

Nº 2.027

mi

KIOSKOS
EL ASINO DE LORO

BELLEZA

SÉRUM

¿Cuál es para ti?

SALUD

¡Me ha picado!
Identifica al culpable

COACH

Hablar es un
ARTE

¡Qué bien me veo!

TIPS DE ESTILISTA PARA VERSE MÁS FAVORECIDA

DIETA

Pierde volumen

COCINA

Sabores del SUR

PSICOLOGÍA

Rituales de la luna

NUTRICIÓN

Tomate frito

SANO

Sofía Vergara

“De España me gusta todo: la comida, los hombres, el clima...”

LA COCINA QUE TRIUNFA



RECETAS, TÉCNICAS, CONSEJOS, NUTRIENTES,
CHEFS Y MUCHO MÁS

UN IMPRESCINDIBLE PARA ELABORAR LOS MENÚS
MÁS DELICIOSOS Y COMPLETOS

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



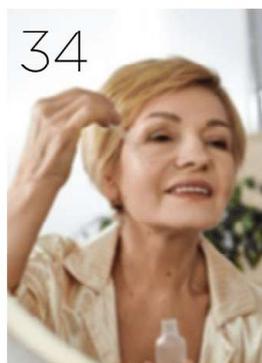
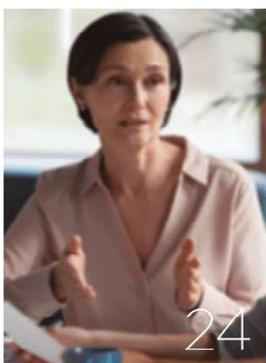
UN BUEN EJEMPLO

Esta semana, en nuestra portada, destaca la belleza de Sofía Vergara. Una mujer que sabe sacarse partido para impactar allá donde va, y que no tiene reparos en confesar que se cuida (y mucho), para lucir la imagen que a todos encandila. Y si algo se aprende hablando con ella es que no hay que ser perfecta, basta con parecerlo y, sobre todo, creérselo. Por eso, en estas páginas incluimos trucos de estilista para vernos más favorecedoras, y que, al mirarnos en el espejo, se nos escape un *wow*. También hablamos de sérums, para que sepas cuál es el que te conviene, o de cómo cuidar tu escote y cuello, y del arte de hablar y saber comunicarse. Porque ya se sabe que una imagen vale más que mil palabras, pero que manejando esas palabras se puede dar la vuelta a cualquier imagen.

INMA COCA

SUBDIRECTORA

En portada:
Sofía Vergara.
Fotografía:
Toty.



ESTA SEMANA

DEL 13 AL 19 DE AGOSTO DE 2025

EN PORTADA

- 8 EN PORTADA**
Sofía Vergara.
- 24 COACH**
Expresarse y escuchar es todo un arte.
- 29 DOSSIER**
Looks que favorecen y estilizan la figura.
- 34 BELLEZA**
¿Sabes que sérum es el que necesita tu piel?
- 40 DIETA**
Trucos para perder volumen y sentirse más ligera.

ACTUALIDAD

- 4 ZAPPING**
Leire Martínez.
- 12 CONSUMO**
Todos tenemos derecho a una asistencia legal.

SALUD

- 18 SALUD**
¿Qué bicho te ha picado?
- 26 PSICOLOGÍA**
Rituales a la luz de la luna.

BELLEZA

- 36 BELLEZA**
Cuello, ese gran olvidado que también reclama sus cuidados.
- 38 EN FORMA**
¡Apúntate al *grounding*!

HOGAR

- 42 COCINA**
Sabores que nos llevan al sur.
- 48 GASTRO**
Alfacinhas: bocados frescos recién llegados de Portugal.
- 50 MASCOTAS**
No todos los alimentos son aptos para perros.
- 52 VIAJE**
Liverpool a ritmo de los Beatles.
- 54 AGENDA**
- 62 ICONO**
Antonio Banderas.



Leire Martínez

UN APLAUDIDO RENACER

La ex cantante de La Oreja de Van Gogh brilla más que nunca en su carrera en solitario.

POR MIRIAM HERRERA.

Ha pasado casi un año desde que saltó la noticia que dejó a todo el mundo boquiabierto; la banda de la que era vocalista Leire Martínez, hacía más de 15 años, anunciaba, en un comunicado, que prescindirían de ella y separarían sus caminos debido a “distintas formas de vivir el grupo”.

La inesperada noticia fue un shock para todos, incluida la propia Leire. A pesar del apoyo incondicional de sus fans desde el primer momento, este giro inesperado en su carrera le golpeó con fuerza. Sin embargo, la cantante ha demostrado una capacidad de resiliencia asombrosa. Cual Ave Fénix, ha resurgido con una fuerza arrolladora. Apenas un año después, ha lanzado su primer

disco en solitario, dando el pistoletazo de salida a una nueva y prometedora etapa profesional llena de nuevas oportunidades.

NUEVO DISCO EN SOLITARIO

Su nuevo camino ya tiene un primer éxito: “Mi nombre”, su single lanzado en abril de 2025. A lo largo de este mismo año, verá la luz su primer disco como solista, un trabajo muy personal donde la artista ha plasmado todas las vivencias y sentimientos del último año, descargando su energía en cada letra. Además, Leire ha recibido numerosas llamadas, este verano, para presentar su trabajo en grandes eventos como en San Fermín o los festivales de música de Galicia, donde se ha dejado ver y querer por el público.

LEIRE HA DEJADO CLARO QUE SU CAPACIDAD PARA REINVENTARSE LE CONVIERTE EN UNA ARTISTA COMPLETA Y VALIENTE

UN GIRO A SU CARRERA

La cantante acaba de estrenarse como actriz en la serie de Netflix ‘Desaparecido’, y lo ha hecho por la puerta grande, cautivando tanto a la audiencia como a la crítica. La trama de esta serie de suspense gira en torno a la inquietante desaparición de un adolescente, en un pequeño pueblo vasco, y Leire interpreta nada más y nada menos que a la madre del protagonista, el chico desaparecido, brillando con luz propia en el reparto.

JURADO DE “OPERACIÓN TRIUNFO 2025”

Para culminar este aluvión de novedades, la cantante ha sido anunciada como miembro del jurado de “Operación Triunfo 2025”, que se emitirá en Prime Video. Su experiencia de 17 años, en una de las bandas más exitosas de España, sumada a su propia vivencia en cástings de programas musicales, le otorgan una perspectiva única y empática para evaluar a los concursantes.

Con todo esto, Leire Martínez está viviendo un momento de gran eferescencia profesional, redefiniendo su carrera en múltiples disciplinas. Su capacidad de adaptación y su talento la están llevando a conquistar nuevos públicos y explorar horizontes más allá de la música.



SINCERIDAD ha sido la máxima de la artista para gestionar todo lo ocurrido con su ex grupo.



ESPAÑA LIDERA EL PÁDEL MUNDIAL: UNA DE CADA TRES PISTAS

El pádel se consolida como un fenómeno global, y España es su epicentro. Según el Global Pádel Report 2025, nuestro país alberga una de cada tres pistas de pádel del mundo, inaugurando una nueva cada 2,5 horas. Este deporte ya es más que una moda: 9 de cada 10 personas que lo prueban, repiten. Ha crecido hasta competir con el tenis en popularidad en varios países y, gracias a apps como Playtomic, se ha convertido en una experiencia social y digital. El pádel es hoy en día un plan ideal para conectar y mantenerse activo.



ASTIGMATISMO: EL DEFECTO VISUAL MÁS COMÚN

El astigmatismo es un problema de visión, causado por una córnea irregular, que afecta al 38% de la población. Según Clínica Baviera, el 91% de los afectados también tiene miopía o hipermetropía, lo que a menudo lo hace pasar desapercibido. Síntomas como la fatiga visual, irritación o la visión borrosa nocturna (con halos de luz) son clave para detectarlo. Se diagnostica fácilmente con un examen ocular y se corrige con gafas, lentes de contacto o cirugía refractiva. La detección temprana es crucial.

POCOS INQUILINOS NEGOCIAN EL PRECIO DEL ALQUILER

La capacidad de los inquilinos para negociar el precio del alquiler, en España, sigue disminuyendo. Según el informe 'Experiencia en alquiler 2025' de Fotocasa, solo el 23% de los inquilinos intentó negociar el precio del alquiler en el último año, una cifra que mantiene la tendencia a la baja desde el 34% registrado en 2021. De los que sí negociaron, el 54% logró una reducción en el precio, un porcentaje menor al 57% del año anterior. De manera alarmante, el estudio revela un aumento significativo de inquilinos (el 33%), que vieron el precio inicial de su alquiler incrementarse tras la negociación, frente al 28% en 2024. María Matos, portavoz de Fotocasa, explica que la reducción en la oferta de viviendas de alquiler ha creado un desequilibrio con la alta demanda. Esto ofrece los propietarios una posición dominante, limitando las oportunidades de negociación para los inquilinos.



DEL CHIRINGUITO, AL 'BEACH CLUB' (A COSTA DEL BOLSILLO DE LOS VERANEANTES)

El icónico chiringuito de playa español ha evolucionado de su humilde origen a un sofisticado 'beach club', ofreciendo experiencias premium y gastronomía gourmet, que encarecen la factura de los veraneantes. Según Fátima Gómez, socióloga de la Universidad Europea de Valencia, esta metamorfosis, impulsada en parte por las redes sociales, busca atraer a un público que valora las "experiencias exclusivas" y el "estatus". A pesar de la subida de precios y la transformación estética, los chiringuitos siguen siendo un pilar de la economía costera, generando más de 1.000 millones de euros anuales y 20.000 empleos, y manteniendo su esencia como punto de encuentro social donde "se celebra el verano".



LOS ESPAÑOLES INVIERTEN SU DINERO EN SALIR A COMER DURANTE LAS VACACIONES



Este verano, los españoles aumentarán significativamente su gasto en restauración. Según una encuesta de TheFork, el 39% planea destinar entre 200€ y 400€ por persona en restaurantes, durante sus vacaciones, mientras que un notable 35% saldrá a comer o cenar más de 5 veces por semana, frente al 19% del año anterior. La previsión de gasto medio por comida se sitúa entre 25€ y 35€ por persona, para el 41% de los

encuestados. Para elegir restaurante, el 58% consulta reseñas en apps, priorizando la relación calidad-precio (52%). Además, la oferta gastronómica influye en la elección del destino de vacaciones para el 31% de los españoles.

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

POR INMA COCA

Marta Llorca

SU LUCHA CONTRA LA CONTAMINACIÓN INVISIBLE

Hay formas de contaminar que no se ven, pero están por todas partes. Partículas invisibles en el agua, el aire o los alimentos que respiramos, bebemos o comemos sin darnos cuenta. Identificarlas, medirlas y entender cómo afectan a nuestra salud es la tarea de científicas como Marta Llorca (Barcelona, 1984), investigadora del Instituto de Diagnóstico Ambiental y Estudios del Agua (IDAEA-CSIC) y co-líder del grupo One Health. Su trabajo analiza los contaminantes emergentes más difíciles de detectar, como los microplásticos o restos de fármacos, y su impacto en el medioambiente y en el cuerpo humano.

EL DETONANTE

Marta estudió Ciencias Químicas en la Universidad de Barcelona y completó su doctorado investigando sustancias persistentes en el medio marino. En 2023, fue nombrada científica titular del CSIC y hoy dirige investigaciones clave en proyectos europeos como One-blue, donde se estudia cómo los



microplásticos y contaminantes orgánicos presentes en el mar llegan a la cadena alimentaria y qué consecuencias pueden tener sobre nuestra salud. “No solo se trata de saber que hay plástico en el mar, sino de entender qué pasa cuando ese plástico entra en nuestro organismo”, explicó en una reciente entrevista.

MIRAR DONDE NADIE MIRABA

Buena parte de su trabajo consiste en desarrollar métodos para detectar contaminantes casi invisibles: partículas de plástico más pequeñas que una célula, metabolitos de medicamentos, químicos de uso común... Su objetivo no es solo identificarlos, sino entender su comportamiento, su origen y su posible toxicidad. “Algunos de estos compuestos están presentes incluso en zonas remotas o en especies marinas que acaban en nuestro plato”, explicó. Para ello, combina téc-

nicas de análisis químico avanzado con enfoques de salud ambiental.

UNA CIENCIA QUE CONECTA

Gracias a su participación en proyectos colaborativos, Marta trabaja con redes científicas europeas que reúnen a especialistas en medioambiente, salud pública y tecnología. En One-blue, por ejemplo, se estudian desde las fuentes de contaminación hasta las posibles soluciones políticas y sociales. También colabora en iniciativas como PlasticPirates, que implican a escolares en la recogida y análisis de residuos para concienciar desde edades tempranas.

SEGUIR AVANZANDO

Su objetivo es claro: generar conocimiento útil, que sirva para proteger tanto los ecosistemas como la salud humana. Y, al mismo tiempo, inspirar a nuevas generaciones de científicas en áreas clave como la química analítica, la salud ambiental o la sostenibilidad. “Nos enfrentamos a retos invisibles pero muy reales. Entenderlos es el primer paso para poder actuar”, asegura en distintos foros. Su trabajo lo demuestra cada día.

Detrás de cada microplástico hay una gran pregunta: ¿cómo evitar que lo pequeño tenga consecuencias tan grandes? De aquí surge el proyecto One-blue.



VIOLENCIA DE GÉNERO

Una APP femenina para entrenar de una manera más segura

La Asociación para Mujeres en el Deporte Profesional (AMDP), en colaboración con Uriaxait, ha desarrollado 'Entrena Segura', una webapp, basada en inteligencia artificial que recoge, analiza y transforma en datos e información las sensaciones de inseguridad o miedo que viven las mujeres en las instalaciones deportivas. Este proyecto se inició por "la necesidad de las mujeres de sentirse respaldadas en denuncias de todo tipo, desde la ausencia de baños femeninos, en algunas instalaciones, hasta la inseguridad en pasillos mal iluminados o acosos verbales en espacios al aire libre", recalca Mar Mas, presidenta de la asociación. Y ha añadido "Muchas personas encargadas de estos recintos no saben lo que tienen que hacer en cuanto a seguridad. No existe formación sobre igualdad. Hay conductas que hacen que las mujeres se sientan incómodas y, para ello, tenemos que educar e implementar herramientas que las ayuden".

CIENCIA

Una misión espacial para las niñas

Sólo el 20% de los puestos en las ciencias del espacio son ocupados por mujeres. Una realidad que intentan cambiar proyectos como ShakthiSAT, una misión espacial, liderada por mujeres, que tiene como objetivo capacitar a 12.000 estudiantes, niñas de entre 14 y 19 años, de más de un centenar de países, entre ellos España. Participarán en un proyecto, el próximo año, que consiste en lanzar un satélite a la Luna en 2026. Esta misión busca despertar el interés por la ciencia y la tecnología entre las niñas de todo el mundo, rompiendo los estereotipos.



El porcentaje, en España, de mujeres inventoras, en 2024, fue del 27'6%

Fuente: Oficina Española de Patentes y Marcas (OPM)



SALUD

El aceite de oliva, aliado para aliviar dolores menstruales

El aceite de oliva es un pilar clave de la cultura mediterránea, repleto de beneficios, a los que se suma uno muy interesante para las mujeres. Según los primeros resultados preliminares del estudio clínico Endo-Diet, impulsado por el hospital de Son Espases, el Instituto de Investigación sanitaria en Baleares (IdISBa), y el Consejo Regulador de la Denominación de Origen Aceite de Mallorca, una dieta mediterránea, enriquecida con aceite de oliva virgen extra (AOVE), mejora en un 14,3% el dolor menstrual, en mujeres con endometriosis. Además, más del 50% de las participantes, en el estudio, han experimentado una mejora superior al 20% en su calidad de vida.

También se han experimentado progresos en otros tipos de dolor, vinculados a la enfermedad de la endometriosis, como el dolor pélvico crónico y el dolor al defecar (disquecia), El AOVE es una poderosa herramienta terapéutica gracias a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, según datos recogidos en este estudio.

SOFÍA VERGARA

“TRATO DE COMER SANO Y HACER EJERCICIO, PERO CON MODERACIÓN PORQUE ME GUSTA PASARLO BIEN”

La protagonista de *Modern family* ha demostrado ser una mujer polifacética, y **a su rol de actriz, presentadora, y modelo se suma el de empresaria.** Ha confiado en un laboratorio español para lanzar ‘Toty’, su propia línea de cosméticos. **POR SONIA MURILLO**

“ACABO DE CUMPLIR 53 AÑOS y ahora me toca cuidarme”.

Sofía Vergara visitó Madrid para presentar ‘Toty’, su nueva línea de productos de belleza. El lanzamiento estaba previsto para el pasado 28 de abril, pero el apagón que sufrimos, en España, le obligó a cancelar el evento. Pero ella brilla hasta sin luces. Espectacular, con un vaporoso vestido de seda floral, sonriente, simpática, divertida, cercana y bailando al ritmo de Marc Anthony llegaba a uno de los salones del hotel Four Seasons, en el centro de Madrid.

¿Cómo arranca esta aventura tuya con Cantabria Labs?

He venido a España muchísimas veces durante toda mi vida. Me fascina. Mis mejores amigos son españoles y mi mánager también. Hace unos diez años que llevo descubriendo los productos cosméticos españoles. Son muy buenos. Sobre todo, los protectores solares, que son mucho más naturales que los que hay en Estados Unidos. En España descubrí el CC Compact. Con él no te tienes que preocupar de echarte ningún otro producto más, porque vas maquillada para todo el día. Por entonces, yo les decía a mis amigos que me llevaran botes de cinco en cinco. Una vez, en una conversación con mi mánager le dije que deberíamos copiar ese producto para venderlo en Estados Unidos. Él me dijo: “¿por qué tienes que ser tan colombiana y pensar en robar la fórmula? Mejor busquemos

Fotografía: Toty



LA ACTRIZ
junto a Juan Matji, presidente de Cantabria Labs, con quien ha colaborado para lanzar su propia línea de cosméticos.

a quienes lo hacen, hablamos con ellos, y de repente, quizá les interese colaborar con nosotros”. Así lo hicimos. Conocimos a Juan, nos enamoramos de él y aquí estamos.

¿Cuándo fue eso?

Pues hace ya como tres años, que fue cuando decidimos colaborar. Y al mercado salimos hace dos años.

¿Qué opinión te merece España?

De España me gusta todo, la comida, los hombres, el clima... Uno de los viajes más lindos que yo hice hace como 30 años fue en el tren Al Ándalus, que no sé si existirá, pero recorrí el sur de España y en ese viaje me enamoré del país.

¿Por qué ‘Toty’?

Es mi sobrenombre. Todo el mundo en Barranquilla me conoce por Toty. Si alguien en Japón me llama ‘Toty’ sabría que esa persona es de Barranquilla. No sabíamos cómo íbamos a llamar al producto, pero queríamos que fuera algo orgánico, algo mío y le pusimos, ‘Toty’.

¿Qué aporta ‘Toty’ a la mujer actual de hoy en día?

Siento que para mí es algo que simplifica la rutina de la mujer. A mis amigas y a mi madre les encanta. Con ‘Toty’ no necesitas un sinnúmero de productos. Mi favorito es el Toty CC Compact. Me lo pongo

siempre, de noche y de día. Es un maquillaje con protector solar. Además, ayuda a tener la piel más limpia, más suave, luminosa, con menos manchas y menos arrugas, porque no es simplemente un maquillaje. No necesitas enloquecer teniendo muchas cosas. Y esto es lo que me hace sentir orgullosa tanto de la marca, porque nuestros productos no son ‘Minnie Mouse’. Son productos que sirven. No estamos vendiendo algo que sea bonito por el envase o porque huele rico, sino que son productos que yo se los confío a la gente que quiero.

¿Es para todo tipo de mujeres?

Sí, para todo el mundo. Empezando por mi madre, que le encanta el CC Cream, y pasando por mi sobrina, que está trabaja con nosotros. Ella tiene 20 años menos que yo y también lo usa. Tiene una fórmula tan especial, que se adapta a todo tipo de color de la piel.

¿Cuál es tu rutina de belleza diaria que llevas a cabo en casa?

Pruebo muchos productos porque quiero saber qué es lo que está de moda, qué es lo que funciona, y

en qué producto quiero trabajar. Pero, por regla general, me lavo la cara y me echo la CC Cream. 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 eso me gusta este producto tan eficaz. Y por la noche me lavo la cara, me echo mi reafirmante y me voy a dormir. No hago nada más.

¿Qué aprendiste de ti misma en este camino del emprendimiento en el mundo de la belleza?

Que soy muy necia. Trabajar con Juan me ayudado mucho a aprender. Quería hacer un producto para mí, que yo quisiera usar. Lo bueno de trabajar con Juan es que sabe que las cosas tienen que estar perfectas. No tratamos de lanzar las cosas porque sí, ni por hacer negocio. Se trataba de hacer algo bonito a la vez que disfrutáramos haciéndolo.

¿Haces deporte, cuidas tu alimentación...?

Trato de hacer todo eso. El pasado 10 de julio cumplí 53 años y ahora sí que me toca cuidarme. Antes hacía gimnasia cuando podía, comía lo que quería, pero ahora me toca cuidarme. Me duelen las rodillas, tengo que ir al fisioterapeuta. Cosas de vieja. Por eso trato de dormir bien. El jet lag lo llevo peor. La noche anterior me tomé unos traguitos en una fiesta y lo resiento un poco más. Con lo cual trato de comer saludable, hacer ejercicio, pero todo con moderación porque me gusta pasarlo bien y disfrutar.

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

Bueno, yo con 53 años sigo con el mismo pelo largo, el mismo escote

“De España me gusta todo, la comida, los hombres, el clima... Uno de los viajes más lindos que hice fue, hace 30 años, en el tren ‘Al Ándalus’”



“LLEVO EL MISMO LOOK que cuando tenía 30 años, es señal de que me gusta verme bien”.

Fotografía: Toty

“Me siento mejor cuando voy arreglada y me encanta saber que estoy haciendo las cosas para ayudar a otras mujeres”

que hace 30 años, es un ejemplo de que me gusta verme bien. Si voy a la piscina no quiero estar con la cara blanca, como antes que cuando te echabas protector se quedaba un pegote blanco horrible, y si te maquillabas encima era peor. Ahora con estos productos te ves linda enseguida y eso me hace sentir sexy. Cuando me preparo siento que estoy mejor. Me encanta saber que estoy haciendo las cosas para ayudar un poco a otras mujeres.

¿Puedes compartir un truco de belleza que uses y que te resulte efectivo?

Yo 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 a mantenerme una buena piel, porque lo he hecho desde muy joven. En Miami la gente se echaba aceite de coco, como un pollo frito,

en la playa. La cara me la protegí siempre. No tanto el pecho y las manos. Y es muy importante dormir, y más en esta época de la vida premenopáusica, que me cuesta más dormir. También trato de comer mucha proteína, porque dicen que a esta edad es importante para el músculo. Bueno puedo contarte mil secretos de belleza y no acabaría.

¿Saldrías a la calle sin maquillar?

Si tuviese una emergencia y tuviese que ir corriendo al hospital igual, pero no, no puedo salir a la calle sin maquillar porque tengo detrás a los paparazzi. Siempre trato de ponerme mi CC Cream, un poquito de rimmel y labial. Cuando el Covid, la primera semana me la pasé en pijama y dije: ¡basta! Me arreglé y me maquillé, aunque fuera para volver a ponerme delante del televisor. Me siento mejor arreglada.

4

DATOS SOBRE...
SOFÍA

● **Sofía Margarita Vergara Vergara** nació en Barranquilla (Colombia, 1972) en una familia de padres ganaderos y cinco hermanos. Su 53 cumpleaños, el pasado 10 de julio, lo celebró en Madrid, rodeada de su grupo de amigos.



@sofiavergara

● **Estudió odontología** durante tres años, en la Universidad de Colombia, pero la abandonó antes de graduarse para dedicarse al mundo de la moda y del espectáculo.

● **El estrellato internacional** fue como presentadora del Festival de Viña del Mar, en Chile, donde se le relacionó con el cantante Luis Miguel. Ahora tiene su propia estrella en el Paseo de la Fama de Hollywood.



@sofiavergara

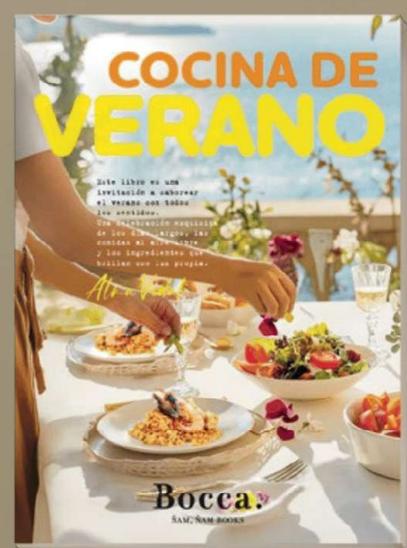
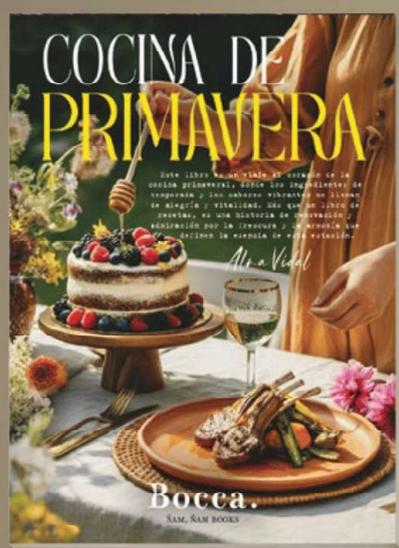
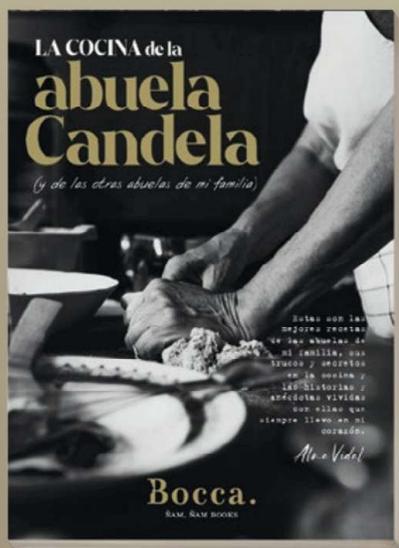
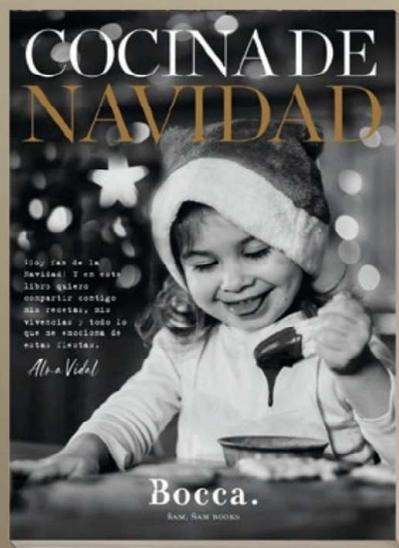
● **Madre admirada.** Su hijo Manolo, fruto de su primer matrimonio con 18 años, comparte orgulloso, las fotos en sus redes sociales.

¿QUIERES COCINAR CON ALMA?

“¡Esta es mi colección! Lo que cocino, lo que vivo, lo que quiero compartir contigo.”

Alma Vidal

¿Te falta alguno?



Bocca.

ÑAM, ÑAM BOOKS

Pedidos: 915 127 403 y pedidoscocinaalma@boyaca.es



PARA SOLICITARLO DEBES APORTAR la documentación de los plazos que se te indiquen.

JUSTICIA PARA TODOS

CÓMO CONSEGUIR ASISTENCIA LEGAL GRATUITA CUANDO LOS RECURSOS NO LLEGAN

Si no puedes permitirte pagar un abogado, no estás sola. **La justicia gratuita existe y puede ayudarte a defender tus derechos.**

Te contamos cómo acceder a ella paso a paso. **POR** EVA CARRASCO

El primer paso para acceder a un abogado gratuito es acudir al Servicio de Orientación Jurídica del Colegio de Abogados de tu provincia. Allí un profesional te escuchará, sin compromiso, y te indicará si puedes optar a justicia gratuita, te ayudará a rellenar la solicitud y te guiará en la documentación que necesitas presentar.

“Muchas personas no saben que tienen derecho a un abogado y un procurador sin coste, y en ocasiones solicitan la asistencia jurídica gratuita cuando ya han cometido errores difíciles de corregir según el caso. Por eso, es necesario estar debidamente asesorado por un profesional”, explica José María Sanhonorato, abogado de familia del turno de oficio.

¿TIENES DERECHO AL TURNO DE OFICIO?

La justicia gratuita está pensada para quienes no superan ciertos umbrales de ingresos en la sociedad (2 a 3 veces el IPREM anual, según la carga familiar), pero también para colectivos especialmente vulnerables del país.

“No hace falta estar en el umbral de la pobreza. Muchas personas trabajadoras con sueldos bajos o familias monomarentales pueden acceder perfectamente si lo acreditan”, aclara el letrado.

VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO, MENORES O PERSONAS CON DISCAPACIDAD NO NECESITAN DEMOSTRAR CARENCIAS ECONÓMICAS

“LA PERSONA BENEFICIADA CUENTA CON REDUCCIONES DE HASTA UN 80% EN LAS FACTURAS DE REGISTRADORES DE LA PROPIEDAD Y NOTARIALES”

Además, ciertos grupos como víctimas de violencia de género, menores o personas con discapacidad no necesitan justificar su situación económica. Su derecho está reconocido por ley.

“En casos de violencia de género o cuando hay menores implicados en situaciones de abuso o maltrato, no se exige demostrar carencia de recursos. Lo primero, y lo fundamental, a mi entender, es proteger a la persona”, afirma Sanhonorato.

¿QUÉ CUBRE LA ASISTENCIA LEGAL?

La justicia gratuita no solo cubre la defensa en juicio. Incluye también:

- **Ascensoramiento** jurídico antes de presentar demandas.
- **Designación** de abogado y procurador, si el procedimiento lo requiere en el caso.
- **Exención** de tasas judiciales y gastos de notaría, registros y peritajes.
- **Defensa** en casos civiles, penales, laborales o administrativos.

“Se tiende a pensar que solo te asignan un abogado para un juicio, cuando lo cierto es que el beneficio cubre mucho más: desde el asesoramiento inicial hasta la presentación de recursos, pasando por los trámites pertinentes a la ejecución de lo resuelto por el tribunal. Pero es que incluso se tiene acceso a asistencia pericial gratuita y se tienen importantes reducciones, de hasta un 80%, en las facturas de los registradores de la propiedad y notariales”, indica el letrado.

Eso sí, aunque el servicio es gratuito, requiere compromiso por parte de quien lo solicita, en todo momento. “Necesitamos colaboración: que el cliente aporte la documentación que se le solicite, dentro de los plazos que se le indiquen, y se tome en serio su caso, pues de ello va a depender, en gran medida, que la defensa letrada sea lo más eficaz posible”, recuerda.

CÓMO SOLICITARLA

- 1 Pide cita en el SOJ o acude directamente al Decanato de los Juzgados.
- 2 Presenta tu DNI, declaración de la renta y documentos sobre ingresos y cargas familiares.
- 3 La comisión provincial de asistencia jurídica gratuita estudia tu caso.
- 4 Recibirás la resolución y, si es favorable, se te asignará abogado y procurador para llevar el procedimiento completo.

LO QUE DEBES SABER DEL TURNO DE OFICIO

Más de 40.000 abogados forman parte del turno de oficio en España, aunque el número ha descendido en los últimos años, lo que ha

provocado cierto retraso en algunos procedimientos.

“La mayoría de las solicitudes se resuelven en pocas semanas. Aunque a veces haya cierta presión, estoy convencido de que el compromiso de los distintos colegios de la abogacía, que hay en España, es que nadie se quede sin defensa”, apunta el abogado Sanhonorato. Y concluye: “trabajar en el turno de oficio es duro y en ocasiones está poco valorado, pero para mí es un trabajo muy gratificante, ya que facilitas a personas en situación de vulnerabilidad y que, de verdad, necesitan la opción de una defensa jurídica de calidad, a través de la asistencia gratuita”.

LAS ALTERNATIVAS POR SI NO CUMPLES LOS REQUISITOS

- Algunos seguros del hogar incluyen defensa jurídica. Revisa tu póliza.
- Existen clínicas jurídicas universitarias que ofrecen asesoría gratuita.
- También puedes contactar con ONGs o abogados que trabajan ‘pro bono’ en temas sociales.



LA MAYORÍA de las solicitudes se resuelven en pocas semanas.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Presenta bien organizada toda la documentación.
- Guarda una copia del expediente y la resolución.
- Prepárate para explicar tu caso y mostrar tu implicación.
- Si tu solicitud es rechazada, tienes 10 días para presentar un recurso.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR NATALIA GUZMÁN



¿SON LOS EMBUTIDOS SALUDABLES?

RESPUESTA: Los embutidos —como el jamón, chorizo, salchichón, mortadela o salchichas— forman parte habitual de muchas mesas, especialmente en países como España, Italia, Francia o Alemania. Pero, ¿son realmente saludables? La respuesta no es tan simple como un sí o un no, porque depende de la frecuencia, la calidad y el tipo de embutido que consumas.

¿QUÉ SON EXACTAMENTE LOS EMBUTIDOS?

Los embutidos son productos cárnicos elaborados a partir de carne (generalmente de cerdo o vacuno), grasa, sal y aditivos, que se curan, fermentan, cocinan o secan, y se presentan embutidos en tripas naturales o artificiales.

¿QUÉ DICE LA CIENCIA SOBRE SU SALUD?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) clasificó, en 2015, a las carnes procesadas (como embutidos, salchichas y bacon) como “carcinógenos del grupo 1”, es decir, con evidencia suficiente de que su consumo aumenta el riesgo de cáncer colorrectal. Esto no significa que comer jamón te cause cáncer de inmediato, sino que un consumo frecuente y elevado aumenta el riesgo, a largo plazo, sobre todo si se combina con otros factores de riesgo (poca fibra, sedentarismo, obesidad...).

¿HAY EMBUTIDOS “MENOS MALOS”?

No todos son iguales.

Algunos tienen mejor perfil nutricional que otros. Por ejemplo, el jamón ibérico o jamón cocido de calidad (alto en proteína y sin azúcares añadidos, con menos aditivos) son más saludables que los embutidos baratos con muchos aditivos, féculas, azúcares, etc. Por eso, la recomendación es revisar las etiquetas y recordar que deben ser consumidos de forma ocasional y con buena elección, pueden formar parte de una dieta variada y equilibrada.



CRUZ RUIZ
Dietista-Nutricionista
www.nutricioncruzruiz.com



¿CÓMO MANTENER MI RUTINA DEL SUEÑO CON LAS ALTAS TEMPERATURAS?

RESPUESTA: Los meses de verano traen consigo cosas maravillosas: sol, playa, vacaciones, descanso..., pero también tienen una parte negativa y es que, por norma general, nos cuesta más dormir. **En cuanto suben las temperaturas, nuestra rutina del sueño se ve alterada:** nos despertamos una y otra vez, damos mil vueltas, pero parece que nada combate al calor. Para recuperar esas horas de sueño perdidas, os proponemos empezar por enfriar la habitación antes de acostaros. **Dejar conectado el aire acondicionado las horas previas ayuda a conservar la temperatura** y, además, evita que durmamos con los aparatos conectados. Son muchos los expertos que recomiendan no dormir con

el aire encendido, ya que una temperatura excesivamente baja también perjudica el sueño profundo, a lo que se suma la sequedad del ambiente y la mala filtración del aire.

Algo que nos sirve bastante es tomar bebidas frías. **Mantener la temperatura corporal y estar hidratados nos facilita quedarnos dormidos.** A esto se suma cenar algo ligero y que también nos ayude a estabilizar la temperatura del cuerpo.

Una recomendación, bastante repetida, es la de **evitar el uso de pantallas media hora antes de irnos a la cama**, método que sirve independientemente de la estación. La luz azul del móvil (también la de la televisión) da una señal errónea a nuestro cerebro, que piensa que es de día, por

lo que cambiar este hábito y sustituirlo, por ejemplo, por la lectura, nos incitará a conciliar el sueño.

Desde MAPFRE queremos ser un acompañamiento real y velar siempre por la salud. Nuestros seguros ofrecen una asistencia médica completa, con amplias coberturas que se adaptan a las circunstancias individuales de cada persona. Además, **también contamos con servicios de consulta online para que puedas preguntar a los profesionales desde cualquier lugar y sin tener que desplazarte.**



ALMA MARÍA FERNÁNDEZ ARIAS

Directora médica de salud digital de MAPFRE España.

¿QUÉ ES LA TÉCNICA REPA?



RESPUESTA: Como especialista en Cirugía General y Digestiva, en el Instituto Quirúrgico Lacy del Hospital Quirónsalud Barcelona, a menudo veo pacientes que buscan soluciones para la diástasis de rectos. Esta condición, la separación de los músculos abdominales, puede generar diversos síntomas que,

si no se diagnostican correctamente, pueden atribuirse, erróneamente, a otras causas. Por ello, una evaluación precisa, a menudo complementada con ecografías o TAC si existen dudas o sospechas de hernias, es fundamental. Es cierto que la fisioterapia puede ayudar, pero, una vez

que la diástasis está establecida, el único tratamiento realmente curativo es la cirugía. En el Instituto Quirúrgico Lacy, priorizamos la técnica laparoscópica REPA (Reparación Endoscópica Pre-Aponeurótica). Recientemente, hemos incorporado la reconstrucción 3D preoperatoria para una planificación óptima, permitiéndonos determinar la mejor técnica para cada caso. Es importante señalar que, en el postparto, recomendamos esperar hasta los 12 meses para valorar la intervención, dando tiempo a la recuperación natural de la musculatura.



DR. BORJA DE LACY
Hospital Quirónsalud Barcelona

¿QUÉ ERRORES COMETEMOS EN NUESTRA ALIMENTACIÓN CUANDO HACE MUCHO CALOR?

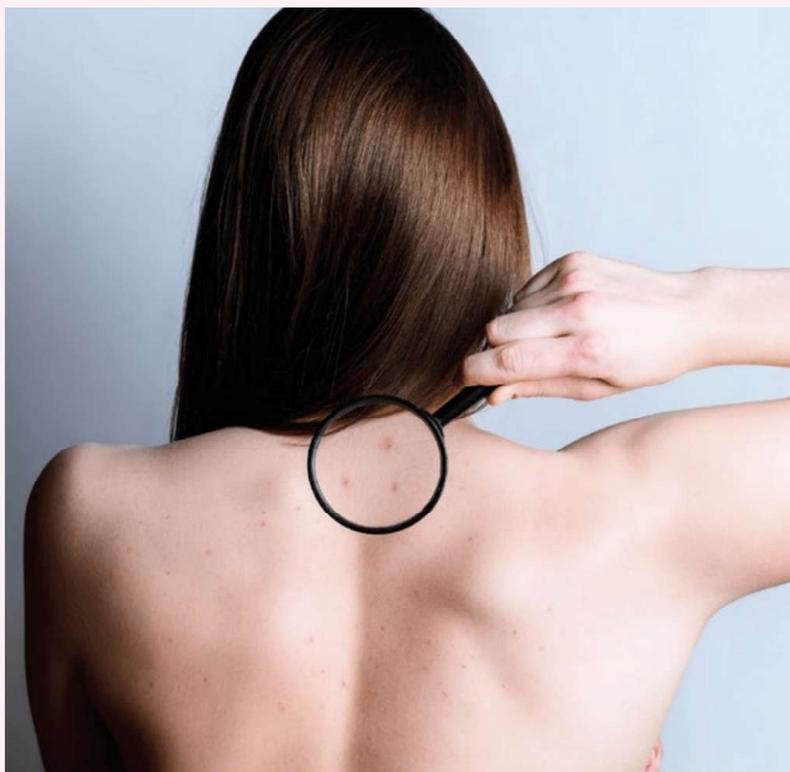
RESPUESTA: Un error habitual en los días calurosos es recurrir a bebidas que, aunque refrescantes, no hidratan correctamente. Refrescos azucarados, bebidas con edulcorantes o el alcohol —como la cerveza— pueden dar una falsa

sensación de alivio, pero su efecto diurético o su carga metabólica pueden acentuar la deshidratación. También se suele consumir agua excesivamente fría, lo que obliga al cuerpo a realizar un mayor esfuerzo térmico, generando más calor

en lugar de aliviarlo. Además, es fundamental procurar que el mayor tiempo libre o las reuniones sociales típicas de ciertas épocas no nos lleven a consumir comidas copiosas o de difícil digestión, especialmente cuando el calor es intenso. Para asegurarnos de hacer las cosas bien, es recomendable seguir unas pautas nutricionales adecuadas y contar con la orientación de profesionales, como el equipo de Nootric, que pueden diseñar un plan alimenticio personalizado según nuestras necesidades.



ISABEL MARTORELL
Doctora en Biomedicina y responsable del equipo de Nutrición y Salud en Nootric



¿POR QUÉ SALE ACNÉ CORPORAL EN VERANO?

RESPUESTA: El calor activa las glándulas sebáceas, lo que provoca una sobreproducción de sebo, que al mezclarse con las células muertas y el sudor, obstruye los poros y da lugar a la aparición de granitos. Aunque el sol puede parecer un aliado, por su efecto secante, la exposición prolongada engrosa la epidermis y favorece la sudoración, lo que a su vez dificulta la oxigenación de la piel y fomenta los brotes. Esto hace que zonas como la espalda, el pecho y los glúteos sean especialmente propensos a sufrir acné durante esta época del año. Además del calor, existen otros factores desencadenantes como los cambios hormonales, la fricción por ropa ajustada o el uso de protectores solares inadecuados que obstruyen los poros. Lo ideal sería usar fórmulas ligeras y libres de

aceite con SPF 50+, así como mantener una rutina de exfoliación suave y una hidratación constante para prevenir tanto la aparición de granitos como sus posibles cicatrices. En los casos persistentes, tratamientos estéticos como la luz pulsada IPL pueden ser una solución efectiva. Esta aparatología actúa directamente sobre la bacteria que genera el acné y reduce la inflamación con resultados visibles desde la primera sesión, pudiendo llegar a eliminar hasta un 60-70% de él, según cada caso y tecnología empleada. Además, no es invasivo y ayuda a disminuir la inflamación.



EVA COLLAR
Esteticista y fundadora de los Centros de Estética Avanzada Marquessa

¿QUÉ PAPEL JUEGAN EL DESCANSO Y LAS HORMONAS A LA HORA DE PERDER PESO DE FORMA SALUDABLE?



RESPUESTA: Son fundamentales. Si no descansamos bien, el cuerpo entra en una especie de “modo ahorro” en el que gasta menos energía. Algo parecido sucede con el hipotiroidismo, que ralentiza el metabolismo y dificulta la pérdida de peso. El estrés, además, es un detonante común de descontrol alimentario: muchas personas comen más, o peor, como respuesta emocional. Y en momentos como la perimenopausa o el envejecimiento, también se produce una reducción natural del gasto energético. Por eso es clave evaluar todos estos factores de forma conjunta.



MARINA SARRÍAS
Directora de Lonvital

TE DAMOS RESPUESTAS

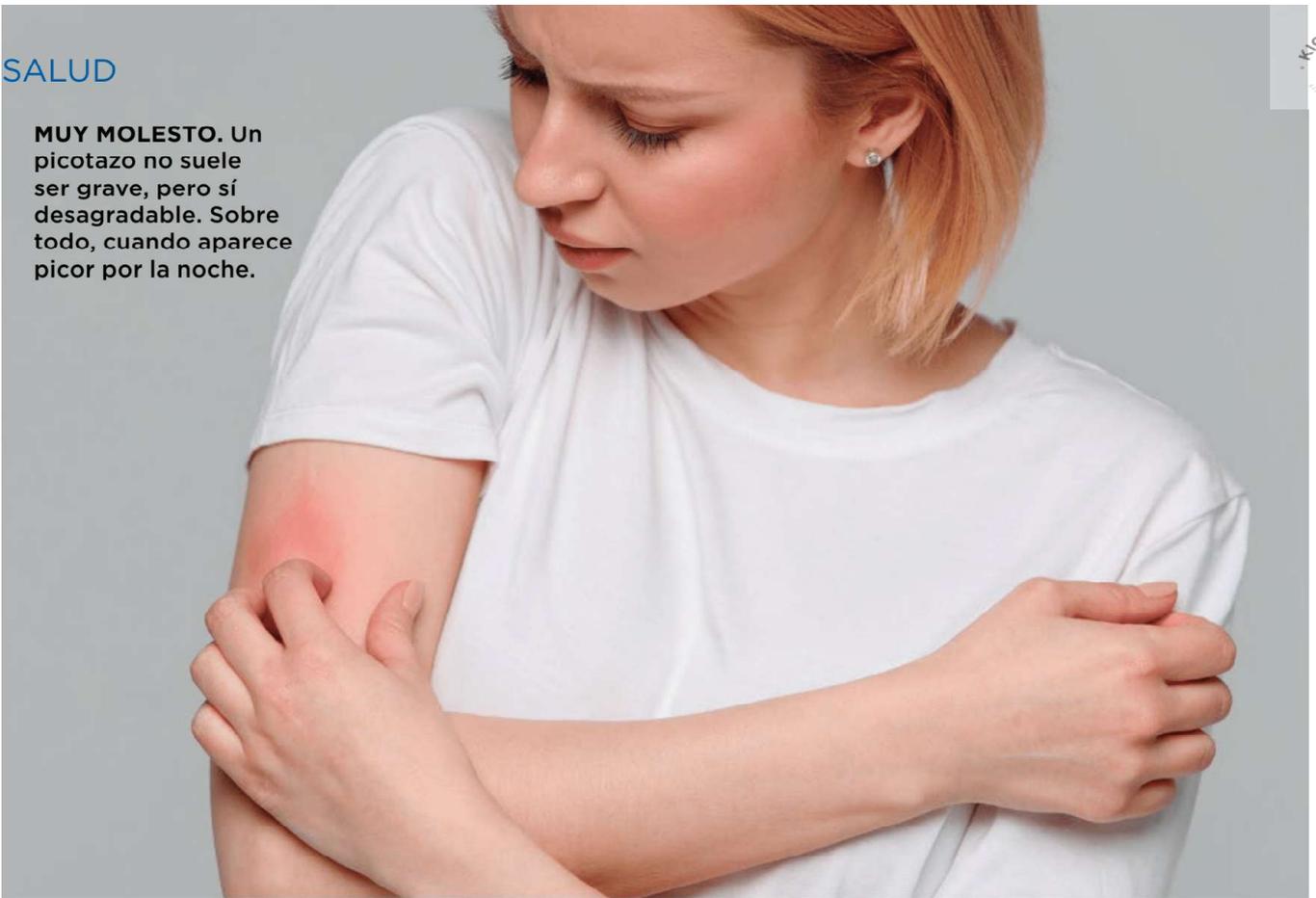
¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escríbenos.

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

¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es

MUY MOLESTO. Un picotazo no suele ser grave, pero sí desagradable. Sobre todo, cuando aparece picor por la noche.



¿QUÉ BICHO TE HA PICADO?

En verano, pasamos más tiempo al aire libre y llevamos menos ropa, por lo que nos convertimos en un objetivo fácil para los insectos, que, en esta temporada, están en su mejor momento. Aquí tienes una guía para poder identificar el que te ha dejado marcada. **POR MARÍA GARCÍA**

Hay dos grupos de personas: aquellas a quienes siempre les pican los insectos, y acaban el verano peor que cuando tuvieron varicela, y aquellas para quienes esas picaduras son algo casi anecdótico, y no saben lo que es tener más de dos habones a la vez. Si eres de las primeras, esto te puede interesar, ya que existe una razón científica por la que los insectos eligen a unas personas. Esto lo determina el dióxido de carbono o el ácido láctico que exhalamos al respirar o al sudar. Los adultos expulsan más cantidad que los niños, sobre todo las mujeres embarazadas y las personas con sobrepeso.

CALMAR SUS EFECTOS

Ten muy en cuenta que una vez que te han picado, lo único que puedes hacer es intentar rebajar la intensidad del picor en la piel. Pese a que cada insecto produce un efecto diferente, estos consejos te pueden ayudar:

- **Pon hielo en la zona.** Esto rebajará la hinchazón.
- **Levanta el brazo o la pierna en la que se ha producido la picadura** para evitar que se inflame más.
- **Limpia con mucha agua y jabón las ampollas,** de manera suave, para evitar que se rompan. De esta forma, previenes infecciones secundarias.

- **Utiliza un producto que contenga amoníaco de forma urgente.** Así lograrás detener el picor y la irritación y neutralizarás el veneno. Está especialmente indicado para las picaduras de mosquito, tábano, abeja, avispa, animales marinos y algunas plantas urticantes.

- **Evita rascarte,** porque lo empeora y, además, erosiona la piel, lo que puede hacer que se infecte. De hecho, tras sucesivos picotazos, los lugares de antiguas picaduras se reactivan en forma de ronchas que pican mucho. Es lo que se denomina 'prurito agudo o urticaria papulosa', y puede durar semanas e incluso meses.

REACCIONES ALÉRGICAS

Cuando un insecto pica, especialmente en el caso de los niños, es normal que la zona afectada presente inflamación y enrojecimiento. Pero ¿qué sucede si la reacción es más grave? ¿Podría tratarse de una alergia?

Los alergólogos advierten de que todos los insectos que pican pueden provocar reacciones alérgicas, aunque no siempre las consecuencias sean graves.

Una de las picaduras más visibles, y que produce mayor reacción, es la del mosquito tigre. A los dos o tres días, pueden aparecer algunos



síntomas, como cefalea, dolor de articulaciones o fiebre.

Otro de los insectos que más reacciones, potencialmente peligrosas, presentan son las abejas –que dejan el aguijón y mueren– y las avispas. Las señales más habituales son urticaria (ronchas por el cuerpo) e inflamación de ojos, boca o cualquier zona separada de la picadura.

LOS PERFUMES FLORALES Y DULZONES ATRAEN A LOS MOSQUITOS, POR LO QUE ES MEJOR EVITARLOS

TIPOS DE PICADURAS SEGÚN LOS INSECTOS



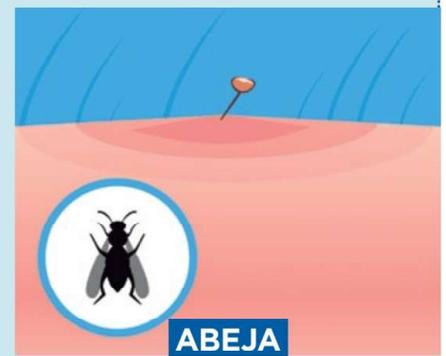
HORMIGA

↑ **Enrojecimiento.** Aunque no son frecuentes en España, las picaduras de hormiga tienen la forma de una roncha roja con el centro blanco y elevado. El dolor se produce de forma inmediata, y molesta durante varios días.



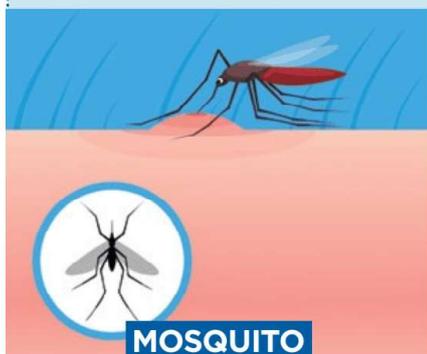
ARAÑA

↑ **Dos puntos.** Suelen manifestarse a través de enrojecimiento, dolor e hinchazón local. Se suelen observar dos puntos, que representan su mordida, y, en ocasiones, se produce una ampolla que contiene líquido.



ABEJA

↑ **Mucho dolor.** La picadura de abeja provoca mucho dolor, aunque su efecto no suele prolongarse más de dos días. A diferencia de las avispas, esta deja el aguijón y suele causar picor e inflamación de varios centímetros.



MOSQUITO

↑ **Molestas y abultadas.** Son las más típicas del verano y se manifiestan a través de un pequeño bulto elevado. Pican de forma persistente durante días y suelen aparecer a las dos horas de la inoculación.



CHINCHE

↑ **Con punto rojo.** Las picaduras de estos pequeños insectos no afectan por igual a todas las personas, pero se suelen caracterizar por un punto rojo y por su aparición en forma de racimo, no de manera aislada.



GARRAPATA

↑ **Indolora.** Cuando pica este parásito, inyecta con la saliva sustancias anestésicas que hacen que la picadura sea indolora, por lo que la persona no suele notar nada, salvo un leve picor o enrojecimiento en la zona.



COLESTEROL Y GLUCOSA son los valores más vigilados, pero no los más importantes.

GUÍA BÁSICA PARA LEER UNA ANALÍTICA

Los resultados de un análisis de sangre pueden parecer un jeroglífico lleno de cifras, siglas y porcentajes, imposible de entender. Aunque siempre debe ser un profesional quien los interprete, conocer qué significa cada valor puede ayudarte a no asustarte cuando vas a recogerlos. **POR ANA SÁNCHEZ**

Después de unos días de espera tras la extracción de sangre, llega el momento en el que te dan los resultados, y solo ves líneas y líneas llenas de siglas, cifras y rangos de referencia. Lo lógico sería sentirse informado, pero lo que sientes es confusión. ¿Está todo bien? ¿Qué significa eso de “creatinina” o “VSG”? Aunque solo un profesional puede interpretar correctamente una analítica, entender para qué sirve cada valor puede ayudarte a leerla con más calma, sin alarmas innecesarias y con algo más de control sobre tu salud.

Aquí van algunas pistas que te serán de gran ayuda para tus próximas analíticas.

● Hematíes.

Son los glóbulos rojos encargados de transportar oxígeno a los tejidos del cuerpo e intercambiarlo por dióxido de carbono. Niveles bajos pueden indicar anemia; si están elevados, podría tratarse de poliglobulia, un exceso de hematíes que también requiere valoración médica.

● Eosinófilos.

Forman parte de las defensas del organismo. Suelen aumentar ante alergias o infecciones provocadas por parásitos.

● PCT (Procalcitonina).

Es un marcador muy sensible de inflamación o infección grave. Sirve, entre otras cosas, para diferenciar si una infección es de origen bacteriano o no.

● VPM (Volumen Plaquetario Medio).

Indica el tamaño medio de las plaquetas. Si es demasiado alto, conviene consultarlo. En algunos casos puede asociarse a alteraciones genéticas hereditarias.

● Fosfatasa alcalina.

Se encuentra en casi todos los tejidos del cuerpo, especialmente en huesos e hígado. Pueden subir sus niveles en enfermedades óseas o hepáticas, y bajar en casos de déficit de vitamina C.

● Transaminasas.

Son enzimas presentes en el interior de órganos como el hígado, los riñones, el corazón o los músculos. Si aparecen elevadas, pueden alertar sobre un problema hepático incipiente, aunque también pueden subir de forma temporal por una alimentación inadecuada, ciertos fármacos o el consumo de alcohol.

● Creatinina.

Es una sustancia de desecho que se elimina a través de los riñones. Valores elevados pueden ser signo de enfermedad renal, aunque también pueden variar por deshidratación o exceso de ejercicio.

● Hemoglobina glicosilada (HbA1c).

Mide el nivel medio de glucosa en sangre de los últimos tres meses. Es un dato clave para el control de la diabetes, ya que permite valorar si la glucemia se ha mantenido dentro de los límites recomendados a lo largo del tiempo.

EL ESTUDIO MUESTRA EL ESTADO DE SALUD, EN UN MOMENTO CONCRETO, POR LO QUE ES NECESARIO REVISAR EL HISTORIAL MÉDICO COMPLETO

¿MOLESTIAS INTESTINALES RECURRENTES?

POR QUÉ NO DEBERÍA IGNORAR ESTOS SÍNTOMAS

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

LO QUE REVELA LA CIENCIA

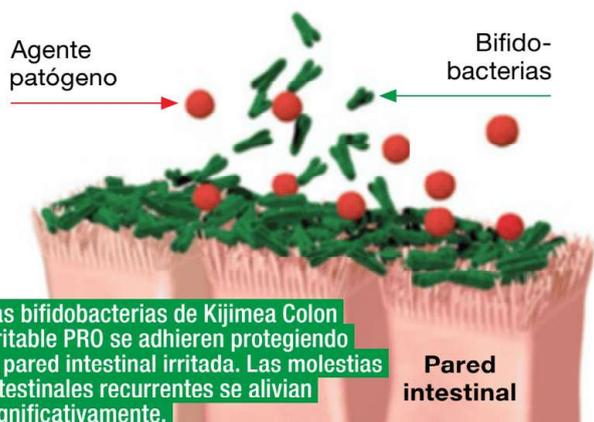
Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias

intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañada de dolor abdominal, flatulencia y, a veces, estreñimiento. Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche

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

LO QUE DEMUESTRA UN ESTUDIO

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia y el estreñimiento. El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.



La imagen representa a una afectada.

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

Kijimea Colon Irritable PRO

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

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



www.kijimea.es

KIJIMEA®

DE LA CIENCIA. PARA TU SALUD.

TOMATE FRITO

DE VUELTA A LA ZONA SANA

Tan sabroso como versátil, parece tenerlo todo para ser ese comodín sano que mejora cualquier plato. Entonces, ¿por qué se ha ido alejando de la estantería saludable en los últimos años? La respuesta está en la etiqueta. **POR INMA COCA**

Hay pocos sabores tan reconocibles como el del tomate frito. Desde los platos que siguen volviendo locos a los niños como los macarrones o el arroz con huevo y una buena salsa, hasta guisos más elaborados, sabrosas paellas o unas sencillas lentejas. Esta salsa ha sido durante décadas un salvavidas culinario, un fondo de armario al que recurrir sin pensarlo demasiado. Gusta a casi todo el mundo, combina con una variedad infinita de platos y tiene, en teoría, todo para ser un aliado saludable.

Y decimos “en teoría” porque la realidad ha cambiado. Lo que antes era una salsa casera con ingredientes simples (tomate, aceite y sal) hoy puede convertirse en una mezcla edulcorada, cargada de sal, aditivos y aceites de baja calidad. Esa confianza ciega que teníamos en el bote rojo se ha ido diluyendo, y lo que parecía un básico sano ya no lo es tanto.

UNA TRAMPA

El éxito del tomate frito ha hecho que casi todas las marcas quieran tener el suyo, y, a ser posible, con

el mejor precio. La necesidad de abaratar costes, alargar la conservación, o ajustar el sabor a un gusto más general, ha llevado a modificar la receta original hasta volverla irreconocible. Así han entrado en escena los concentrados de tomate diluidos con agua, los almidones que engordan la textura sin añadir valor nutricional, y los aceites vegetales refinados (a menudo de girasol o palma), que reemplazan al aceite de oliva para reducir el precio. Pero el problema no es solo lo que se añade, sino lo que se oculta.



UN VISTAZO rápido a la etiqueta puede marcar la diferencia entre un tomate saludable y el que deberíamos desechar.

Muchas veces, el porcentaje real de tomate es bajo, y lo que domina es una mezcla de azúcar, sal y espesantes que disfraza el sabor y genera una falsa sensación de calidad. El resultado: un producto que sigue sabiendo a “tomate frito”, pero que se parece muy poco al que podrías preparar en casa. Y, lo más preocupante, que puede colarse en tu dieta como saludable... sin serlo en absoluto.

LO QUE SÍ ES

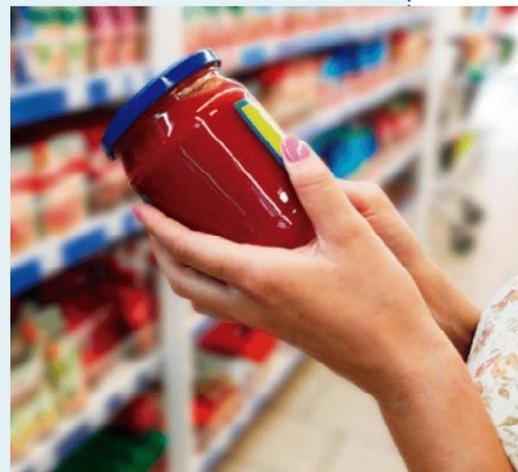
Aunque a veces se le mire con sospecha, el tomate frito bien hecho puede ser una opción muy saludable. Cocinado con ingredientes de calidad, conserva e incluso potencia muchas de las propiedades del tomate natural. El más conocido de sus nutrientes es el licopeno, un antioxidante que combate el estrés oxidativo y se ha relacionado con la prevención de enfermedades degenerativas. Curiosamente, su presencia es mayor cuando el tomate ha sido cocinado, como ocurre en este tipo de salsas.

Además del licopeno, el tomate

LO BUENO, BIEN CONSERVADO

¿Cuánto dura en la nevera un bote abierto? Sandra Vaquera tiene la respuesta. “Si la conserva está envasada en cristal, durará en perfectas condiciones hasta 5 días. Pero si quieres estirar el tiempo un poco más, reparte un chorrito de aceite de oliva sobre la superficie; creará una barrera que evitará la oxidación y estará hasta una semana en perfectas condiciones”.

Eso sí, cuando hablamos de lata o brik el tiempo se reduce a 2 o 3 días. Si crees que es poco tiempo, debes saber que la salsa de tomate se puede congelar sin problemas, lo que alarga y mucho su vida útil.



EL COCINADO POTENCIA EL LICOPENO, UN GRAN ANTIOXIDANTE NATURAL

aporta vitamina C, folatos, potasio y otros micronutrientes clave para la salud cardiovascular y el sistema inmunológico. También puede ayudar a cuidar la microbiota intestinal, protegiendo cepas como la *Lactobacillus reuteri*, que favorecen la digestión y la tolerancia a ciertos alimentos.

Por si fuera poco, su valor calórico es muy razonable: unos 57 kcal por cada 100 gramos, lo mismo que una pera o una ración de arándanos. Todo esto convierte al tomate frito en un condimento que, lejos de ser un capricho, puede sumar en una alimentación equilibrada. Eso sí, todo depende de lo que lleve realmente ese bote.

CÓMO RECONOCER EL MÁS SALUDABLE

Sandra Vaquera, nutricionista de Mi conserva, empresa navarra especializada en conservas artesanales de alta calidad, nos marca los pasos para elegir la mejor opción de tomate frito entre todas las que abundan en el mercado.

- El primer paso para la experta está claro, mirar la lista de ingredientes. “En esta lista está la clave. **Es importante comprobar que contiene pocos ingredientes y además que sean reconocibles.**” Y es que, tal como nos dice Sandra, cuando hay palabras que no entendemos, mejor dejar el bote en su sitio.

- Una vez tenemos la lista clara, toca revisar las cantidades. “**La cantidad de tomate debe rozar el 80%. Por debajo de este porcentaje puede contener un exceso de agua o de almidón.** Cuanto más tomate contenga, más saludable será”, advierte Sandra.

También **es importante mirar la cantidad de azúcar**, elemento fundamental que se usa para rebajar la acidez. En general, para la nutricionista **lo mejor es que no supere el 5% por cada 100 g. De igual forma hay que considerar la cantidad de sal** que incluye. “Un exceso puede enmascarar el sabor y además puede ser perjudicial para la salud cardiovascular. Alrededor del 1% es lo adecuado”, recuerda Vaquera.

Sin aditivos

Por otro lado, elige una salsa de tomate **que esté hecha con aceite de oliva**, “olvídate de aceites vegetales, en general, y que registre menos de un 0,5% de grasas saturadas por cada 100 g.”.

El último paso es analizar los aditivos. **Las mejores salsas son las que prescinden de colorantes y de aditivos artificiales.** En

muchas ocasiones aparece algún acidulante (como el ácido cítrico) que, según indica la nutricionista, está libre de riesgos y no perjudica la salud.

También **pueden contener potenciadores del sabor como el glutamato monosódico (E-621)** que, aunque **en cantidades moderadas no es dañino, no tiene ninguna función básica.**



LA EXPERTA

SANDRA VAQUERA
Nutricionista de Mi conserva

PARA QUE NOS ENTIENDAN tenemos que explicarnos bien y, además, esforzarnos por saber qué piensa la otra persona.



HABLAR MEJOR PARA ENTENDERNOS MÁS

En tiempos de mensajes rápidos y prisas constantes, comunicarse bien es casi un arte. Pero no hace falta ser un gran orador para lograrlo, **basta con poner un poco más de atención, elegir mejor las palabras y aprender a escuchar de verdad.** POR MARÍA GARCÍA

Una conversación bien llevada puede cambiar el rumbo de un día, de una relación... incluso de una vida. Cuando alguien se siente escuchado, comprendido y respetado, se genera algo tan poderoso como intangible, una conexión. Y eso, en tiempos de prisas, interrupciones y pantallas, vale oro. Por eso, aprender a comunicarnos mejor no es un lujo ni una técnica reservada a los grandes oradores, es una necesidad cotidiana que mejora la autoestima, reduce tensiones y fortalece los vínculos.

Al hablar con otra persona y, sobre todo, al escucharla, se refuerza esa red invisible que nos sostiene en

lo personal y lo profesional. Una conversación consciente, en la que prestamos atención, elegimos bien las palabras y dejamos espacio al otro, puede evitar malentendidos, acortar distancias y reforzar la confianza.

DÓNDE FALLAMOS

Uno de los fallos más habituales es hablar demasiado sin dejar que el otro intervenga. No se trata solo de callar un rato (más allá de para coger aire), sino de escuchar con

la intención de entender, no solo de responder. Otro error frecuente es interrumpir constantemente o dar por hecho que ya sabemos lo que nos van a decir. Eso no solo enturbia la comunicación, también resta valor a quien tenemos delante.

Repetir el mismo mensaje una y otra vez es otra forma de hacer que la conversación se convierta en un monólogo. A veces lo hacemos con buena intención, pero el resultado es que el otro se siente

ESCUCHAR NO ES SOLO OÍR. ES ESTAR PRESENTE DE VERDAD, NO INTERRUPIR, NO JUZGAR ANTES DE TIEMPO Y VALIDAR LO QUE EL OTRO SIENTE, INCLUSO SI NO LO COMPARTIMOS

infantilizado o poco valorado. También conviene evitar rescatar discusiones del pasado cuando el tema actual ya es bastante complejo. Nada bloquea más una conversación que una lista de reproches encadenados.

ACCIONES QUE SUMAN

El lenguaje no verbal (gestos, tono, expresión) puede sumar o restar, incluso más que las palabras. Por eso, una mirada amable, una mente abierta o una voz calmada suelen ser más eficaces que cualquier argumento elaborado. Esto ayuda tanto a la hora de apoyar la escucha activa como a la hora de ayudar a expresar nuestros sentimientos. Por ejemplo, cuando estamos pidiendo perdón no podemos tener los brazos cruzados, ya que esta postura delata que no lo hacemos de corazón, que estamos forzadas y mostramos rechazo. Si, por el contrario, abrimos los brazos y mostramos las palmas, nuestro cuerpo está diciendo que no tenemos nada que esconder. Son solo pequeños detalles, pero que condicionan mucho el resultado final de una conversación.

TRAS LA PANTALLA

Con las nuevas formas de comunicación —mensajes, notas de voz, videollamadas— también se cuelan nuevos malentendidos. Un “ok” sin emojis puede parecer frío; una pausa en una videollamada puede leerse como desinterés; una respuesta que tarda horas genera inseguridad. Cuando no vemos el rostro del otro ni oímos su entonación, perdemos una parte esencial del mensaje. Por eso, en lo digital, más que nunca, conviene ser claros, pacientes y, cuando haya dudas, recurrir a una llamada real.



CLAVES QUE AYUDAN

Elegir el momento adecuado es casi tan importante como el contenido. Hay conversaciones que solo funcionan si se dan con tiempo, en un entorno tranquilo y sin distracciones.

Cuidar el tono y las formas. No se trata de ser artificial, sino de buscar palabras que no hieran y de evitar acusaciones que cierran cualquier posibilidad de entendimiento.

No querer tener siempre la razón. A veces, ceder en una conversación no es perder, sino ganar una relación más sana.

¿TE COMUNICAS BIEN? HAZ LA PRUEBA

Valora si tus conversaciones están ayudando o entorpeciendo tus relaciones. Suma un punto por cada “sí”.

- 1 ¿Sueles dejar que el otro termine de hablar antes de responder?
SÍ NO
- 2 ¿Te esfuerzas en comprender el punto de vista de la otra persona?
SÍ NO
- 3 ¿Evitas los reproches cuando algo te molesta?
SÍ NO
- 4 ¿Piensas bien lo que vas a decir antes de hablar en un momento tenso?
SÍ NO
- 5 ¿Eres consciente de tu tono, tu postura y tu expresión?
SÍ NO
- 6 ¿Sabes reconocer cuando te has equivocado o cuando toca ceder?
SÍ NO
- 7 ¿Pides feedback si notas que algo no ha quedado claro?
SÍ NO
- 8 ¿Evitas sacar viejos conflictos en conversaciones nuevas?
SÍ NO



RESULTADOS:

- **6 o más “síes”:** ¡Enhorabuena! Tus habilidades comunicativas son sólidas.
- **Entre 3 y 5 “síes”:** Puedes mejorar algunos hábitos clave.
- **2 o menos “síes”:** Es hora de revisar cómo te expresas y cómo escuchas a los demás.



TENER EN CUENTA LAS FASES LUNARES es conectar con la naturaleza cíclica, que habita en nosotras.

RITUALES DE LUNA

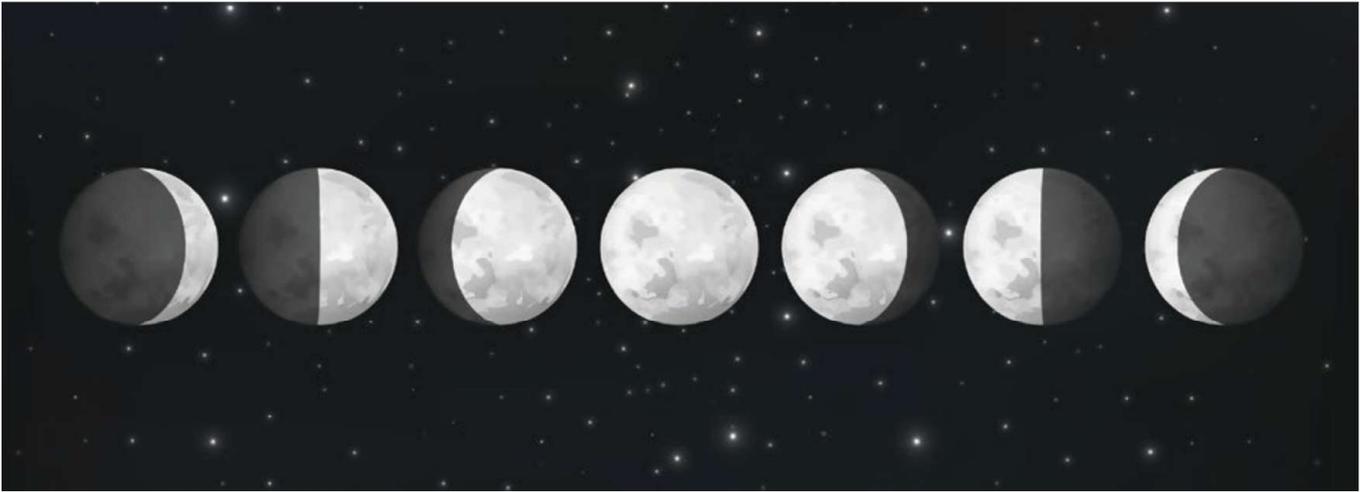
Conecta con tu energía femenina según los diferentes ciclos lunares. **POR CASANDRA DE JUAN**

Hay algo mágico en mirar el cielo de noche y ver la luna, brillante, o apenas insinuándose tras las nubes. Desde siempre, la luna ha sido un símbolo profundamente femenino. Representa los ciclos, la fertilidad, la intuición y la renovación constante. Muchas mujeres sentimos que, de forma consciente o inconsciente, nuestras emociones y nuestra energía se sincronizan con sus fases. Quizá por eso cada vez más mujeres estamos recuperando rituales

ancestrales que nos invitan a pausar y escucharnos, algo que en la rutina diaria solemos olvidar. Personalmente, creo que practicar rituales lunares no tiene tanto que ver con supersticiones, sino con regalarnos un momento para nosotras mismas, para poner intención a lo que queremos, limpiar lo que ya no nos sirve y abrir espacio a lo nuevo.

Seguir la luna es volver a la naturaleza cíclica que habita en cada una. Es honrar nuestros altibajos sin juzgarlos, aceptar que hay días para sembrar, otros para florecer y otros para soltar. Si nunca has probado rituales lunares, te animo a hacerlo. No necesitas grandes cosas, solo un momento de calma, velas, papel y sobre todo, la disposición de mirarte por dentro. Aquí te comparto algunos rituales sencillos para cada fase lunar. Son ideas para que explores, adaptes y

CREA TU PROPIO DIARIO LUNAR Y OBSERVA CÓMO SE MUEVE TU ENERGÍA. CON EL TIEMPO, DESCUBRIRÁS QUE ESTE SATÉLITE Y TU HABLÁIS EL MISMO IDIOMA



los hagas tuyos. Que la luna te guíe, y que cada fase sea un recordatorio de que, como ella, tú también sabes renacer.

**LUNA NUEVA:
 SIEMBRA TUS INTENCIONES**

La luna nueva simboliza comienzos y oportunidades. Es el momento perfecto para sembrar semillas de lo que quieres atraer a tu vida.

Ritual:

- Busca un lugar tranquilo y enciende una vela blanca.
- Escribe en un papel tus deseos, metas o propósitos.
- Léelos en voz alta sintiéndolos como realidad, visualizando cada detalle.
- Dobra el papel y guárdalo en un lugar especial hasta la próxima luna llena.

**CUARTO CRECIENTE:
 ACCIÓN Y CRECIMIENTO**

Esta fase es ideal para tomar decisiones, planificar y dar pasos hacia tus metas. Es la energía de la acción y la expansión.

Ritual:

- Haz una lista de tareas o pasos concretos para acercarte a tus propósitos.
- Realiza un baño energético con sal marina y hierbas como romero, menta o eucalipto para atraer claridad y fuerza.
- Visualiza tus objetivos mientras sientes cómo tu cuerpo se renueva con el agua.

**LUNA LLENA:
 CULMINACIÓN Y GRATITUD**

La luna llena es poderosa, intensifica las emociones y revela verdades. Es el momento de celebrar logros y soltar lo que ya no suma.

Ritual:

- Escribe en un papel lo que quieres liberar (miedos, hábitos, relaciones o situaciones).
- Enciende una vela y quema el papel (con cuidado y en un lugar seguro) agradeciendo las lecciones aprendidas.
- Si puedes, sal a la intemperie y deja que la luz de la luna te bañe, respira profundo y siente cómo todo se limpia.

**CUARTO MENGUANTE:
 LIMPIEZA Y CIERRE**

El cuarto menguante es un ciclo lunar que invita a reflexionar y depurar. Es una fase de introspección personal y descanso para recargar energías.

Ritual:

- Haz una profunda limpieza energética en tu casa: abre ventanas, pasa un sahumero de salvia, palo santo o incienso por cada rincón de tu hogar.
- Ordena tu espacio y regala o desecha lo que ya no usas.
- Escribe en tu diario lo que aprendiste este ciclo y qué quieres transformar en el próximo.



**CADA FASE TRAE
 SU APRENDIZAJE**

Honar todos los ciclos por los que pasa la luna es un recordatorio de que tú también estás en una constante transformación. Cada fase tiene un mensaje, una lección y una oportunidad. Escucha tu intuición, adáptalos a tu estilo de vida y haz que estos rituales se conviertan en un espacio sagrado, solo tuyo.

Y si un mes no puedes seguirlos todos, no pasa nada. La magia está en la intención y en volver a ti misma. Que la luna ilumine tu camino, y que cada noche te recuerde el poder de ser cíclica, libre y luminosa.

La próxima semana con la revista **mia** llévate las novelas románticas más cautivadoras.



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

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

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



CONSEJOS PARA VERNOS MÁS ESTILIZADAS

ESTEMOS (O NO) EN VERANO

“No me gusta cómo me queda este look” es una de las frases que más se repiten a primera hora de la mañana. **En muchos casos, no se trata de las prendas en sí mismas, si no de cómo te sientan.** Saber escoger el corte, tejido, color o estampado de una pieza puede cambiar nuestra imagen por completo. **POR ANNA PARDO**

DOSSIER

CHAQUETAS O BLUSAS CORTAS Y PANTALONES DE TIRO ALTO

Uno de los trucos más sencillos de seguir consiste en alargar visualmente la longitud de nuestras piernas, sin la necesidad de tacones infinitos ni faldas cortas. En este caso, es suficiente con una camisa o camiseta corta, que corte por encima de la cadera, junto a un pantalón de tiro alto y pernera ligeramente ancha. También podemos optar por una falda de tiro alto y silueta un poco ajustada, sin llegar a ser una falda lápiz.

Como consejo extra, los looks monocolor funcionan a las mil maravillas, aunque también podemos jugar con prendas de la misma familia cromática. Siempre es mejor defender el color oscuro abajo y el claro arriba. Por ejemplo, una camisa corta de color beige y un pantalón teñido de camel funcionan los 365 días del año y se adaptan a situaciones más casuales o formales, según los zapatos y el resto de accesorios.

Zara
(39,95 €)



October
(99,99 €)

Nekane
(59 €)



Kiabi
(12 €)



LOS ACCESORIOS LARGOS

De nuevo, aparece la idea de dibujar una línea vertical que nos permita ganar centímetros a nivel visual. Ahora, lo podemos hacer gracias a collares largos. Es aconsejable que estos collares corten justo por debajo del pecho y que tengan una forma geométrica sencilla, para no saturar el estilismo. Podemos jugar tanto con formas más sencillas como con collares de dos o más vueltas.

Además de alargar nuestra figura, estos collares nos permiten añadir color al estilismo y romper looks básicos con elegancia. Tenemos la opción de apostar por collares con perlas, con abalorios a todo color o con diseños minimalistas que arreglan sin saturar.





LAS SILUETAS CRUZADAS

Otra de las formas infalibles son las siluetas cruzadas. Al abrazar delicadamente nuestro abdomen, reducen visualmente el volumen de esta zona y consiguen dibujar una cintura más definida. Asimismo, resultan líneas sofisticadas que podemos llevar tanto en formato vestido midi o largo o en camisas realizadas, con tejidos como el popelín. Si optamos por una silueta cruzada, es mejor dejar a un lado los collares, ya que puede haber demasiados elementos intensos en la zona del busto. Sin lugar a dudas, se recomienda optar por colores básicos, como blanco, azul marino y negro, con el fin de ceder todo el protagonismo a la lazada que se genera en la zona de la cintura.



Mango
(39,99 €)



Kapda Casa
(79 €)



C&A
(25,99 €)



C&A
(39,99 €)



Lanidor
(13,49 €)



Parfois
(15,99 €)

Mango
(15,99 €)

LA CAÍDA DE UN COLLAR LARGO SUAVIZA LA SILUETA Y APORTA EQUILIBRIO A LOS HOMBROS Y CADERAS



Ane & Grace
(39,95 €)



LOS ZAPATOS DE PUNTA AFILADA

Finalmente, un consejo relacionado con la elección del zapato. Pese a que las punteras cuadradas están muy de moda, no son las que juegan a nuestro favor, si buscamos afinar nuestra silueta. En este caso, la punta afilada crea la sensación de unas piernas más largas, sobre todo si los zapatos, en cuestión, tienen un tacón bajo que estiliza sin perder elegancia ni comodidad.

Los pantalones culotte, que cortan por encima del tobillo, y tienen una forma acampanada, son los mejores amigos de estos zapatos. Ambas prendas generan la ilusión de unas piernas largas y definidas. Para completar el look, nada mejor que una camisa de corte cuadrado, que no sea demasiado larga ni ancha. Un outfit perfecto para ir a la oficina o para una comida con amigas.

Pitillos
(64,90 €)



Deichmann
(27,99 €)



Unisa
(139,90 €)



Hune
(49,95 €)



QUÉ **ERRORES** NO COMETER SI QUEREMOS VERNOS MEJOR

1 **Adiós a los estampados grandes**

Cuanto más grande sea el dibujo, más anchas nos veremos. Esta regla es (casi) infalible. Sin lugar a dudas, las flores o los lunares pequeños deberían formar parte de nuestro armario, al igual que las líneas verticales finas. El drama no tiene cabida en esta película.

2 **No abusar de los cortes horizontales:**

En líneas generales, buscamos crear una verticalidad en nuestra silueta, así que la horizontalidad no es muy bienvenida. Las rayas horizontales o los cortes muy marcados dividen nuestro cuerpo de una forma que nos hace parecer más anchas.

3 **No uses prendas con mucho volumen**

Los volantes, los lazos XXL o las mangas farol no son buenas aliadas de las siluetas estilizadas. Pese a que con una estrategia bien definida pueden ser grandes aliadas, no es la tónica habitual. Mejor, prendas de cortes sencillos.



DEFINIR Los fruncidos o cinturores ayudan a marcar silueta y destacar aquello que queremos.



LA ROPA DEMASIADO HOLGADA, Y SIN FORMA, OCULTA LA FIGURA EN LUGAR DE FAVORECERLA

SÉRUMS

EL SECRETO QUE TRANSFORMA TU PIEL

Ligero, potente y efectivo, este producto se ha convertido en el elemento imprescindible en cualquier rutina de belleza. Aprende a elegir el mejor para ti y sácale todo el partido. **POR ANNIE TOMAS**

El sérum ya no es un producto de lujo: es una herramienta clave para cuidar tu piel, de forma eficaz y personalizada. Su fórmula concentrada y su textura ligera lo convierten en un aliado poderoso para tratar problemas específicos como arrugas, manchas, deshidratación o falta de luminosidad. Se aplica justo antes de la crema hidratante y actúa en las capas más profundas de la piel, potenciando cualquier tratamiento posterior. Su gran ventaja es que, al haber tantas variedades, siempre hay uno que se adapta a tus necesidades. ¿Sabes cuál es el tuyo?

ESPECIAL 50+

A partir de esta edad, la piel experimenta una disminución natural de colágeno, elasticidad y luminosidad. Es el momento de elegir sérums con activos reafirmantes, regeneradores y altamente nutritivos. Los ingredientes estrella en esta etapa son el retinol, los péptidos, el ácido hialurónico, de alto y bajo peso molecular, y la vitamina C estabilizada. Juntos ayudan a reducir arrugas profundas, aportar firmeza y devolver la vitalidad al rostro.

Un sérum ideal para esta edad debe tener una textura rica pero no pesada, que penetre bien y no

reseque. También es recomendable aplicarlo por la noche, ya que es cuando la piel se regenera más intensamente. No olvides acompañarlo con una crema adecuada y protección solar durante el día. Con constancia, los resultados se notan: piel más luminosa, elástica y con aspecto saludable.

ESPECIAL 50: FÓRMULAS CON EXTRA DE COLÁGENO



La Roche Posais
(51 €)

Vichy +50
(29,97 €)

Medicube
(22 €)

LOS SÉRUM aportan una mayor hidratación, luminosidad y elasticidad, además de ayudar a prevenir el envejecimiento.

PARA DISTINTOS TIPOS DE PIEL

Cada tipo de piel necesita un cuidado distinto. Si tienes piel grasa busca sérums con niacinamida, ácido salicílico, zinc o extractos botánicos calmantes. Estos ingredientes ayudan a equilibrar la producción de sebo, cerrar poros y prevenir imperfecciones sin resecar. Debes evitar las fórmulas demasiado aceitosas o con muchos lípidos.

En cambio, si tienes piel seca, necesitas un extra de nutrición y protección. Lo ideal son sérums con ácido hialurónico, ceramidas, aceites vegetales ligeros y vitamina E. Estos ingredientes restauran la barrera cutánea, calman y suavizan. También puedes buscar fórmulas enriquecidas con ingredientes calmantes como el aloe vera o la avena coloidal. Lo importante es que el sérum no solo hidrate, sino que ayude a mantener esa hidratación todo el día.

**PARA PIEL GRASA:
 EQUILIBRA LA
 PRODUCCIÓN DE SEBO**

Sisbela
 (26,60 €)



Yepoda
 (26 €)



Lidl
 (4,99 €)



**SI TIENES PIEL SECA, EL MAS IDÓNEO ES EL QUE
 APORTA UN EXTRA DE NUTRICIÓN Y PROTECCIÓN**

**TODO EN UNO:
 CONTIENEN ÁCIDO HIALURÓNICO Y
 VITAMINA C**



**Erborian
 serum**
 (40,90 €)

Medi Peel
 (20,96 €)



Caudalie
 (54 €)

Opta por fórmulas con vitamina C, ácido hialurónico y niacinamida: ayudan a mantener la piel hidratada, combatir el estrés oxidativo y prevenir las manchas post-solares. Elige envases pequeños (de 15 o 20 ml), preferiblemente en formato gotero o airless, para que no se derramen en la maleta. Además, algunos sérums vienen en ampollas monodosis, ideales para viajes. Una al día y tu piel seguirá viéndose fresca y protegida, aunque cambies de clima. Porque cuidarse también es parte del viaje.

**NECESER DE OTOÑO:
 EXTRA DE HIDRATACIÓN**

Medicup
 (22 €)



Yepoda
 (25 €)



Nuxe
 (35,89 €)



bolsas y ojeras y unificar el tono del rostro. Son ideales para mujeres prácticas que no quieren renunciar al cuidado eficaz. Un buen “todo en uno” puede marcar la diferencia.

EN TU NECESER DE OTOÑO

En otoño, la piel suele resentirse: el cambio de clima, el viento y la menor humedad pueden hacer que luzca apagada, más seca o reactiva. Por eso, si estás preparando un neceser para escaparte unos días, no olvides incluir un sérum hidratante y antioxidante.

TODO EN UNO

¿Cansada de mil productos? Existen sérums formulados específicamente para ser usados tanto en el rostro como en el contorno de ojos, zonas que comparten muchas necesidades, sobre todo en pieles maduras o sensibles. Estos productos multifunción ahorran tiempo y espacio, y tienen una fórmula más suave, sin alcohol ni fragancias, para no irritar la delicada zona ocular. Busca ingredientes como el ácido hialurónico, cafeína, vitamina C, en baja concentración, y extractos calmantes como el pepino o la manzanilla. Estos activos ayudan a hidratar profundamente, reducir



Lico
 (81,45 €)

Biotherm
 (37 €)

**¿CÓMO APLICARLO
 EN LOS OJOS?**

Aplicalo mañana y noche, tras la limpieza y antes de la crema. Usa solo una gota por ojo y extiéndelo con el dedo anular, a toques suaves, sin frotar. No lo acerques demasiado al lagrimal ni al párpado móvil.



LA PIEL del cuello es una de las zonas más sensibles de nuestro cuerpo.

TIPS PARA UN CUELLO FIRME

La falta de protección solar, la mala postura y **el descuido general de esta zona del cuerpo pueden generar daños duraderos.** Descubre cómo prevenirlos y tratarlos. **POR AITANA PEÑA**

La piel del cuello, como la del rostro y otras partes del cuerpo, está sujeta a los efectos del envejecimiento. Con el paso de los años, se forman líneas, arrugas y descogamiento. Estos pequeños pliegues de la piel pueden aparecer alrededor de los omoplatos o en la zona superior del cuello, cerca de la cara. Aunque en parte son inevitables, una buena rutina de cuidado de la piel y algunos cam-

bios de hábitos y estilo de vida pueden contribuir a ralentizar el daño, y tener un impacto duradero en la calidad de nuestra dermis.

PREVENIR ARRUGAS

La forma más eficaz de deshacerse de las arrugas del cuello y otros signos de envejecimiento es evi-

tar que se desarrollen, poniendo en práctica unos simples ajustes y técnicas para limitar el daño de la dermis y evitar la flacidez y la formación de nuevos pliegues.

Evita la exposición al sol. Si vives en una zona con mucha luz solar natural, intenta reducir el tiempo que pasas al aire libre durante las

EL FOTOENVEJECIMIENTO, LOS CAMBIOS BRUSCOS DE PESO Y FUMAR ACELERAN LA FLACIDEZ EN ESTA ZONA

horas de más radiación (de 10 h a 16 h). Procura salir de casa con un sombrero o gorra y caminar por la sombra; también es importante evitar las fuentes no naturales de radiación UV, como las camas de bronceado, que en su mayoría emiten rayos UV aun más intensos que la luz solar diurna”.

Ten cuidado con la postura del “cuello tecnológico”. ¿Cuánto tiempo pasas con la cabeza orientada hacia abajo frente al ordenador o teléfono con los músculos anteriores del cuello contraídos? A medida que el contenido de colágeno de nuestra dermis disminuye, de forma natural, a finales de la veintena, las líneas que hacemos en esta posición se van fijando y profundizando poco a poco. Asimismo, esta posición, llamada cuello tecnológico, no puede eliminarse por completo, aunque sí intentar hacer un esfuerzo para mejorar tu postura, mientras te encuentras con el móvil, o disminuir el tiempo que pasas frente a las pantallas.

Recurre a productos cosméticos. ¿Los mejores para esta zona? Las cremas y sérums antiarrugas. Esta combinación está diseñada para mantener una hidratación óptima, que mejora el aspecto de la piel y hace que las líneas de expresión sean más difíciles de ver. También aportan activos tensores y de relleno que reafirman y restauran. Para obtener los mejores resultados hay que buscar productos con activos probados que favorezcan la producción de colágeno, el ácido hialurónico o la vitamina C, y no ingredientes que lo único que hacen es enmascarar el problema, como los polímeros o las siliconas.

EJERCICIOS PRÁCTICOS

Practica los ejercicios con lentitud y calma, tomando conciencia de cada movimiento, manteniendo cada ejercicio y cada relajación al menos cinco segundos.

El mejor momento para practicarlos es por la noche, así se relaja la

LA GIMNASIA FACIAL ES UNA GRAN ALIADA PARA LOGRAR ESA TERSURA SOÑADA EN LA PIEL, GRACIAS A ELLA DAMOS VIDA A SU MUSCULATURA

tensión acumulada durante el día. Una periodicidad de dos veces a la semana es un buen comienzo, aunque se puede ir incrementando con el tiempo. Sobre todo, es importante practicarlos siempre que notes tensión en el cuello.



UNA RUTINA DIARIA

Es posible que pienses que la piel lisa y firme, que lucen las modelos y artistas, se deba únicamente a las cremas, los tratamientos de belleza y los retoques estéticos. Sin embargo, la gimnasia facial es una gran aliada para lograr esa piel añorada. Mediante muecas, guiños y ejercicios faciales logramos dar vida a la musculatura, reducir los efectos del paso del tiempo y, además, podemos conseguir unas facciones más marcadas. Para el cuello, estas dos rutinas son útiles:



- **Reafirmar.** Cada noche, pronuncia 10 veces la letra X, de una manera exagerada, contrayendo todos los músculos. Hazlo después de haberte aplicado el sérum y la crema de cuidado diario.
- **Acabar con el doble mentón o papada.** Levanta la barbilla y coloca la mano debajo de los músculos de la mandíbula, estira hacia delante y hacia arriba. También puedes intentar abrir la boca de manera suave en esta posición, permanecer durante unos segundos y luego relajar.
- **Por último, abre la boca al máximo** y mueve la mandíbula inferior hacia dentro y hacia fuera alternando los movimientos, sin disimular la tensión.

PRACTICA *GROUNDING* ¡CAMINA SIN ZAPATOS!

Los meses estivales son **un buen momento para iniciarse en la actividad física que promueve andar descalzas**, y en pleno contacto con la naturaleza. Fácil y efectivo. **POR MONTSE F. FRÍAS**

A pesar de que, según los expertos en salud y deporte, solo caminar no basta para estar en forma, lo cierto es que coinciden en que realizar cualquier actividad física, por mínima que sea, es mejor que no hacer nada. Si, además, el ejercicio se practica al aire libre, en contacto con la naturaleza y con los pies descalzos, los beneficios se multiplican.

Realizar una actividad física al aire libre, en contacto con la naturaleza, aporta una serie de ventajas extra de las que no siempre somos conscientes. Ayuda, en primer lugar, a

cambiar de ambiente, disminuye la sensación de fatiga, reduce el estrés, procura vitamina D, aumenta la vitalidad y estimula el cerebro.

En este sentido caminar puede ser el inicio para comenzar a hacer ejercicio y la clave para evitar el sedentarismo. En estos meses de verano, que disfrutamos de buen tiempo, los expertos aconsejan, en gran medida, practicar *grounding* o también denominado *earthing*, por-

que tiene muchos beneficios extra. Su principal propósito es promover el bienestar físico y mental, y es una práctica cada vez más extendida en el mundo del deporte.

¿EN QUÉ CONSISTE?

“El *grounding* es una práctica que implica tener contacto directo con la superficie de la tierra, como caminar descalza sobre la hierba o la arena de la playa”, explica Pablo

LOS PIES TIENEN MUCHAS TERMINACIONES NERVIOSAS QUE SE ACTIVAN AL CAMINAR DESCALZAS, AYUDANDO A DESBLOQUEAR EMOCIONES Y LIBERAR ESTRÉS



ANDAR POR EL CÉSPED o por la arena de la playa tiene beneficios.

Iglesias (@pablo.pilatesreal), entrenador personal y osteópata, especializado en actividades que ayudan a aliviar el dolor, y que recoge en su libro *Muévete para vivir. Mejora tu postura, libérate del dolor y alarga tu juventud* (Zenith, 2025).

El *grounding* ha sido objeto de múltiples investigaciones. Una de ellas, encabezada por James Oschman, experto en Biología Celular, Biofísica y Fisiología, que confirma que este ejercicio puede ayudar a mejorar nuestra salud.

Al caminar descalzos, los electrones penetran en nuestro cuerpo y destruyen los radicales libres, actuando como poderosos antioxidantes. El investigador también afirma que esta actividad “reduce o incluso previene los signos cardinales de inflamación después de una lesión: enrojecimiento, calor, hinchazón, dolor y pérdida de función”. Además, esta práctica favorece la prevención de problemas cardiovasculares, porque aumenta el flujo sanguíneo y reduce la viscosidad de la sangre.

Los podólogos también se muestran a favor de esta práctica, y aseguran que mejora la circulación y fortalece la musculatura del pie, algo que evita lesiones. También advierten de que no todo el mundo puede practicarlo, por el riesgo de causar lesiones, provocar una infección o contagiar la planta del pie de hongos o papilomas. Por lo que,



BENEFICIOS DE ESTA EXPERIENCIA

El especialista Pablo Iglesias enumera los cuatro beneficios que se obtienen cuando se practica *grounding*:

Reducción de la inflamación. “Al equilibrar los electrones en tu cuerpo, esta práctica ayuda a reducir la inflamación y con ello, la hipersensibilización del sistema nervioso, causa común del dolor crónico”.

Mejora la circulación sanguínea. “Su práctica ha demostrado mejorar la circulación, lo cual es esencial para el transporte de oxígeno y nutrientes a todos los tejidos de tu cuerpo, facilitando la curación”.

Reducción del estrés y mejora del sueño. “El contacto con la tierra tiene un efecto calmante, pues reduce los niveles de estrés y mejora la calidad del sueño, factores clave en la gestión del dolor”.

Mejora el estado de ánimo. “Incrementa la producción de serotonina, neurotransmisor asociado con un estado de ánimo positivo”.

sobre todo, aconsejan hacerlo, con menor riesgo, sobre la arena de la playa o sobre el césped.

En los pies se encuentran muchas terminaciones nerviosas, y al caminar descalzas lo que hacemos es activarlas, lo que puede ayudar a desbloquear emociones, liberar

estrés y fortalecer el sistema nervioso. Al mismo tiempo, trabajamos también los músculos, que no siempre estimulamos, ya que siempre vamos calzados; ayuda a que las articulaciones se alineen, sobre todo, en los más pequeños; y puede aliviar los dolores de espalda.

PASEAR POR LA PLAYA

Estos son algunos consejos para andar sobre la arena de la orilla del mar, sin calzado, durante esta época estival.

- **Evita siempre las horas centrales del día**, intentando caminar al principio o al final de la jornada. Es importante prestar atención a la temperatura de la arena.
- **Aplica crema solar** protectora en todo el cuerpo, especialmente en el dorso de los pies, ya que se trata de una zona sensible que ha estado oculta de la luz del sol durante todo el año.
- **Pon atención dónde pisas.** En la arena de la playa puede haber objetos que no deberían estar ahí y como consecuencia, podemos sufrir algún corte o lesión.
- **Al llegar a casa cuida la piel de tus pies con cremas hidratantes** que permitan aliviar la exposición al sol.



MENOS VOLUMEN PLAN PARA DESHINCHARTE

¿Notas la ropa más ajustada aunque no hayas engordado? **La hinchazón puede ser cuestión de líquidos, digestión o hábitos poco acertados.** Con unos cambios sencillos, **puedes recuperar tu ligereza y sentirte mucho mejor en solo unos días.** POR MARÍA GARCÍA

Muchas veces, esa sensación de incomodidad, de no reconocerte en el espejo, o de no poder abrocharte bien el pantalón, no tiene tanto que ver con la báscula como con la hinchazón. Y es que, para sentirnos bien, no solo hay que mirar la báscula y contar kilos, en muchos casos, son los centímetros de más y la hinchazón lo que modifican nuestra figura hasta no reconocerla. Asimismo, el cuerpo puede inflamarse por múltiples motivos. Uno muy frecuente, en las mujeres, es el hormonal. Durante el ciclo o con la llegada de la menopausia, los estrógenos fluctúan, y esto puede hacer que retengamos más líquidos o que aumente la sensibilidad digestiva.



ADEMÁS DE DIETA ES NECESARIO UN POCO DE EJERCICIO, TANTO DE FUERZA COMO DE CARDIO, PARA QUE SE NOTEN LOS RESULTADOS AL SACAR EL METRO



PERDER CENTÍMETROS
no siempre pasa por bajar kilos y contar calorías.

SOMOS LO QUE COMEMOS

Otro factor clave es la alimentación. Abusar de los hidratos de carbono simples (como pan blanco, bollería, pastas refinadas...), o tomar de forma continuada alimentos que generan gases (legumbres, lechuga o coles), puede hacernos sentir mucho más hinchadas. Aunque no todo es blanco o negro, porque algunas verduras, que producen gases, también ayudan a eliminar líquidos, por eso es importante observar cómo reacciona tu cuerpo y ajustar tu dieta en función a sus necesidades.

MOVERSE MÁS

Pasar muchas horas sentada ralentiza la circulación y favorece la retención de líquidos, sobre todo, en abdomen y piernas. Para evitarlo no hace falta apuntarse al gimnasio: caminar, subir escaleras o hacer estiramientos suaves, a lo largo del día, es suficiente para reactivar el cuerpo y sentirte menos hinchada. Y no olvides el descanso. Dormir mal también altera las hormonas que regulan el apetito y el estrés, lo que puede aumentar la inflamación abdominal. En cambio, dormir bien es clave para que tu cuerpo se deshinche por dentro.

EL ESTRÉS

Cuando vivimos con prisa o bajo tensión constante, respiramos peor, tragamos aire sin darnos cuenta, comemos más rápido y activamos una respuesta fisiológica que inflama el abdomen. Además, el estrés eleva el cortisol, una hormona que, en exceso, favorece tanto la retención de líquidos como la acumulación de grasa abdominal. Por eso es muy importante aprender a parar. También puedes practicar respiración abdominal antes de dormir o al levantarte. Son gestos sencillos que relajan el cuerpo y desinflan la tripa desde dentro.

CONSEJOS PARA LOGRAR EL OBJETIVO

- **Reduce el consumo de sal.** No hay un producto como este, que interfiera más en la retención de líquidos, y que nos haga sentir hinchadas.
- **Más fibra.** Tanto las frutas como las verduras ayudan a mover el tránsito intestinal, evitando de nuevo esa sensación de hinchazón. Aumentar el consumo de fibra nos ayuda a regular la digestión y sentirnos más ligeras.
- **Comer con tranquilidad.** Masticar es el primer paso de la digestión y puede afectar en que esta sea más pesada y lenta. Triturar bien los alimentos en la boca y empaarlos de saliva, ayuda a que el estómago trabaje mejor. Además, comer rápido genera más estrés.
- **Cena pronto y ligero.** Dormir con el estómago lleno ralentiza la digestión y favorece la hinchazón abdominal. Intenta cenar al menos dos horas antes de acostarte y apuesta por platos suaves, fáciles de digerir y, sobre todo, con poca sal.
- **Cuidado con los alimentos "saludables".** Algunos productos etiquetados como *light*, proteicos o veganos pueden contener aditivos, edulcorantes o harinas refinadas que dificultan la digestión y provocan gases o retención. Lee bien las etiquetas.

TRES MENÚS CON LOS QUE EMPEZAR LA DIETA ANTICENTÍMETROS

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO	Té verde + yogur con frutos secos	Café + tostada de aguacate	Infusión de hinojo + tostada integral con pavo
TENTEMPÍE	Kiwi	Infusión de jengibre + nueces	Yogur con muesli
COMIDA	Pescado blanco con espárragos verdes a la plancha	Pollo al limón con ensalada de tomate y cebolla	Salmón a la plancha con patata cocida y alcachofas salteadas
MERIENDA	Tostada integral con queso fresco	Melón	Tostada integral con hummus
CENA	Tortilla de espinacas	Salteado de brócoli + pimientos con arroz integral	Gazpacho con pepino + revuelto de setas

ANDALUCÍA

EN LA MESA

El sur suena a vacaciones, a días de playa y noches desenfadadas. Pero también a buena comida, a platos que se comparten, a bocados con acento y recetas llenas de tradición. Y estos son algunos buenos ejemplos. **POR** MAGDA OLMEDO

GAZPACHO

15 MIN. DIFICULTAD: MUY FÁCIL

INGREDIENTES: 1 kg de tomates bien maduros • 1 pimiento verde italiano • 1/2 pepino • 1/2 diente de ajo • 50 g de pan del día anterior (opcional) • 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • 2 cucharadas de vinagre de Jerez • Sal al gusto • Agua fría (según textura).

- **Lava bien los tomates**, el pimiento y el pepino. Pela este último si prefieres un sabor más suave.
- **Trocea** todas las verduras y colócalas en el vaso de la batidora, junto con el pan troceado (si lo usas), el ajo, la sal, el vinagre y el aceite.
- **Tritura** hasta obtener una crema fina. Añade agua fría poco a poco hasta alcanzar la textura deseada. Pasa por un colador si quieres un resultado más suave.
- **Deja enfriar** en la nevera al menos una hora antes de servir.

TRUCO

Si tienes prisa en enfriarlo, añade unos cubitos de hielo en lugar de agua. Alcanzará la temperatura ideal en segundos.



CONSEJO

Para quitar el amargor de la berenjena, déjala en agua unos minutos antes de cocinarla. Luego seca con papel.

BERENJENAS FRITAS CON MIEL

1 HORA.
 DIFICULTAD: **MEDIA**

INGREDIENTES:

2 berenjenas • 200 g de harina • agua • aceite • 25 g de miel de caña.

- **Cortar** las berenjenas en láminas de corte medio.
- **Ponerlas** en un bol con agua abundante y dejarlas reposar 30 minutos. Después, sacarlas y secarlas con papel absorbente.
- **Pasar** las láminas de berenjena por harina y freírlas en aceite abundante durante 1 minuto.
- **Eliminar** el exceso de aceite y cubrirlas con miel al gusto. Servir.

EL PESCADO ES UNO DE LOS INGREDIENTES MÁS HABITUALES EN LAS RECETAS ANDALUZAS

‘PESCAÍTO’ FRITO

30 MIN.
 DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES:

1 kg de boquerones, pijotas o sardinas
 • 500 g de harina de garbanzos o de trigo
 • aceite de oliva • sal.

- **Lavar y limpiar** el pescado. Si es mediano, quitarle las tripas y la cabeza. Secar bien con papel absorbente.
- **Pasarlo por la harina.** Freír en aceite muy caliente y abundante.
- **Sacar y poner** en un plato con papel absorbente, para quitar el exceso de aceite.



SUGERENCIA

Para rebozar sin manchar demasiado la cocina, mete el pescado en un táper con la harina y agítalo. Después, elimina el exceso de harina con un colador.

PIPIRRANA

15 MIN. DIFICULTAD: **MUY FÁCIL**

INGREDIENTES: 3 tomates maduros • 1 pimiento verde italiano • 1/2 pepino • 1/2 cebolla dulce o cebolleta • 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • 1 cucharada de vinagre de vino blanco • sal al gusto.

- **Lava** bien todas las verduras. Pela el pepino si lo prefieres más suave.
- **Corta** el tomate, el pimiento, el pepino y la cebolla en dados pequeños, lo más regulares posible.
- Mezcla todas las verduras en un bol amplio.
- **Aliña con el aceite**, el vinagre y la sal. Remueve bien y deja reposar en la nevera unos minutos antes de servir.



VERSIÓN

En Jaén suelen añadir huevo duro y atún en conserva. Una versión mucho más contundente y completa.

EN EL SUR SE LE DA MUCHA IMPORTANCIA AL SABOR, QUE SUELE SER INTENSO



NIVEL

Cuanto más tiempo permanezca el pescado en el adobo, mucho más intenso será su sabor.

CAZÓN EN ADOBO

10 HORAS.
DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 500 g de cazón en tacos • 150 ml de vinagre de Jerez • 1 cucharada de pimentón • 1 cucharadita de comino • 200 g de harina • 4 dientes de ajo • 200 ml de agua • 200 g de harina de trigo • sal.

- **Machacar** los ajos con piel. Ponerlos en un bol con el cazón y las especias.
- **Cubrir** el pescado con el vinagre y el agua en un recipiente y guardar en la nevera, tapado con papel film, durante 1 noche o al menos 8 horas.
- **Sacar** los tacos de pescado, escurrir y pasar por harina. Freír en aceite abundante y muy caliente hasta que se doren.

TORTILLITAS DE CAMARONES

15 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 200 g de camarones • 150 g de harina de trigo • 400 ml de agua fría • 75 g de harina de garbanzos • 1 cucharada de perejil picado • 1 cebolleta grande • aceite de oliva.

- **Picar** la cebolleta muy fina. Reservar.
- **En un bol**, mezclar las dos harinas y el perejil. Añadir la cebolleta.
- **Verter el agua** y los camarones. Remover hasta conseguir una masa ligera.
- **Meterla** en la nevera durante una hora. Calentar aceite abundante en la sartén.
- **Ir echando**, poco a poco, la masa, para que queden finas, y dorar las tortillitas. Sacar y poner en papel absorbente.



MARIDAJE

Acompaña las tortillitas con un vino barbadillo bien frío. En Cádiz consideran perfecta esta combinación.

SABROSO

Si quieres darle un sabor más fuerte, sustituye el vino blanco por uno tinto y deja que se evapore bien el alcohol. ¡Te encantará!



CARNE MECHADA

2 HORAS. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 2 k de cabeza de lomo • 250 ml de vino blanco • 4 ajos • 1 cebolla • 300 g de manteca de cerdo • 1 cucharada de perejil • 1 hoja de laurel • sal.

- **Meter** la carne en una red para cocinar. Sofreír la cebolla y los ajos en una olla con aceite. Retirar y reservar.
- **Untar** la carne con la manteca de cerdo. Dorar en la olla con el aceite anterior.
- **Añadir** la cebolla, los ajos, el perejil y el laurel. Verter el vino blanco y reducir.
- **Cubrir** la carne con agua y guisar con tapa durante 20 minutos.
- **Dar la vuelta** a la carne y cocinar 25 minutos más.
- **Batir** la salsa, laminar la carne y servir.

AJOBLANCO

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 150 g de almendras crudas sin piel • 100 g de miga de pan del día anterior • 1 diente de ajo • 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra • 2 cucharadas de vinagre de Jerez • 500 ml de agua fría (o más, según textura) • sal al gusto • uvas blancas para acompañar.

- **Remoja** la miga de pan en un poco de agua. Pela el ajo y retira el germen para que no repita.
- **En una batidora**, tritura las almendras con el pan escurrido, el ajo, el vinagre, la sal y un poco de agua hasta formar una pasta.
- **Añade** el aceite poco a poco en hilo fino, mientras sigues batiendo, como si hicieras una emulsión.
- **Agrega** el resto del agua fría y vuelve a batir hasta obtener una crema blanca y ligera.
- **Reserva** en la nevera al menos una hora antes de servir.



COMPañÍA

En Málaga se acompaña tradicionalmente con uvas, pero también se puede servir con melón, manzana verde o incluso sardinas en espeto.

LA GUINDA

Un secreto para que quede delicioso es utilizar un vino tinto de calidad, como un Rioja o un Ribera del Duero.



RABO DE TORO

2,5 HORAS. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 2 rabos de toro troceados • 3 cebollas • 2 zanahorias • 4 dientes de ajo • 1 puerro • 250 ml de vino tinto • aceite de oliva (AOVE) • 2 tomates maduros • sal.

- **Cortar** las verduras y pochar en una olla. Añadir la carne y el vino tinto.
- **Cocinar** hasta que el vino se evapore y, después, cubrir la carne con agua y cocer a fuego lento durante 2 horas, aproximadamente. Añadir más agua, si es necesario.
- **Comprobar** que la carne está tierna. Retirar y pasar las verduras y el caldo por la batidora hasta tener una salsa no demasiado líquida. Cubrir la carne con ella y servir caliente.

PINCHITOS MORUNOS

1 DÍA. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 500 g de pechuga de pollo • 1 cucharada de cúrcuma • 1 cucharada de jengibre en polvo • 1 cucharada de ajo en polvo • 1 cucharada de pimentón • 1 cucharada de comino en polvo • 1 cucharada de cebolla en polvo • sal • aceite de oliva • hielo.

- **Cortar** la pechuga en tacos. Ponerlos en un bol y echarles todas las especias y un chorrito de aceite. Remover para que toda la carne se impregne de la mezcla.
- **Tapar** el recipiente con papel film e introducir en la nevera 24 horas.
- **Sacar** la carne e ir pinchándola en un palo para formar una brocheta. Hacer a la plancha o a la barbacoa, hasta que la carne esté dorada.



COMPLETA CON...

Aunque parezca mentira, el mejor maridaje que se le puede dar a este plato es una cerveza tostada bien fría. Su sabor combina mejor que el vino y, además, es perfecta para refrescarse en los días de mucho calor.

CON QUESO

Aunque en la receta original no aparece el queso, es habitual que lo lleven. Solo hay que colocar una loncha de la variedad que se prefiera (desde *mozzarella* a *edam*) encima del jamón y enrollar de la misma manera.



FLAMENQUINES

20 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 6 filetes de lomo de cerdo fresco • 6 lonchas finas de jamón serrano • 3 huevos • 150 g de harina • 250 g de pan rallado • aceite de oliva.

- **Envolver** los filetes, uno a uno, en papel film. Golpearlos ligeramente con una maza de cocina para afinarlos y ablandarlos. Quitarles el papel.
- **Colocar** en medio de cada filete una loncha de jamón serrano. Tiene que ser más pequeña que el filete.
- **Enrollar** la carne de manera que tome forma de rollo, con el jamón en el interior.
- **Pasar** cada uno por harina, los huevos batidos y pan rallado. Se pueden dejar un rato en la nevera para que asienten y también pincharlos con un palillo para que no se abran.
- **Freír** en aceite abundante y caliente durante unos minutos, hasta que el rebozado se dore.
- **Sacar** y poner en un plato con papel absorbente, para quitar el exceso de aceite.

‘ALFACINHA’

EL TENTEMPIÉ VEGETAL DELICIOSO Y SALUDABLE

¿Imaginas un *wrap* o un taco envuelto en hojas de lechuga o endivias en lugar de con tortitas? Pues sí, existe: las alfacinhas, son sanas, originales y muy sabrosas. **POR ANNIE TOMÀS**

Ya casi finaliza agosto y las vacaciones. Así que se junta el estrés por volver a trabajar, con el que produce el indicador de la báscula del baño y vuelta a los madrugones. Y, ¿alguien se cree los tópicos y falsos mitos de que perderemos los kilos de más al recuperar nuestra rutina diaria?

¿Cuántos somos los que de verdad queremos “perder” esos quilos de más a la vuelta de vacaciones?

La solución drástica la conoce todo el mundo: dieta. Más o menos estricta. Más o menos

adaptada a las necesidades actuales. Como los planes detox, a base de zumos, verduras y nada más durante unos días. Muy buenos resultados pero, para muchos, difíciles de seguir.

COMBINACIONES APETITOSAS, DEPURATIVAS Y CON ESE TOQUE “ESPECIAL” DE LOS GRANDES COCINEROS QUE MARCA LA DIFERENCIA

UN TACO VEGETAL.
Una buena opción culinaria muy fácil de elaborar.



PEQUEÑOS CAMBIOS ALIMENTICIOS

En lugar de bocadillos, pizzas o comida a domicilio, ¿qué tal unos bocados que sustituyen el pan por la lechuga o las endivias? Desde hace años, tanto en España como en la vecina Portugal, se han consumido los aperitivos que usan esas verduras como soporte del resto de ingredientes en sustitución del pan. Como si se tratara de un wrap, pero con envoltorio vegetal. En el país luso, las alfacinhas son aperitivos en los que una hoja de lechuga (alface en portugués), se usa a manera de taco mejicano, para contener los demás ingredientes, como trozos de bacalao u otros pescados, mariscos o carne.

Ahora, ese bocado tradicional ha alcanzado notoriedad y excelencia gracias al chef José Avillez, el primer cocinero portugués en conseguir dos estrellas Michelin, por uno de sus restaurantes, el Belcanto, en Lisboa, considerado uno de los cien mejores del mundo, según la prestigiosa "The World's 50 Best Restaurants List".

Allí, Avillez ofrece a sus comensales una cocina portuguesa revisitada, en un ambiente que mantiene un cierto romanticismo heredado del antiguo Chiado, el barrio en que se halla el establecimiento. En su carta se encuentran extraordinarias propuestas de alfacinhas, con combinaciones tan sugestivas como la de bacalao crocante con mayonesa de ajo y salsa de tomate picante; la de pollo con mayonesa de wasabi o la de zanahoria con salsa de yogur. Combinaciones apetitosas, depurativas y con ese toque tan especial de los grandes cocineros que marcan la diferencia.



EL EXPERTO

JOSÉ AVILLEZ
 Chef del restaurante
 Belcanto

RECETA PARA PRINCIPIANTES

Apetitosa y fácil de preparar.

Os sugerimos esta receta, que sustituye el pan por la lechuga o las hojas de una endivia para preparar unos bocados, sumamente apetecibles, que acompañen nuestras tardes o noches frente a la tele. Claro que, a lo mejor, apetecen tanto, que pasan a formar parte de la dieta habitual, con los efectos secundarios de adelgazar y cuidar nuestra salud.

Antes de que finalice el buen tiempo, aún podemos aprovechar la fruta veraniega para preparar esta deliciosa y refrescante combinación. De todos modos, puede elaborarse en cualquier época del año, usando fruta de temporada en lugar de la indicada en la receta.

RELLENAS DE ATÚN Y TOMATE CON MAYONESA DE JENGIBRE

15 MIN. DIFICULTAD: MUY FÁCIL

INGREDIENTES (para 6 alfacinhas): 6 hojas de lechuga según nuestras preferencias
 • 2 latas de atún al natural • ½ cebolla • 8 tomates cherry.

Para la mayonesa de jengibre:

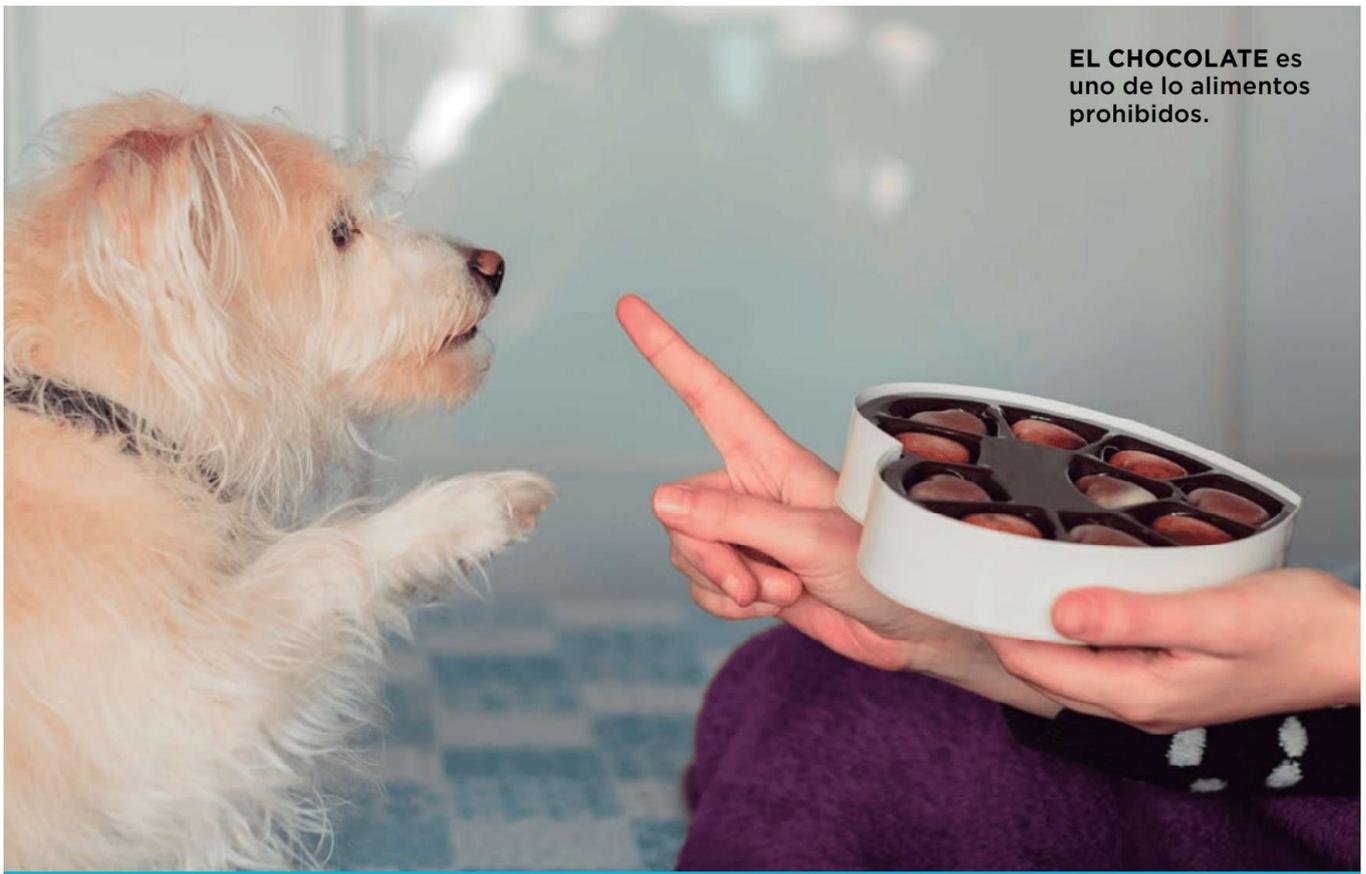
• Mayonesa hecha en casa o medio frasco de mayonesa preparada de calidad • 2 cucharaditas de café de jengibre rallado • Zumo de limón natural al gusto.

- **En primer lugar** preparamos la mayonesa de jengibre, para lo cual basta con mezclar bien los ingredientes hasta obtener una mayonesa consistente y suave.
- **Seleccionamos** hojas de lechuga, de la variedad escogida, con un tamaño suficiente para que quepa el relleno y puedan usarse como base del mismo. Las

lavamos bien, las escurrimos y secamos para eliminar cualquier exceso de agua.

- **Cortamos** la media cebolla muy fina y los tomates cherry a 4 trozos.
- **incorporamos** el atún y removemos para que se mezcle todo bien.
- **Con ayuda de una cuchara,** rellenamos las hojas de lechuga con la mezcla previa.
- **Cubrimos** el relleno con la mayonesa de jengibre y un poco de jugo de limón recién exprimido.
- **Puede servirse** recién preparado o, según gustos y época del año, conservar unos treinta minutos en la nevera para darle un toque de frescor más acentuado.





EL CHOCOLATE es uno de los alimentos prohibidos.

BOCADOS NO APTOS PARA PERROS

Hay alimentos que aunque para nosotros, los seres humanos, son saludables y los incluimos en nuestro menú diario, como las frutas y las verduras, **están contraindicados, por sus componentes, para nuestras mascotas.** **POR SONIA MURILLO**

Igual que nosotros, los humanos, cada vez estamos más concienciados con el hecho de llevar una vida saludable, y tratamos de seguir una dieta mediterránea, con productos frescos y naturales, eso mismo queremos para nuestras mascotas. Por eso, la alimentación de nuestro perro o gato es, quizás, una de las cosas más importantes que debemos tener en cuenta.

UNA FLORA INTESTINAL SANA

Porque así como nosotros cuidamos de nuestra microbiota (esos microorganismos beneficiosos que

se encuentran en el intestino) también hay que cuidar la de nuestro amigo más fiel. Y para ello, tenemos que conocer cuáles son los alimentos que debemos evitar introducir en su dieta. El veterinario Carlos Pulido nos cuenta la razón de por qué no darles ciertos productos como el chocolate, y cuáles son los síntomas que presenta el animal después de haber comido algo que, por su composición, es mejor que no ingiera.



EL EXPERTO

CARLOS PULIDO

Veterinario de la clínica Anicura de Sant Antoni (Valencia).

“LAS DIARREAS DE LOS LUNES SUELEN SER DEBIDAS A ESTE TIPO DE COMIDAS QUE SE LES DA A LOS PERROS LOS FINES DE SEMANA”



1

NO A LAS GRASAS

El exceso de alimentos grasientos suele ser perjudicial para el organismo del animal. “**Muchas veces le damos al perro la grasa que sobra del jamón o los restos de la carne de la barbacoa** que hemos hecho ese día. Los gatos son más selectivos con su comida, pero los perros, que suelen ser más tragones, **terminan con una pancreatitis**, en la mayoría de los casos, por ingerir comida inapropiada, ya que las bacterias del intestino no están adaptadas para digerir ese tipo de comida”, explica el veterinario.

NI AZÚCAR, NI SAL, NI FRUTOS SECOS

Si quieres premiar a tu mascota, nunca lo hagas dándole chuches, porque el azúcar es malo para todos, para nosotros y para ellos, que les puede producir hipoglucemia. “En general, **los edulcorantes es mejor evitarlos y lo mismo pasa con las comidas saladas**, porque ellos son más sensibles a la sal que nosotros”, apunta Carlos, que advierte que “otra cosa que **la gente no sabe es que las nueces de Macadamia, incluso en pequeñas cantidades, provocan en ellos temblores, debilidad muscular, diarrea o vómitos**”.



2



3

CUIDADO CON LOS HUESOS

Tanto los del cocido como los que se compran en la carnicería dan problemas serios, sobre todo, los huesos pequeños que se astillan y se les quedan clavados en la boca. Hay perros que **al morder un hueso de pollo o de costilla, estos se astillan y se les quedan clavados entre las muelas, provocando heridas en la boca y una fuerte infección**. “También hay que tener **cuidado con los huesos de las frutas, ya que se suelen quedar en el intestino provocando una obstrucción**”.

VERDURAS ¿SON TAN SALUDABLES?

Aunque en nuestra dieta diaria no deben faltar los vegetales, **algunos no son tan recomendables para nuestras mascotas**.

“Este es el caso de las cebollas, los ajos, los puerros, los calçots, las espinacas, la berenjena cruda, la patata si no está hervida o el tomate verde, aunque este último es de la familia de las frutas”, enumera el veterinario algunos de los alimentos contraindicados y explica que la razón de ello “es porque **pueden provocarles problemas renales**”.



4



5

MÉTODO BARF: ALIMENTOS CRUDOS

Cada día salen dietas nuevas. Y cada uno se acoge a la que mejor le conviene. De un tiempo a esta parte se ha puesto de moda un tipo de dieta para los perros, denominada Barf (Biologically appropriate raw food), basada en alimentos crudos. Según el experto, “si se acompaña con una dieta sana y equilibrada no hay grandes problemas, pero **nos hemos encontrado con casos de salmonelosis y anisakis en animales que siguen este tipo de dieta**. Por eso es recomendable congelar, al menos durante tres días, estos alimentos antes de ser ingeridos”.

PASADO INDUSTRIAL. El centro histórico de la ciudad cuenta con edificios de los siglos XVIII y XIX.



LIVERPOOL

PASADO LEGENDARIO, ESPÍRITU JOVEN

Cuna de los Beatles, del fútbol vibrante y del alma marinera británica, Liverpool combina historia, **cultura y diversión con una energía contagiosa. Una ciudad ideal para escaparse y dejarse sorprender.** POR ANNIE TOMÀS

A cuatro horas en coche desde Londres, Liverpool es mucho más que música. El eterno hogar de The Beatles ha sabido reinventarse sin perder sus raíces. Situada a orillas del río Mersey, uno de los puertos más importantes del mundo en los siglos XVIII y XIX. Hoy, sus antiguos muelles se han transformado en espacios modernos llenos de vida, donde conviven museos, cafés, galerías de arte y arquitectura vanguardista. Eso sí, en cada rincón se respira todavía ese aire industrial y marinero que le da identidad.

Los muelles del arte y la música

El pasado portuario de Liverpool está presente en cada esquina del Albert Dock, una zona declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Aquí encontramos el Museo Marítimo, la Tate Liverpool y el famoso The Beatles Story, una visita imprescindible para los fans del cuarteto de Liverpool. En esta exposición inmersiva se puede revivir la historia del grupo que cambió la música para siempre. Además de su legado musical, Liverpool es una ciudad cultural-

mente inquieta. Desde el Bluecoat, el centro de arte contemporáneo más antiguo del Reino Unido, hasta sus decenas de espacios creativos independientes, hay una apuesta clara por el talento local y la innovación. Durante todo el año se celebran festivales de música, cine, literatura y gastronomía. La ciudad también destaca por su escena musical actual, con bares y salas de conciertos en vivo, que mantienen la tradición. Cavern Club, donde The Beatles tocaron más de 290 veces, sigue abierto y es parada obligada.



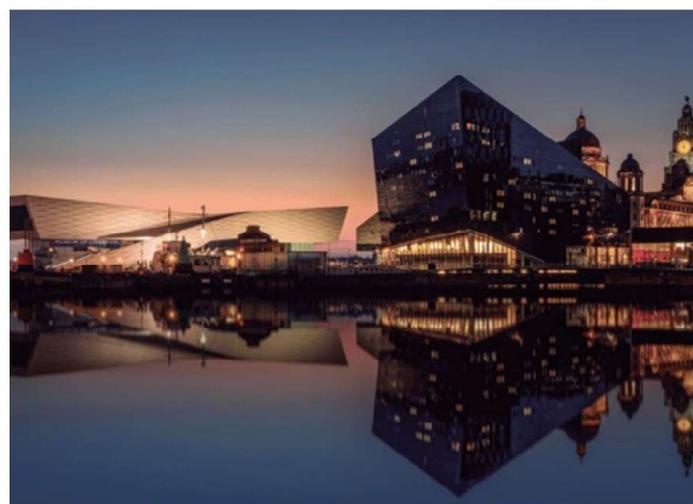
CÓMO LLEGAR

Desde España hay vuelos directos a Liverpool desde varias ciudades.



DÓNDE DORMIR

Hope Street Hotel: moderno, cálido y en pleno corazón cultural de la ciudad. Desde 135 €/noche. **Titanic Hotel Liverpool:** ubicado en un antiguo almacén remodelado en el puerto, con encanto industrial. Desde 120 €/noche.



Por la noche, las calles del barrio de Ropewalks y del Baltic Triangle se llenan de jóvenes, música y ambiente cosmopolita.

Estilo y personalidad

Liverpool destaca por su eclecticismo. La moda aquí es atrevida, con personalidad. En calles como Bold Street o Hope Street abundan las tiendas vintage, cafeterías de autor y propuestas gastronómicas creativas. El mercado de Baltic Market es un excelente lugar para comer bien a buen precio, con puestos de comida internacional, cerveza local y música en vivo. Uno de esos lugares en los que se vive y se siente la esencia de la ciudad.

Espacios verdes y arquitectura de contrastes

A pesar de su fama urbana e industrial, Liverpool sorprende por su cantidad de espacios verdes. El Sefton Park, con su invernadero victoriano, es perfecto para desconectar y pasear entre flores, árboles centenarios y ardillas. También destacan el Calderstones Park o la zona de Otterspool Promenade, ideal para caminar junto al río. En cuanto a arquitectura, Liverpool es una mezcla fascinante: desde los imponentes edificios neoclásicos de St. George's Hall o la estación de Lime Street, hasta construcciones futuristas como el Museo de Liverpool o el Echo Arena. Todo convive con naturalidad, como si el pasado y el futuro caminaran juntos por sus calles.

DE DÍA Y DE NOCHE

Arriba a la izquierda, el museo The Beatles, ofrece una experiencia inmersiva con objetos originales de la banda. A la derecha, Liverpool de noche ofrece una atmósfera vibrante: música y luces, que se reflejan en el río Mersey. Junto a estas líneas, el mural de Mohamed Salah, en el histórico y emblemático Anfield Road.



CON SABOR PROPIO



Para un brunch con unas impresionantes vistas al mar, nada como Panoramic 34, un restaurante, -que como su nombre indica está en la planta 34-, ubicado en la Liverpool's West Tower. Si se busca algo más alternativo, Leaf on Bold Street es un café cultural donde también se organizan conciertos y exposiciones. Y para los amantes de la música, The Philharmonic Dining Rooms, un pub histórico con decoración de época y un aire muy british, es visita obligada.



DÓNDE COMER

Maray: cocina fusión moderna, con platos sabrosos y coloridos. Ideal para compartir. **Lunya:** restaurante de tapas españolas con toque local, muy popular entre los foodies británicos.



MÁS INFO:

<https://www.visitliverpool.com>

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

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

POR SONIA MURILLO

'GOURMET'

Camiral Bistró: donde se unen elegancia y sencillez

Este restaurante, que cuenta con una espectacular terraza, **se encuentra ubicado dentro del hotel Camiral Wellness and Golf, en la Costa Brava**, donde se celebrará, por primera vez en España, la prestigiosa Ryder Cup, en 2031.



→ El entorno natural, frente a la piscina, rodeados de bosque, y con música en directo, hace que esta experiencia gastronómica sea aún más inolvidable. Porque no sólo es el sentido del gusto del succulento plato que probarás, con productos de cercanía, el que se activa, sino que se ponen en marcha el resto de sentidos. Croquetas caseras, ensalada de burrata, carne a la brasa o rape, son apuestas seguras en la carta de este restaurante,

donde el tiempo parece detenerse. Este lugar donde se respira tranquilidad por donde vayas, se encuentra en Caldes de Malavella, una pequeña localidad de Girona, donde podrás disfrutar de diferentes actividades desde sesiones de belleza, baños de bosque, yoga o pasear por los alrededores del campo de golf para contrarrestar esas comidas o cenas que, sin duda, no sólo el chef, sino también el buen servicio hará que les vuelvas a visitar.



Papua

Situado en la emblemática Plaza de Colón, este restaurante te invita a emprender un viaje sensorial que te traslada a una jungla tropical sin salir de Madrid. Su exuberante decoración lo convierte en el refugio perfecto para escapar del calor. Su propuesta gastronómica fusiona tradición y exotismo, con platos como la tortilla vaga de cocochas de merluza braseadas, arroz socarrat de gamba roja o buñuelos de queso Idiazábal. Ideal para un almuerzo distendido o una cena con sabor a verano.



Ducado

Sabores tradicionales y mediterráneos, que te llevan a vivir unas sensaciones maravillosas. Riquísimos pescados (dorada, lubina, besugo...), arroces (con bogavante, a la banda...), y exquisitas carnes (cordero lechal, solomillo...) es lo que vas a encontrar, fundamentalmente, en la carta de este restaurante en Benidorm (Avda. de Almería s/n). Tiene una buena relación entre calidad, precio y servicio.

ESPECIAL HOTELES



Can Mascort

Palafrugell (Girona)

Este eco hotel familiar (www.canmascortecohotel.com) consigue que te sientas como en casa. Lourdes, la propietaria, está pendiente de cada detalle. Cuenta con un caldarium, para relajarse tras un día de turismo, y una terraza, en la azotea, donde ver las estrellas. A cuatro kilómetros se encuentra Calella, desde donde puedes comenzar el famoso Camí de Ronda.



Brindos, Lac & Château

País Vasco Francés (Francia)

Se encuentra entre Biarritz y Anglet. Si quieres disfrutar de un entorno natural y elegante opta por alojarte en uno de los diez bungalows flotantes que hay en el lago, junto al castillo (www.brindos-cotebasque.fr). Este lugar te ofrece la posibilidad de practicar actividades como el surf, cicloturismo o disfrutar de sesiones beauty.



Casa de Tapa

Astorga (León)

Un alojamiento aristocrático y refinado (www.casa-detepa.com), donde hacer un alto en el Camino de Santiago. Y es que esta localidad leonesa ofrece lo mejor de la gastronomía, con su cocido maragato, y de la cultura, con el legado de Gaudí. La guinda a tu visita, por supuesto, la puedes poner hospedándote en esta posada real de finales del siglo XVIII.



Florida Magaluf

Calviá (Mallorca)

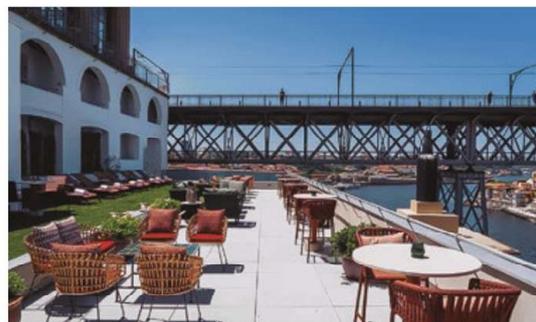
Para gente que se siente joven, moderna y desenfadada este es el alojamiento perfecto (universal-beachhotels.com). Con unas vistas espectaculares, piscina, varias terrazas con diferentes actividades y acceso directo al mar. Para recargar pilas nada como un buen desayuno. Aquí encontrarás el mejor y más completo buffet que hayas visto nunca.



Can Lluc

Ibiza (Islas Baleares)

Este alojamiento rural (www.canlluc.com), considerado uno de los agroturismos más sostenibles de la isla, fue fundado, en 2003, por Tina Soriano y Lucas Prats, en una antigua finca de labranza familiar del siglo XIX, entre viñedos. Cuenta con 25 habitaciones, piscina con cascada, clases de yoga al aire libre, camas balinesas, parque infantil, y gastronomía de proximidad.



Ponte de ferro

Oporto (Portugal)

El país luso se presenta como una opción irresistible para el viajero español, que busca una escapada cercana y llena de encanto. La cadena hotelera Vincci ofrece una estancia inolvidable en este hotel, con unas maravillosas vistas, desde su sky bar con piscina, al puente de Don Luis I, el símbolo arquitectónico de la ciudad.

EN PANTALLA

SERIES



Jóvenes y millonarios

Esta serie francesa narra la historia de cuatro amigos adolescentes, residentes en Marsella, que verán cómo sus tranquilas vidas se convierten en un auténtico caos, después de saber que han ganado el premio gordo de la lotería. ¿Quién habría imaginado que ser joven y rico sería una pesadilla? **Estreno el 13 de agosto en Netflix.**



Alien: planeta Tierra

Cuando una misteriosa nave se estrella contra la Tierra, una joven y un variopinto grupo de soldados hacen un fatídico hallazgo que les pone cara a cara con la mayor amenaza del planeta. El equipo de rescate busca supervivientes entre los restos de la colisión y se topa con una forma de vida depredadora, que levanta más misterios y miedos de los que cabría imaginarse. Lo que decidan hacer con este descubrimiento cambiará el mundo. **Estreno el 13 de agosto en Disney+.**



CINE

Los muértimer

La pareja de actores formada por Víctor Clavijo y Alexandra Jiménez protagonizan esta divertida comedia, que viene a refrescar y llenar de risas este verano. **Estreno 15 de agosto.**

➔ Nico (Diego Montilla) tiene quince años, es un adolescente inteligente e introvertido, que sufre acoso escolar porque sus padres son propietarios de la única funeraria que hay en el pueblo. Con la esperanza de conseguir amigos, participa en un programa de intercambio cultural. Sólo hay un problema: el chico de intercambio resulta ser una chica, Gabrielle (Iratxe Emparan), una joven francesa de espíritu desafiante, acostumbrada a todo menos a

vivir rodeada de muertos. Cuando Pol (Pepe Lorente), el tallista de lápidas, les cuenta una de las muchas misteriosas historias, que oculta el cementerio, deciden ponerse a investigar. El hallazgo de un cadáver y unas joyas robadas van más allá de lo que esperaban. Cuando llevan a los padres al lugar de los hechos, ¡oh, sorpresa! Todo ha desaparecido. Ahora nadie les cree, sin embargo, empiezan a recibir amenazas que les obligarán a huir.

MÁS CINE



Materialistas

Dakota Johnson, Pedro Pascal y Chris Evans protagonizan esta película, que explora las complejidades de las relaciones amorosas. Lucy, una ambiciosa casamentera, dividida entre la pareja perfecta y su imperfecto ex novio se verá envuelta en un peligroso triángulo amoroso. **Estreno 15 de agosto.**

Animales peligrosos

Esta es la historia de Zephyr, una surfista inteligente y de espíritu libre, que es secuestrada por un asesino en serie, que capitanea un viejo barco pesquero, donde organiza tours de aventura a inocentes turistas, interesados por bajar en jaula a observar peligrosos tiburones. **Estreno 15 de agosto.**



LIBROS

¡Entra y hazte con él!



Lo que la ciencia sabe de tu gato

Una lectura indispensable para cualquiera que comparta su vida con esta mascota.

→ ¿Alguna vez te has preguntado qué significa realmente cuando tu gato ronronea? Contrario a la creencia popular, este sonido característico no siempre indica felicidad. Lo que la ciencia sabe de tu gato desmitifica las numerosas ideas erróneas sobre el comportamiento felino, que pueden estar comprometiendo el bienestar de tu mascota. Desde los sutiles matices de la comunicación felina hasta sus necesidades fisiológicas y emocionales,

esta guía presenta, de manera accesible, la información esencial respaldada por la ciencia moderna. Ya no tendrás que navegar por densos artículos científicos o separar mitos de realidades en foros de internet. Este es un libro para comprender, verdaderamente, a tu mascota y proporcionarle el cuidado que realmente necesita, basado en evidencias y no en las tradiciones populares. **Editorial Pinolia. Edición impresa: 24,95€.**

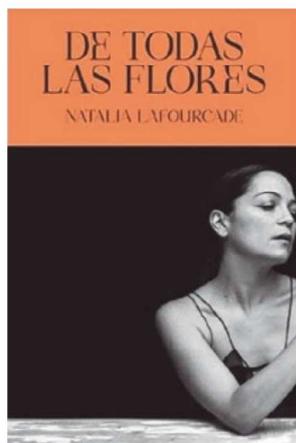
LO QUE LA CIENCIA SABE DE TU GATO

Comprende su comportamiento para poder darle lo que necesita



Fábulas que sanan MARIANO ALAMEDA

El autor consiguió la popularidad interpretando a Iñigo, en 'Al salir de clase'. Ahora, en una nueva etapa, tanto a nivel personal como profesional, sorprende con este libro infantil compuesto por 21 relatos breves, que son auténticas herramientas de sanación interior. **Editorial Siglantana. Edición impresa: 16,45€.**



De todas las flores

NATALIA LAFOURCADE
La artista latina más premiada, en la historia de los Grammy, abre las puertas de su proceso artístico, con un diario musical, que celebra el alma de uno de sus discos más personales y trascendentales. Una forma de sentir de cerca la gestación de su arte. **Editorial Aguilar. Edición impresa: 20,80€.**

OCIO

EL PLAN

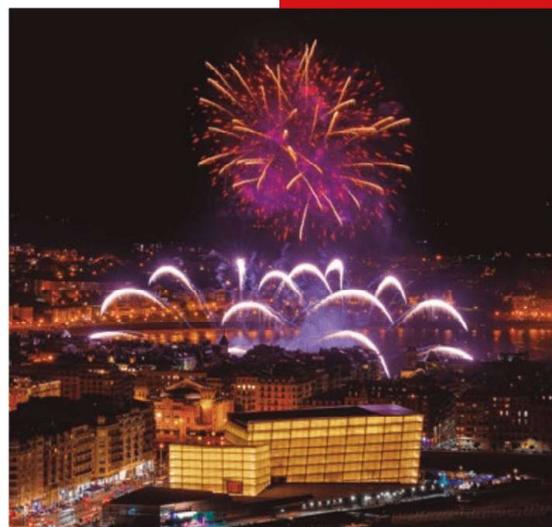
Aste Nagusia en Donosti y Bilbao

San Sebastián celebra su Semana Grande del 9 al 16 de agosto, -después de haberse celebrado las fiestas de Vitoria-, con múltiples actividades culturales (teatro, música, pasacalles...). Una de las citas indispensables es el tradicional concurso de fuegos artificiales, a las 23 horas, en la **bahía de La Concha**. Este año participarán los mejores valorados por el público hasta el momento. Donostia clausurará sus festejos dando el relevo a Bilbao, con más de 100 actuaciones gratuitas (Sinova, Coque Malla, Rozalén...), del 16 al 24 de agosto.

TEATRO

Primera cita

Maribel, harta de que los hombres se aprovechen de ella, prepara un plan: tener una cita con un apuesto desconocido para "usar y tirar". Pero cuando aparece Lorenzo, un tipo romántico, que solo busca el amor verdadero, todos sus planes saltan por los aires. **En el teatro Muñoz Seca de Madrid.**



JUEGOS

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

ALIMENTOS ANARANJADOS

- PAPAYA
- ZANAHORIA
- NARANJA
- MANDARINA
- POMELO
- CALABAZA
- MANGO
- ALBARICOQUE
- NÍSPERO
- BONIATO
- MELÓN
- SALMÓN

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

SUDOKU

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

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

SOLUCIONES

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

SUDOKU

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

SOPA DE LETRAS



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

REDACCIÓN

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

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 810 583 412
Email: miaredaccion@zinetmedia.es



Consejera Delegada: **Marta Ariño**

Director General Financiero: **Carlos Franco**

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

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

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

Directora de Publicidad: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.
Jefa de Publicidad: **Beatriz Segovia** (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.
Coordinación: **Marlanela Álvarez** (malvarez@zinetmedia.es). Tel.: 652 531 108.
BARCELONA: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.
LEVANTE: **Ramón Medina** (delegacionlevante@zinetmedia.es). Tel.: 617 32 11 66.
ANDALUCÍA y EXTREMADURA: **Silvia Robles** (srobles@guadalmidia.com).
Tel.: 954 081 226.

SUSCRIPCIONES:

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 910 604 482
<https://suscripciones.zinetmedia.es>
INTERNET: www.zinetmedia.es

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.
F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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





DEL 13 AL 19 DE AGOSTO

La semana de **LEO**

Tu temporada va llegando a su fin, pero no por eso pierde intensidad. Al contrario: esta semana te invitará a hacer balance desde la calma y no desde la urgencia. Notarás más claridad en tus emociones, más seguridad al expresarte y menos necesidad de justificar lo que sientes. En lo personal, esa autenticidad tuya brillará sin adornos ni filtros: serás tú, sin ruido. Y en lo laboral, tu forma de liderar será más suave pero igual de eficaz: sabrás cuándo hablar y cuándo dar espacio. Cierras ciclo con una certeza tranquila: no hace falta impresionar cuando estás en paz con quien eres. Y eso, Leo, es madurez con luz propia.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Notarás una conexión más sincera con alguien al dejar de esforzarte tanto. Solo sé tú.

Salud: Tu energía mejora si evitas las comidas pesadas por la noche. Prueba con algo fresco y ligero.

Trabajo: Resolverás un imprevisto con temple. Alguien importante tomará nota de eso.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Una conversación sin filtros aclarará mucho más que mil indirectas. Atrévete a decirlo.

Salud: Estás mejor cuando te mueves con calma, pero te estás quedando demasiado quieta.

Trabajo: Organizarás un caos ajeno sin quejarte... y acabarás brillando tú. No podrás quejarte.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Sabrás encontrar las palabras justas para reconectar con quien parecía más lejano.

Salud: Retomar la lectura de 'Cien años de soledad' te recordará que también tú necesitas tiempo para ti.

Trabajo: Cambiarás de idea a última hora y, para sorpresa de todos, será la decisión correcta.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Volverás a confiar donde antes hubo dudas. Lo notarás más en gestos que en palabras.

Salud: Tus emociones están en equilibrio, pero te vendría bien soltar el teléfono un rato más.

Trabajo: Un comentario tuyo ayudará a otros a cerrar un tema que llevaba tiempo bloqueado.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Esta semana dejarás de perseguir algo que ya no tiene sentido... y eso abrirá otra puerta.

Salud: No necesitas un cambio radical, solo un poco más de orden y descanso real.

Trabajo: Tu creatividad sigue alta, pero esta vez sabrás aplicarla sin agotarte en el intento.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Lo que parecía estable empieza a mostrar matices nuevos, y tú sabrás leerlos sin prisa.

Salud: Aunque te cueste, cambia un hábito que ya no te aporta. Tu cuerpo lleva semanas pidiéndolo.

Trabajo: Llegarás antes que nadie a una solución por haber prestado atención a los detalles.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Alguien te hará sentir más valorada de lo que imaginabas. Acéptalo sin ponerte escudos.

Salud: Estás más serena y eso se nota hasta en tu forma de caminar. Sigue así.

Trabajo: Un detalle estético marcará la diferencia en algo que parecía rutinario y que terminó siendo mítico.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: Sabrás cuándo callar y cuándo hablar, y eso hará que todo fluya con más naturalidad.

Salud: No necesitas estar disponible todo el tiempo. Desconecta sin culpa y vuelve cuando estés lista.

Trabajo: Tendrás una oportunidad de mostrar tu criterio. Hazlo sin dureza, pero con firmeza.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Una situación que antes te aburría empieza a parecerse más interesante. Quédate a mirar.

Salud: Ir más lento no es perder el ritmo, es escucharte mejor. Tu cuerpo te lo va a agradecer.

Trabajo: Lo harás a tu manera... y funcionará. Esta vez, nadie discutirá los resultados.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: No busques entenderlo todo ahora. Algunas respuestas llegarán sin presión.

Salud: Te sentará bien desconectar de todo al menos una tarde: sin reloj, sin móvil, sin explicación.

Trabajo: Una frase de Marie Curie te inspirará: "Nada en la vida debe ser temido, solo comprendido."

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Romperás con una expectativa que no te hacía bien. Y eso se sentirá como libertad.

Salud: Dormirás mejor si haces algo físico antes de cenar. Sube escaleras, baila, pero muévete.

Trabajo: Un enfoque creativo —que parecía raro— será justo lo que necesitaban los demás.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Una reacción inesperada tuya descolocará a alguien... para bien. No te expliques tanto.

Salud: Vuelve ese cansancio de fondo: regula horarios y mejora cenas, sin obsesionarte.

Trabajo: Aunque todo parezca lento, tu intuición te guiará hacia la opción más sensata.

ILUMINA TU PIEL

Ligero, natural y con aroma cítrico, **Radiance Cocktail es el nuevo sérum de Eleven Obi** para combatir el estrés oxidativo y devolver la luminosidad a la piel. Su fórmula combina vitamina C, ácido ferúlico, astaxantina y extractos botánicos como hibisco, té verde o malva, que protegen frente al envejecimiento, unifican el tono y mejoran la textura cutánea. Ideal para todo tipo de piel, incluso las más sensibles, puede usarse de día y de noche como primer paso de tratamiento.

P.V.P. 49 €



EUROSTARS LAIETANA REABRE CON NUEVO DISEÑO Y ALMA ROMANA

El emblemático Eurostars Laietana 4*, ubicado junto a la antigua muralla de Barcelona, en pleno centro de Barcelona, reabre sus puertas tras una reforma integral que realza su singularidad. El hotel transforma sus antiguas habitaciones individuales en junior suites, y recupera elementos originales del edificio como mármoles y mosaicos, integrados en un estilo clásico y sereno. Con 56 habitaciones y vistas privilegiadas, la renovación combina historia, diseño y confort para ofrecer una experiencia elegante en el corazón de la ciudad.



PROTECCIÓN CÓMODA Y CONSCIENTE

Camaleon Cosmetics lanza su nuevo **Stick Solar Sun-Protect SPF 50+**, una barra solar fácil de aplicar, resistente al agua y formulada para cuidar tanto tu piel como el medio ambiente. Ideal para proteger rostro, labios, manchas o tatuajes, este solar vegano y ocean-friendly combina antioxidantes, filtros coral-safe y activos calmantes como el aceite de ricino y el alga *Laminaria ochroleuca*. Todo con una textura ligera, sin brillos ni residuos. **PVP: 17,90 €**

EL EYELINER DEL VERANO

Con las noches largas y los planes al aire libre como telón de fondo, Kuka&Chic presenta su nuevo eyeliner en textura gel, diseñado para deslizarse con suavidad y lograr una mirada intensa sin esfuerzo. Su fórmula versátil permite usarlo como delineador, perfilador o sombra, adaptándose a cualquier estilo. Ligero, preciso y pigmentado, este delineador no solo realza la mirada con un solo trazo, sino que cuida la piel gracias a su acción antioxidante con vitamina E. Un imprescindible de temporada para quien busca practicidad y sofisticación en un solo gesto. **PVP: 14,95 €**



ABEJAS DEL MONCAYO GANA EL PROYECTO BARDOS 2025

El emprendimiento apícola de Lucía Ibáñez y Natalia Laínez, centrado en la cría sostenible de la abeja negra ibérica, en el Parque Natural del Moncayo (Zaragoza), ha sido galardonado con el premio Proyecto Bardos 2025. Esta iniciativa, impulsada por Bodega Bardos y FADEMUR, reconoce el talento femenino en el medio rural, y entrega 6.000 € a proyectos con impacto ambiental y social. Las ganadoras destinarán el premio a crear un espacio formativo especializado en apicultura.

Antonio Banderas

El malagueño más famoso del mundo interpretó al artista más universal: Pablo Picasso, en la miniserie *Genius: Picasso*, en 2023.

POR BELÉN ESTER

Se llama José Antonio Rodríguez Bandera -en singular-, pero nadie le conoce por su verdadero nombre. Hijo de un inspector de aduanas y de una maestra, a los 20 años dejó su Málaga natal, donde estudiaba Arte Dramático, para trasladarse a Madrid con un único sueño: ser actor.

Participó en varias obras teatrales, en una de ellas fue descubierto por Pedro Almodóvar, que impresionado por su talento, le ofreció un papel en *Laberinto de pasiones*. Era 1982, y en los años siguientes fue solapando unos proyectos con otros, hasta que, en 1988, protagoniza *Mujeres al borde de un ataque de nervios*, nominada al Oscar a la mejor película extranjera. Gracias a ello su rostro se hizo popular en el círculo latino de Hollywood.

SU METEÓRICA CARRERA

Después de muchas llamadas de teléfono y promesas, sin hablar una palabra de inglés, el actor se instala en Los Angeles, dispuesto a todo. Su primer papel protagonista fue en *Los Reyes del Mambo*, con la que se convierte en la joven promesa oficial del cine norteamericano. Esto fue la catapulta a su participación en otras grandes superproducciones como *La casa de los espíritus*, *Philadelphia*, *Entrevista con el vampiro* y *Desperado*. En 1995, a Antonio Banderas se le considera ya una estrella.



POR QUÉ AHORA

El 10 de agosto cumplió 65 años, y tiene toda la energía para continuar rodando muchas películas más.

SU INTERPRETACIÓN

Dolor y Gloria (2019) de Almodóvar ha sido la más aplaudida de toda su carrera, y por ella recibió el Premio del Festival de Cannes, el Goya y la nominación al Oscar y al Globo de Oro. Fue la séptima película bajo las órdenes del director manchego después de *Laberinto de pasiones* (1982), *Matador* (1986), *La ley del deseo* (1987), *Mujeres al borde de un ataque de nervios* (1988), *iÁtame!* (1990) y *La piel que habito* (2011).

En los diez años posteriores, los proyectos se multiplican: con Madonna en *Evita*, con Anthony Hopkins en *La máscara del zorro* y con Angelina Jolie en *Pecado original*; a las órdenes de Robert Rodriguez en *Spy Kids* y *The Mexican* y de Brian de Palma en *Femme Fatale*; dirige a su mujer, Melannie Griffith, en *Locos en Alabama*, y pone su voz al queridísimo personaje del Gato con Botas de la saga de *Shrek*. También trabajó con Woody Allen, Jean-Jacques Annaud, Steven Soderbergh y Terrence Malick. Su última gran aparición en

el cine ha sido en la quinta entrega de *Indiana Jones*, en 2023. “La oportunidad de trabajar con él ha sido un gran placer para mí”, dijo Harrison Ford sobre Banderas.

RECONOCIDO Y FIEL DEVOTO

Sin olvidarse de sus orígenes, no sólo visita España cuando puede, sino que ha sido el precursor de darle un giro cultural y gastronómico a la capital malagueña. Fiel devoto y miembro de la Hermandad de María Santísima de las Lágrimas y los Favores, no falta a la tradicional procesión de la Semana Santa en su tierra. En 2001, el Ayuntamiento de Málaga le nombró hijo predilecto de la ciudad; en 2005 fue hijo predilecto de la provincia, y en 2013 de toda Andalucía. Querido y admirado en España, ha recibido la Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes; la Medalla de Honor de la Sociedad General de Autores; el Goya de Honor en 2015 y el Premio Nacional de Cinematografía.

SU PELÍCULA MÁS TAQUILLERA, 'SHREK 2', RECAUDÓ, EN 2004, MÁS DE 900 MILLONES DE DÓLARES

Más que leer,
¡sentir!

menta

El arte de vivir con calma

GRATIS
Tu diario de
bienestar

La revista para
vivir con calma.
Pausa, placer y alma
en cada página.
YA EN TU QUIOSCO

LOS S
ES TIEMPO DE ES
RABIA, IRA, RENCOR...
LA FILOSOFÍA WABI-SABI
¿ES LA TERNURA UNA
TINTE, MEMORIA Y ALMA. Y

Kuka&Chic



El protector solar facial Sun Thermal 50+, resistente al agua, no solo te protege del sol durante todo el año con la máxima protección, sino que además te proporciona un tono de color natural que se adapta a todo tipo de piel.

Mantendrá hidratado tu rostro y le proporcionará una barrera antioxidante natural, previniendo el envejecimiento prematuro.

Descubre más secretos de belleza en @kuka_chic



DESCUBRE TODA LA GAMA DE PRODUCTOS PARA CUIDAR Y
 REGENERAR TU PIEL EN WWW.KUKACHIC.COM*