NATURAL
COACH ESPIRITUAL



Hola, soy Ana Galán y llevo más de 20 años dedicando mi vida a ayudara otras personas a través de un don heredado de mi abuela materna; el don de la Percepción Espiritual, el don de la Videncia.

Para consultas a través de tu tarjeta, bizum o paypal:

91 838 21 21

"me sentí como si ya supiera parte de mi vida"

★★★★★ ALEJANDRA

"excelente profesional, magnífica persona"

★★★★★ MARTA

"mi tarotista de confianza desde hace más de 4 años"

★★★★★ VALENTINA

Para consultas desde tu factura telefónica:

806 499 614

Coste máximo por minuto llamadas 806: línea fija 1,21€ línea móvil 1,57€ (iva incluido)

GUARNE 24 HORAS

PREDICCIONES EXACTAS + DISCRECIÓN ABSOLUTA

Bull Flow SL. Apto de correos 63 46001 Valencia. Solo mayores de 18 años.

TAURO

20 abril- 20 mayo

Estás expuesta a un desengaño en el terreno laboral, alguien en quien creías que podías confiar puede estar hablando mal de ti. Piensa en cómo contrarrestar profesionalmente sus ataques. En el amor, **si tu pareja te sugiere más libertad individual**, acéptalo porque os beneficiará.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Tendrás grandes satisfacciones pero también algún imprevisto. **Verás aumentar tu prestigio profesional y puede que tu cuenta bancaria.** Además, te espera una semana excelente en el amor. Alguien por quien suspiras te propondrá una cita. Aprovecha esta nueva oportunidad de ser feliz.

LEO

23 julio-22 agosto

Tendrás que poner los puntos sobre las íes ante ciertas personas de tu entorno laboral. **Mejorarán ahora tus relaciones comerciales** por influjo de la Luna Llena y esto repercutirá en tu economía. Si habías atravesado un bache en el terreno amoroso, lo superarás. O podrás avanzar y plantearte un compromiso.

VIRGO

23 agosto-22 sept

Buenas noticias profesionales y financieras que influirán positivamente en tu estado de ánimo. Darás con gente de confianza que te secundará en tus propósitos. Si eres un corazón libre, conocerás a la persona ideal para compartir tu futuro. No la dejes escapar, aunque tenga una procedencia algo lejana.

LIBRA

23 sept-22 octubre

Te verás impregnada ahora por un deseo irresistible de aventura, de sentirte libre y de hacer lo que te venga en gana. **Sigue tu instinto.** Abandona todos los prejuicios que te han estado frenando y vive intensamente. Inicias un ciclo profesional y sentimental, todo te funcionará mejor que en el pasado.

ESCORPIO

23 oct-21 nov

El aspecto financiero estará protegido por la Luna Llena del día 10. **Será un momento excelente para iniciar proyectos financieros o profesionales**, pues gozarán de una protección astral extra. A nivel sentimental, debes valorar más las cualidades de tu pareja, no decidas nada antes de hacerlo.

SAGITARIO

22 nov-20 dic

Entras ahora en un ciclo favorable para los negocios. También podrás conseguir una nueva oportunidad en el amor si es lo que necesitas. Si cierto proyecto permanece estancado, puede que se trate de una cuestión de karma por algún antiguo tema no resuelto. Salda tus deudas y avanza.

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

La Luna Llena en tu signo te proporcionará mucha energía, canalízala bien para sacar el máximo provecho. **En el amor podrías sentir ahora el flechazo.** Evita que el ímpetu del enamoramiento decaiga a los pocos días, especialmente porque darás con alguien que te viene como anillo al dedo.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

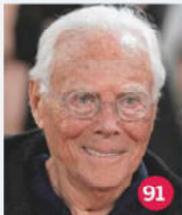
Los astros te ayudarán a tomar decisiones importantes de forma acertada. No te esperes que los temas se resuelvan solos, toma la iniciativa. **Podría llegarte una suma considerable de dinero** procedente quizá de tu entorno familiar. En estos días, conocerás a alguien con quien podrías iniciar una bonita relación.

PISCIS

20 febrero-20 marzo

Se avecinan cambios laborales que podrán servirte para plantearte modificar tu rumbo. Será algo positivo para ti, **puede que descubras tu verdadera vocación.** Si eres un corazón libre, no rechaces las invitaciones que recibirás, a través de ellas tu situación sentimental podría cambiar bastante pronto.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



GIORGIO ARMANI



RAQUEL REVUELTA



ADRIANA ABENIA



HARRISON FORD



VICTORIA DE SUECIA

Aurora
Vidente Natural y Sensitiva
Sin Sonsacarte Información



Consultas Serias. Sinceras,
Honestas y Profesionales



981 960 329

Digo lo que veo, te recomiendo que sólo me llames si estás dispuest@ a escuchar tanto lo que te guste como lo que no te hubiera gustado oír

806 454 009

Coste máximo por llamada Red Fija: 1,21 €/min. Red Móvil: 1,57 €/min. Mayores 18 años Aurora Apdo Correos 57204 28223 Madrid

factoria de medios · 91 217 41 59

Feliz cumpleaños



Saltó a la fama con 'Al salir de clase'



En 2006 desembarcó en Hollywood

El éxito de 'Al salir de clase' permitió a Elsa trabajar en películas como 'El arte de morir'. En 2006 hizo su primera incursión en Hollywood con 'Serpientes en el avión'.



ELSA PATAKY

CUMPLE 49 FELIZ POR VOLVER A TRABAJAR EN ESPAÑA

Tras 15 años sin trabajar en nuestro país, la actriz ha regresado con la serie 'Matices' y ya coquetea con más proyectos en español

Hija de un químico español y una publicista rumana, Elsa Pataky estudió Periodismo, carrera que compatibilizaba con la interpretación. 'Al salir de clase' la catapultó como estrella juvenil y, tras trabajar con grandes como José Luis Garci, en 2006 dio el salto a Hollywood. En el amor, su primer novio conocido fue Fonsi Nieto. Ya en Los Ángeles, se enamoró de Adrien Brody, que le llegó a regalar un castillo. En 2010 conoció a Chris Hemsworth y ese mismo año se casaron en Indonesia. Juntos han formado una familia de tres hijos afincada en Australia. **L**

Chris (41) y Elsa tienen tres hijos, una niña de 13 años y dos mellizos de 11. Viven en una mansión en las paradisíacas playas de Byron Bay.



Juan
FERNÁNDEZ
rtve

Renata
HERMIDA

Alba
PLANAS

Ruiz
ARÉVALO

Karla
SOUZA

PENDIENTE DE CALIFICACIÓN POR EDADES



VALLADOLID
MÉXICO D.F.
VEROJA
MEJOR
**Voy a PASÁRMELO
MEJOR**

18 DE JULIO SOLO EN CINES

DAVID Y LAYLA AIE EL ESTUDIO PARAÍSO TORRES DE SATELITE prime rtve REBELLION MADRID BETA

© DAVID Y LAYLA A.I.E. / EL ESTUDIO FILMMAKERS ESPAÑA S.L.U. / APACHES ENTERTAINMENT S.L. / PARAÍSO TORRES DE SATELITE, SAPI DE CV



SUMMER GLOW

Este verano, consigue tus complementos
Ed. especial Júlia

Júlia

perfumeriajulia.es |  @juliabeauty_es