

Nº 2.028

mi

BELLEZA

CORTA POR LO SANO

SALUD

HÁBITOS para cuidar tu corazón

PSICOLOGÍA

¿Qué tienen en la cabeza los adolescentes?

NUTRICIÓN

EDULCORANTES Una dulce revisión

5 Dietas

**SALUDABLES, EFICACES
Y FÁCILES DE CUMPLIR**

MODA

Volantes QUE DAN JUEGO

VIDA FÁCIL

AIR FRYER reluciente y como nueva

VIAJE

Cazorla Un oasis en verde y blanco

COCINA

Ideas para CARNÍVOROS

**Gema
Herrerías**

“La clave está
en trabajar con
honestidad
y rigor y no
dejarse llevar
por modas”

Más que leer,
¡sentir!



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



PRIMERO LA SALUD

Algo tan básico como esto, como el saber que lo importante es nuestra salud, se nos olvida demasiadas veces. Sobre todo, cuando hablamos de dietas, de perder peso y de tallas. Las dietas no tendrían que hacernos sufrir, ni mucho menos ponernos en riesgo. Por eso, esta semana hemos recopilado cinco que sí funcionan, porque no se centran en el físico, sino en la salud. Comer bien es sentirse bien, tener energía, cuidar el cuerpo sin obsesionarse con la báscula. Esto lo sabe bien nuestra protagonista de portada, farmacéutica y fundadora de una línea de cosmética, que defiende una belleza que empieza desde dentro y atajar los problemas con los productos adecuados, no los que están de moda. También hablamos de hábitos saludables para el corazón, del cerebro de los adolescentes y de cómo cuidar las uñas.

INMA COCA

SUBDIRECTORA

En portada:

Gema Herrerías

Fotografía:

cortesía Gema Herrerías



ESTA SEMANA

DEL 20 AL 26 DE AGOSTO DE 2025

EN PORTADA

8 MODA

Volantes que alzan el vuelo.

12 EN PORTADA

Gema Herrerías.

22 SALUD

Hábitos que te ayudan a cuidar el corazón.

29 DOSSIER

5 dietas que funcionan y son saludables.

36 BELLEZA

Cortes de pelo con efecto rejuvenecedor.

ACTUALIDAD

4 ZAPPING

Juana Martín.

16 TRABAJO

¿Cómo afecta el ambiente laboral a tu salud mental?

SALUD

24 NUTRICIÓN

Edulcorantes a examen.

BELLEZA

34 BELLEZA

Uñas más fuertes, sanas y bonitas.

HOGAR

38 DECO

Vuelve el barroco.

40 COCINA

Recetas para amantes de la carne.

48 VIDA FÁCIL

El paso a paso para limpiar tu air fryer.

50 PLANTAS

¿Qué nos dicen las flores?

52 VIAJE

Cazorla, un oasis en Jaén.

54 AGENDA

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





Fotografía: G3

PREMIO NACIONAL DE DISEÑO

Galardonada este año, **representa la fusión más genuina de la tradición andaluza con la alta costura global.** Su éxito: una potente narrativa cultural. **POR ANNIE TOMÁS**

Nacida en Córdoba (1974), Juana Martín Manzano fue galardonada hace escasas semanas con el Premio Nacional de Diseño de Moda 2025, otorgado por el Ministerio de Cultura y dotado con 30.000 €. Este reconocimiento coincide con los 600 años de presencia del pueblo gitano en España y destaca su trayectoria de más de 26 años en la moda.

LARGA TRAYECTORIA

Formada en el Instituto de Diseño y Moda Andaluz (IDIMA), Martín debutó en SIMOF y en la pasarela Cibeles en 2005. En 2020 se convirtió en la primera mujer española y gitana en desfilarse en el calendario

oficial de la Alta Costura de París, un logro que ha mantenido durante ocho temporadas consecutivas. El jurado explicó que su obra “conjuga emoción, vanguardia, excelencia técnica y una visión poética del diseño” y la valoró por ser una “referencia internacional en alta costura”. Martín defiende con orgullo su identidad gitana (“diseñadora gitana”, “soy gitana, nací gitana y moriré gitana”) y rompe estereotipos, convertida en figura de visibilidad.

Su modelo de diseño se basa en la recuperación de técnicas textiles tradicionales de Andalucía: bordados, encajes, sedas. Colabora estrechamente con talleres artesanales, impulsando oficios y garantizando sostenibilidad cultural

“AL FINAL, VENDEMOS CULTURA, EXPORTAMOS RAÍCES... LO QUE HAGO ES EXPORTAR LO QUE CADA DÍA HE VISTO EN MI CASA, EN MI FAMILIA, EN MI BARRIO”

y económica. El jurado subraya que su trabajo preserva oficios en peligro de desaparición, y pone en valor el trabajo manual frente a la producción industrializada.

Este premio no solo reconoce su trayectoria, sino que simboliza una ruptura histórica: “la primera mujer gitana que ha alcanzado un reconocimiento de esta magnitud”. Además, llega en un momento de fuerte compromiso social: Martín ha trabajado en pasarelas con Greenpeace (2007) y en iniciativas de moda libre de residuos tóxicos.

Sus colecciones combinan tradición flamenca, formas arquitectónicas andaluzas y estética urbana o gótica, a la vez que exploran temas como la fe, la identidad y la memoria cultural. La última, Fervor, estrechamente ligada a la iconografía de la Semana Santa, fue presentada en París, el mismo día que recibió la noticia del premio.

Además del Nacional 2025, Martín ha sido distinguida con la Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes 2024, el Women of the Year (2023) y el Elle Women Award (2024), entre otros. A pesar del éxito internacional, permanece fiel a Córdoba, donde vive y mantiene su atelier, expresando que “aquí está mi verdad”.



MARTÍN se declara inconformista, revolucionaria y abierta, pero con principios éticos y estéticos.



CON LAS MANOS EN LA MASA

Hasta hace poco más de diez años, los programas culinarios estaban dirigidos a las mujeres, en concreto a aquellas amas de casa que se dedicaban a cocinar en sus hogares. Sin embargo, la entrada en juego de formatos culinarios no tan al uso, como los *reality shows* han ayudado a que ahora cocinen todos. “Muchas de esas seguidoras han tenido hijos y nietos que me han seguido viendo y se han convertido en nuevo público”, explicaba hace unos días, en televisión, Karlos Arguiñano, que afirmaba que “cada vez hay más hombres que se animan a entrar en la cocina”.



TOULOUSE: HISTORIA Y GASTRONOMÍA

Esta ciudad francesa es un tesoro gastronómico poco explorado aún, donde cada calle y cada rincón ofrecen un relato ligado a su tradición culinaria. Esa riqueza es precisamente la que el chef español Alejandro Javaloyas revela a quienes visitan la ciudad. Desde que se instaló en Francia, ha creado Toulouse Gourmet Tours, una iniciativa que propone rutas gastronómicas, que conectan los sabores más emblemáticos —platos y dulces típicos— con distintos lugares clave de la conocida Ciudad Rosa.

STEPHEN KING VUELVE A LA GRAN PANTALLA

En los últimos meses, el universo de Stephen King ha cobrado nueva vida, en la gran pantalla, con tres adaptaciones destacadas: *La vida de Chuck*, *El mono* y *La larga marcha*. *La vida de Chuck*, dirigida por Mike Flanagan, y protagonizada por Tom Hiddleston, explora la vida de Charles Krantz en tres actos narrados en orden inverso: desde el final del universo hasta su infancia. Más allá del horror, ofrece una meditación emocional sobre la existencia humana. Ha sido calificada como una de las mejores adaptaciones de King por su resonancia humana y estructura poética.

El mono, basada en su relato de 1980, mezcla terror y humor negro, bajo la dirección de Osgood Perkins. Cuenta la historia de dos hermanos y un mono de juguete maldito, que provoca muertes horripilantes. Se estrenó en febrero de 2025 y recibió críticas positivas por su tono oscuro y desenfadado. Por último, *La larga marcha*, adaptación del relato escrito bajo su seudónimo, Richard Bachman narra la despiadada competición de cientos de adolescentes caminando sin parar, siendo eliminados si decaen en su ritmo. Dirigida por Francis Lawrence, protagonizada por Cooper Hoffman y con Mark Hamill como “el Mayor”, se estrenará este 12 de septiembre de 2025. Se espera una fábula brutal sobre resistencia, camaradería y el coste de la obediencia.

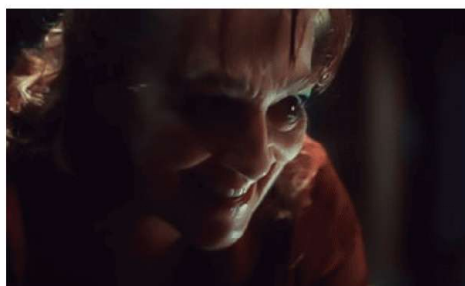


LOS CASTILLOS DE LUIS II DE BAVIERA, PATRIMONIO UNESCO

En lo más profundo de los Alpes bávaros, donde los lagos reflejan cumbres nevadas y los bosques parecen escenarios de una ópera romántica, se alzan las construcciones más extraordinarias de Luis II de Baviera. Este monarca, apodado con frecuencia ‘el rey loco’, por su carácter excéntrico y su afán de aislamiento, transformó su melancolía y fantasía en arquitectura. Su obsesión por la Edad Media, la mitología germánica y las óperas de Richard Wagner dio lugar a cuatro palacios que parecen salidos de un sueño: Neuschwanstein, Linderhof, Schachen y Herrenchiemsee.



CARMEN MAURA VUELVE A MARAVILLARNOS



En medio de una tormenta nocturna, Laura conduce por la autopista mientras mantiene una desconcertante llamada con su madre, Alicia. Preocupada por su comportamiento, y al no poder contactar a la cuidadora, recurre a su ex, Pedro, para que se quede con ella. Pero al llegar, Pedro se ve atrapado en una noche aterradora, cuando Alicia

lo invita a un perverso juego. *Vieja loca*, ópera prima de Martín Mauregui, es una fábula de terror que se estrena el 10 de octubre.

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

POR SONIA MURILLO

Miren Arzalluz

UNA NUEVA ERA
ARTÍSTICA LIDERADA
POR UNA MUJER

Desde el pasado 1 de abril, Miren Begoña Arzalluz Loroño, tras una selección en la que participaron más de 70 candidatos, es la nueva directora general del Museo Guggenheim Bilbao. Toma así el relevo de Juan Ignacio Vidarte, que ha estado más de 30 años ocupando este cargo. La eligieron por “su gran conocimiento del arte y del funcionamiento de los museos, competencias contrastadas de gestión y planificación dentro de este ámbito y a nivel internacional, capacidad de liderazgo y experiencia en la captación de fondos y desarrollo de audiencias, competencia comunicativa en distintas lenguas, alta formación y cualificación en materias relacionadas con el mundo museístico y conocimiento de la realidad institucional y del contexto sociocultural del Museo, entre otras cuestiones”. Esta nueva etapa laboral le ha permitido dejar París y volver a vivir en su ciudad natal.

ESPECIALISTA EN BALENCIAGA

Esta mujer, que lleva años pisando fuerte, por lo que se sabe, al menos, en el terreno profesional, nació en Bilbao, en 1978. Es hija de Xabier Arzalluz, el ex presidente del Par-



tido Nacionalista Vasco (PNV), fallecido en 2019. “Me siento una privilegiada por haber tenido un padre extraordinario, y por haber vivido, de primera mano, tantos hechos históricos y haber sido testigo de una vida dedicada a la política de este país”, ha dicho de él. Miren, sin embargo, no siguió la trayectoria profesional de su padre. Y le molesta que “se dé por hecho que todo lo que he logrado me ha costado menos por ser hija de quien soy”. Miren se licenció en Historia del Arte, en la Universidad de Deusto, en la especialidad de Historia de la Moda. En 2018 fue nombrada directora -la primera española- del Museo de la Moda de París, después de haber dirigido el Museo Balenciaga en Guetaria (Guipúzcoa). Época en la que escribió el libro *Cris-tobal Balenciaga. La forja del maestro*

y hoy en día considerada la mayor experta del mundo sobre la figura de este universal modisto vasco.

SUS RECONOCIMIENTOS

El año pasado, Arzalluz recibió varias distinciones, entre ellas, el premio ‘Felicidad Duce 2023’, que entrega la escuela de diseño LCI Barcelona; la Orden de las Artes y las Letras por el Ministerio de Cultura francés; y fue designada jurado en los premios nacionales de diseño de Estados Unidos.

Durante el acto inaugural de los cursos de verano de la Universidad del País Vasco, en San Sebastián, a primeros del pasado mes de julio, Arzalluz, en su discurso, aprovechó para animar a los asistentes “a superar los límites y las jerarquías”. Ella, con pasión, ha conseguido hacerse su propio camino.

Durante el acto inaugural de los cursos de verano de la Universidad del País Vasco, animó a todos “a superar los límites y las jerarquías”.



DEPORTE

La actividad física de alto rendimiento se vincula con el retraso de la maternidad

A diferencia de otras profesiones, la carrera de una deportista de alto rendimiento no está solo sujeta a horarios y largas jornadas de exigencia física y entrenamiento, sino también a un estilo de vida disciplinado, para garantizar una alta productividad. Esto, en algunas ocasiones, puede convertirse en un motivo para posponer proyectos personales e incluso familiares por la carencia de tiempo o el miedo a tener que renunciar a metas deportivas, como ocurre con la maternidad. De hecho, un estudio realizado por la Asociación de Futbolistas Profesionales (FUTPRO), cuyo fin es trabajar por mejorar los derechos de estas mujeres, señala que más del 40% de las jugadoras españolas de fútbol profesional retrasarán su maternidad por ser deportistas de élite. Una muestra de que muchas deportistas profesionales, que desean ser madres, optan por priorizar su carrera deportiva y postergar su maternidad. Esto es debido, en parte, a que los años de máximo rendimiento deportivo suelen coincidir con la etapa más fértil en la vida de la mujer.

REDES

‘Únicas y cuidadas’, un nuevo canal para la salud femenina

Se trata de un magazine (@unicasycuidadas), con una mirada única a la salud integral de las mujeres. Esta cuenta de Instagram aborda la salud desde una nueva perspectiva, que tiene en cuenta las diferencias de salud entre mujeres y hombres, y las necesidades y situaciones específicas que viven las mujeres en su día a día. Por ejemplo, que el 58% de mujeres espere a tener síntomas graves para ir al médico o que ellas sigan siendo las que cuidan de los demás, olvidándose a veces de cuidarse y de mimarse a sí mismas. Desde un enfoque real, cercano y pensado desde y para las mujeres, el canal de ‘Únicas y Cuidadas’— que ya cuenta con más de 1,6K seguidores— se presenta como un punto de encuentro para todas aquellas interesadas en abordar las enfermedades y afecciones que les afectan, en mayor medida que a los hombres (como la migraña), las que les afectan de forma diferente (como las enfermedades cardiovasculares), y las que solo les afectan a ellas (como la menopausia). Con prácticos *posts* sobre diferentes temas como la anticoncepción o la salud coronaria o mental, el ejercicio y el bienestar; enlaces a otros canales como el pódcast ‘Salud con Perspectiva’, en Ivoox y Spotify; y colaboraciones con influyentes voces del ámbito digital, como @Moderna de Pueblo.

Según datos, que ha dado a conocer públicamente la clínica Ginefiv, aún, hoy en día, existe en nuestro país, al menos, un **20% de mujeres** que nunca ha acudido a la consulta del ginecólogo.



CULTURA

Bea Asurmendi, una artista fuente de inspiración

La cantante alavesa, afincada en Londres, presentará su emotiva y atrevida obra titulada *Asteartea (Martes)*. Lo hará en la localidad guipuzcoana de Tolosa, el próximo 13 de septiembre. El disco combina jazz contemporáneo con tintes de música popular vasca e ibérica, ofreciendo un viaje sonoro y emocional, que aborda el duelo, el amor propio, el empoderamiento de las mujeres y la conciencia de la salud mental. Las canciones se basan en la experiencia transformadora de Bea, cada martes en un círculo de mujeres. En estas reuniones, a través de la mitología de las diosas, reflexionan sobre las emociones y comparten las experiencias que vivimos las mujeres en el día a día. Con palabras escritas en euskera, castellano e inglés; y colaboraciones de su hermana Idoia, Judit Neddermann y Jon Martín Etxebeste, Bea crea un universo íntimo nacido de las entrañas, en el que la improvisación y la armonía del jazz se entrelazan con la lírica sincera. Temas que invitan a la introspección, a abrazar la vulnerabilidad, y un canto a la liberación de las emociones y soltar lo que nos pesa.

VOLANTES AL PODER

Detalles que hablan por sí solos. **Estos fruncidos textiles regresan con fuerza para dominar todos los estilos, desde vestidos románticos hasta looks de oficina.** Una tendencia que se reinventa con elegancia y actitud. **POR ANNIE TOMÀS**

Ya están aquí, una temporada más, los volantes. Este fin de verano y con la vuelta a la oficina se convierten en los protagonistas de blusas, faldas, vestidos e incluso *jumpsuits*, aportando un toque lúdico, dinámico y, a veces, dramático a los *outfits* femeninos. Aunque su origen se remonta a siglos pasados, los diseñadores actuales han sabido reinterpretarlos con una visión moderna, alineada con la diversidad de estilos y cuerpos. Los volantes tienen la capacidad de transformar una prenda básica en una declaración de estilo. No son solo adornos, sino herramientas que añaden volumen, estructura o movimiento, según dónde estén ubicados y el tejido del que se componen. Además, aportan una feminidad clásica que no pasa de moda, pero que hoy se mezcla con elementos contemporáneos: cortes asimétricos, materiales inesperados y siluetas más relajadas.

¿EL RESULTADO?

Looks versátiles que se adaptan tanto a una jornada laboral como a un evento especial o a una escapada al campo. En su versión más actual, los volantes ya no son sinónimo exclusivo de romanticismo: también pueden transmitir fuerza, sensualidad y estilo urbano. Las prendas con volantes también permiten jugar con las proporciones del cuerpo. Por ejemplo, añadirlos en la parte superior puede



LOS FRUNCIDOS
son hoy símbolo de
fuerza, sensualidad
y estilo urbano.

LOS VOLANTES PUEDEN TRANSFORMAR UNA PRENDA BÁSICA EN UNA DECLARACIÓN DE ESTILO

equilibrar unas caderas anchas, mientras que una falda con volumen puede aportar curvas a quienes tienen una silueta más recta. La clave está en usarlos estratégicamente y combinarlos con prendas sobrias para evitar excesos. En cuanto a tejidos, los volantes

de gasa, lino, algodón y popelina son los más frecuentes, ya que permiten una caída natural y ligera. En colores, triunfan los neutros, pasteles y los estampados florales, aunque los tonos intensos como el rojo, el fucsia o el azul eléctrico también encuentran su espacio.

JUMPSUITS Y ROPA SEXY

CON ACTITUD: SENSUALIDAD CON MOVIMIENTO

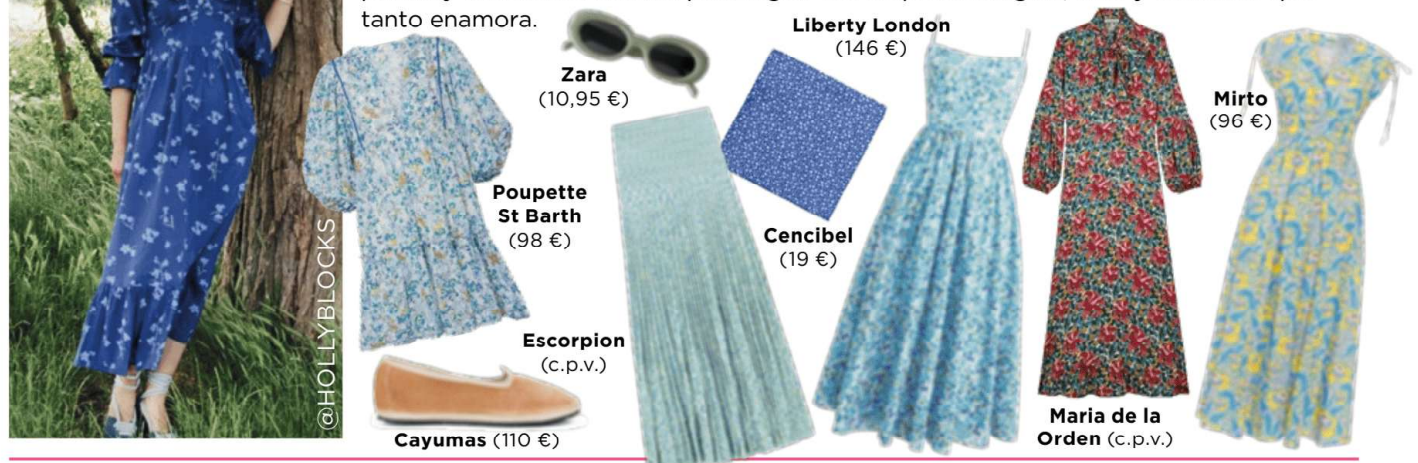
Los volantes también conquistan la ropa más atrevida. En monos (*jumpsuits*) o tops con escotes asimétricos, aportan dramatismo sin perder sofisticación. Prueba un *jumpsuit* marrón con volantes en una sola manga, o en la parte superior, para acen-
tuar el busto. Combínalo con unas sandalias y labios rojos: lograrás un look poderoso, sexy y muy actual.



VESTIDOS CAMPESTRES Y ESTILO ROMÁNTICO

LA DULZURA DE LA NATURALEZA EN CLAVE MODERNA

Los volantes son perfectos para reforzar el espíritu bucólico, que domina los vestidos veraniegos. Estampados florales, tejidos frescos, como el lino o el algodón, y mangas abullonadas, con volantes en capas, definen esta tendencia. Añade unas sandalias planas y accesorios en rafia para lograr ese toque nostálgico, libre y femenino que tanto enamora.



DE VUELTA A LA OFICINA

ELEGANCIA FUNCIONAL CON UN TWIST

¿Quién dijo que los volantes no son aptos para el entorno laboral? Opta por blusas con volantes discretos en las mangas o en el cuello, combinadas con faldas de vuelo, plisadas o midi. En colores neutros como el blanco, azul marino o incluso el mostaza, resultan elegantes y profesionales, sin perder frescura.



BLUSAS BLANCAS

PARA LOOKS SOFISTICADOS DE FINAL DE VERANO

Sigue siendo el comodín ideal para crear estilismos para cualquier ocasión, **la blusa blanca se reinventa una y otra vez para ser la reina de nuestro armario.** POR ANNA PARDO

La clásica camisa blanca es la reina del fondo de armario, pero la blusa del mismo color no se queda atrás. Gracias a la amplia variedad de formas, tejidos y detalles, estamos ante una prenda que se ajusta a todos los gustos. Eso sí, los diseños con bordados o plisados logran añadir un toque especial a nuestra imagen, sin complicarnos en exceso. Alejadas de las tendencias pasajeras, estas blusas queda de infarto con un sencillo vaquero o un “todopoderoso” pantalón de traje negro, pero las que saben de moda arriesgan al optar por prendas inferiores estampadas o a todo color. De este modo, demuestran, que aún queda alguna semana de verano por delante, y, que los básicos del armario están para dar rienda suelta a la imaginación. Atrévete y vencerás.



@GRECEGHANEM

ES LA MEJOR PRENDA PARA COMBINAR CON UNA FALDA O UN PANTALÓN ESTAMPADO



@STYLEATACERTAINAGE



Hug & Clau
(27,99 €)



October
(59,99 €)



Kapda
Casa
(59 €)



Nekane
(69 €)



Kiabi
(15 €)

**“Me gusta cocinar.
Lo que no me
gusta es tener que
pensar cada día
qué hacer”.**

— Lucía

Ganas de COCINAR

(¡Ojo!, disfrutando)



¡¡¡ Cocinar así es otra cosa!!!

Hay días en los que llegas a casa y pones a pensar en qué vas a hacer para cenar da mucho pabo. Pero si tienes algún plan, que además de apetitoso, sea fácil y encima saludable, la cosa cambia. A ver qué tal me queda...

¡Tengo ganas de que lo prueben!

¡LO SUSCRIBO! Alma Vidal

GEMA HERRERÍAS

“LA PERFECCIÓN NO EXISTE. HAY QUE BUSCAR UNA PIEL SALUDABLE, NO PERSEGUIR IDEALES INALCANZABLES”

Esta farmacéutica, de origen sevillano, ha revolucionado el panorama de la cosmética y la dermofarmacia en nuestro país. **Desarrolló su propia línea de cuidado de la piel: gh Gema Herrerías**, que no deja de ganar adeptos. Con ella descubrimos los secretos para tener un rostro más bello, pero, sobre todo, más sano. **POR LAURA VALDECASA**



“MI MADRE me inculcó el hábito de cuidarme a diario y protegerme del sol”.

¿Por qué decidiste estudiar Farmacia?

Desde pequeña he vivido el mundo de la salud muy de cerca. Mi madre tenía su propia farmacia y mi padre era médico digestivo. Por tradición familiar, mi hermano estudió Medicina, como mi padre, y yo Farmacia, como mi madre. La vocación de ayudar a las personas, a través de la ciencia, y el cuidado siempre estuvo muy presente en casa. Farmacia me permitía unir ese interés por la salud con mi pasión por la piel, seguramente por mis propios problemas de acné desde la adolescencia.

¿En tu familia y tu entorno se cuidaban mucho?

Sobre todo mi madre, que también padeció acné y nunca ha tomado el sol. Ella fue quien me inculcó el hábito de cuidarme a diario y protegerme del sol, no solo en términos de belleza, sino sobre todo desde la perspectiva de la salud.

¿Desde cuándo empezó a interesarte el cuidado de la piel?

Desde la adolescencia, cuando empecé a tener problemas de acné. Eso me llevó a interesarme de forma práctica por cómo funcionaba la piel y por los tratamientos que realmente podían ayudar. Quería entender qué había detrás de cada recomendación, y aprender a cuidar la piel de manera eficaz y con sentido común. Con el tiempo,



“A VECES SEGUIMOS buscando soluciones milagrosas en lugar de construir rutinas eficaces y sostenibles”.

ese interés fue creciendo y acabó orientando buena parte de mi trayectoria profesional.

¿Cuándo te lanzaste a crear tu marca y por qué?

Fundé gh Gema Herrerías en Sevilla en el año 2017. Desde la farmacia detectaba necesidades que no estaban cubiertas, y, entonces decidí crear productos formulados desde la evidencia científica, con más ciencia y menos *marketing*. El mayor desafío ha sido mantener la calidad y la eficacia de los productos a un precio accesible dentro del canal farmacia, realizando los estudios clínicos necesarios para poder demostrar todas nuestras reivindicaciones.

¿Esperabas que tus productos tuvieran tanto éxito?

Sinceramente, no. Mi objetivo era que fidelizaran, y creo que el hecho de que funcionen es lo que realmente genera esa fidelidad. El impacto que han tenido ha superado cualquier expectativa, y gran parte del éxito se debe al boca a oreja y a la confianza de farmacéuticos y usuarios que han hecho suyos nuestros productos.

¿Cuál crees que es la clave para que tus productos sean de los más demandados?

Creo que la clave está en trabajar con honestidad y con rigor. No nos dejamos llevar por modas: solo formulamos productos que tienen sentido desde el punto de vista cien-

tífico. Además, realizamos estudios de eficacia sobre el producto terminado, algo que es voluntario, para demostrar que nuestros productos funcionan. También influye ofrecer productos eficaces a un precio razonable dentro del canal farmacia. Otro punto importante es que solemos adelantarnos a las tendencias. Nos pasó, por ejemplo, con el lanzamiento de productos enfocados en la función barrera, que supuso un antes y un después para la industria, y ahora de nuevo con los exosomas, donde nos hemos adelantado más de un año a este mercado.

¿Qué significan términos como “dermofarmacia” o “nutricosmética”?

La dermofarmacia es la rama de la farmacia que se dedica al cuidado de la piel y sus anejos, como el pelo y las uñas, dentro de las competencias del farmacéutico y con el objetivo de poner al paciente en el centro, siempre desde un enfoque multidisciplinar. Abarca tanto la prevención como el apoyo en patologías dermatológicas cuando hay un diagnóstico médico previo. Asimismo, la nutricosmética, aunque no es un término oficialmente reconocido, se utiliza para referirse al uso de complementos alimenticios que han demostrado tener un efecto beneficioso sobre la salud y

el aspecto de la piel, el cabello y las uñas desde el interior.

¿Dirías que ahora nos cuidamos más o que nos cuidamos mejor?

Nos cuidamos más y también mejor, pero todavía queda mucho camino por recorrer en educación sanitaria. A veces seguimos buscando soluciones milagrosas en lugar de construir rutinas eficaces y sostenibles, adaptadas a las necesidades reales de la piel.

El *skin care* se ha convertido en un imprescindible, ¿cuál sería la rutina perfecta para ti?

Una rutina sencilla, pero eficaz, enfocada en mantener la función barrera intacta. Para mí, lo básico sería: limpieza suave con un aceite limpiador, crema función barrera diaria y alta protección solar de amplio espectro durante la mañana. Por la noche, incorporar progresivamente, según tolerancia, los tratamientos de acción más intensiva como retinoides, exfoliantes o productos de transición, según las necesidades específicas de la piel, ya sea para tratar imperfecciones, manchas, piel muy seca, arrugas o flacidez.

¿Cuáles dirías que son los mitos más comunes en el cuidado de la piel en la actualidad?

Que la piel “se acostumbra” a los productos, que todo lo “natural” es mejor o que si algo pica es porque “está funcionando”. También persisten ideas erróneas como que hay que esperar entre la aplicación de productos, que un cosmético es más eficaz simplemente por ser más caro, o que la cosmética no es unisex, cuando en realidad los productos deben elegirse por código piel y necesidades, no por género. Otro error muy frecuente es obsesionarse con a qué edad exacta empezar a usar ingredientes como el retinol o el contorno de ojos, cuando en

“Uno de los grandes mitos es que un cosmético es más eficaz por ser más caro”



“La prevención es clave, una vida saludable y un buen cuidado cosmético”

realidad todo depende del estado y las necesidades de cada piel, no precisamente de la edad cronológica.

Parece que los hombres también han empezado a cuidarse ahora

Cada vez más hombres se interesan por el cuidado de su piel. El perfil de los chicos que me consultan suele ser muy disciplinado en el seguimiento de las rutinas. Aunque así, siguen siendo más las mujeres las que compran cosméticos para ellos. Generalmente, los hombres prefieren rutinas con menos pasos y con productos de texturas ligeras y tienen pieles más resistentes.

¿Crees que puede haber una excesiva presión sobre las mujeres, por que siempre estén perfectas y radiantes?

Sí, existe esa presión, y creo que debemos plantear que la perfección no existe, y que nuestro objetivo

debería ser mantener la piel saludable, no perseguir ideales inalcanzables. La prevención es clave, entendida como un *puzzle* que integra un estilo de vida saludable —gestionando el estrés, atendiendo el sueño, la alimentación, el entrenamiento de fuerza y limitando la exposición al sol—, junto con un buen cuidado cosmético, nutricosmético y, cuando es necesario, el apoyo de la medicina.

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

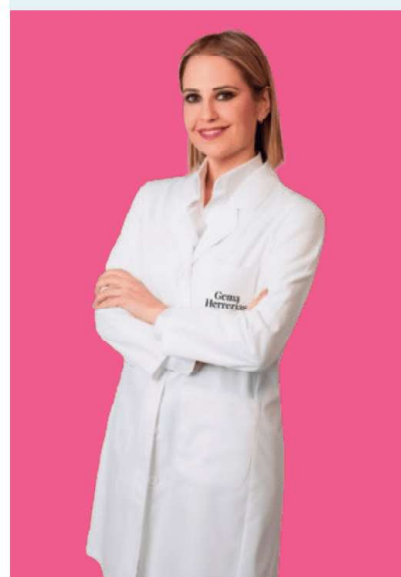
Disfruto leyendo y estudiando todo lo relacionado con la cosmética, la piel, la dermofarmacia y la nutricosmética; suelo tener varios libros abiertos a la vez. Ahora, además, estoy haciendo un máster de empresa junto con mi marido. Me gusta escuchar música, tomar café, disfrutar de los amigos de verdad y, por supuesto, pasar tiempo con mis hijas.

4

DATOS SOBRE... GEMA

- **Nacida en Sevilla**, es licenciada en Farmacia y diplomada en Nutrición y Dietética. Ejerce como profesora en varias universidades y es autora de cuatro libros y coautora de otros tantos relacionados con el tema.

- **Fundó su propia academia hace 10 años**, dirigida a profesionales sanitarios. “Enseñamos todo lo relacionado con Cosmética y Dermofarmacia, y mi metodología propia, basada en el Código Piel y el Método gh, para ayudar a personalizar los tratamientos cosméticos en la piel”.



- **Durante la pandemia** “crecimos 200%. Además, el número de farmacias que distribuían nuestros productos se multiplicó”.

- **A Gema le encanta viajar** alrededor del planeta para explorar y conocer nuevos cosméticos de todo tipo, y que ella comparte en su Instagram: “Los cosméticos por el mundo”.

EL GRAN SALÓN DE EUROPA

Así llaman a la **Grand Place de Bruselas**, una de las plazas más espectaculares del continente. Su armonía arquitectónica, la riqueza de sus fachadas y el bullicio constante de visitantes le han valido ese apodo tan ceremonioso. **No es para menos: en 2023 recibió más de 4 millones de turistas.** **POR JULIA RODRÍGUEZ**

DETALLES QUE DESLUMBRAN

La plaza está rodeada por **39 edificios**, cada uno con su historia y diseño particular, pero unidos por una sorprendente armonía visual. Muchos fueron antiguas casas gremiales, y algunos, como la Maison du Roi, muestran su pasado de esplendor con lujo literal: en su fachada se aplicaron más de **500 hojas de pan de oro**.

UN RECTÁNGULO PERFECTO

La Grand Place impresiona tanto por su arquitectura como por su proporción. Tiene unas dimensiones de **68 metros de ancho por 110 de largo**, lo que la convierte en un escenario monumental pero recogido, capaz de acoger desde mercados medievales hasta espectáculos modernos, sin perder su encanto.



EFFECTOS SECUNDARIOS

Se calcula que **más de 25.000 personas la pisan cada día**, lo que ha obligado a restaurar el pavimento en varias ocasiones. La última gran renovación fue en 2021.



CINCO AÑOS PARA VOLVER A BRILLAR

En **1695**, la Grand Place quedó prácticamente destruida por los bombardeos del ejército de Luis XIV. La reconstrucción fue un desafío colectivo, rápido y simbólico: en **solo cinco años (1695-1700)** los gremios, comerciantes y autoridades lograron devolverle su esplendor, convirtiéndola en el corazón arquitectónico de Bruselas.

FORMA PARTE
DE LA LISTA DE
PATRIMONIO DE
LA HUMANIDAD
DE LA UNESCO
DESDE
1998



DE PLAZA A INSTITUCIÓN

La primera mención escrita de la Grand Place data del año **1190**, aunque ya en el **siglo XIII** funcionaba como mercado central de Bruselas. En ese espacio abierto se vendían cereales, telas, quesos o ganado. Fue, desde sus orígenes, mucho más que una plaza: era el alma económica y social de la ciudad.

BIENESTAR EN EL TRABAJO

LA CLAVE ESTÁ EN LA RETRIBUCIÓN FLEXIBLE

No siempre es fácil mantener el equilibrio entre trabajo y salud.

Por eso, te contamos cómo la retribución flexible y la atención a la salud emocional **pueden ayudarte a sentirte mejor cada día, sin perder tu valor ni tu motivación.** **POR EVA CARRASCO**



LA EXPERIENCIA también lidera con una sonrisa. Sentirte valorada por tu equipo no depende de la edad, sino de tu actitud y trayectoria.

Has sentido alguna vez que el estrés o la ansiedad te acompañan en el trabajo? No estás sola. Más del 64% de los profesionales, en España, reconoce que su empleo impacta en su salud mental, según un estudio reciente de Edenred y Savia. Asimismo, la ansiedad laboral afecta al 54% de las personas, y el estrés constante al 49,5%. Es

normal que a partir de los 50, con más responsabilidades y cambios, cuidar tu bienestar emocional sea un desafío.

“La salud emocional y la retribución flexible se están convirtiendo en pilares fundamentales para la satisfacción laboral”, explica

Stanislas de Bourgues, CEO de Edenred España. Llegados a cierta edad, este enfoque cobra especial relevancia: “el talento senior aporta experiencia, aunque a menudo se enfrenta a barreras como el edadismo que afectan su salud mental y su motivación”.

ANTE RETOS COMO EL EDADISMO, CONTAR CON APOYO EMOCIONAL EN EL TRABAJO MARCA LA DIFERENCIA

ES IMPORTANTE RECONOCER EL TALENTO DE LOS MÁS MAYORES Y OFRECER ESPACIOS DONDE SEGUIR APORTANDO CON SU EXPERIENCIA

Pedro Díaz, CEO de Savia, coincide en que “el edadismo sigue siendo un problema real que debemos abordar con políticas activas. Es clave reconocer el talento maduro y ofrecer espacios donde puedas seguir aportando sin sentirte excluida”.

UN EXTRA QUE AYUDA

Muchas empresas ya ofrecen retribución flexible, es decir, beneficios no salariales que puedes elegir según tus necesidades. Y eso marca la diferencia. Seguro médico, plan de pensiones, ayudas al transporte, cheque comida o incluso servicios de salud emocional, son fórmulas que complementan tu sueldo sin aumentar la carga fiscal.

Para quienes han cruzado la barrera de los 50, la retribución flexible puede ser especialmente útil. Un buen seguro médico evita esperas y te da más tranquilidad, un plan de pensiones suma para tu futuro, y contar con opciones que mejoran tu movilidad o tus hábitos alimenticios aligera el día a día. También puedes acceder a terapias psicológicas *online* o presencialmente, algo muy valorado por aquellos que buscan cuidar y mejorar su equilibrio emocional.

“Es una forma de personalizar el bienestar en el trabajo”, destaca Stanislas de Bourgues. Y añade que “apostar por la retribución flexible no solo mejora la calidad de vida, sino que también ayuda a construir entornos laborales mucho más saludables y sostenibles”.

OTROS BENEFICIOS

Además de la flexibilidad retributiva, cada vez más firmas apuestan por mejorar el bienestar emocional de sus empleados. Y es ahí donde puedes beneficiarte: hay compañías que ofrecen acompañamiento psicológico, asesoramiento en



TENER VOZ PROPIA a cualquier edad es clave para seguir creciendo. Participar activamente y compartir tus ideas también es cuidar de tu bienestar laboral.

MÁS DEL 60% RECONOCE QUE EL TRABAJO AFECTA A SU SALUD MENTAL

salud y medidas de conciliación que van más allá del horario.

Una iniciativa destacable es la de Norauto, quien recuerda que tu bienestar también está en juego cuando te desplazas. La seguridad vial se convierte en una prioridad cuando una empresa cuida de su flota, refuerza planes de movilidad o apuesta por la prevención de accidentes laborales de tráfico. Todo ello también entra dentro de lo que hoy llamamos retribución flexible, especialmente útil si tu jornada laboral implica conducir o moverte por la ciudad.

Cuidarte, también cuando estás al volante, es una forma más de demostrar que tu salud importa. Recuerda que mereces un trabajo donde puedas crecer, sentirte segura y disfrutar de cada día.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA SENTIRTE A GUSTO EN EL TRABAJO

¿Sabías que tu trabajo influye directamente en cómo te sientes? Para ti, que buscas sentirte bien y a gusto, aquí van algunas claves:

- **Prioriza tu bienestar emocional:** Habla con tu jefe o recursos humanos si notas ansiedad o estrés. Pedir apoyo es valiente y necesario.
- **Aprovecha los beneficios de la empresa:** Seguro médico, ayudas para transporte o flexibilidad pueden facilitarte la vida.
- **Muévete con seguridad:** Si conduces para ir a trabajar, revisa que la empresa cuide bien los vehículos y promueva una conducción segura.
- **No permitas el edadismo:** Tu experiencia es valiosa. Busca entornos donde te reconozcan y apoyen tu talento maduro.
- **Cuida tu cuerpo:** Alimentación, ejercicio y descanso también forman parte esencial de tu salud laboral.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR NATALIA GUZMÁN

¿QUÉ ES **EL MICROBIOMA CUTÁNEO Y POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE** PARA LA SALUD DE NUESTRA PIEL?



RESPUESTA: El microbioma cutáneo es la comunidad de microorganismos —bacterias, hongos, virus— que viven en la superficie de nuestra piel. No son simplemente habitantes pasivos, sino un ecosistema complejo, que interactúa con las células cutáneas y el sistema inmunitario, formando nuestra primera y vital barrera de defensa.

DEBE ESTAR EQUILIBRADO PORQUE AYUDA A:

- Mantener bajo control a los microorganismos patógenos.
- Regular el pH y proteger la barrera natural de la piel.
- Conservar la hidratación y evitar inflamaciones innecesarias.
- Prevenir afecciones como acné, rosácea, dermatitis atópica o eccema.

Por tanto, proteger y respetar este ecosistema es fundamental para una piel sana, resistente y con aspecto radiante.

PROTEGERLO EN VERANO

En esta época la piel y su microbioma se encuentran con varios retos:

- Tanto el calor como la humedad aumentan la proliferación de ciertas bacterias y hongos, alterando el equilibrio natural y pudiendo causar irritaciones y brotes.
- El sudor modifica temporalmente el entorno cutáneo con sus sales y péptidos, creando condiciones que pueden favorecer algunos microorganismos más que otros.
- La exposición al sol es la agresión más profunda: los rayos UV dañan el ADN celular y disminuyen la diversidad microbiana, debilitando el ecosistema cutáneo y aumentando

el riesgo de inflamación, envejecimiento prematuro y enfermedades como eczema.

- El cloro de piscinas, aunque higiénico, elimina tanto bacterias patógenas como beneficiosas, aumentando sequedad e irritaciones, especialmente en pieles sensibles o atópicas.

Así, estos factores veraniegos suelen generar un desequilibrio del microbioma, que a su vez daña la barrera cutánea y facilita problemas dermatológicos si no se protege adecuadamente.



ELENA JIMÉNEZ

Bióloga experta en microbioma cutáneo y fundadora Helenis Biocosmetics.

¿CUÁL ES LA CLAVE PARA GESTIONAR EL RIESGO Y DORMIR TRANQUILO?



RESPUESTA: Conocer y protegerse ante posibles escenarios adversos es básico para mejorar las decisiones de inversión y aumentar la probabilidad de alcanzar los objetivos financieros. Aunque anticiparse completamente a las fluctuaciones del mercado es prácticamente imposible, sí se puede preparar y reducir su impacto con una planificación sólida y bien informada, que comienza, como casi todo en la vida, con un autoanálisis en el que se marquen las líneas rojas personales.

A partir de ahí el control se traduce en seguimiento periódico, balanceo y ajuste según cambios en los objetivos o en el entorno económico. Y tener bajo control el riesgo emocional, mucho más impredecible que el financiero, porque suele aparecer en momentos de euforia o de miedo o cuando se intenta controlar un mercado que no está en nuestras manos.

Diversificación y equilibrio

Una buena gestión del riesgo implica distribuir el capital entre distintos activos, productos de inversión, sectores y zonas geográficas. Esto que parece obvio no siempre es sencillo y mucho menos para inversores inexpertos que buscan una tranquilidad financiera a largo plazo.

Alinear estrategia y objetivos

Tener controlado el riesgo en las inversiones siempre se traduce en ganar mejor. Esto, que parece lógico muchas veces, no se ve cuando se evalúa una cartera de inversión. Contar con un asesor especializado y cercano que te ayude en persona a diagnosticar tu perfil de inversor, te aconseje el producto que mejor se adapta a ti y a tus objetivos y haga contigo un seguimiento pensando en el largo plazo es fundamental. En cualquiera de las más de 3.100 oficinas de MAPFRE encontrarás un

asesor así, que, además, cuenta con una sólida experiencia y un proceso de formación certificado que atiende a la regulación actual.

Gestión integral

Controlar el riesgo no es sólo mirar ratios, se trata de una gestión integral que considere la vida personal, la capacidad financiera, los productos elegidos y el contexto del mercado. Tener un fondo de emergencia, por ejemplo, que te asegure liquidez suficiente en una cuenta separada es también parte de una buena estrategia ante imprevistos. Además, es aconsejable revisar las comisiones aplicadas y las implicaciones fiscales y entender, en definitiva, en qué se está invirtiendo.



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

¿QUÉ ANALGÉSICO ES MÁS SEGURO TOMAR SIN RECETA?



RESPUESTA: Depende del contexto. Tanto el ibuprofeno como el paracetamol se pueden usar de forma puntual sin receta, pero no son iguales ni sirven para lo mismo. El primero es más seguro para la mayoría de las personas, especialmente si se busca aliviar fiebre o un dolor leve a moderado (como dolor de cabeza, regla o resfriado). No daña el estómago y, si se toma en las dosis adecuadas, es bien tolerado. Eso sí, no debe superarse la dosis diaria máxima, ya que en exceso puede afectar al hígado.

El segundo, en cambio, es un antiinflamatorio. Se usa cuando hay inflamación evidente (como en un esguince, dolor dental o una contractura muscular). El problema es que puede irritar la

mucosa del estómago, subir la tensión arterial o interferir con ciertos medicamentos. Por eso, debe tomarse durante el menor tiempo posible y con precaución, sobre todo, si hay antecedentes de úlcera, hipertensión o problemas renales.

En resumen: paracetamol, si el dolor no es inflamatorio. Y si necesitas antiinflamatorio, ibuprofeno, pero siempre con moderación y nunca de forma crónica sin control médico.



PEDRO LAGUNA
Médico de familia.

¿QUÉ PAUTAS NUTRICIONALES DEBEMOS TENER EN CUENTA DURANTE UNA OLA DE CALOR?



RESPUESTA: Existen ciertos grupos que requieren especial atención durante una ola de calor: bebés y niños pequeños, personas mayores, pacientes con enfermedades crónicas y quienes hacen un uso excesivo de alcohol o drogas. Estos

colectivos presentan mayor riesgo de deshidratación, ya sea por una menor percepción de la sed o por alteraciones fisiológicas, que afectan la regulación de líquidos. Para proteger su salud, es necesario adoptar una estrategia activa de

hidratación, que incluya ofrecer agua de forma regular, incluso si no manifiestan tener sed. También es recomendable incluir alimentos frescos, ricos en agua y de fácil digestión, como frutas y verduras. En el caso de los lactantes, se debe aumentar la frecuencia de las tomas de pecho, ya que la leche materna es su única fuente de hidratación. Asimismo, conviene evitar alimentos con alto contenido en sal, que podrían agravar la pérdida de líquidos.



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

¿QUÉ SON LAS ALERGIAS OCULARES Y CÓMO SE MANIFIESTAN?



RESPUESTA: Si bien la primavera es la época del año con mayor incidencia de alergias oculares, debido al aumento de los niveles de pólenes en el ambiente, lo cierto es que no se limitan a esta estación. Las alergias oculares pueden presentarse en cualquier momento del año. Se producen cuando los ojos entran en contacto con alérgenos como polen, polvo, cosméticos, caspa de animales o contaminantes del aire. Si experimentas ojos rojos, picor intenso o lagrimeo constante, es fundamental identificar la causa y buscar el tratamiento adecuado.

SÍNTOMAS Y CAUSAS

Cuando los elementos alérgenos alcanzan la superficie ocular, se desencadena una reacción alérgica. Esto provoca la liberación de histamina y otras sustancias inflamatorias, causando hinchazón y enrojecimiento. Los síntomas más comunes y característicos

incluyen un picor intenso, ojos enrojecidos e hinchados, y un exceso de secreción lagrimal. A veces, también se puede sentir una quemazón o sensibilidad a la luz.

Es fundamental distinguir una alergia ocular de una infección, ya que el tratamiento varía significativamente. Un indicio clave de alergia es la presencia de otros síntomas, como congestión nasal, estornudos o picor de garganta. Si los síntomas persisten o empeoran, le recomendamos consultarnos. En el Hospital Universitari Dexeus, contamos con un equipo especializado y la tecnología necesaria para brindarle la atención personalizada y eficaz que necesita.



DR. CARLOS BARNÉS

Jefe del Servicio de Oftalmología del Hospital Universitari Dexeus, del Grupo Quirónsalud



¿QUÉ PAPEL JUEGA LA SALUD MENTAL EN CUALQUIER INTENTO DE CAMBIO FÍSICO?

RESPUESTA: Es clave. Muchos abandonos no se deben a la falta de información, sino a una carga emocional mal gestionada. A veces hay ideas preconcebidas, experiencias previas fallidas o falta de paciencia.

En Lonvital, el acompañamiento psicológico forma parte del proceso desde el principio. No se trata de ir al “loquero”, sino de tener herramientas para identificar momentos de crisis y saber cómo actuar.

La obesidad suele ser consecuencia de múltiples factores, y uno de ellos es la inestabilidad emocional. Cuando se trabaja desde ahí, los resultados no solo llegan, sino que se mantienen.



MARINA SARRIAS
Directora médica 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

CUIDA TU CORAZÓN

HÁBITOS PARA MANTENER UNA VIDA SANA Y LARGA

No sólo la genética y la edad influyen en la salud cardiovascular.

La ciencia ha descubierto que hábitos como la alimentación adecuada, el deporte y el descanso son **básicos para mantener un corazón sano.**

POR MONTSE F. FRÍAS

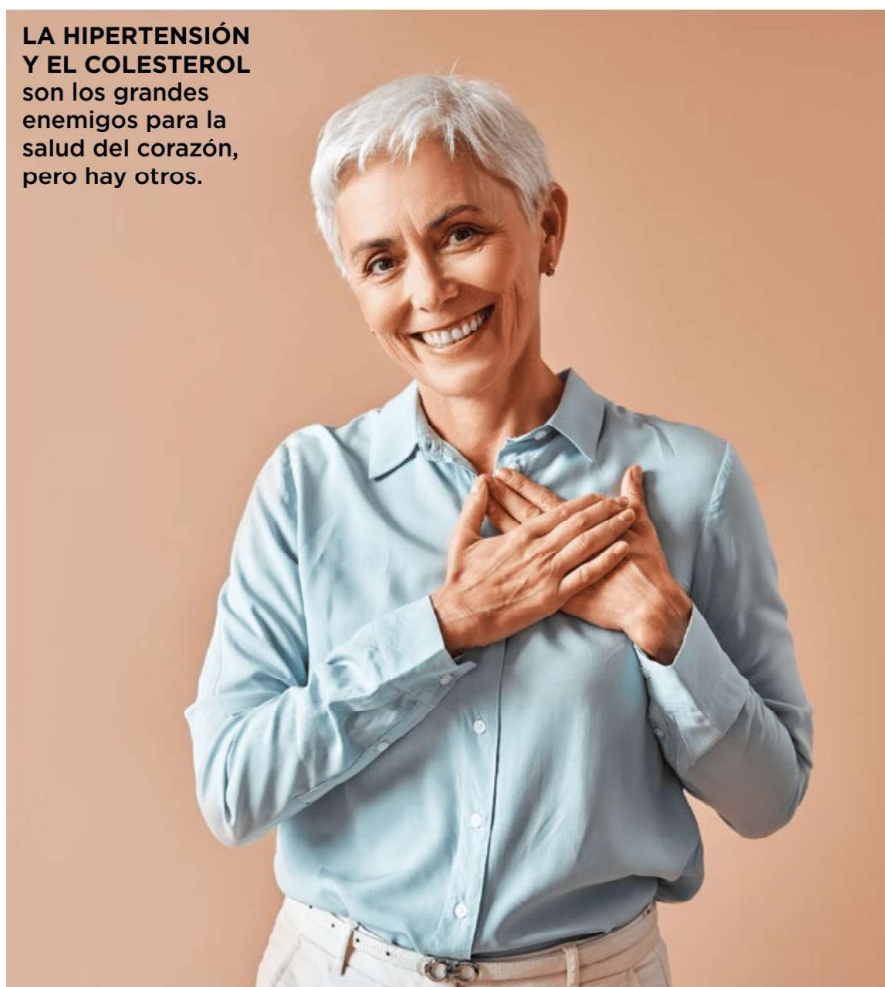
Según la Organización Mundial de la Salud, cada año fallecen, por causa del corazón, más de 17,9 millones de personas, lo que representa un 32% de todas las muertes globales. Y esto se traduce en que una de cada tres personas morirá debido a una enfermedad cardiovascular.

La doctora Magdalena Perelló, cardióloga clínica, explica en su libro *Corazón sano* (Vergara, 2025), que “el corazón es mucho más que un órgano que bombea sangre. Es el motor de nuestra vida, el lugar de donde sale nuestra fuerza y el indicador más claro de una vida sana”. En este volumen, la cardióloga nos da las claves y las herramientas para proteger nuestro sistema cardiovascular.

En general, las mujeres cuentan con la protección de los estrógenos frente a los problemas cardiovasculares hasta la llegada de la menopausia. Pero, a partir de ese momento, el riesgo se dispara y puede incluso superar al de los hombres.

Uno de los mayores problemas es el diagnóstico, ya que los síntomas de las mujeres pueden ser diferentes a los que muestran ellos, por lo que a menudo se diagnostican tarde, y el riesgo de complicaciones graves se dispara.

LA HIPERTENSIÓN Y EL COLESTEROL son los grandes enemigos para la salud del corazón, pero hay otros.



LA SALUD CARDIOVASCULAR ES EL REFLEJO DEL ESTILO DE VIDA QUE LLEVAMOS

Además, patologías como la hipertensión y la insuficiencia cardíaca también afectan de forma importante a las mujeres, especialmente después de la menopausia.

Perelló, asegura que cuidar el corazón va mucho más allá de no fumar, controlar la presión arterial o hacerse un análisis para controlar el colesterol.

HÁBITOS SALUDABLES

La realidad es que no podemos modificar la genética, ni detener el reloj biológico, pero la doctora explica que sí tenemos el poder de influir en estos aspectos con hábitos saludables. “La ciencia de la epigenética demuestra que los hábitos regulan qué genes se activan o no. Tenemos un enorme margen de mejora con nuestras acciones diarias: comer de forma más consciente, movernos más, dormir mejor y aprender a desconectar de las prisas y la ansiedad pueden marcar la diferencia entre vivir muchos años o vivirlos bien y con salud. Está en nuestra mano sumar vida a los años”.

UN ÓRGANO PERFECTO

El corazón es un órgano que apenas pesa 300 gramos, pero es capaz de latir unas 100.000 veces al día y bombear más de 7.500 litros de sangre en todo nuestro cuerpo, lo que equivale a tres piscinas olímpicas. “El corazón es una bomba perfecta, del tamaño de un puño, que trabaja

día y noche sin descanso, impulsando la sangre través de un sistema de autopistas —arterias, venas y capilares— que llegan a cada célula del cuerpo, asegurando oxigenación y nutrientes para que todo funcione: desde el cerebro hasta la piel. Sus válvulas funcionan como compuertas que se abren y cierran para que la sangre fluya en una única dirección. Gracias a su sistema eléctrico interno, cada latido se coordina en dos fases: la sístole, cuando se contrae para bombear la sangre, y la diástole, cuando se relaja y se llena de nuevo. Todo esto sucede de forma automática, manteniéndonos vivos sin que apenas lo notemos”, confirma Perelló.



ENEMIGOS SILENCIOSOS

La hipertensión y el colesterol son los grandes enemigos para la salud del corazón, pero no los únicos.

“Se denominan ‘enemigos silenciosos’ porque muchas veces no dan síntomas hasta que ya es tarde. Pero no son los únicos: la diabetes, la obesidad, el sedentarismo, el tabaquismo, el estrés mantenido o la contaminación atmosférica también dañan nuestras arterias y multiplican el riesgo de sufrir un infarto o un ictus”, asegura Perelló. Hasta un 80% de las enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir con hábitos de vida saludables. “Detectar a tiempo factores como la hipertensión, el colesterol elevado o la diabetes es clave. Pequeños cambios sostenidos —como dejar de fumar o caminar 30 minutos al día— salvan más vidas de lo que imaginamos”, concluye.

GRANDES PROTECTORES: ALIMENTACIÓN Y DEPORTE

La alimentación es uno de los pilares más poderosos para proteger el corazón. “Una dieta rica en verduras y hortalizas, legumbres, pescado azul, frutos secos y aceite de oliva virgen extra —como la dieta mediterránea— reduce la inflamación y protege las arterias, mejora la presión arterial y reduce los niveles de colesterol”, confirma la doctora Perelló.

Además, la especialista defiende que el ejercicio es el mejor fármaco para el corazón y, además, sin ningún efecto secundario. “Cuando se pone a trabajar el músculo fabrica mioquinas, unas sustancias muy beneficiosas que viajan por el cuerpo y reducen la inflamación, ayudan a mantener sanos los vasos sanguíneos y regulan la presión arterial. Además, mejoran el metabolismo de

la glucosa y las grasas, reducen el estrés y nos protegen contra enfermedades como el Alzheimer. No hay otro fármaco tan potente como el movimiento”. Además de comer bien y moverse, dormir y manejar el estrés son igual de importantes. “La salud cardiovascular no depende solo de un órgano: es el reflejo de un estilo de vida integral”, concluye la experta.



LA EXPERTA

MAGDALENA PERELLÓ
Cardióloga clínica

EDULCORANTES

¿SON MÁS SANOS QUE EL AZÚCAR?

Durante años han sido la alternativa más fácil. Sin calorías, sin culpa, sin efectos aparentes, todo parecía perfecto. **Pero cada vez hay más dudas sobre su seguridad a largo plazo.** Lo que parecía la solución perfecta tiene más letra pequeña de la que pensábamos.

POR MARÍA GARCÍA



El azúcar lleva años en el punto de mira. Se le relaciona con obesidad, diabetes, caries, enfermedades cardiovasculares y un largo etcétera. Por eso, no sorprende que muchas personas hayan intentado reducir su consumo, y uno de los caminos más habituales para lograrlo es sustituirlo por edulcorantes. Sobre todo, en la industria alimentaria, donde cada vez vende más el “sin azúcar” y similares cuando, realmente, solo se ha cambiado uno por otro. ¿Pero son realmente más seguros (o menos malos) los edulcorantes frente al azúcar?

Cada vez hay más estudios que cuestionan esa supuesta inocuidad. Aunque los edulcorantes están regulados y se consideran seguros en dosis moderadas, su consumo habitual se ha asociado con alteraciones de la microbiota intestinal, resistencia a la insulina, efectos hormonales e incluso un mayor riesgo cardiovascular. Y es que, que algo no sume calorías no quiere decir que sea saludable, hoy sabemos que también importa cómo afecta a nuestro cuerpo a largo plazo.

¿QUÉ SON?

Antes de marcar un objetivo o señalar un culpable, es importante saber de

qué se habla. Así pues ¿qué son los edulcorantes? Son sustancias naturales o artificiales que proporcionan sabor dulce sin el aporte calórico del azúcar. Se usan en todo tipo de productos etiquetados como “*light*” o “sin azúcar”: desde refrescos y yogures hasta chicles, bollería o medicamentos. Algunos son mucho más dulces que el azúcar y con cero calorías; otros tienen cierta carga energética pero menor impacto glucémico.

¿DÓNDE ESTÁ EL PROBLEMA?

El principal riesgo está en el consumo continuado. El cuerpo puede “confundirse” al recibir el estímulo del sabor dulce sin el aporte ener-

EL VERDADERO CAMBIO ESTÁ EN EVITAR LA NECESIDAD DE TENER QUE ENDULZAR TODOS LOS ALIMENTOS



EL HECHO DE QUE ESTOS PRODUCTOS, QUE SIRVEN PARA ENDULZAR LA COMIDA NO ENGORDEN NO SIGNIFICA QUE NO AFECTEN A NUESTRO METABOLISMO

UN IMPACTO QUE SÍ PESA

Que no sume calorías o se acumule en la cintura no quiere decir que no pese en nuestra salud. Cada día se habla más del impacto hormonal. Algunos estudios han relacionado el consumo continuado de edulcorantes con posibles alteraciones endocrinas. Se ha hablado de pubertad precoz en niñas, pero también de interferencias en hormonas relacionadas con el apetito y el metabolismo en adultos, aunque la evidencia aún es limitada.

gético real, lo que altera la señal de saciedad, el metabolismo de la glucosa e incluso la flora intestinal. Es decir, cuando la lengua detecta el sabor dulce, manda al cerebro la señal, y este pone a trabajar los mecanismos necesarios para manejar ese azúcar, como, por ejemplo, segregar insulina. La diferencia es que, en este caso, no era necesaria. Además, al mantenernos acostumbrados al dulzor extremo, dificultan que reaprendamos a disfrutar del sabor natural de los alimentos, algo clave para una alimentación equilibrada.

OTRAS ALTERNATIVAS

Aunque comparten el nombre, no todos los edulcorantes actúan igual, ni tienen los mismos efectos. Hay diferencias importantes entre los de origen natural y los artificiales, en su impacto sobre la glucosa, la microbiota o el metabolismo. Algunos pueden tener

cierto papel en una dieta puntual o como transición hacia una alimentación menos dulce, mientras que otros deberían evitarse por completo. Esta guía rápida te ayudará a distinguirlos y a tomar mejores decisiones cuando veas la etiqueta "sin azúcar".



GUÍA RÁPIDA DE LOS MÁS CONSUMIDOS

Aprender a reconocer los edulcorantes más habituales es clave para saber qué estamos consumiendo realmente. Están presentes en muchos productos con etiquetas como "sin azúcar" o "light", y entender cómo actúa cada uno puede ayudarte a elegir mejor.

1. ASPARTAMO

Muy utilizado en refrescos y productos *light*, ha estado en el centro de la polémica por su posible relación con el cáncer. Aunque las autoridades sanitarias lo consideran seguro, en dosis moderadas, conviene no abusar.

2. SACARINA

Fue el primer edulcorante artificial y arrastra cierta mala fama por estudios antiguos en animales. Hoy está aprobado como seguro. Endulza entre 300 y 500 veces más que el azúcar, no tiene calorías y no

altera la glucosa, aunque puede dejar un regusto metálico. No recomendable para cocinar.

3. SUCRALOSA

Uno de los más modernos y versátiles: se puede usar en repostería porque es muy estable al calor. Aunque es segura, algunos estudios sugieren que podría alterar la microbiota intestinal si se consume en exceso. Endulza unas 600 veces más que el azúcar.

4. ACESULFAMO K

Suele pasar desapercibido, pero está en casi todos los refrescos zero. Se usa en combinación con otros edulcorantes porque potencia su efecto. Puede alterar el sabor natural de algunos alimentos.

5. ESTEVIA

El único edulcorante natural sin calorías ni efecto sobre la

glucosa. Viene de una planta y es apto para cocinar. Eso sí, si no está bien refinada, puede dejar un sabor amargo o a regaliz que no a todo el mundo gusta.

6. POLIALCOHOLES (XILITOL, MALTITOL, SORBITOL...)

Están en muchos productos "sin azúcar", desde chicles a bollería. A diferencia de los anteriores, sí tienen calorías (aunque menos que el azúcar) y pueden subir ligeramente la glucosa. En exceso, causan gases o molestias digestivas.

7. CICLAMATO

Menos conocido, pero aún muy presente en algunos productos europeos. Es estable al calor, barato y se combina bien con otros edulcorantes. Estuvo prohibido en EE.UU. por sospecha de toxicidad, aunque en Europa se considera seguro en dosis controladas.

EL CEREBRO JOVEN
está en constante
cambio y se
caracteriza por una
mayor sensibilidad a
la recompensa y a los
estímulos sociales.



EL CEREBRO ADOLESCENTE

Atravesar esta etapa de la vida no es nada fácil, ni para los jóvenes ni para sus familias. Los expertos recomiendan conocer cómo funciona su cerebro aún en desarrollo. **POR MONTSE F. FRÍAS**

Mantener la habitación desordenada, mal humor constante, nula gestión del estrés y no apartar la mirada del móvil son algunas de las actitudes que pueden caracterizar a cualquier adolescente de hoy. La convivencia se hace muy difícil, y así lo manifiestan la mayoría de los padres, madres y profesores.

Los especialistas en psicología aseguran que se puede transitar por esta etapa con mayor tranquilidad, con comprensión y prestándoles ayuda, siguiendo algunos de sus consejos. Muchos de ellos no son fáciles, pero sí efectivos.

CAMBIOS FÍSICOS

La altura, nuevas curvas y algún grano en la cara son cambios evidentes, pero también conviene saber que el cerebro adolescente está en constante transformación. Se caracteriza por una mayor sensibilidad a la recompensa y a los estímulos sociales, así como por una reorganización de las conexiones neuronales. Para empezar, la corteza prefrontal de los adolescentes, responsable de la toma de decisiones y del control de los impulsos aún está en desarro-

llo en esta etapa de la vida, lo que puede llevar a comportamientos impulsivos y una mayor búsqueda de sensaciones.

COMPREENSIÓN COMO PRIMERA MEDIDA

Para los padres y educadores es fundamental comprender que el cerebro adolescente está en constante cambio y que esos comportamientos impulsivos y búsqueda de sensaciones son parte del desarrollo hasta llegar a ser adulto.

EN ESTA TRANSICIÓN, HASTA CONVERTIRSE EN ADULTO TIENDEN A BUSCAR LA APROBACIÓN DEL GRUPO

Es básico crear un entorno de apoyo familiar, así como modelos de comportamiento saludables, que les ayuden a navegar en esta etapa. La educación y la orientación adecuadas pueden facilitar el desarrollo de habilidades de toma de decisiones, gestión emocional y control de impulsos.

SIÉNTATE Y ESCUCHA

La prestigiosa psiquiatra Marian Rojas Estapé asegura, en uno de sus últimos pódcast, que cada vez son más los jóvenes que se irritan con facilidad o que gestionan mal sus emociones, y al mismo tiempo, las demandas de psicólogos, terapeutas y psiquiatras están aumentando.

Son muchos los padres que recurren a profesionales para que traten las dificultades a las que se enfrentan sus hijos. La experta confirma que el desarrollo de la corteza prefrontal, la zona que se encarga de prestar atención, ayudar a concentrarse y gestionar los impulsos, es igual de inmadura en el adolescente que cuando un bebé nace. Lo que recomienda es ayudar a que se gestione la atención y la concentración sin necesidad de ruido, sonido o movimiento igual que se hace con los bebés.

El adolescente, dice Rojas Estapé, “busca la aprobación y validación de su grupo social”, y este deseo de pertenecer y destacar puede llevarlos a asumir conductas impruden-

COMPORTAMIENTOS HABITUALES

Impulsivo

La etapa de maduración desigual de la corteza prefrontal y el sistema límbico, relacionado con las emociones, puede llevar a comportamientos impulsivos y a una menor capacidad para calibrar las consecuencias a largo plazo.

Sensaciones

La búsqueda de experimentar nuevas sensaciones y placeres puede llevarlos a involucrarse en comportamientos arriesgados.

Influencia social

Sus decisiones y comportamientos pueden estar influenciados por sus amigos y compañeros, ya que son más sensibles a las influencias de los otros.

tes. Pero “los beneficios sociales son más importantes que una mala decisión”, confirma la experta en salud mental.

Y esto deben asumirlo los adultos a la hora de hacer frente a los actos de sus hijos. Para apoyarles, los padres y cuidadores deben centrarse en comprender qué está sucediendo en su mundo interno. También deben encontrar aliados como figuras externas (profesores, amigos, primos...) que no los juzguen, pero que puedan servir de escucha.

EXPLORAR EL ENTORNO

David Bueno, biólogo y especialista en Neuroeducación, es autor del libro *El cerebro del adolescente* (Ed. Grijalbo, 2024). En el texto ofrece las claves para entender a los jóvenes y acompañarlos en el camino. Bueno asegura que “es preciso que los adolescentes vuelvan a socializar, como siempre se ha hecho, porque su cerebro les pide que socialicen con sus iguales”.

En la adolescencia se produce un “recableado”, y hay adolescentes que se exponen más a conductas de riesgo que otros. Esto depende de varios factores. Uno es genético, ya que hay personas con una predisposición genética más elevada a la impulsividad o hacia la búsqueda de sensaciones nuevas. Otro, es plantearse cómo ha sido su educación durante la infancia, si le ha permitido explorar su entorno o no, y si va a tener necesidad de seguir explorando, pero sin riesgo, porque ya forma parte de su cotidianidad. Y un tercero, es que un adolescente que encuentra apoyo emocional en su entorno tomará menos riesgos que el que tenga la sensación de haber sido abandonado a su suerte, porque no tiene apoyo emocional de la familia ni del entorno social. Bueno explica que “la habitación desordenada es el reflejo del desorden de su cerebro y los padres deben tolerarlo, si ese desorden es limitado y más o menos controlado”.



CONSEJOS PARA PADRES

El especialista David Bueno nos explica cómo los progenitores pueden acompañar a sus hijos, en esta etapa, que, aunque por momentos se vea muy oscura, también puede tener sus luces.

- **Hay que estar sin estar.** Que cuando ellos necesiten hablar de algo nos encuentren receptivos, aunque no sea el mejor momento. Buscar espacios para compartir, por ejemplo, una comida con ellos al día.
- **Darles apoyo emocional.** Los padres deben confiar en ellos para que ellos confíen en sí mismos.
- **Siguen siendo esponjas.** Aunque lo disimulen, los adolescentes tienden a imitar a los adultos, y el ejemplo es crucial para encauzar su comportamiento.
- **Mantener estímulos.** Conservar la llama de la motivación que les permita cruzar la adolescencia para llegar a la juventud.

La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas
más cautivadoras.



revista + libro
por solo
3'99€
Canarias: 4,09 €

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!

5 DIETAS

QUE SÍ FUNCIONAN

Y NO PONEN EN RIESGO TU SALUD

Todos los veranos ocurre lo mismo: **se habla (demasiado) de dietas, se prueban unas cuantas y, al final, las vacaciones echan a perder lo poco logrado.** Pero volver a tu peso no tiene por qué ser una tortura, **y estas cinco dietas son un buen ejemplo, porque ofrecen resultados y cuidan de tu salud.** POR ANA SÁNCHEZ



DIETA FLEXITARIANA

LA OPCIÓN MÁS REALISTA PARA VOLVER AL ORDEN SIN SUFRIR

Reduce los excesos del verano sin eliminar grupos de alimentos ni vivir a base de restricciones. Esta dieta flexible, rica en vegetales y fácil de seguir, ayuda a perder peso cuidando la salud.

EN QUÉ CONSISTE

Es una dieta flexible que se basa en una alimentación, principalmente, vegetal, pero sin eliminar por completo la carne ni el pescado. La prioridad son las verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, frutos secos y proteínas vegetales. La carne se consume en pequeñas cantidades y preferiblemente magra o blanca. No hay alimentos prohibidos, pero sí un enfoque muy claro: reducir el consumo de productos de origen animal y evitar los ultraprocesados.

BENEFICIOS

Es una de las dietas mejor valoradas por los expertos, porque es equilibrada, fácil de mantener a largo plazo, y favorece tanto la pérdida de peso como la salud digestiva y cardiovascular. Además, al no ser restrictiva, permite mantener una buena relación con la comida.

CONTRAINDICACIONES

Si se reduce demasiado la proteína animal, sin planificar bien el aporte vegetal, puede haber déficit de hierro, vitamina B12 o proteínas completas. Es importante mantener una dieta variada y equilibrada, sobre todo en etapas como el embarazo o si se practica deporte con frecuencia.



EJEMPLO

DESAYUNO: yogur natural con copos de avena, arándanos y semillas de chía.

COMIDA: ensalada templada de lentejas con verduras y huevo duro.

CENA: crema de calabaza con topping de semillas y tostas integrales con hummus.

LA PRINCIPAL DIFERENCIA ESTÁ EN LA FLEXIBILIDAD: LA FLEXITARIANA SE ADAPTA CON FACILIDAD, MIENTRAS QUE LA PEGAN EXIGE MÁS COMPROMISO, PERO TAMBIÉN PUEDE DAR RESULTADOS RÁPIDOS



DIETA PEGAN

EL EQUILIBRIO ENTRE LO VEGETAL Y LO ANCESTRAL

Combina lo mejor de la dieta paleo y la vegana para conseguir una alimentación limpia, saciante y natural. Ideal para quienes buscan perder peso y mejorar su bienestar digestivo y metabólico.

EN QUÉ CONSISTE

Se basa en alimentos y productos naturales, vegetales frescos y proteínas de calidad, evitando al máximo los ultraprocesados, azúcares y harinas refinadas. Aquí se priorizan las frutas, verduras, frutos secos, semillas, pescado azul y carnes magras. Se limita el consumo de cereales y lácteos, y se excluyen definitivamente los productos con aditivos.

BENEFICIOS

Su efecto antiinflamatorio y su capacidad para regular el azúcar en sangre la convierten en una buena opción para perder peso, mejorar la salud intestinal y reducir la ansiedad por la comida.

CONTRAINDICACIONES

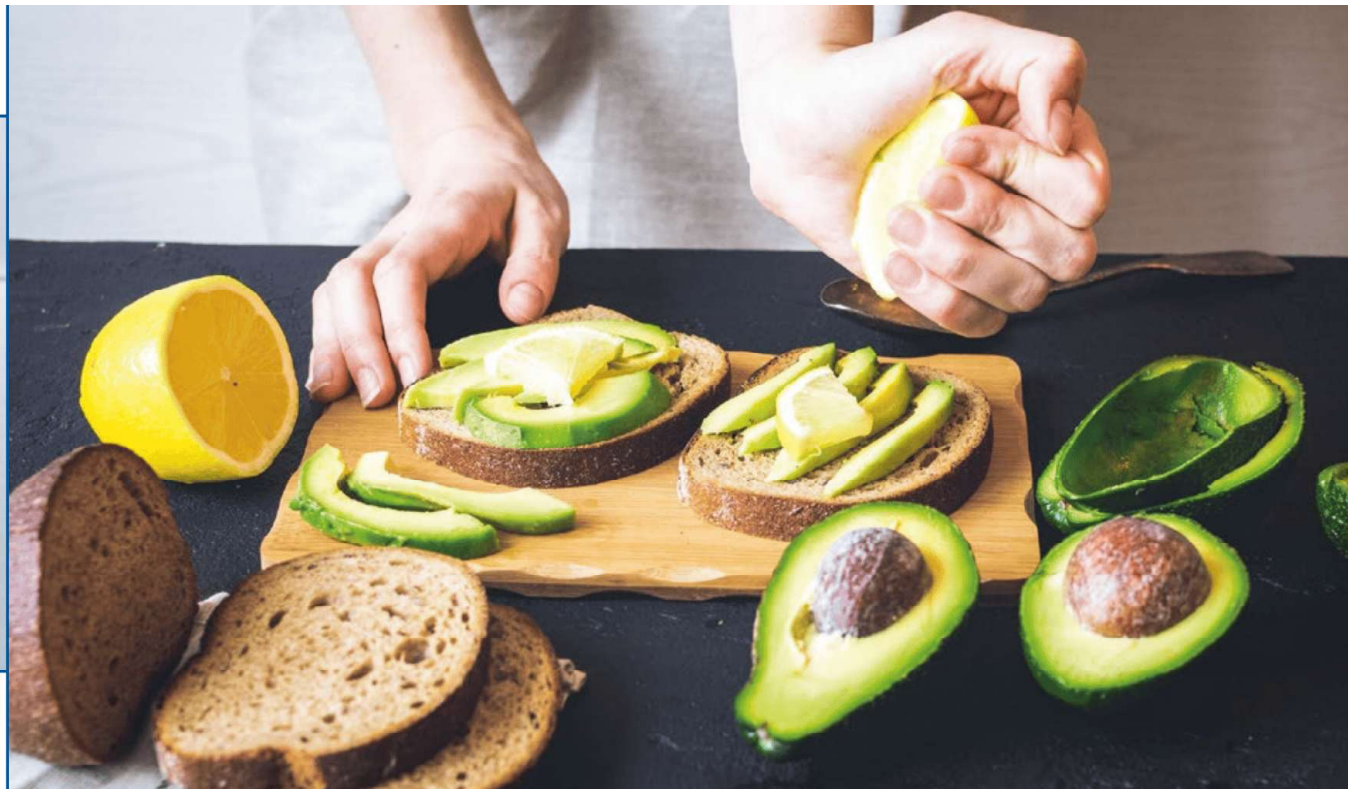
Es una dieta exigente y no siempre fácil de seguir en el día a día, especialmente si se come fuera de casa. Si no se planifica bien, puede ser carente en calcio o en ciertos hidratos necesarios.

EJEMPLO

DESAYUNO: batido de piña y coco con frutos rojos.

COMIDA: arroz con verduras y pollo.

CENA: pescado a la plancha con verduras al vapor.



DIETA ANTIEDAD REAFIRMANTE

CUIDARTE POR DENTRO TAMBIÉN SE NOTA POR FUERA

Las dietas no siempre tienen que estar enfocadas en perder peso. A veces, lo más interesante es apostar por un plan que te ayude a sentirte mejor, más ligera, con energía... y con la piel más firme y luminosa. Ese es el objetivo de esta dieta rica en antioxidantes, proteínas de calidad y grasas saludables. Ingredientes que ayudan a combatir los signos del envejecimiento desde dentro.

EN QUÉ CONSISTE

Es un tipo de alimentación centrado en productos naturales, especialmente frutas y verduras ricas en antioxidantes, que ayudan a frenar el deterioro celular. Incluye también proteínas de calidad (como pescado blanco, huevo, tofu o pollo), necesarias para mantener el colágeno y evitar la pérdida de masa muscular. Se priorizan también los alimentos ricos en vitamina C, E, zinc y omega 3, todos ellos vinculados al buen estado de la piel, el cabello y las articulaciones.

No es una dieta restrictiva, sino equilibrada, variada y con una fuerte base antiinflamatoria. Está pensada para alimentar el cuerpo con lo que necesita en etapas de más estrés, fatiga o desequilibrio. Y también para ayudar a recuperar firmeza, hidratación y tono tras épocas más caóticas como las vacaciones.

BENEFICIOS

Ayuda a mejorar el aspecto de la piel, evitar la flacidez y combatir la oxidación celular. Además, al incluir alimentos saciantes y nutritivos, facilita la pérdida de peso de forma natural y sin ansiedad. También es una buena opción para personas con molestias articulares o digestiones pesadas, gracias a su efecto antiinflamatorio y al bajo contenido en azúcares y grasas poco saludables.

CONTRAINDICACIONES

No tiene riesgos si se hace bien, aunque al ser una dieta ligera, puede quedarse corta en calorías para personas con necesidades energéticas altas (como deportistas). En esos casos, conviene adaptar las raciones o añadir hidratos complejos según el gasto.

EJEMPLO

DESAYUNO: fruta fresca con rodajas de kiwi y mandarina, dos nueces y una tostada de pan integral con aguacate y limón.

MEDIA MAÑANA: yogur natural con arándanos y una cucharadita de semillas de chía.

COMIDA: crema de calabacín con arroz integral y filete de pollo a la plancha.

MERIENDA: fruta (como una rodaja de piña o medio mango) y una infusión drenante.

CENA: salmón a la plancha con espárragos verdes y una rodaja de boniato asado.



UNA PIEL FIRME EMPIEZA EN EL PLATO: ANTIOXIDANTES, BUENAS PROTEÍNAS Y MENOS AZÚCAR

DIETA DETOX SENSATA

UN RESPIRO PARA TU CUERPO DESPUÉS DE LAS VACACIONES

No se trata de “limpiar” el cuerpo con zumos durante días ni de pasar hambre. Esta versión sensata de la dieta detox propone algo muy distinto: dar un pequeño descanso al organismo tras una época de excesos, a través de una alimentación real, ligera, antiinflamatoria y fácil de digerir.

EN QUÉ CONSISTE

Durante unos días (entre 3 y 5 como máximo), se basa en consumir alimentos con bajo contenido en grasas saturadas, azúcares y sal, y alto poder hidratante y antioxidante. Prioriza las verduras cocinadas al vapor o en cremas suaves, frutas frescas con bajo índice glucémico, proteínas ligeras (como pescado blanco o tofu) y cereales integrales en pequeñas cantidades.

Se eliminan los alimentos ultraprocesados, los fritos, los embutidos y el alcohol. También se reducen, temporalmente, los lácteos, el gluten y las carnes rojas, no por capricho, sino para aliviar el sistema digestivo y recuperar equilibrio. El objetivo no es adelgazar rápidamente, sino desinflamar, mejorar la digestión, reducir la retención de líquidos y recuperar una relación más consciente con la comida.

BENEFICIOS

Ayuda a aliviar la hinchazón, recuperar el ritmo intestinal, mejorar la hidratación y la calidad del sueño. También puede servir como transición hacia una dieta más equilibrada y sostenida. Es ideal para retomar buenos hábitos sin necesidad de contar calorías ni sufrir restricciones extremas.

CONTRAINDICACIONES

No debe mantenerse durante mucho tiempo, ni repetirse de forma continuada. Tampoco es adecuada en caso de embarazo, lactancia o patologías crónicas que requieran una dieta estable. Como todas las pautas puntuales, es solo un primer paso, no una solución definitiva.

TEN EN CUENTA QUE UN PLAN ALIMENTICIO SANO NO DEBERÍA PROHIBIRTE COMER



EJEMPLO

DESAYUNO: fruta fresca (como kiwi, pera o manzana) con un té verde o una infusión digestiva.

MEDIA MAÑANA: yogur natural sin azúcar con una cucharada de semillas de lino molidas.

COMIDA: crema de calabacín con arroz integral y filete de pescado blanco al vapor.

MERIENDA: rodaja de piña natural o compota de manzana sin azúcar.

CENA: sopa ligera de verduras con huevo duro o tofu y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

EL SECRETO NO ESTÁ EN COMER MENOS, sino en comer mejor.



SI UNA DIETA
promete milagros,
desconfía: lo saludable
nunca es extremo.



DIETA LOW CARB EQUILIBRADA

MENOS HIDRATOS, MÁS CONTROL (SIN LLEGAR AL EXTREMO)

Las dietas bajas en carbohidratos no tienen por qué ser radicales ni eliminar por completo los alimentos que te gustan. Esta versión equilibrada apuesta por reducir los hidratos de carbono simples y refinados (pan blanco, bollería, azúcares, refrescos), pero sin eliminar del todo los hidratos complejos ni prohibir grupos enteros. El objetivo no es entrar en cetosis, sino aprender a regular los niveles de glucosa, saciarse mejor y perder peso de forma más estable.

EN QUÉ CONSISTE

Se trata de ajustar el consumo de hidratos para que la energía venga principalmente de proteínas magras, grasas saludables y verduras. Se incluyen pequeñas porciones de arroz integral, legumbres, patata o fruta, según el momento del día y la actividad física.

A diferencia de las dietas keto estrictas, esta opción no genera desequilibrios ni efectos secundarios si se planifica bien. Es ideal para personas que quieren ver resultados sin pasar hambre y sin renunciar a una dieta variada.

BENEFICIOS

Reduce los picos de azúcar en sangre, mejora el control del apetito y favorece la pérdida de grasa abdominal. También puede ayudar a combatir la hinchazón y mejorar la energía diaria. Al no ser extrema, puede mantenerse durante semanas, o incluso meses, como base de una alimentación saludable.

CONTRAINDICACIONES

No está indicada en adolescentes, embarazadas o personas con necesidades calóricas altas, si no se adapta adecuadamente. También es importante evitar la obsesión con los carbohidratos: no todos son malos ni todos engordan.

EJEMPLO

DESAYUNO: tortilla francesa con espinacas y una rebanada de pan integral.

MEDIA MAÑANA: yogur natural con nueces.

COMIDA: salmón al horno con calabacín y calabaza asada.

MERIENDA: queso fresco con arándanos.

CENA: ensalada de cañónigos con aguacate, huevo duro y vinagreta de mostaza.



SEÑALES DE ALARMA QUE INDICAN QUE NO ES EL CAMINO

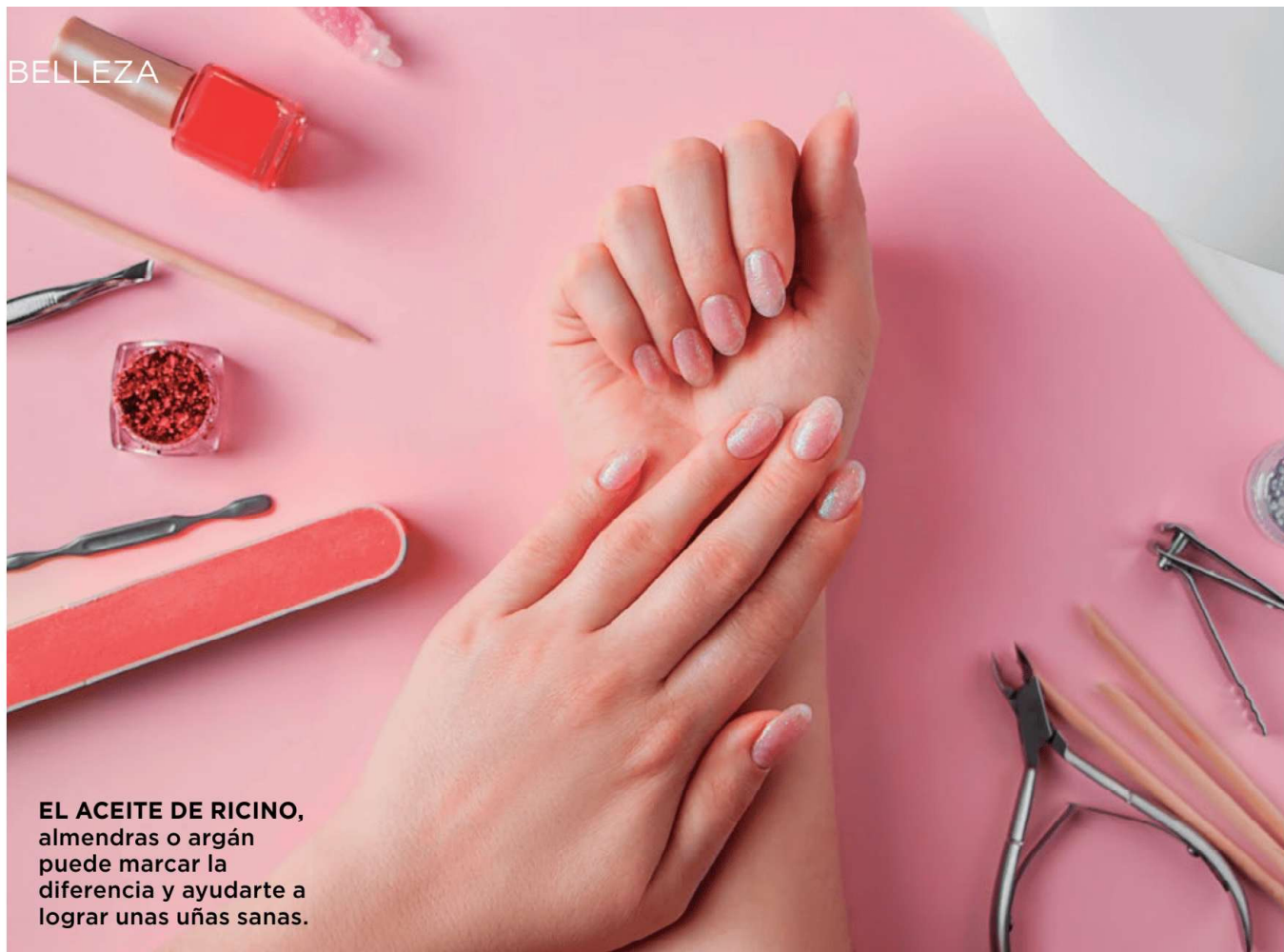
- **Promete resultados rápidos y sin esfuerzo.** Pierde 5 kilos en una semana... y también salud.
- **Elimina grupos enteros de alimentos sin motivo.** Fuera fruta, pan, legumbres, incluso verduras: si suena extremo, lo es.
- **Te obliga a pasar hambre o comer lo mismo cada día.**

Monótona, aburrida y difícil de mantener.

- **Requiere productos caros o sustitutivos.** Si necesitas batidos, pastillas o sobres para adelgazar, no es una dieta equilibrada.
- **No está adaptada a ti.** Una dieta "para todos" no

tiene en cuenta tus horarios, tus gustos, ni tu cuerpo.

Comer bien no debería ser un castigo ni una plantilla rígida y encorsetada. Lo que necesitas es una alternativa alimentaria que encaje contigo y que puedas mantenerla en el tiempo, sin estrés y sin carencias.



EL ACEITE DE RICINO,
almendras o argán
puede marcar la
diferencia y ayudarte a
lograr unas uñas sanas.

TERAPIA DE CHOQUE PARA UÑAS DAÑADAS

Después del verano y tantas manicuras, toca parar y reparar.
**Si las uñas débiles o quebradizas es porque te están pidiendo
unas vacaciones** y esto es lo que necesitan. **POR** AITANA PEÑA

Por mucho que nos cuidemos antes del verano para llegar a las vacaciones perfectas, es llegar su fin y nuestra imagen parece que necesite un reseteo completo. Aunque bien es cierto que el tono bronceado favorece y mucho, hay otros aspectos que delatan el exceso de sol, de sal y cloro y de un extra de maquillaje. En definitiva, las mismas señales que indican que ha sido un gran verano, también nos sirven de voz de alarma para retomar los cuidados y mimos. Es habitual notar el pelo más seco, con el color alterado (sobre todo si está teñido), la piel más tirante y con manchas nuevas... y las uñas,

aunque a veces las olvidamos, también sufren. El sol, el cloro, el agua salada y las manicuras encadenadas, sin descanso, pueden dejarlas frágiles, quebradizas y con mal aspecto. Si al final del verano te cuesta mantenerlas largas, se pelan con facilidad o han perdido brillo, no es casualidad, necesitan una pausa y una buena dosis de cuidados.

SEÑAL DE AUXILIO

Las consecuencias del verano y de las manicuras acumuladas no siempre se ven a simple vista, pero

cuando las uñas empiezan a pelarse, a romperse, con solo rozar un objeto, o a perder su brillo natural, es señal de que están debilitadas. La exposición continuada a productos como la acetona, el limado agresivo o el simple hecho de encadenar una manicura tras otra, sin descanso, puede provocar daños estructurales. La queratina, que es la proteína que les da fuerza, se deteriora, y eso se traduce en uñas más finas, reseacas, con textura desigual o incluso con un tono amarillento. En estos casos, no basta con dejar de pintarlas ¡hay que actuar!

**UNA PAUSA ENTRE MANICURAS ES EL PRIMER
PASO PARA VOLVER A TENERLAS FUERTES**



PASAR A LA ACCIÓN

Cuando las uñas están dañadas, esperar a que se arreglen solas no suele funcionar. Necesitan un respiro, sí, pero también cuidados específicos que ayuden a restaurar su hidratación, su estructura y su resistencia natural. Por eso, hablamos de una terapia de choque: una combinación de gestos sencillos pero constantes que, aplicados durante unas semanas, pueden marcar la diferencia. Retirar correctamente el esmalte, hidratar a diario, aplicar tratamientos fortalecedores y, si hace falta, reforzar desde dentro con una buena alimentación o suplementación son las claves para que tus uñas vuelvan a estar sanas y fuertes. El objetivo no es solo que se vean bien, sino que crezcan más resistentes y no se rompan al primer golpe.

PASO A PASO

Ahora que ya sabes por qué tus uñas están pidiendo ayuda, toca ponerse manos a la obra. Esta rutina de seis pasos te ayudará a recuperar su fuerza, brillo y grosor, en solo unas semanas. No se trata de hacer milagros, sino de aplicar cuidados constantes y bien elegidos.

1 Retira el esmalte sin dañar la uña.

El primer gesto importante es deshacerte del esmalte de forma respetuosa. Si llevas semipermanente o gel, evita arrancarlo o limarlo tú misma en casa: lo ideal es acudir a un centro donde lo retiren, sin agredir la capa natural de la uña. Si llevas esmalte normal, opta por un quitaesmalte sin acetona y utiliza discos de algodón empapados, dejándolos unos segundos sobre la uña antes de arrastrar.

2 Hidrata cada día, sin excusas.

Una vez liberadas del esmalte, las uñas necesitan hidratación. Y no solo las uñas, también las cutículas. Aplica a diario un aceite específico, como los de almendras, ricino o argán, y masajea con suavidad. Puedes hacerlo por la noche, antes de dormir, para que actúe mientras descansas. Si no tienes aceite a mano, una buena crema de manos nutritiva también ayuda, pero lo ideal es combinar ambos productos.

3 Usa un endurecedor con tratamiento.

No todos los fortalecedores funcionan igual. Busca fórmulas enriquecidas con queratina, biotina o calcio, que no solo recubran la uña, sino que actúen desde dentro.

4 Déjalas respirar de verdad.

Durante al menos dos semanas, evita aplicar esmalte de color, ni siquiera transparente. Es el momento de observar cómo evolucionan y de dejar que recuperen su equilibrio natural. Puedes limarlas suavemente y mantenerlas con forma, pero sin añadir capas que oculten su estado o impidan que penetren los tratamientos.

5 Cuídalas también desde dentro.

Por último, no olvides que lo que comes también influye. Aumenta la ingesta de alimentos ricos en proteína (huevos, pescado, legumbres), vitaminas del grupo B (como los frutos secos o los cereales integrales) y minerales como el hierro y el zinc. Si lo necesitas, puedes tomar, durante un mes, un suplemento específico para piel, cabello y uñas, que suele incluir biotina, colágeno y ácido hialurónico.

Unglax aceite nutritivo L.Viñas
(11,90€)



Crème Mains Multi-Intensive de Clarins
(34,80€)



Limpiador preparador y desengrasante Masgel
(18,70€)



Good As Gold Cuticle Serum de OPI
(9,95€)



Reparadora de manos y uñas 100 bio Matarrania
(12,95€)



ES UNA DECISIÓN
que puede parecer
arriesgada, pero
pocas son las que
se arrepiente.

¡CORTA POR LO SANO!

PARA RENOVAR Y REJUVENECER TU IMAGEN

Tras exponer el pelo al sol, al cloro y al agua del mar, toca pasar por la peluquería para sanear la melena. Si estas pensando en apostar por un buen corte, debes saber que los expertos confirman que **el pelo corto rejuvenece al instante.** **POR ANNA PARDO**

Con el tiempo todo se supera, incluso el miedo a la tijera. Las melenas cortas son elegantes, cómodas y fáciles de arreglar en casa. Además, hay una gran variedad de cortes que se ajustan a distintos rostros. La clave del éxito está en dar con un corte que aúne estética, practicidad y poder

rejuvenecer. En este caso, varios profesionales se ponen de acuerdo para recomendar dos opciones con las que es imposible fallar.

PIXIE TEXTURIZADO

Este es un excelente corte para las amantes de las melenas más cortitas y modernas, que encuentran en el pixie texturizado su mejor

aliado. Noelia Jiménez, estilista y propietaria del salón que lleva su nombre, destaca que “el pixie con capas suaves aporta volumen donde hace falta (ideal para cabellos más finos o debilitados por cambios hormonales), y el flequillo lateral o desfilado suaviza las facciones, disimula arrugas en la frente y realza la mirada”.



“EL PIXIE CON CAPAS SUAVES APORTA VOLUMEN; EL FLEQUILLO LATERAL O DESFILADO SUAVIZA LAS FACCIÓNES, DISIMULA ARRUGAS EN LA FRENTE Y REALZA LA MIRADA”, DICE NOELIA JIMÉNEZ

Para personalizar este corte, Ana Martínez, experta colorista y Education Manager de Jean Louis David, aconseja que los rostros redondos dejen “más longitud en la coronilla y patillas, ya que estiliza y alarga visualmente el rostro”, mientras que los alargados brillarán con “un flequillo que caiga sobre la frente ayudando a equilibrar las proporciones, generando una sensación de rostro más redondeado”. Por otro lado, Alberto Cerdán añade que, en cuanto a coloración, existen alternativas que conducen al éxito, como “rubios beige mantequilla, champagne, o unas babylights, en el caso de que el cabello sea con canas”. Si prefieres otros tonos, Miguel Alarcón (estilista y propietario de su propio salón) recomienda colores como “cobrizos suaves o gris perla, que resaltan la textura y dan un aire moderno”.

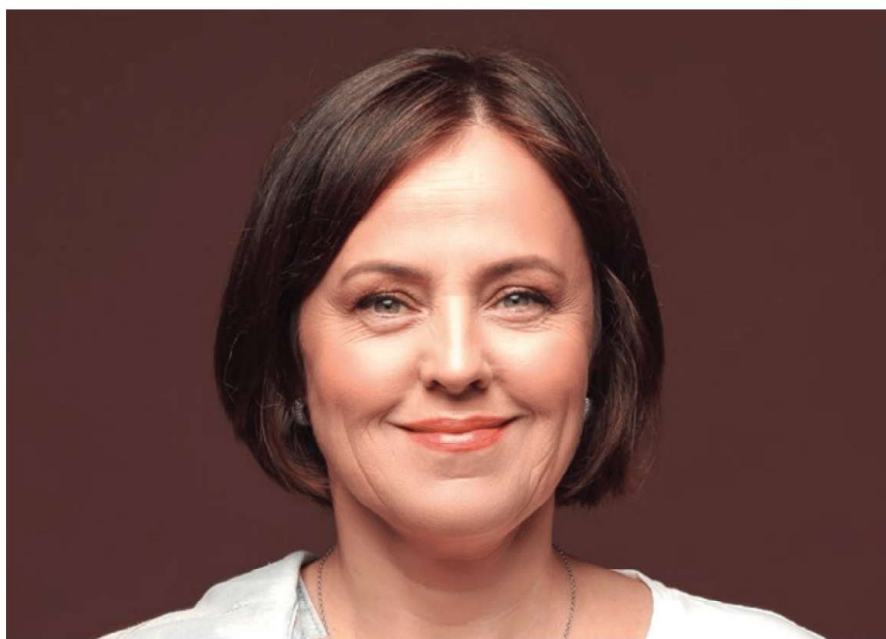
BOB FRANCÉS

Aquellas que prefieran una melenita un poco más larga pueden apostar por uno de los cortes de moda, el *french bob*. Rosi Fernán-

dez, estilista y directora del salón Ananda Ferdí subraya que “el *bob* sigue siendo un clásico, pero la versión más actual es ligeramente más corta, con capas internas que no se perciben, pero que dan movimien-

to y ligereza. Rejuvenece porque despeja la zona de la mandíbula y aporta definición al rostro, especialmente en rostros redondos o con pérdida de firmeza”. Aunque se puede llevar en formato corto, estilista y propietario de su salón homónimo, no duda en señalar que “un flequillo desmechado suaviza la frente y rejuvenece”.

Pedro Moreno, estilista capilar y Education Manager de Jean Louis David también se queda con la melena a la base del cuello, “un corte que no compromete demasiado el largo, pero sí aporta un cambio de aire fresco, ligero y tremendamente rejuvenecedor”. La versión más degradada se trabaja con “capas internas muy sutiles, que dan movimiento sin acortar en exceso. Es ideal si te gusta llevar una onda elegante, tipo *brushing* con volumen o textura pulida. Para el color, me gustan los tonos moka, avellana o incluso un rubio cálido tipo caramelo”. En mujeres con canas, Fernández explica que este corte “queda espectacular combinado con reflejos fríos que unifiquen el tono y aporten brillo”.



“EL FRENCH BOB SIGUE SIENDO UN CLÁSICO, Y EN MUJERES CON CANAS QUEDA IDEAL COMBINADO CON UNOS REFLEJOS QUE APORTEN BRILLO”, EXPLICA LA ESTILISTA ROSI FERNÁNDEZ

BARROCO EN CASA

EL ARTE DE DESTACAR

Estilo con historia, calidez y carácter: cómo transformar tu hogar sin caer en excesos, ni complicarte el bolsillo. **POR ANNIE TOMÀS**

El estilo barroco evoca imágenes de salones de palacio, dorados intensos, telas ricas y formas voluptuosas. Sin embargo, este estilo tan expresivo también puede adaptarse con delicadeza a los hogares humildes, especialmente a las casas de verano, donde buscamos crear ambientes acogedores, alegres y con un toque especial. No se trata de transformar la casa en una réplica de Versalles, sino de introducir pequeñas pinceladas decorativas, que proporcionen carácter sin caer en lo recargado ni en lo caro.

Lo barroco tiene un alma teatral, un gusto por el detalle que puede convivir muy bien con lo cotidiano. Un espejo con moldura dorada, aunque sea de imitación, puede revitalizar un recibidor sencillo. Una lámpara con lágrimas de cristal o efecto *vintage* puede convertirse en el punto focal del salón, sin que sea necesario cambiar todo el mobiliario. La clave siempre está en elegir bien y saber dónde colocar cada elemento.



LOS INTERIORES BARROCOS apuestan por tonos profundos y ricos como el dorado, el rojo y el verde.

ACIERTO PERSONAL

Para muchas personas, especialmente aquellas que conservan muebles heredados, o que disfrutan visitando mercadillos o tiendas de segunda mano, este estilo ofrece una oportunidad única: reutilizar y resignificar. El barroco no tiene por qué ser nuevo ni caro. Todo lo contrario: encuentra su esplendor cuando mezcla épocas y orígenes. Un jarrón con relieves, un cuadro con marco sobredorado o una cómoda antigua pueden convivir perfectamente con una silla moderna o una mesa de melamina

blanca. La mezcla da riqueza visual y, sobre todo, personalidad.

Además, el verano es una estación ideal para arriesgar. Los espacios se relajan, se abren, y podemos jugar más con los colores y texturas. Una colcha con bordados florales, cortinas con caída o un centro de mesa con velas altas y frutas pueden dar ese aire barroco, sin necesidad de grandes intervenciones. En el dormitorio, por ejemplo, bastaría un cabecero tapizado o de madera

tallada, unas sábanas con puntillas o unos cojines con estampado damasco para lograr ese aire sofisticado y cálido a la vez.

ESPÍRITU FESTIVO

En el comedor, un camino de mesa bordado, platos con filo dorado o un centro con candelabros y flores frescas evocan los banquetes de antaño, aunque con un espíritu liviano, festivo. La idea es hacer sentir que el espacio tiene histo-

LAS TELAS RICAS EN TEXTURA ELEVAN CUALQUIER RINCÓN Y SIN GASTARSE UNA FORTUNA

ria, que hay detalles cuidados, pero sin estridencias. Porque lo barroco, más que lujo, es una expresión. Y en una casa veraniega puede ser el marco ideal para contar una historia familiar, revivir recuerdos o simplemente celebrar la belleza del exceso con cierta medida.

Otra ventaja de esta tendencia es que permite rescatar objetos que en otro contexto parecerían pasados de moda. Esos cuadros antiguos que heredamos, las figuritas de porcelana, los marcos de espejo con volutas o los jarrones con flores pintadas pueden cobrar nueva vida

con el enfoque adecuado. Todo depende de cómo se integren: una vitrina antigua con libros y una planta trepadora, o una silla con tapiz floral junto a una mesita de hierro, pueden resultar encantadoras sin forzar casi nada.

Para quienes tienen un presupuesto ajustado, el barroco ofrece muchas posibilidades a través del *do it yourself*. Asimismo, se pueden pintar marcos de color dorado envejecido, retapizar sillas con telas llamativas, o incluso hacer cortinas con restos de telas gruesas. Internet está lleno de ideas para transformar objetos

simples en piezas únicas con estilo barroco sin salir de casa.

El secreto está en equilibrar: si un elemento es muy llamativo, como un espejo de gran tamaño o una lámpara colgante con cristales, el resto del espacio debe ser más sobrio. Así, cada pieza puede lucirse y no compite con las demás. Al fin y al cabo, lo barroco no es solo sobrecarga: también es armonía dentro de la abundancia.

UN ESPEJO ANTIGUO PUEDE SER EL ALMA DE UN RECIBIDOR MODESTO



Rug Company
(c.p.v.)

La Redoute
(19,99 €)

Mi casa
(36,79 €)

Pope
(69,90 €)

IKEA
(59,99 €)

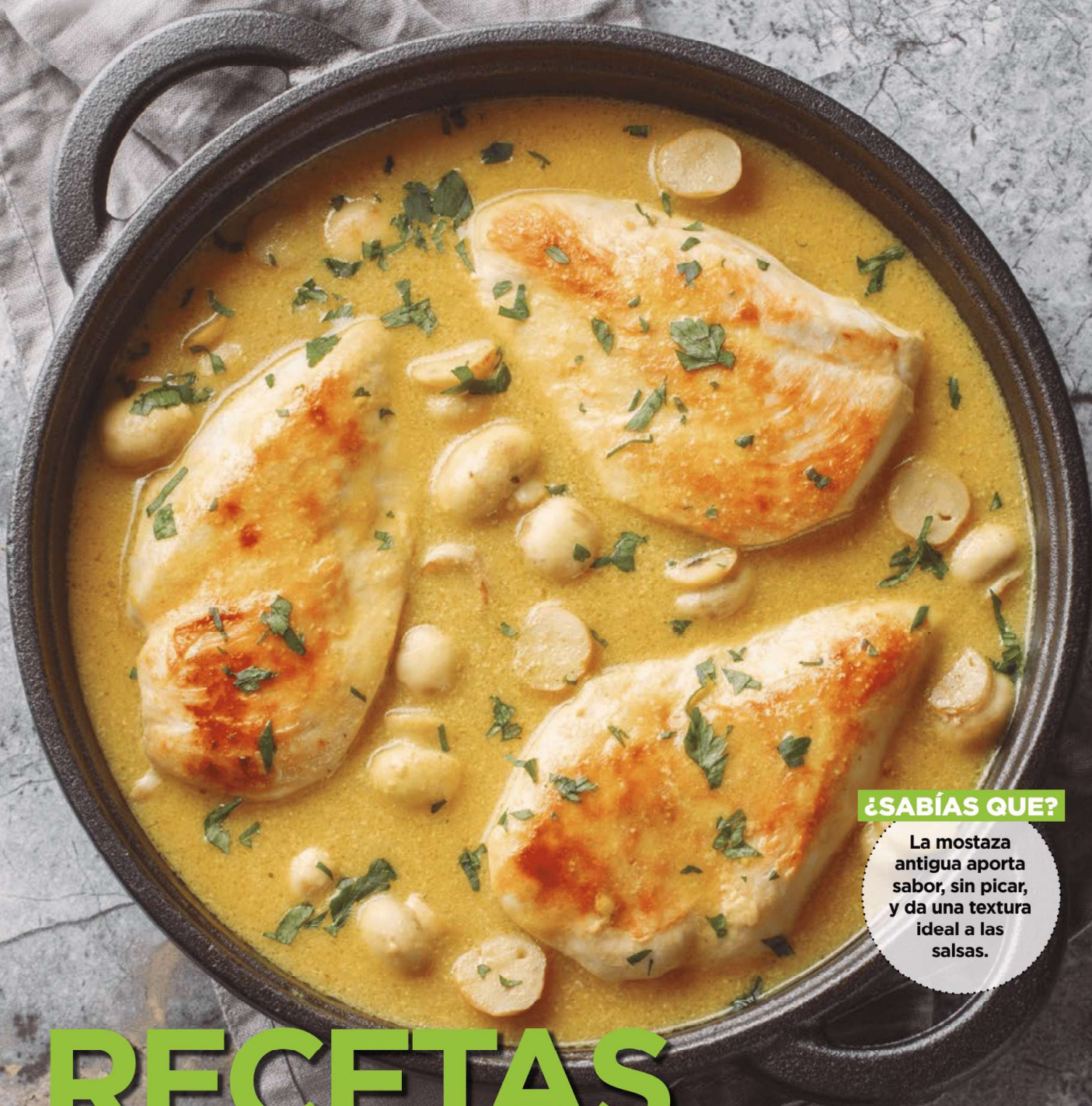


Fotografía: La Redoute

BELLEZA CON HISTORIA

No se trata de llenar, sino de elegir bien. El barroco puede ser cálido, alegre y sorprendentemente sencillo.

- 1. Reutiliza piezas con alma:** marcos antiguos, jarrones con relieves o espejos heredados pueden ser el punto focal de una linda estancia.
- 2. Combina estilos sin miedo:** lo moderno y lo clásico se realzan entre sí. Un mueble sencillo junto a un objeto decorativo con historia suma contraste y encanto.
- 3. Vístelo con textiles con peso:** apuesta por cortinas gruesas, manteles con bordado o cojines con telas florales, de tapicería o damasco.
- 4. Dale nueva vida a un mueble olvidado:** una capa de pintura dorada o crema envejecida transforma cualquier pieza sin gran inversión.
- 5. Destaca un solo elemento por espacio:** un espejo, una lámpara o una consola decorada bastan para imprimir carácter. Si hay demasiado, se pierde la armonía.



¿SABÍAS QUE?

La mostaza antigua aporta sabor, sin picar, y da una textura ideal a las salsas.

RECETAS CON CARNE

PARA TODOS LOS GUSTOS

Las hay con sabores intensos como el cordero, y otras más suaves, como el pavo. Algunas conquistan por su ternura, otras por el aroma. Pero todas tienen algo en común: apetecen. **Con estas recetas, los carnívoros van a disfrutar tanto cocinando como comiendo.** ¡Manos a la carne! **POR MAGDA OLMEDO**



COMPLETO

Si tienes un pollo entero, cocina también los muslos, así aprovechas el sabor de las setas.

ROLLITOS DE POLLO RELLENOS DE PURÉ Y SETAS CARRERILLA

35 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 4 pechugas de pollo • 200 g de setas de carrerilla • 8 ciruelas sin hueso • 2 cebollas • 1 vaso de brandi.

- **Abre cada pechuga haciendo un filete fino.** Estíralo bien. Corta la cebolla en juliana y sofriela en una sartén con un poco de aceite junto con las ciruelas y el brandi.
- **Coloca la mezcla encima de las pechugas y enróllalas.** Luego, sujétalas con hilo de cocina, para evitar que los rollitos se deshagan.
- **Coloca los rollitos en una fuente de horno y cocínalos durante 25 minutos a 190°C.** Saltea las setas en una sartén con aceite unos 5 minutos, aproximadamente, removiendo bien.
- **Sirve el rollito** sobre un lecho de puré de patata acompañado de las setas.

SI TE GUSTA LA CARNE MÁS MAGRA, EN LUGAR DE CON POLLO PUEDES ELABORAR ESTAS RECETAS CON PAVO



POLLO A LA MOSTAZA ANTIGUA

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 4 pechugas de pollo • 200 g de champiñones • 200 ml de nata para cocinar • 2 cucharadas de mostaza antigua • 1 diente de ajo • aceite de oliva virgen extra • sal y pimienta

- **Salpimenta las pechugas** y dóralas en una sartén

amplia con un chorrito de aceite. Retira y reserva.

- **En la misma sartén,** sofríe la cebolla y el ajo picados. Añade los champiñones laminados y deja que se hagan 5 minutos.
- **Incorpora la nata** y la

mostaza. Mezcla bien y vuelve a poner el pollo. Cocina todo junto a fuego medio unos 10 minutos, hasta que la salsa espese.

- **Sirve caliente,** con un poco de perejil picado por encima si quieres darle color y no te olvides de un buen pan.

*Todas las recetas son para 4 personas.

LOMO HORNEADO CON HIERBAS MEDITERRÁNEAS

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 1 caña de lomo de cerdo • tomillo • mejorana • romero • laurel • estragón • orégano • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • sal • pimienta • aceite.

- **Prepara una mezcla con las hierbas aromáticas picadas.** Pela y corta la cebolla en aros.
- **En una sartén con una pizca de aceite de oliva,** pon a freír a fuego lento el lomo, procurando que quede cocido por ambos lados y hasta que se dore. Reserva.
- **Espolvorea la caña de lomo con el preparado de hierbas por todos los lados y colócala en una fuente para horno.** Añade también la cebolla cortada, los ajos y échale un chorrito de aceite de oliva.
- **Hornea la caña de lomo a 180 °C** durante 30 minutos como máximo o hasta que la carne esté hecha o en su punto.



AÑADIDO

Acompáñalo con salsa de tomate o sé más original: con un puré de berenjenas y sésamo.

EL TRUCO ESTÁ EN ELEGIR BUENOS CORTES, NO PASARSE CON LA COCCIÓN Y TENER A MANO UN FONDO DE ESPECIAS Y HIERBAS

TRUCO

Puedes congelarlas ya formadas antes de hornear. Así tendrás unas empanadillas listas para cualquier ocasión.



EMPANADILLAS DE CARNE AL HORNO

40 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 obleas de empanadilla (para horno) • 300 g de carne picada de ternera • 1/2 cebolla • 1/2 pimiento rojo • 1 zanahoria pequeña • 2 cucharadas de tomate frito • 1 cucharadita de comino (opcional) • Sal, pimienta y aceite de oliva • 1 huevo para pintar

- **Pela y pica la cebolla,** el pimiento y la zanahoria en dados muy pequeños. Sofríe todo con un poco de aceite hasta que estén tiernos.
- **Añade la carne picada,** salpimenta y cocina a fuego medio. Incorpora el tomate frito y el comino. Remueve bien y deja templar.
- **Rellena las obleas** con una cucharada de carne, cierra y sella los bordes con un tenedor o repulgue.
- **Colócalas en una bandeja de horno** con papel vegetal, píntalas con huevo batido y hornea a 200 °C durante 20 minutos, hasta que estén doradas.

HAMBURGUESA CON QUESO AZUL Y CEBOLLA CARAMELIZADA

50 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 500 g de carne picada de vacuno • 1 diente de ajo picado • 1 cucharada de mostaza • 2 cebollas grandes • 1 cucharada de azúcar moreno • 1 cucharada de vinagre balsámico • 100 g de queso azul desmenuzado • 4 panecillos de hamburguesa • aceite de oliva • sal y pimienta.

- **Corta las cebollas en tiras finas** y cocínalas en una sartén con un poco de aceite a fuego bajo. Añade el azúcar y el vinagre, y deja que se hagan lentamente (15-20 minutos) hasta que estén doradas y melosas.
- **Mezcla la carne** con el ajo, la mostaza, sal y pimienta. Forma 4 hamburguesas del mismo tamaño y grosor. Cocina en una plancha caliente con un poco de aceite, unos 3-4 minutos por cada lado, según el punto deseado.
- **Abre los panes y tuéstalos ligeramente.** Coloca la carne caliente, añade el queso azul por encima (se fundirá un poco con el calor), y termina con una buena cucharada de cebolla caramelizada. Si quieres, añade algo verde como rúcula para equilibrar.



COMPAÑEROS

Nada queda mejor junto a una hamburguesa que unas buenas patatas fritas caseras.

TRUCO

Si no te gusta el vinagre, puedes hacer que este escabeche sea más suave utilizando un vinagre de manzana. Pero si, por el contrario, te gusta mucho, utiliza un vinagre de Jerez.



ESCABECHE DE CODORNICES CON AIRE DE TOMILLO

1 HORA. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 4 codornices • 4 dientes de ajo • 1 cebolla grande • cebollino • 4 cucharadas de aceite de oliva • 1 taza de vino blanco • 1/2 taza de agua • 1/2 taza de vinagre • laurel • tomillo • pimienta negra en grano • sal.

- **Limpia bien las codornices por dentro y por fuera**, lávalas con agua y, luego, sécalas con un trapo de cocina limpio.
- **En una cazuela de barro con un poco de aceite, fríe las codornices.** Retíralas y, en el mismo aceite, sofríe la cebolla picada y los ajos enteros. Agrega el laurel, el tomillo junto con el vinagre, el vino, el agua, la pimienta y la sal. Incorpora las codornices: tienen que quedar bien cubiertas por el caldo.
- **Tapa la cazuela y cocina a fuego bajo durante media hora.** Añade más agua si fuera necesario. Una vez se enfríe, guarda la cazuela en el frigorífico. A las 24 horas, estará delicioso.

CONSEJO

Si utilizas pasta de curri en lugar de la especia en polvo, el resultado será mejor, todo más homogéneo.



CHULETAS DE CORDERO AL YOGUR CON CURRI

50 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 8 chuletas de cordero • 2 yogures naturales • 1 cebolla grande • 1 cucharada de ketchup • 1 cucharada de curri fuerte • el zumo de 1/2 limón • 100 ml de caldo de verduras • 4 papadum • 1 ramillete de cilantro fresco • 4 cucharadas de aceite de oliva • aceite para freír.

- **Pela y pica muy fina la cebolla.** Sofríe en la mitad del aceite de oliva, hasta que quede ligeramente dorada. Añade el curri, remueve unos segundos y agrega el ketchup y el zumo de limón.
- **Pasados unos segundos, añade el caldo y deja que se cueza suavemente unos 15 minutos.** Retira la cebolla del fuego y deja que se entibie. Pásala por la batidora hasta que quede suave. Mézclala con el yogur.
- **Pon el resto del aceite de oliva en una sartén y dora las chuletas salpimentadas.** Retíralas y resérvalas.
- **Enciende el horno y coloca las chuletas en una fuente.** Embadúrnalas con la mezcla de cebolla, curri y yogur y cocínalas en el horno durante 15 minutos.
- **Mientras, fríe las cuatro tortillas papadum en abundante aceite caliente.** Escúrrelas en papel absorbente. En el momento de servir, coloca dos chuletas sobre cada papadum y decóralas con una cucharada de yogur y cilantro fresco picado.

JARRETE CON VERDURAS AL VINO BLANCO

35 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

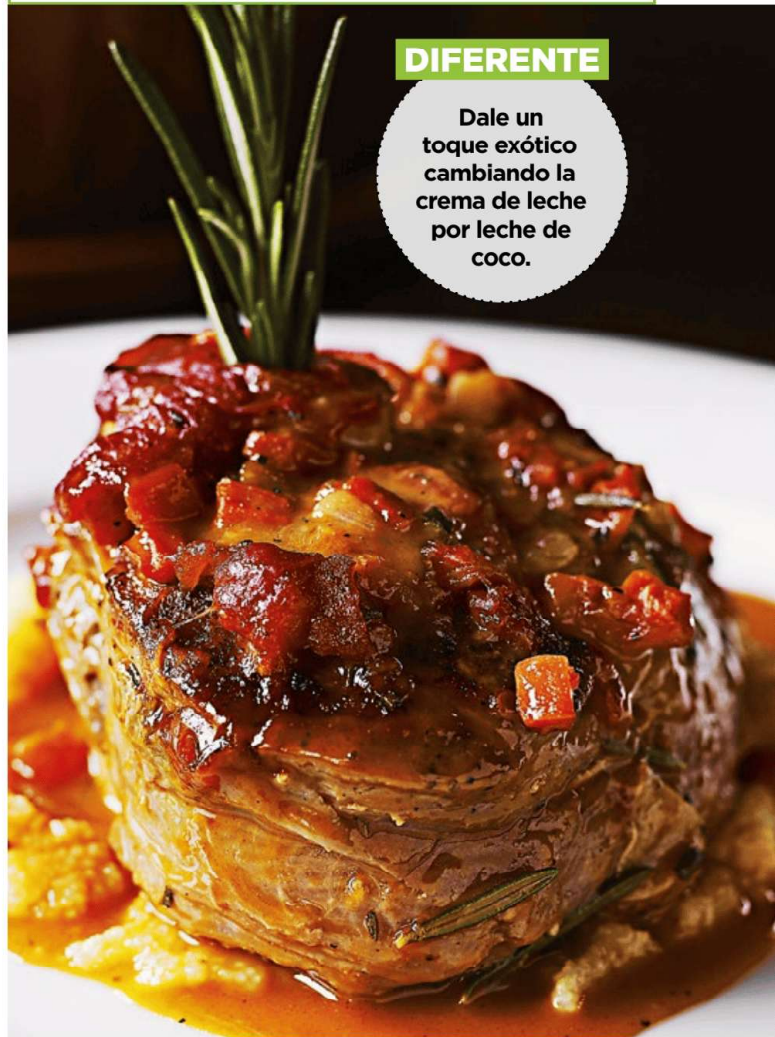
INGREDIENTES: 400 g de jarrete de vacuno

- 3 cebollas • 2 zanahorias • 1 diente de ajo
- 3 tomates • 2 cucharadas de aceite • Agua
- 1 vaso de vino blanco • sal • cebolla • laurel.

- **En una cacerola con un poco de aceite, sofríe la carne.** Sazona al gusto.
- **Pela la zanahoria, el ajo y la cebolla y pícalos muy finos.** Corta los tomates en daditos pequeños. En otra sartén con un poco de aceite, rehoga las verduras.
- **Mezcla la carne con las verduras en una misma cacerola,** agrega un vaso de vino, unos tres vasos de agua y dos hojas de laurel. Tapa la cacerola y deja cocer unos 20 minutos, hasta que la carne esté blanda y la salsa, reducida. Sirve caliente.

DIFERENTE

Dale un toque exótico cambiando la crema de leche por leche de coco.



UNA ENSALADA DE LECHUGA ES EL ACOMPAÑAMIENTO PERFECTO PARA CUALQUIERA DE ESTOS PLATOS



MÁS

Dale un toque crujiente picando unos chicharrones a cuchillo y poniéndoselos por encima a la carne.

CARRILLERAS MELOSAS CON SALSA DE VINO

45 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 8 carrilleras de cerdo • 2 dientes de ajo • 2 cebollas • 2 zanahorias • 2 tomates • 1 apio • 1 vaso de vino tinto • 1 vaso de caldo de carne • aceite de oliva • pimienta • sal.

- **Pica la cebolla, la zanahoria, el apio, el puerro, el ajo y el tomate en trozos pequeños.** En una cazuela, pon a calentar un poco de aceite de oliva y pochá todas las verduras.
- **Mientras, elimina la grasa de las carrilleras, salpiméntalas y pásalas por harina.** Fríelas en una sartén con un poco de aceite.
- **Cuando la carne esté dorada y las verduras pochadas, añade las carrilleras a la cazuela.** Vierte el vaso de vino blanco y el caldo. Deja cocer a fuego medio durante 30 minutos, hasta que la carne esté tierna.
- **Tritura la salsa con la batidora y sírvela junto con las carrilleras.** Para acompañar, pon unas patatas.

MEDALLÓN DE TERNERA CON VERDURAS AL TOQUE DE NUEZ MOSCADA

30 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 350 g de medallones de ternera • calabacín • berenjena • espárragos trigueros • 500 g de patatas • leche para cubrir • mantequilla • nuez moscada • pimienta • sal • sal maldón.

- **Salpimenta los medallones.** Lava y corta las verduras para asarlas al horno o pasarlas vuelta y vuelta en la parrilla, con un poco de sal gruesa.
- **Prepara el puré de patata: pela y corta las patatas en trozos muy pequeños.** Ponlas en una cazuela, añade una pizca de sal y cúbre las con leche (para un puré menos calórico, emplea agua en su lugar). Cuando las patatas estén tiernas, retíralas del fuego y tritúralas con la batidora, una nuez de mantequilla y la nuez moscada.
- **Calienta la plancha y asa primero las verduras** y, a continuación, la carne con un poco de sal y al punto al gusto. Dispón todos los alimentos en el plato y sirve inmediatamente.

EXTRA

Desmenuza un poco de queso azul y espolvórelo por encima de la carne. El contraste de colores realzará mucho el plato.



PARA TODA LA FAMILIA.
Estas recetas gustarán a todos por igual y sientan de maravilla.



5 CÓCTELES RICOS Y SALUDABLES

A BASE DE BEBIDA VEGETAL

Con pipas de calabaza, almendras, sésamo... **Estas bebidas no solo refrescan, también nutren.** Frente a los refrescos azucarados o las bebidas vacías, **estos cócteles son una forma deliciosa de cuidar tu salud mientras disfrutas.** POR MAGDA OLMEDO

Las bebidas vegetales son para todos. No hace falta seguir una dieta vegana ni tener intolerancia a la lactosa para disfrutar de ellas. Son digestivas, ligeras y con un perfil nutricional muy interesante. Algunas destacan por su

contenido en calcio, otras por sus grasas saludables, antioxidantes o fibra. Además, son una excelente alternativa a los refrescos y bebidas azucaradas. Puedes hacerlas en casa o usar versiones ya preparadas, siempre que no lleven azúcares aña-

didos ni ingredientes artificiales. Su sabor suave y su textura cremosa las convierten en una base ideal para crear cócteles saludables y funcionales, perfectos para cuidarte sin renunciar al placer de saborear algo fresco, original y lleno de propiedades.



ACTIVA EL CEREBRO

Cómo se hace: Pon a remojo la víspera 150 g de almendras crudas y peladas. Escúrrelas bien y añade 4 dátiles sin hueso y una pizca de stevia y sal. Incorpora 1 l de agua, tritura y cuela para obtener una textura más aprecible. Si quieres, puedes dejarlo enfriar unas horas.

Así beneficia: Aporta L-carnitina y riboflavina, sustancias que agilizan la función cerebral.

FORTALECE EL ESQUELETO

Cómo se hace: Humedece 120 g de semillas de sésamo (déjalas toda la noche). Lávalas, escúrrelas y mézclalas con 60 g de pasas y 15 g de lúcumas (en herbolarios). Muele y pasa la mezcla por un colador. Como las otras, se puede conservar en la nevera durante 2 o 3 días.

Así beneficia: Refuerza el sistema óseo por su aporte en calcio.



ACCIÓN ANTIINFLAMATORIA

Cómo se hace: Mezcla 1 cucharada de cúrcuma, 2 cucharadas de aceite de oliva, una pizca de pimienta negra molida, un poco de canela, 1 cucharada de miel y 1 taza de tu leche vegetal favorita (soja, arroz...) precalentada. Vierte en un vaso y sirve con canela.

Así beneficia: Posee ingredientes que mejoran y previenen las dolencias articulares.



REFUERZA LAS DEFENSAS

Cómo se hace: Hidrata 120 g de pipas de calabaza. Escúrrelas y ponlas en el robot de cocina, añade 1 cucharada de sirope de ágave y sal. Vierte 1 l de agua y licúa hasta obtener una mezcla homogénea.

Así beneficia: Gracias a su contenido mineral (zinc, hierro...) optimiza la capacidad del sistema inmunitario.

FRENA EL CANSANCIO

Cómo se hace: Licúa 1 cucharada de cacao en polvo puro, 1 cucharada de algarroba en polvo y 1 cucharada pequeña de azúcar de coco, 1 plátano y un vaso de leche vegetal.

Así beneficia: Contiene teobromina, un reconstituyente natural con efecto directo sobre el estado de ánimo y el cansancio físico.



¿UNA MÁS EN LA FAMILIA LÁCTEA?

Aunque comparten estante en el supermercado, no pueden etiquetarse como leche (el término define las de origen animal). No obstante la palabra se usa de forma coloquial. Las vegetales se elaboran con cereales, legumbres o frutos secos. ¿Cómo acertar? Revisa el etiquetado y evita aquellas que están enriquecidas con azúcares, grasas y sal.



CON LIMPIAR EN PROFUNDIDAD LA AIR FRYER una vez cada tres o cuatro semanas es suficiente.

¿CÓMO LIMPIAR LA AIR FRYER?

Mantener bien limpio este pequeño electrodoméstico puede prolongar su vida útil. Por su estructura puede parecer complicado, pero no lo será si sigues estos pasos. **POR LOLA OJEDA**

La freidora de aire es un electrodoméstico muy útil en el hogar, que cocina utilizando aire caliente en lugar de aceite. Muchos piensan que su forma de cocer los alimentos es igual a la del horno, pero esto no es del todo así, pues se asemejan en su principio básico de cocción mediante la circulación de aire caliente, pero la tecnología se diferencia en la forma y velocidad en que el aire caliente se aplica sobre los

alimentos y el resultado final que ofrecen al paladar. La circulación del aire alrededor de los alimentos se conoce como la reacción de Maillard, y es la que produce ese aspecto dorado y crujiente a los platos que se cocinan, desde patatas fritas a sándwiches pasando por snacks de verduras o pescado.

UN BÁSICO EN LA COCINA

Su precio, tamaño y facilidad en el manejo han hecho de ella el pequeño electrodoméstico de moda. Entre 2022 y 2024 se vendieron, en España, casi tres millones de máquinas. No hay familia que vigile su alimentación o en la que se quiera cocinar deprisa, de manera saludable, que no haya

VERIFICA SIEMPRE LAS INDICACIONES DEL FABRICANTE, YA QUE ALGUNOS DE ELLOS RECOMIENDAN LIMPIARLA CON PRODUCTOS ESPECÍFICOS

sucumbido a la freidora de aire. Hay cientos de canales en redes sociales, que ofrecen toda clase de recetas y trucos, para hacer de nuestras comidas platos más sanos y menos grasientos. Pero existe la creencia de que como empleamos muy poco aceite -o ninguno- para este tipo de cocina, no se acumulan en la máquina restos de comida. ¡Falso! Porque lo que cocinamos en la air fryer puede dejar restos de grasa. Por eso es fundamental mantenerla limpia. Y aquí te explicamos cómo.

1 Lo primero que tienes que hacer es retirar todos los restos de grasa y de comida que haya en el interior, con una microfibra o papel de cocina. Asegúrate muy bien de retirarlos en su totalidad, pero suavemente, sin frotar.

2 Con la freidora de aire enchufada y fría pon un litro de agua y añádele unas cuantas rodajas de limón. Si no tienes limón, puedes



¿QUÉ PASA SI NO LO HACES BIEN?

- **Al abrirla, te encontrarás malos olores a causa de la acumulación de restos de comida.**
- **Muchos alimentos pueden tener sabor a quemado.**
- **Los residuos pueden producir humo o incluso chispas.**
- **Se reduce la vida útil de la máquina**

poner un chorrito de vinagre o unas rodajas de otro cítrico. No pongas ninguna clase de detergente o estropearás el proceso.

3 Programa 15 minutos a 180 grados (un programa similar al de las patatas fritas). No es

necesario programar más minutos aunque la máquina esté muy sucia.

4 Pasado este tiempo, abre la freidora de aire y vacía el agua -que estará llena de restos de grasa-. Desenchúfala y déjala enfriar unos minutos.

5 Friega el cestillo y el interior con una bayeta y -ahora sí- con un poco de detergente, aprovechando el calor y el vapor residual de la máquina frota bien.

6 Deja secar completamente todo el electrodoméstico antes de volver a cerrarlo.



ALARGA SU VIDA ÚTIL

1 Cada vez que la uses retira los restos de comida que haya en el interior con un poco de agua caliente y jabón, esto evitará la acumulación de grasa, los malos olores y restos quemados.

2 No cocines alimentos con exceso de humedad como los congelados o las verduras de hoja verde tipo espinaca o col rizada.

3 Usa siempre recipientes compatibles con este

tipo de máquina como los de silicona o vidrio, y no metas jamás los que sean de plástico, cartón o madera pues pueden dañar la freidora de aire, además, pueden liberar sustancias perjudiciales para la salud.

4 El papel de aluminio no puede usarse en la air fryer, si bien muchas personas lo utilizan porque es un tipo de material compatible con el horno. Sin embargo, la

inflamación del aluminio, durante el cocinado de alimentos, puede entrar en contacto con los elementos calefactores de la máquina aumentando así el riesgo de incendios.

5 Después de usar este electrodoméstico es fundamental dejar que se enfríe correctamente. No debes utilizarla antes de que esto suceda, ni es recomendable hacerlo más de cuatro veces al día para cocinar.



EL LENGUAJE DE LAS FLORES

Regalar un ramo de rosas, claveles o margaritas puede ser también una manera de comunicarse con las demás personas. De modo que no tengas miedo en decir con un bonito gesto, lo que quizás no puedes o no te atreves a expresar con palabras. **POR SONIA MURILLO**

Sorprender al alguien con flores es mucho más que un simple gesto bonito. El ramo que elijas sirve para mostrar sentimientos, emociones y mensajes, que, a veces, no sabemos expresar con nuestras palabras. Cada flor y cada color tiene un simbolismo diferente. Conocerlo nos ayuda a decantarnos por las flores adecuadas, según el destinatario, la situación

y la ocasión. Como nos explica la florista, Lucía Cela de 'Leurs Fleurs', en Madrid, "no es lo mismo elegir un ramo de flores para regalar a un familiar, que a una persona con la que se tiene un compromiso laboral; tampoco es lo mismo regalar flores a causa

de una buena noticia, como es el nacimiento de un bebé, un cumpleaños o cualquier celebración, que a alguien a quien queremos animar, porque está atravesando una situación difícil en su vida, o a alguna persona que tiene una enfermedad y está ingresada en un hospital, por ejemplo".

UN COLOR, UN MENSAJE

Según Lucía, los colores más comunes por los que se suelen decantar las personas a las que les gusta regalar flores es el rojo, blanco, amarillo y rosa.

"EL COLOR AZUL ES PERFECTO PARA CONSEGUIR UN AMBIENTE RELAJANTE, Y EL VERDE ES SINÓNIMO DE BUENA SUERTE"

UN RAMO DE FLORES puede decir mucho, también, de la persona que lo regala.



● **Rojo:** símbolo del amor, el deseo, la pasión y la valentía. Por eso es el color más clásico, elegido entre las parejas de novios y de enamorados.

● **Blanco:** señal de pureza, inocencia, paz, elegancia, humildad... Es ideal para bodas, con lo que suele ser elegido por las novias. Además, sirve para expresar respeto hacia otra persona, por eso, también se suele regalar en el día de la Madre. Hay que tener en cuenta, que en la cultura asiática por ejemplo, el blanco es señal de luto.

● **Amarillo:** refleja felicidad, alegría, amistad, optimismo, energía... Aunque también depende de las diferentes culturas, porque en Oriente, por ejemplo, este color está asociado a los celos y traición.

● **Rosa:** sinónimo de dulzura, gratitud, ternura, cariño, feminidad... Perfecto para regalar a los amigos y familiares más cercanos, porque es el color del amor sincero y verdadero.

PIENSA Y ACERTARÁS

Desde luego hay otros colores que también tienen su significado, aunque se elijan en menor proporción. Así el morado o el violeta transmiten respeto y admiración. El naranja, atracción. El azul es fantástico para colocarlo en un ambiente en el que quieres conseguir calma y serenidad. Aunque también es perfecto para regalar a esa persona de confianza y aventurera a la que quieres sorprender. El verde es sinónimo de esperanza y buena suerte y renovación, por eso, es ideal para regalar a alguien que acaba de estrenar casa.



LA EXPERTA

LUCÍA CELA

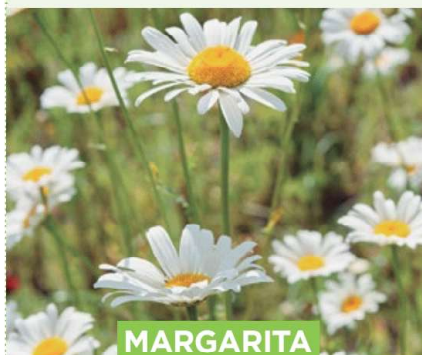
Florista, de 'Leurs Fleurs' (Madrid).

A CADA CUAL SU SIGNIFICADO



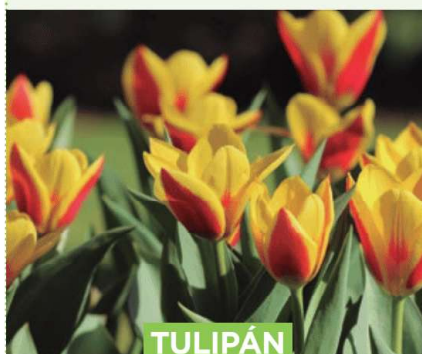
ROSA

↑ **La más popular.** Son, sin duda, las flores más solicitadas en nuestro país. Sobre todo las de color rojo, como símbolo de amor, y las de color rosa, para expresar un aprecio sincero y honesto.



MARGARITA

↑ **La más poética.** Por la representación de la pureza y el amor verdadero, en la cultura cristiana está asociada a la Virgen María. Y en la mitología celta se creía que nacían de las lágrimas de las estrellas.



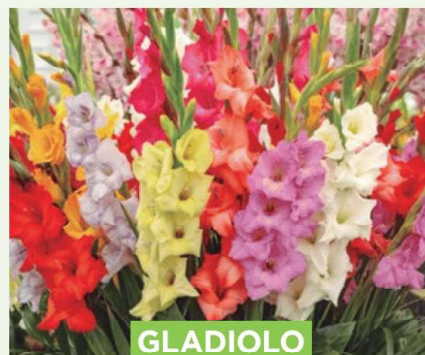
TULIPÁN

↑ **La más mágica.** Si lo que quieres es fortalecer cualquier tipo de relación, no dudes en regalar un ramo de este tipo de flores, que dicen son capaces de abrir el corazón y traer prosperidad con su presencia.



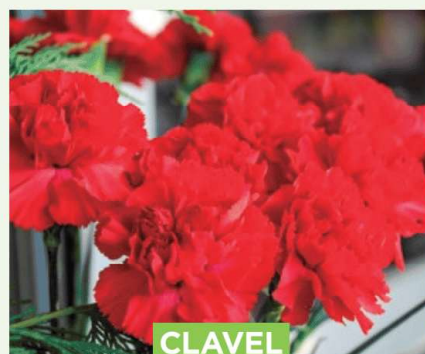
LIRIO

↑ **La más fragante.** También llamada Liliun, y los hay de varios colores. Es una de las flores más demandadas para los ramos de novia, tanto por su forma como por su olor. Su presencia denota elegancia.



GLADIOLO

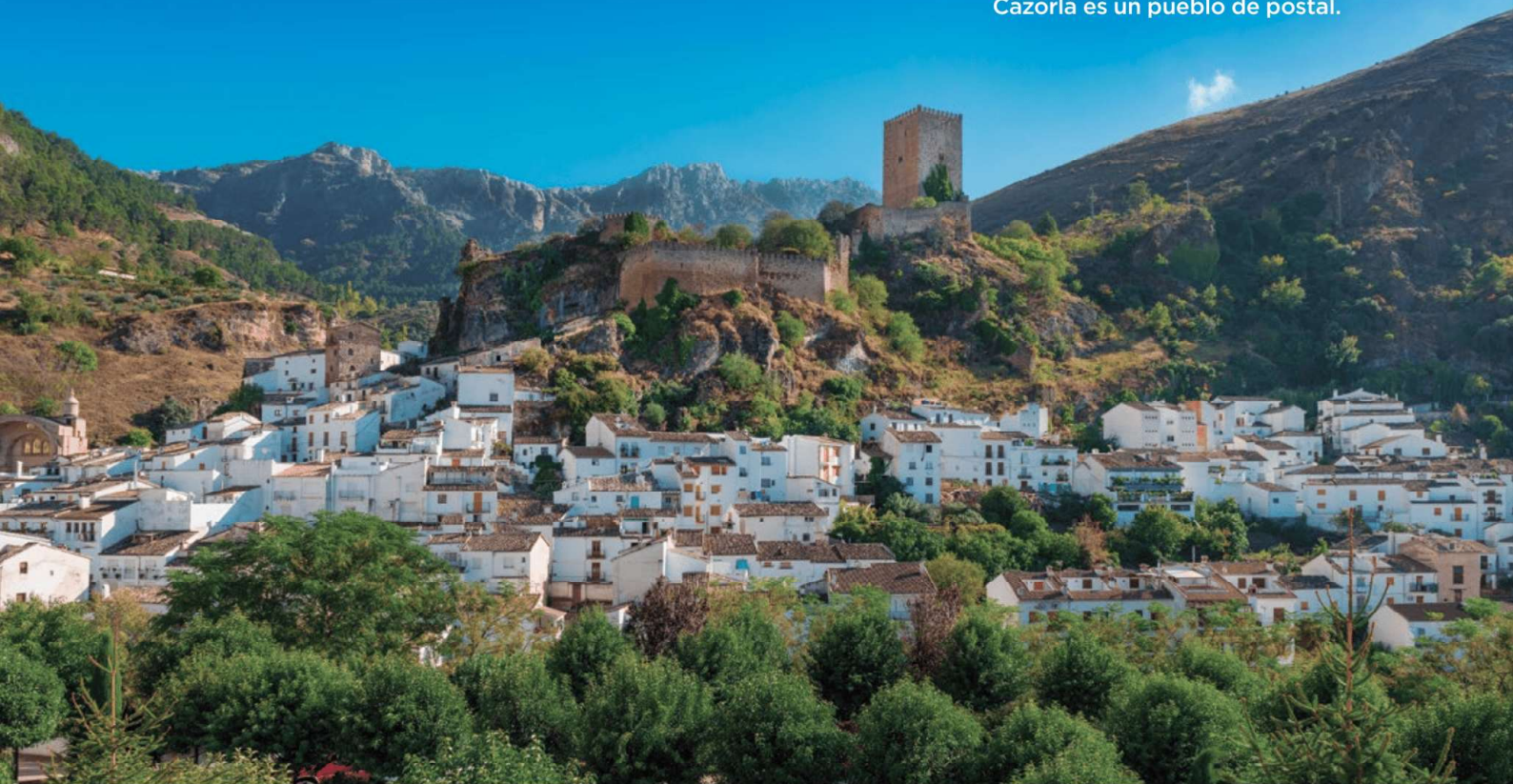
↑ **La más animada.** Relacionada con la fuerza, el coraje, el valor..., es la mejor opción para regalar a cualquier persona que esté atravesando por una situación adversa o complicada, y subirle el ánimo.



CLAVEL

↑ **La más antigua.** En el lenguaje de las flores regalar un clavel puede significar admiración y buena suerte. Los de color rojo están asociados al amor y los de color rosa al afecto y a la gratitud.

CON SU IMPONENTE CASTILLO, en la parte alta, y las casas blancas que parecen derraparse por la ladera, Cazorla es un pueblo de postal.



CAZORLA

VACACIONES ENTRE RUTAS, LEYENDAS Y LARGAS NOCHES

El aire fresco de la sierra anima a lanzarse a explorar nuevos caminos, a descubrir **la historia de un precioso pueblo blanco, y a disfrutar de noches estrelladas, en las que sus plazas** contagian buen ambiente.

Planes diferentes con los que siempre se sueña repetir. **POR** INMA COCA

Cuando el verano aprieta, no todo el mundo sueña con toallas y sombrillas.

Hay quien busca otro tipo de escapadas, esas en las que se duerme con sábana, se camina sin prisa, bajo la sombra de un bosque, y se enlaza una terraza con una historia. Cazorla, con su sierra, sus leyendas y sus noches animadas, es el destino

perfecto para quienes quieren huir del calor sin renunciar a los mejores planes.

En blanco y verde

Pasear por esta localidad es un placer en cualquier época del año, pero es en verano cuando hay más animación. Entre sus calles encaladas siempre sorprende algún mirador que nos descubre

el paisaje, bosques cerrados a un lado, mares de olivos al otro, para recordarnos que estamos en Jaén, tierra de olivares por excelencia. En la parte más alta, imponente y vigilante desde hace siglos, espera el castillo de la Yedra. De origen árabe, conserva detalles originales en su estructura y acoge el Museo de Artes y Costumbres Populares.



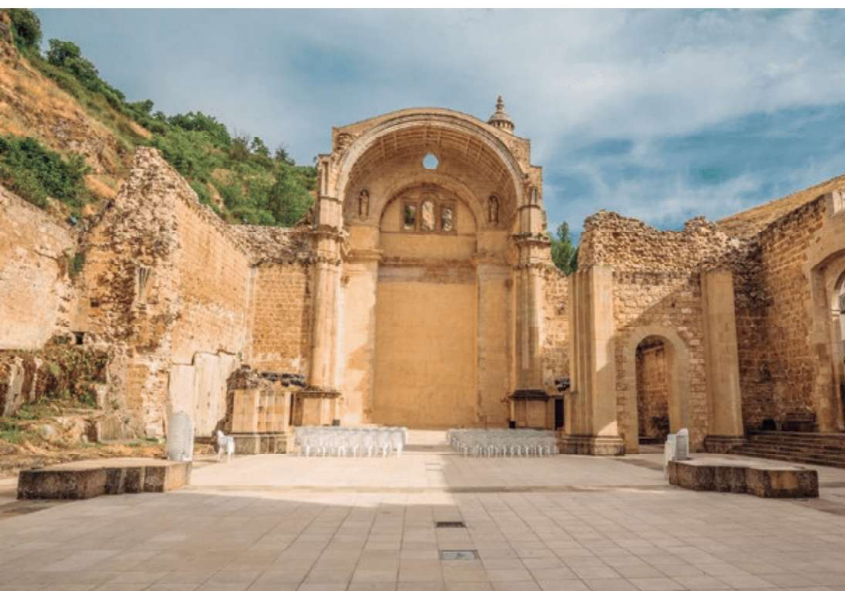
CÓMO LLEGAR

Cazorla está situada a una hora de Jaén por carretera.



DÓNDE DORMIR

Coto del Valle de Cazorla. Con spa y zonas comunes espectaculares. Desde 72 €/noche. (cotodelvalle.com) **Sercotel Ciudad de Cazorla.** En pleno centro del pueblo. Desde 55 €/noche. (hotelciudaddecazorla.com)



LARGOS PASEOS. Cazorla es una localidad para caminar y disfrutar. Sobre estas líneas, una de las muchas calles blancas de su centro histórico. A la izquierda, arriba, los restos de la que fue la Iglesia de Santa María. Su gran explanada es hoy lugar de encuentro y escenario de varias actividades. Debajo, el túnel que atraviesa la plaza y llega al río.

Ruinas que hablan

En la parte baja, destacan los restos de la que fue la Iglesia de Santa María. Construida sobre el cauce del río Cerezuelo, un día pasó lo inevitable y una crecida arrasó el templo, pero sus restos siguen atrayendo tanto por su belleza como por las leyendas que de aquí surgen. Desde allí parte un túnel que permite recorrer el tramo del río que sigue soterrado, y que forma parte de una visita guiada, en la que también se cuenta la historia de la Tragantía, la criatura mítica que, según la leyenda, aún habita en estas tierras. Uno de los muchos planes y sorpresas que guarda Cazorla.

LA NATURALEZA MANDA



El sendero sigue el cauce del Borosa, con pasarelas de madera, pozas, cascadas y tramos encañonados, en uno de los más impresionantes de la Sierra de Cazorla y un plan casi obligatorio al pasar por la zona. Es un recorrido lineal y bien señalizado, que puedes adaptar según tus ganas: hacer solo los primeros kilómetros para disfrutar del paisaje o llegar hasta la Cerrada de Elías y, si aún hay fuerzas, seguir hasta la laguna de Valdeazores. Todo merece la pena.



DÓNDE COMER

Mesón La Cueva de Juan Pedro. Decoración típica, carta tradicional y mucho sabor. Plaza Sta. María, 10. **Restaurante La Tragantía.** Con un menú del día Av. del Guadalquivir, 79.



MÁS INFO:

<https://cazorla.es/turismo/>

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

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

POR SONIA MURILLO

'GOURMET'

El Jardín: sabor sublime y cócteles de autor

El chef Miguel de la Fuente ha dado un giro a la propuesta gastronómica de **este restaurante del hotel InterContinental Madrid, apostando por una oferta que combina la mejor gastronomía y maridajes** para disfrutar en cualquier momento del día.



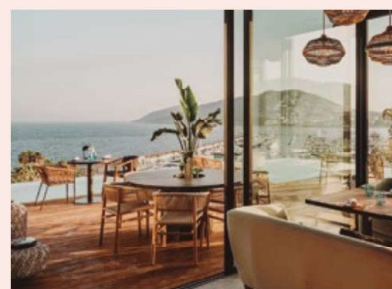
→ Esta experiencia culinaria comienza con entrantes para compartir, que incluyen platos como el pan de coca al horno, jamón ibérico, tablas de quesos, croquetas, sublime de carabineros y cremosas de jamón, ensaladas de escarola y ventresca de bonito y aguacate, carpaccios de presa y de cigala. También incorpora otras elaboraciones clásicas y reinterpretadas como las patatas bravas con salsa de chiles y bolas de pan crujiente, o el tartar de atún rojo con huevo frito.

La oferta gastronómica continúa con los principales que protagonizan los pescados y las carnes, con recetas tan succulentas como el rapito a la brasa con patatas panadera al tomillo, el solomillo de Madrid a la parrilla con yuca y endrinas, lomo de lubina menier con patata torneada o la paletilla de cordero deshuesada con cuscús de pasas y menta. Los domingos, InterContinental Madrid celebra uno de los mejores brunch de la capital, bajo la cúpula central del hotel, que no te puedes perder.



Ajonegro

Original y tan de moda en la cocina como su propio nombre, el ajo negro, este local (c/ Hermanos Moroy, 1) ha abierto sus puertas en la capital riojana y enseguida ha conseguido que se hable de él por lo bien que se come. Desde ostras hasta acelgas, de *steak tartar* a judías verdes, *carpaccio* de gamba o ceviche negro de lubina.... Todo tiene cabida en una carta que no te dejará indiferente y que puede ir cambiando, ya que en Ajonegro se trabaja con productos



Maymanta

Este restaurante peruano, que tiene locales en Madrid y Barcelona, desembarca ahora en la isla bonita, en el Aguas de Ibiza Grand Luxe Hotel, en la zona de Santa Eulalia. El chef Omar Malpartida es el responsable de que esté considerado uno de los *hit* de este verano, con su tapeo criollo, picoteo nacional, anticuchos, ceviches, tiraditos, punto humo (woks y brasas), y otras especialidades para compartir.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



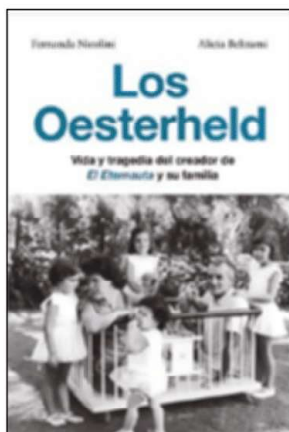
Dueño feliz, perro feliz

ALEXANDRA WISCHALL-WAGNER

En este libro encontrarás **las claves para convivir, en perfecta armonía, con tu mascota**, que comparte la autora, presidenta de la Asociación de Adiestradores de Comportamiento Canino en Austria.

→ Solo tienes que estar relajada y entonces tu perro también lo estará. Es una cuestión de causa y efecto. Aunque en la agitada vida cotidiana no sea fácil encontrar la claridad necesaria para que el perro pueda orientarse, hay que hacer un esfuerzo, en proporcionarle un espacio de seguridad. Si paseas a tu perro con impaciencia, volverás con un perro inquieto. Esta guía cierra la brecha entre los buenos consejos y la vida cotidiana. La autora, exitosa

entrenadora de perros y psicóloga, logra fortalecer la autoeficacia de las personas, con ejercicios probados en el desarrollo de la personalidad. Así podemos aprender cómo controlar activamente nuestra propia psique, y cómo reprogramar patrones de comportamiento negativos para lograr nuestros objetivos. Ser auténtico y feliz contigo mismo es la clave del éxito. Este libro te mostrará cómo hacerlo. **Editorial Pinolia. Edición impresa: 23,70€.**



Los Oesterheld

ALICIA BELTRANI Y FERNANDA NICOLINI

Este libro biográfico, escrito por estas dos autoras, muestra cómo, con el plan de aniquilación de la familia del historietista, Oesterheld, creador de *El Eternauta*, la represión buscó destruir también la brillante vida cultural y política de un país como Argentina. **Roca Editorial. Edición impresa: 21,75€.**



La víctima perfecta

TRIFÓN ABAD

Este joven autor nos comparte este thriller policíaco e ingenioso, ambientado en la provincia de Murcia, lleno de giros imprevisibles, que nos sumerge en la angustiada cuenta atrás de un misterioso secuestro, el de Gonzalo, un niño muy especial, introvertido y solitario. **Editorial Grijalbo. Edición impresa: 20,81€.**

MÚSICA

Greetings from your hometown

JONAS BROTHERS

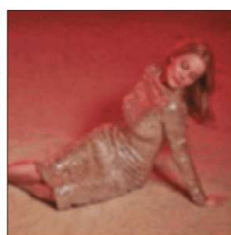
Este nuevo trabajo discográfico, que salió a la venta el pasado 8 de agosto, incluye los sencillos ya publicados 'Love Me to Heaven', 'Slow Motion' con Marshmello y el nuevo sencillo 'No Time to Talk'; una tarjeta autografiada con una imagen exclusiva de tu país, y una carta de los Jonas Brothers. **Precio: 17,99€.**



Man's best friend

SABRINA CARPENTER

Es el último álbum de la multifacética estrella del pop internacional, tras su proyecto ganador del Grammy, *Short n' Sweet*. **Precio: 13,99 €.**



Once upon a time in California

BELINDA CARLISLE

Este es el regreso musical de la icónica cantante que nos hizo bailar en las discotecas, en los años 90. **Precio: 15 €.**

EN PANTALLA

SERIES



Amanda Knox: una historia retorcida

Basada en hechos reales, esta miniserie narra la historia desde el punto de vista de la protagonista, una mujer que fue condenada por un crimen que no cometió. Se le acusó, injustamente, de haber asesinado a su compañera de piso, Meredith Kercher, en 2007, en Perugia (Italia). En 2015 fue absuelta. **Estreno el 20 de agosto en Disney+.**



Rehén

Una historia de suspense en la que se ven enfrentadas, en una situación límite, dos líderes mundiales de la política: la primera ministra británica, y la presidenta de Francia. Un episodio de secuestro y chantajes desencadenará una rivalidad entre ellas, mientras una organización conspiradora amenaza con desestabilizar el equilibrio de fuerzas políticas en Europa, con lo que ambas tendrán que tomar decisiones extremas. **Estreno el 21 de agosto en Netflix.**



CINE

El regreso de Ulises

Uberto Pasolini dirige esta película, protagonizada por Ralph Fiennes, **basada en la obra literaria universal más adaptada a la pequeña y gran pantalla: 'La Odisea'.** Estreno 22 de agosto.

→ Tras 20 años de ausencia, Ulises aparece en las costas de Ítaca, demacrado e irreconocible. El rey ha regresado, pero muchas cosas han cambiado desde que partiera para la guerra de Troya, donde vivió en sus propias carnes la destrucción. Su amada esposa Penélope, -papel interpretado por la actriz Juliette Binoche ('El paciente inglés')-, es acosada por numerosos y ambiciosos pretendientes al creerla soltera. Mientras, su hijo, Telémaco, se

enfrenta a la muerte, a mano de los que ven en él un obstáculo para hacerse con la conquista del trono. Ulises, entonces, se verá obligado, en este regreso a su tierra, a enfrentarse a su pasado para recuperar a su familia y su reino. La película, que ha sido rodada en Grecia, tiene un trasfondo moral, en el que nos habla de encontrarnos a nosotros mismos, después de haber puesto "patas arriba" toda nuestra vida. El orden solo llega después del caos.

MÁS CINE



Sin cobertura

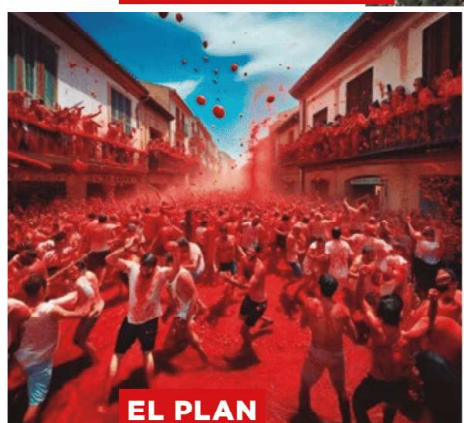
Rita es la menor de la familia, y está harta de que sus padres estén siempre ignorándola, pegados a sus teléfonos móviles. Durante un viaje, que realizan para celebrar su cumpleaños, conoce a una vidente que le concede un deseo: hacer que desaparezcan todos los teléfonos móviles. ¿Te imaginas un mundo así? Pues no te pierdas esta comedia. **Estreno 22 de agosto.**

El amor en cuatro palabras

Protagonizada por Pierce Brosnan y Helena Bonham Carter, esta película romántica, habla de pasión, desengaño, separaciones, reencuentros, y de las verdades y mentiras que rodean al amor. **Estreno 28 de agosto.**



OCIO



EL PLAN



La Tomatina de Buñol

Ya están todos los preparativos funcionando para **la tradicional batalla de tomates, en la localidad valenciana de Buñol, que este año tendrá lugar el 27 de agosto**. Una broma que surgió en los años 40, y que se ha convertido en una tradición festiva, que ya conocen más allá de nuestras fronteras. De modo que propios y extraños participan en esta guerra campal, en la que los tomates son las únicas armas de la que disponen los asistentes para arrojar al "enemigo". Si quieres salir ileso, mejor no salgas de casa. Pero... ¿te lo quieres perder?

EN ESCENA

Fantasma de la Opera

El artista Daniel Diges, que nos representó en Eurovisión con el tema 'Algo pequeñito', en 2010, protagoniza ahora este clásico musical, que lleva unos meses de gira por España. Diges se incorporará en la actuación de Cuenca, a finales de agosto, para continuar en Valladolid y Barcelona.



CONCIERTO

Manuel Carrasco

El artista onubense se encuentra de gira por España con su tour, presentando su último trabajo discográfico, que lleva por título 'Pueblo Salvaje'. El próximo **29 de agosto actuará, a las 21:30 horas, en el Castillo de la Mata** (Avenida del Castillo s/n), en Medina del Campo (Valladolid).



TEATRO

Un dios salvaje

Dos parejas se reúnen para tratar de limar asperezas debido a la pelea que han protagonizado sus hijos. Lo que empieza siendo una conversación conciliadora, llena de tolerancia y comprensión, desemboca en un enfrentamiento abierto, que deja de lado cualquier civismo. Ambas parejas defienden su territorio hasta que la lucha comienza entre ellos mismos. Todos contra todos. ¡La guerra acaba de comenzar! **Del 15 de agosto de 2025 a 28 de junio 2026 en el teatro Alcázar de Madrid.**



MÁS ARTE



Virgen de Guadalupe

Madrid. El Museo del Prado expone, hasta el 14 de septiembre, una muestra de más de 70 obras de la venerada Virgen de Guadalupe de México, bajo el título 'Tan lejos, tan cerca'.



El paraíso perdido

Sevilla. En el Centro Andaluz de Arte Contemporáneo se presenta la primera exposición del artista franco-argelino, Kader Attia, centrada en la reparación de la memoria.



Bárbara Kruger

Bilbao. Bajo el título 'Another day. Another night' la muestra de esta artista estadounidense, que utiliza la fotografía para reflexionar sobre la vida, se expone en el Museo Guggenheim, hasta el 9 de noviembre.

JUEGOS

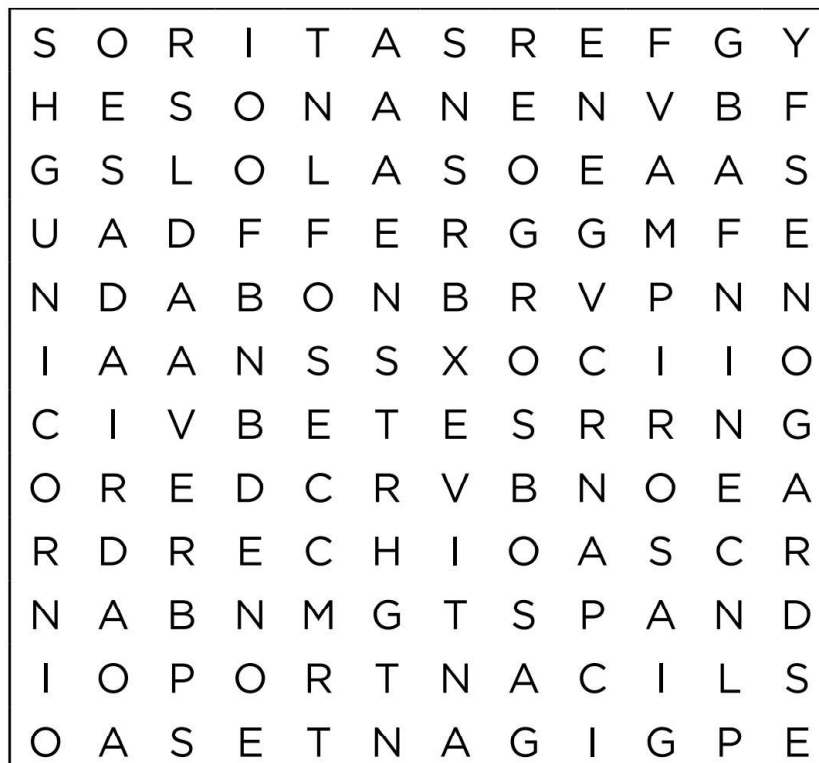
Nada como unos pasatiempos variados para disfrutar de un rato entretenida a la vez que ejercitas tu cerebro.

SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

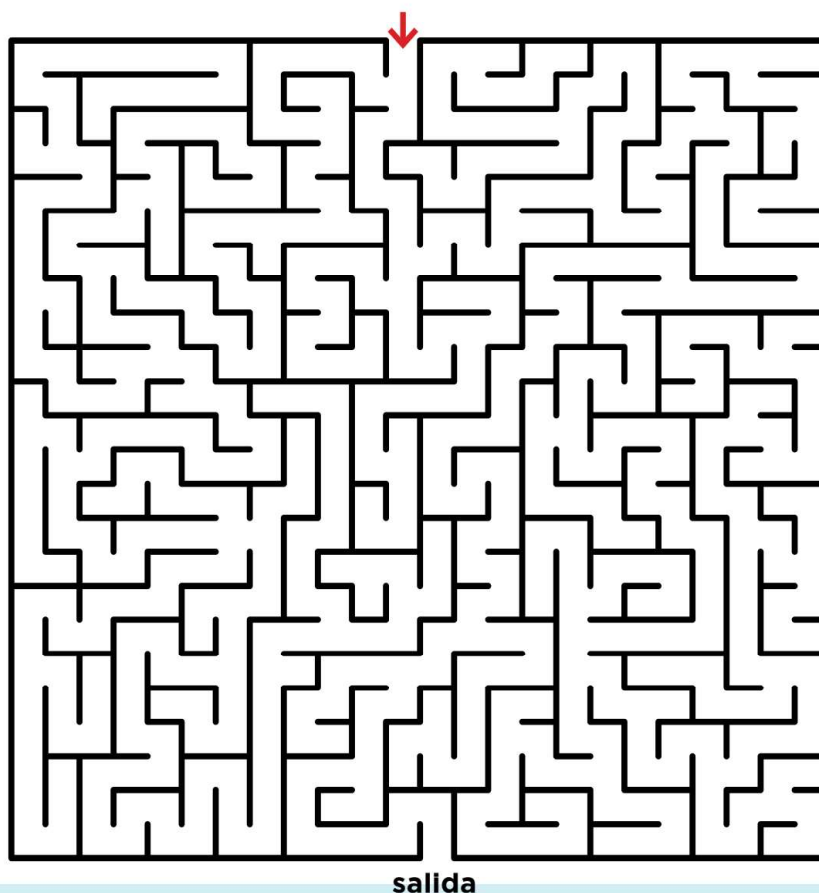
SERES MÁGICOS

- ELFOS
- VAMPIROS
- LICÁNTROPOS
- DRÍADAS
- SIRENA
- NINFAS
- ENANOS
- GIGANTES
- OGROS
- SÁTIROS
- DRAGONES
- UNICORNIO

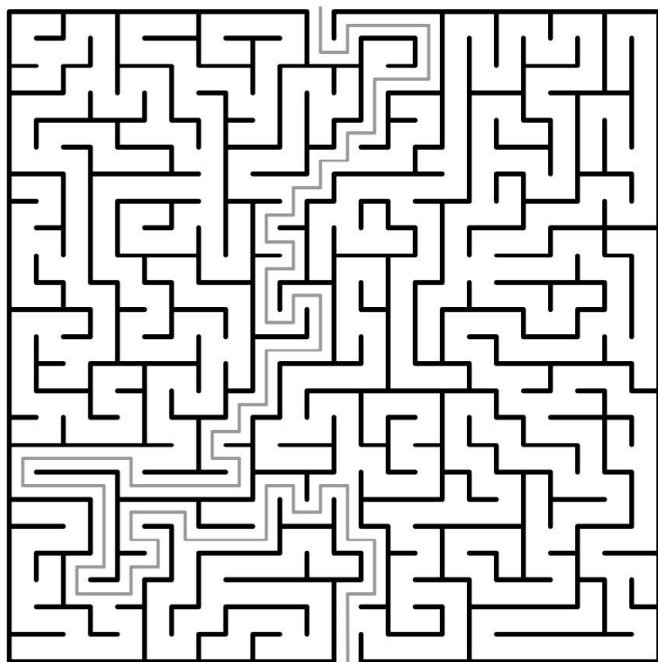


LABERINTO

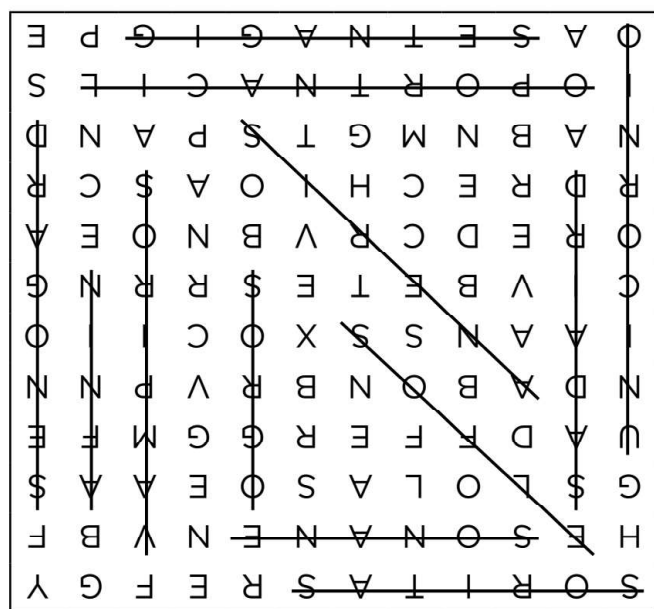
Los laberintos nos enseñan a solucionar problemas y a enfrentar los desafíos. Con la ayuda de un lápiz o bolígrafo, encuentra el camino correcto para llegar al destino propuesto.



SOLUCIONES



LABERINTO



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** y **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); redactoras de En Forma: **Belén Navarro** y **Ainara Ortiz**; redactora de Decoración: **Annie Tomás**; redactora de Vida fácil: **Lola Ojeda**; redactora de Agenda y Juegos: **Sonia Murillo**; Maquetación: **Manuel Arrubarrena** y **Carolina Ochoa**; Corrección y Edición: **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: **Mariela Álvarez** (malvarez@zinetmedia.es). Tel.: 652 531 108.

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

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

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

Tel.: 954 081 226.

SUSCRIPCIONES:

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

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

INTERNET: www.zinetmedia.es

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

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.

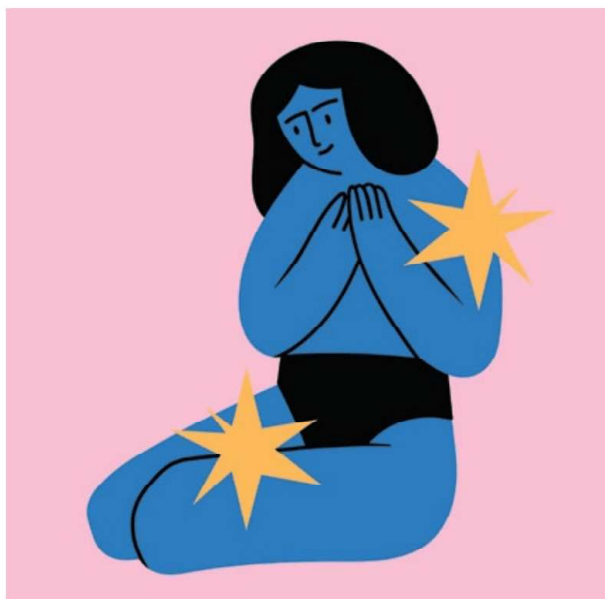
F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

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

Control de difusión.





DEL 20 AL 26 DE AGOSTO

La semana de **VIRGO**

Con la entrada del Sol en tu signo este jueves 22, comienza tu temporada con una claridad nueva. Notarás que te apetece volver al orden, pero sin rigidez: ahora buscas equilibrio, no perfección. Tus ideas fluyen con más nitidez, tu cuerpo responde mejor y tus emociones se expresan con una madurez que sorprende incluso a quienes te conocen bien. En lo personal, priorizas lo que de verdad te aporta, sin cargar con lo que ya no suma. Y en lo laboral, tu mirada práctica será clave para poner todo en marcha tras el caos estival. Empiezas una nueva vuelta al sol con foco, serenidad y menos exigencia. Y eso, Virgo, es crecer sin perder tu esencia.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Una amistad cercana te sorprenderá con un gesto que revela algo más profundo.

Salud: Tu cuerpo agradecerá algo de orden: empieza por dormir mejor y comer menos a la carrera.

Trabajo: Aplicas una idea sacada de Forrest Gump y funciona: ir paso a paso te lleva más lejos.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Te darás cuenta de que ya no necesitas tanto para sentirte querida. Eso es madurez emocional.

Salud: Te está costando desconectar del todo. Prueba a nadar, caminar o simplemente no contestar.

Trabajo: Un tema estancado se mueve al fin gracias a tu paciencia y a un correo bien escrito.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Una conversación profunda te hará ver que el juego también puede tener reglas claras.

Salud: Cambiar la música de siempre por *El lago de los cisnes* te traerá una calma inesperada.

Trabajo: Vuelves a tener chispa, pero esta vez con estrategia. Mezcla perfecta para brillar.

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Esa sensibilidad tuya, que a veces te pesa, será justo lo que más te acerque a alguien.

Salud: Te notarás más ligera si retomas ese ritual que habías dejado: té, libro y silencio.

Trabajo: Una propuesta que parecía lejana se concretará antes de lo previsto. Esta vez, sí.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Alguien se sincerará contigo y no sabrás si acercarte o alejarte. Confía en tu primera reacción.

Salud: No necesitas vacaciones para sentirte renovada, pero sí un cambio de ritmo.

Trabajo: Un reto inesperado sacará tu lado más resolutivo. Lo harás con estilo y sin drama.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Sentirás que todo encaja sin hacer esfuerzo. No es magia: es que has ordenado por dentro.

Salud: Pequeños cambios diarios harán más que cualquier plan radical. Tu cuerpo responde rápido.

Trabajo: Harás limpieza (literal o simbólica) y eso abrirá una etapa mucho más clara.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Te sentirás más libre al dejar de analizar tanto lo que el otro hace o dice. Vive más y piensa menos.

Salud: Tu equilibrio mejora si evitas sobrecargas sociales. También vale decir que no.

Trabajo: Una idea que parecía demasiado estética se demostrará funcional. Tenías razón.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: La intensidad baja y eso no es malo: te permite mirar con ternura algo que antes te abrumaba.

Salud: Cuidado con forzar el cuerpo por orgullo. Una pausa a tiempo también es poder.

Trabajo: Un texto, una frase o incluso un verso ("no todo está perdido", de Benedetti) te dará un impulso.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Recuperas una sensación de ligereza al hablar con sinceridad. Nada que perder, mucho que ganar.

Salud: Esa escapada que has ido posponiendo podría hacerte más bien que cualquier suplemento.

Trabajo: Tu entusiasmo reactivará al grupo. No subestimes lo que aportas solo con tu energía.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: No todo se resuelve con lógica. Esta semana ganarás si escuchas sin interrumpir.

Salud: Te irá bien frenar un poco, incluso si no estás agotada. Descansar antes del cansancio también suma.

Trabajo: Aplicarás una frase de Marie Kondo sin darte cuenta: quitar lo que sobra lo cambia todo.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Una frase suelta desatará una reflexión profunda. Y tú, claro, te irás por las ramas... pero llegarás.

Salud: Te sentará bien probar algo nuevo: un sabor, un lugar, incluso una ruta distinta.

Trabajo: Resolverás un dilema con una solución tan creativa que acabará pareciendo obvia.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Harás una pregunta directa que evitará una mala interpretación. A veces, ir al grano es ternura.

Salud: Un poco de agua, de calma y de desconexión. No es tan difícil como lo estás haciendo.

Trabajo: Una tarea que no te entusiasma te dará un aprendizaje inesperado. Sácale jugo.



YUZU, EL ACTIVO QUE TU PIEL NECESITA TRAS EL VERANO

Alma Secret propone una rutina corporal eficaz con yuzu, una superfruta rica en vitamina C que tonifica, repara y devuelve la luminosidad a la piel tras el verano. **El dúo exfoliante Smoothing Yuzu Body Scrub (24,70 €) y aceite Firming Yuzu Body Oil (18,20 €)** suaviza, nutre y reafirma desde el primer uso. Texturas agradables, aroma cítrico y resultados visibles. Más info: almasecret.com

HOTEL EN LA COSTA BRAVA LISTO PARA ESTRENAR

El icónico **Hotel Cala del Pi 5*** ha sido completamente renovado, para ofrecer una experiencia aún más cuidada y exclusiva a sus huéspedes. Este refugio, en plena **Costa Brava**, es el lugar perfecto para desconectar y dejarse envolver por la esencia del Mediterráneo, en un entorno privilegiado donde el mar y la tranquilidad son protagonistas. El hotel estrena una zona exterior, completamente renovada, que incluye dos piscinas rodeadas de jardines y zonas de descanso, pensadas para disfrutar del sol y del entorno mediterráneo con total comodidad. Siendo *adults only*, este alojamiento *premium* cuenta con un *spa* de más de 600 m² dedicado al bienestar integral, con una amplia selección de tratamientos diseñados para revitalizar cuerpo y mente. Su nueva zona de relax, de estilo minimalista y ambiente sereno, incluye piscina climatizada, camas de agua, jacuzzi y una sauna de sal, creando una experiencia sensorial inigualable. Entre sus novedades destaca también el **Restaurante Almarí**, un espacio gastronómico con una propuesta innovadora, pensada para los paladares más exigentes, acompañado de impresionantes vistas al mar, que elevan cada comida a un momento inolvidable. Descubre este y otros hoteles de lujo de **Sallés Hotels** en www.salleshotels.com



CAMA EXTRA SIEMPRE LISTA

Los sofás cama de **Mimma Gallery** reinventan el descanso veraniego, con una colección pensada para segundas residencias: cómodos, funcionales y con diseño. Desde modelos compactos como **Milo** o **Zare** —ideales para espacios pequeños— hasta piezas más sofisticadas como **Loren** o **Matisse**, que transforman el salón en una habitación improvisada. Todos comparten un objetivo: ofrecer descanso sin renunciar a la estética. ¿Lo mejor? Algunos incluyen arcón para guardar la ropa de cama, y todos están pensados para facilitar la vida... incluso en vacaciones.



VITRY TRANSFORMA TUS RECUERDOS EN PERFUME

La maison **Vitry** lanza **Eaux Mémoire**, su primera colección de eaux de toilette para farmacia. Inspiradas en sus lacas de uñas más icónicas, estas fragancias sencillas y emotivas reviven la memoria olfativa, con un toque de autenticidad.



LA BROCHA PARA UN ACABADO SIN MARCAS

IT Cosmetics presenta la **Heavenly Luxe™ Spatula Foundation Brush N°10**, diseñada para aplicar la **CC+ Cream** con un acabado natural, uniforme y sin marcas. Su forma plana y cerdas suaves permiten una cobertura ligera y sin esfuerzo, ideal para un look "piel de cristal".





POR QUÉ AHORA

El 13 de agosto se cumplieron 115 años de su muerte. La Vicepresidenta del Gobierno, Yolanda Díaz, mencionó su figura, en el Congreso de los Diputados, como ejemplo de humildad y de la necesidad de un servicio de salud público de calidad.

SU CARRERA

Florence fundó en 1860 la Escuela de Enfermería del Hospital St. Thomas, en Londres, la primera institución oficial de formación para enfermeras. Su modelo profesionalizó la enfermería, con énfasis en la disciplina, la formación científica y el compromiso humano. Además, escribió manuales, asesoró a gobiernos y organizó servicios de salud en el Reino Unido, India y otros países del Imperio Británico. Rechazó honores y títulos nobiliarios, pero su impacto fue inmenso.

Florence Nightingale

Pionera de la enfermería moderna, su valentía en la Guerra de Crimea y su uso de estadísticas transformaron la sanidad y sentaron las bases del sistema de salud pública. **POR ANNIE TOMÀS**

Nacida en 1820 en Florencia (Italia), en el seno de una familia británica adinerada, Nightingale mostró, desde joven, una profunda sensibilidad hacia el sufrimiento ajeno y una mente brillante. Educada en casa, dominaba varios idiomas, matemáticas y filosofía, pero lo que realmente le apasionaba era ayudar a los demás.

Su deseo de convertirse en enfermera fue recibido, en su familia, como un escándalo. En la época victoriana, la enfermería no era una profesión respetable para una mujer de su clase. Sin embargo, Florence no dejó que la frenasen. Rechazó propuestas de matrimonio y privilegios sociales, decidida a seguir lo que sentía como una verdadera vocación. Su gran oportunidad llegó durante la

Guerra de Crimea (1853-1856), cuando se ofreció voluntaria para liderar un equipo de enfermeras, en los hospitales militares británicos. Al llegar, encontró condiciones espantosas: suciedad, hacinamiento, falta de higiene y una mortalidad altísima entre los heridos por la guerra.

LA DAMA DE LA LÁMPARA

Nightingale revolucionó la atención médica en el frente. Introdujo protocolos de limpieza, ventilación, alimentación adecuada y organización. Su enfoque, meticuloso y empático, salvó miles de vidas. Pronto se hizo famosa como 'la dama de la lámpara', por recorrer cada noche los pasillos del hospital, iluminando camas y rostros con una linterna y una sonrisa.

Pero no fue solo una cuidadora: fue también una visionaria. A su regreso a Inglaterra, utilizó estadísticas y gráficos —algo inédito para una mujer en esa época— para demostrar cómo la higiene podía reducir la mortalidad. Su trabajo convenció al Gobierno, y cambió para siempre el sistema sanitario.

INTRODUJO PROTOCOLOS DE LIMPIEZA, VENTILACIÓN, ALIMENTACIÓN ADECUADA Y ORGANIZACIÓN, EN EL SISTEMA SANITARIO

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 **mía** 'Recetas' en
https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia*



COLECCIÓN

Primavera Verano 2025



PITILLOS®
HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981