

LECTURAS

LECTURAS.C

PVP: Península 2,70 € • Canarias 2,80 €
0 3 8 4 5
8 428019 000026



EXCLUSIVA

**ASÍ ES EL
CÍRCULO MÁS
ÍNTIMO DE
ROSALÍA**



**POR PILAR
EYRE**

**La reina
Sofía
recibe un
agradulce
homenaje**



BUENAFUENTE

**DEJA EL
TRABAJO POR
ORDEN DEL
MEDICO**

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:



EXCLUSIVA

**TENSIÓN FAMILIAR
EN EL PRIMER
CUMPLEAÑOS DE LA
HIJA DE ANABEL**





MORELLATO

VENEZIA 1930

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



COLECCIÓN TESORI
Plata 925% Sostenible





24 LA REINA SOFÍA RECIBE EL TOISÓN DE ORO
Crónica de la ceremonia en la que la emérita fue condecorada con la máxima distinción.
Por Pilar Eyre



18 PREOCUPACIÓN POR ANDREU BUENAFUENTE
El presentador paraliza su agenda por "prescripción médica" al poco de ser elegido para presentar las Campanadas de TVE junto a Silvia Abril.

4. Lolita

"Llevo tres años sin estar con un hombre", desvela.

10 a 12. Siete días

22. Carmen Cervera, la hija de la baronesa Thyssen

"Me encantaría pasar la Navidad con mi hermano Borja", asegura.

32. Marta Ortega, junto a Annie Leibovitz

La jefa de Inditex rinde homenaje a la fotógrafa de las estrellas en A Coruña.

34. La nueva ilusión de Cayetano Rivera

Todo sobre la reportera Gemma Camacho.

36. Eva González

Afianza su relación con su pareja, el sevillano Nacho.

38. Alessandro Lequio, apartado de la tele

Una caída que se remonta al testimonio de Antonia Dell'Atte en LECTURAS.

42. Rosa López

"Me castigo mucho, he llegado a pensar en no querer estar en este mundo".

44. Lourdes Montes

Emocionada en el bautizo de su sobrino, el hijo de Sibi.

46. Isa Pantoja

"Irene Rosales no ayudaba en mi relación con Kiko".

50. Anabel Pantoja

Tensión en el primer cumpleaños de su hija.

54. Encarnita Polo

El presunto autor de su muerte entra en prisión.

56. Yolanda Ramos

"He sentido pena por no estar con mi hija", nos cuenta.

58. La hora negra. Por Mayka Navarro

62. Amal Clooney

"George me ha enseñado a ser valiente", confiesa.

64. Kate Middleton

Primer discurso desde su diagnóstico de cáncer.

72 a 76. Actualidad

78. Nuestras series

94. Pasatiempos

97. Horóscopo



66 CARLOTA CASIRAGHI
Gran protagonista de la familia Grimaldi en el Día de Mónaco.



14 EL CÍRCULO ÍNTIMO DE ROSALÍA
Desvelamos la identidad de las tres mujeres claves en su éxito.

LECTURAS Práctica

80. Salud. ¿Pérdidas de memoria? Cómo actuar

82. Nutrición. Elige bien los productos enriquecidos.

88. Cocina. Sabrosos potajes que reconfortan.



LOLITA

“Llevo tres años sin estar con un hombre”

La actriz, que conquista los teatros con ‘Poncia’, sigue soltera pero no pierde la esperanza de encontrar el amor. “Me he vuelto muy exigente. No me gusta todo el mundo”, aclara

El poderío de Lolita inunda los escenarios musicales, teatrales y televisivos, pero en su vida privada la artista continúa soltera y sin visos de encontrar de nuevo el amor porque, a sus 67 años, se ha vuelto demasiado “exigente”. Eso al menos es lo que la artista ha confesado a David Broncano en su paso por ‘La Revuelta’, donde acudió para

promocionar la obra ‘Poncia’, que representa en el Teatro Bellas Artes de Madrid.

► **Lolita, cuéntanos. ¿Se te suben los calores por algún hombre?**

-No. A mí los calores se me han quitado. Hace mucho tiempo que se me han quitado los calores. Ya no tengo yo esa jiribilla por dentro.

► **Seguro que si rebuscas...**

-Mucho tengo que rebuscar [risas]. ¿Sabes lo que pasa? Que hace mucho tiempo que no encuentro a nadie que me suba los calores. Me he vuelto muy exigente. No me gusta todo el mundo. Ahora me gusta muchísimo Jacob Elordi, pero es un chico al que podría llevar al colegio... Con lo chica que soy, tendría la



“Yo necesitaría un hombre que me hiciera reír. Eso es muy importante. Hay hombres que son setas, que son aburridos”

“Las señoras de mi edad estamos muy vivas pese a tener 67 años. Y además contamos con la experiencia que muchas de 30 no tienen”

Lolita (67) ha estado casada dos veces: entre 1983 y 1995 con Guillermo Furiase, padre de sus dos hijos, y entre 2010 y 2015 con el actor cubano Pablo Durán.

“Tenía patrimonio pero Hacienda se lo llevó. Me hicieron dos inspecciones y tuve que vender mi casa”

“Perdí dos millones de euros. Ahora vivo de alquiler y lo pago con mi trabajo”



Lolita culpa de sus problemas económicos al exministro de Hacienda Cristóbal Montoro, que ahora está investigado por, supuestamente, crear una red clientelar en su época como responsable del fisco.

columna torcida todo el día. Pero tiene 28 años, yo estoy para llevarlo al cole.

► **Lo has investigado, ¿eh?**

-Sí, lo sé todo sobre él. Sé que su padre es vasco, que su padre se llamaba Joaquín...

► **Estás estupenda de piernas.**

-Estoy estupenda de todo, lo que pasa es que no lo utilizo.

► **¿No le sacas partido?**

-No, llevo tres años que no le saco partido a mi cuerpo. Ahora sí me entran calores porque me acuerdo de cosas... Yo necesitaría un hombre que me hiciera reír. Un hombre que te haga reír es muy importante. Para qué quiero una seta a mi lado. Hay hombres que son setas, que son aburridos.

► **Pero hace tres años que no sucede, ¿no?**

-Sí, hace tres años. Tengo la fecha grabada en mi corazón [risas]. Pero tampoco tengo mucho tiempo, ¿eh? Entre 'Poncia', mis nietos... Cuando llego a Madrid estoy reventada, duermo cada día en un hotel diferente.

“No uso aplicaciones de ligar porque no podría poner mi fotografía. No me fío”

► **Entonces, ¿no has tenido relaciones últimamente?**

-Cero patatero. Antes [hace tres años] tenía un maromo. Ahora no. Masturbarme sí me masturbo, cuando me apetece. Las señoras de mi edad estamos muy vivas pese a tener 67 años. Y además contamos con la experiencia que muchas de 30 no tienen. Masturbarse es salud.

► **¿Usas apps de ligar?**

-Yo no tengo aplicaciones. ¿Cómo voy a tirar yo de eso? ¿Tú te crees que me voy a fiar yo de eso, siendo Lolita Flores? No me fío. No uso apps de ligar porque no podría poner mi fotografía.

► **¿Y cómo está tu situación financiera ahora mismo?**

¿Tienes buen patrimonio?

-El patrimonio lo tenía y Cris-

tóbal Montoro se lo llevó. Me hizo dos inspecciones y tuve que vender mi casa. A mí y a todos mis compañeros de la profesión, porque fue una caza de brujas. Espero que este señor lo pague de alguna manera. No me va a devolver los 2 millones de euros que me quitó, entre mi casa y muchas cosas más, pero bueno. Ahora Montoro está imputado, porque esos 2 millones de euros deben estar por ahí en algún sitio. Yo, desde luego, no los tengo. Vivo de alquiler y lo pago con mi trabajo. El patrimonio que tengo es mi familia y son mis hijos; es el hermano que tengo, que tenéis que ver 'Flores para Antonio', mis amigos, y el público que llena mis teatros.

► **Ahora triunfas en el teatro con 'Poncia' y en la tele con 'Tu cara me suena'. Os va bien con este programa, ¿verdad?**

-Nos va fenomenal. Es un programa blanco, de música. A la gente que participa le vie-



Lolita ha llevado hasta el Teatro Bellas Artes de Madrid la obra 'Poncia', con la que ya triunfó en Barcelona. En ella interpreta al mítico personaje de 'La casa de Bernarda Alba' en un novedoso monólogo.



Lolita dice estar “muy orgullosa” de sus dos hijos. Guillermo (31) vive con ella, mientras que Elena Furiase (37) lo hace con su marido y padre de sus dos hijos, Gonzalo Sierra.

ne muy bien porque pueden promocionar su arte todos los viernes. Y además batimos récords de audiencia.

► **Poca gente sabe que el director J.A. Bayona empezó contigo.**

-Sí. Tengo una anécdota con

él. En 2001, cuando aún no era el director que es hoy, dirigió el videoclip de mi canción ‘Mía’. El videoclip estaba ambientado en un bar de puerto y yo era una mujer que cantaba a los que estaban allí. Quedó muy bien. Nos dimos

suerte mutuamente con aquella colaboración.

► **Tus dos hijos son artistas: músico y actriz.**

-Son maravillosos. Estoy orgullosa de ellos. Yo vivo con mi hijo. Con mi hija no porque está casada y vive con

mi nieto y su marido. Mi hijo Guillermo se parece a Can Yaman. De hecho, es más guapo que él. Aunque si se quita la barba se parece a su padre...

► **Los Flores sois una familia muy grande. ¿Qué vais a hacer en Navidad?**

-Está jodido. A mi hija le toca con su suegra y a mí trabajar el 25. Así que me imagino que vendrán los dos o tres amigos que vienen siempre a casa.

“En casa nos organizamos así las Navidades: si a mis hijos un año les toca con su suegra, al año siguiente les toca conmigo”

► **Siempre hay lío en Navidades con las familias, ¿eh?**

-Sí, sobre todo cuando tienen novios y novias y hay que elegir con quién van. Nosotros lo tenemos todo organizado. Si un año les toca la Nochebuena con su suegra, al año siguiente le toca con la otra. Y con el año viejo igual.

► **¿Alguien se pone piripi en Nochevieja en tu casa?**

-Yo creo que todos.

► **¿Alguna vez te han dicho que te cortes con el alcohol en Nochevieja?**

-Con el White Label con hie-lo, que es lo que me gusta. Con dos lingotazos ya se me nota. ¡Para qué disimular si son mi familia! Y si veo que estoy muy pasada, les digo: “Señores, están en su casa, me voy a dormir”. Tampoco se van a llevar mucho...

► **¿Qué es lo de más valor que tienes en tu casa?**

-Las fotos de mi hermano, de mi madre y de mi padre. Son los tres ángeles que me protegen. **L**

Fotos: Agencias/Pedro Pernía.



GOBIERNO
DE ESPAÑA



Si te roban la ,
llamas a tu banco.

Si te roban
el ,  017

SI ALGO DIGITAL TE PREOCUPA,
EL  017 SE OCUPA



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
PARA LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL
Y DE LA FUNCIÓN PÚBLICA

SECRETARÍA DE ESTADO
DE TELECOMUNICACIONES
E INFRAESTRUCTURAS DIGITALES



Plan de
Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

 incibe

INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD



María Pombo (31) está esperando su tercer hijo con su marido, Pablo Castellano. El mayor tiene 4 años y la mediana, 2. La influencer descubrió que padece esclerosis múltiple durante su primer embarazo.



Encuentro entre las hermanas Matamoros

Laura Matamoros (32) explicó que está soltera: "Conmigo misma, llevo un año muy bueno".

Anita Matamoros (25) fue una de las más atrevidas con las transparencias que dejaban ver un body.

MARÍA POMBO

"ESTOY MÁS NERVIOSA EN ESTE TERCER EMBARAZO"

La influencer María Pombo fue la gran atracción de la fiesta navideña de GHD. "Estoy más nerviosa en este tercer embarazo que con los dos primeros", explicó ante el micrófono del TikToker Pedro Jota Fernández. María también anunció que ha zanjado su polémica con Laura Escanes, a la que le

había reprochado que se riera de ella en una entrevista por seguir una broma sobre la falta de hábitos lectores que la propia María había confesado en sus redes. "Hemos hablado las dos... y bien, nos hemos dejado las cosas claras. Ahora quiero tranquilidad", dijo María.



Dulceida (36)
y pareja, Alba
Paul, van a por el
segundo bebé.
“Ya tenemos
fecha y todo”, dijo
sobre el proceso
de iniciar el
tratamiento.



Violeta
Mangriñán
(31) optó por
un vestido
de la firma
colombiana
Maygel Coronel.



Lola Lolita (23)
sale con el piloto
de Moto2, Alonso
López. “Antes de
cada carrera le
digo que le quiero”,
asegura.



Rosanna Zanetti (37),
la esposa de David
Bisbal, apostó por las
lentejuelas. “Este traje
rojo es de mis favoritos
de este año”, confesó
en sus redes.



Georgina Rodríguez (31) se casará en septiembre de 2026 con Cristiano Ronaldo. La pareja vive en Arabia con sus cinco hijos. Georgina luce un vestido de Alaïa de 1993.



Gisele Bündchen (45) reapareció tras dos años alejada de los focos. No pisaba una gala o alfombra roja desde 2023.



Las gemelas Amelia y Eliza Spencer (32), sobrinas de Lady Di, se complementaron con vestidos a juego del diseñador libanés Zuhair Murad.

CON UN VESTIDO VINTAGE DE 1993 GEORGINA RODRIGUEZ, REINA DE LA MODA EN ARABIA

El Museo Nacional de Qatar, en Doha, acogió la séptima edición de los premios de moda Fashion Trust Arabia con una gran protagonista: Georgina Rodríguez. La pareja de Cristiano Ronaldo deslumbró con un vestido vintage. "Me sentí preciosa en mi vestido de noche negro de punto de chenilla con cola houpette de Azzedine Alaïa, de la colección otoño/invierno 1993", dijo.



La piloto Carmen Jordá (35), ex de Álex González, con un diseño de Schiaparelli.

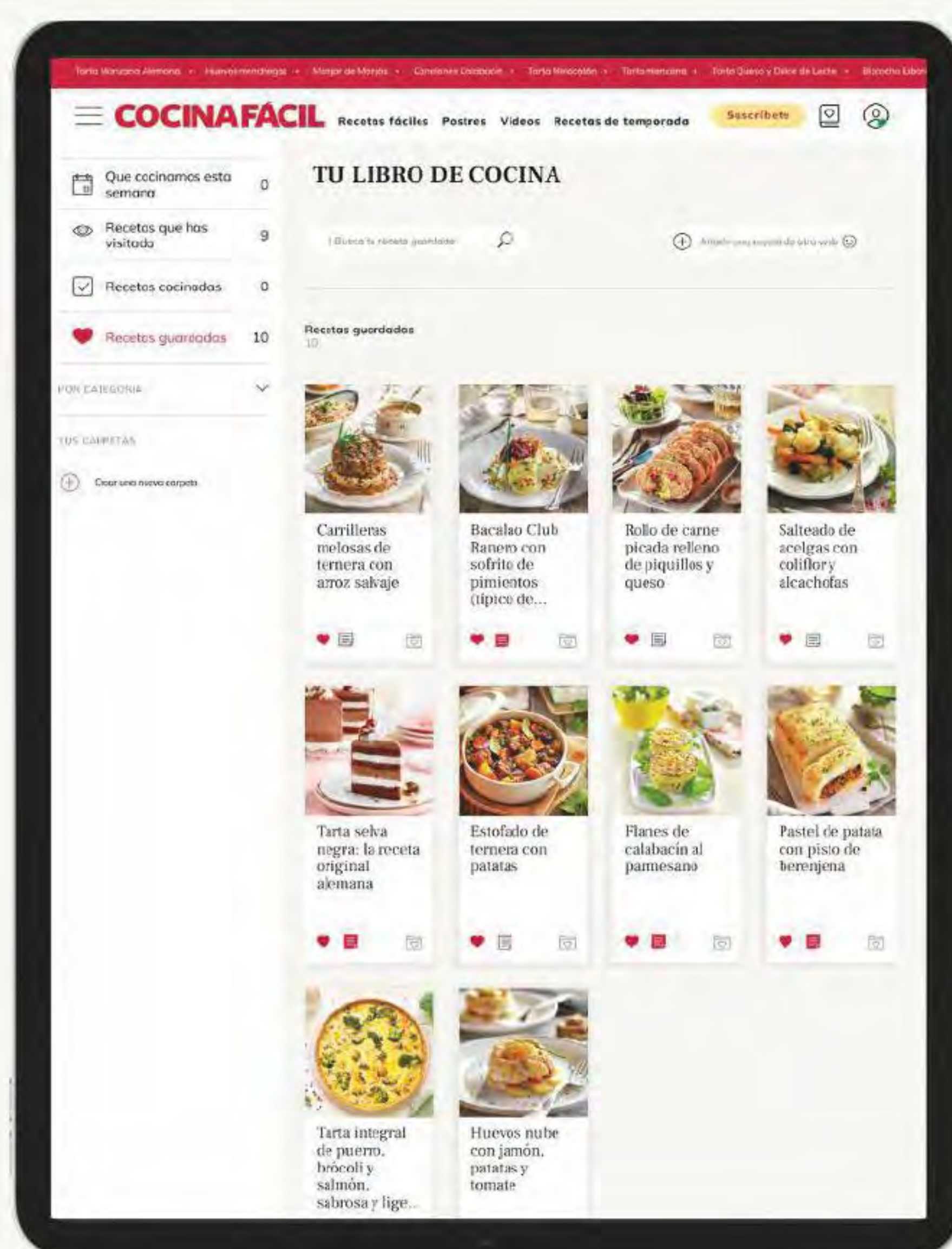


Juliette Binoche (61) puso elegancia francesa a la noche de Arabia.

COCINA FÁCIL

NOVEDAD

Suscríbete a la aplicación de
cocina mas práctica y completa
por solo 1 euro al mes.



✓ Lee la revista
en tu tablet o en tu
móvil

✓ Guarda y organiza tus
recetas favoritas, crea listas
de compra y mucho más!

✓ Accede a
contendidos
exclusivos en la web

Si te gusta cocinar, te lo ponemos fácil
solo por 1 euro al mes!



Suscríbete en
cocinafacil.com/oferta



Con su último disco, Rosalía (33) ha revolucionado la música. Entre otros logros, 'Lux' ha sido el disco español más reproducido en un día en Spotify, con más de 41 millones de reproducciones.

Su íntima amiga es Loli Bahia, una supermodelo francesa de 22 años de origen argelino que le ha ayudado con el árabe en el tema 'La Yugular'

Loli y Rosalía se conocieron en los desfiles de París y les une la música: Loli toca el trombón y la batería

**TRES MUJERES
CLAVE EN SU ÉXITO**

Así es el círculo íntimo que rodea a Rosalía

La cantante gestiona su carrera intergaláctica protegida por un fuerte entorno familiar

Loli Bahía,
modelo estrella
y consejera

Durante su estancia en Madrid hace unos días, Rosalía estuvo acompañada por Loli Bahía. Este pasado fin de semana acudieron a los conciertos de Lady Gaga y Latin Mafia en París.

Rosalía ve cómo se cumple lo que parecía imposible: superar con 'Lux' el éxito estratosférico de 'Motomami'. El ruido del triunfo y la fama puede ser ensordecedor pero Rosalía cuenta con un círculo de hierro que la protege, asesora y ayuda a gestionar una carrera que no deja de crecer. En ese círculo hay dos figuras clave: su madre, Pilar Tobella, y su hermana mayor, Pili. Pero la artista también cuenta con un gran apoyo fuera del entorno familiar, una amiga con la que comparte la pasión por la música y la moda, que le ayuda

a moverse en una industria exigente e inestable y podría haber tenido un papel fundamental en la creación de su nuevo disco, el más espiritual hasta el momento. Se trata de Loli Bahía, una modelo de 22 años de origen argelino que la acompaña en esta nueva etapa. Esta supermodelo nacida en Lyon empezó a estudiar música clásica a los 5 años y estaba en un internado cuando fue descu-



Loli es la
sensación
de las
pasarelas

Loli debutó con 17 años de la mano de Louis Vuitton, y desde entonces es una de las modelos más deseadas por las grandes firmas, ha desfilado para Chanel, Gucci y Saint Laurent.



CHANEL



Rosalía y Pili tuvieron una infancia llena de arte en Sant Esteve Sesrovires.



Pili ha estado al frente de los looks de Rosalía desde sus inicios.

Rosalía con su hermana Pili y su madre, Pilar Tobella, que tiene un papel clave en la administración de su carrera.

bierta a los 17 años para desfilarse para Louis Vuitton. Dice que, de no haber sido modelo, jugaría al volley ball de forma profesional. Ella y Rosalía se conocieron en los desfiles de París, de los que la cantante es asidua desde hace años. La modelo, que toca el trombón y la batería, ha acompañado a la cantante en su reciente visita a Madrid y es quien le ha ayudado con el árabe en la canción 'La Yugular'. Esta pasado fin de semana ambas han acudido en París a los conciertos de Lady Gaga y Latin Mafia.

MUJERES PODEROSAS

Los otros puntales en la vida de Rosalía son su madre y su

Su hermana Pili, dos años mayor que ella, se encarga de sus looks y de su imagen

hermana. Rosalía nació y creció en San Esteve Sesrovires, una localidad de siete mil habitantes cerca de Barcelona en un hogar en el que pronto captaron su talento para la música. Cuando tenía diez años, su madre la llevó a una escuela de música, y el resto es historia. Cuando Rosalía empezó a despuntar, Pilar Tobella dejó su trabajo como subdirectora comercial de una fábrica de metal

y cogió las riendas de la carrera de su hija. Hoy, es la administradora única de Motomami S.L, la sociedad con la que gestiona con mano de hierro los millonarios ingresos y las producciones de la artista y que en 2023 facturó doce millones. Pilar, que estudió Humanidades y se separó del padre de Rosalía en 2019, también ejerce de mánager desde la partida de Rebeca León, la mujer que lanzó a Rosalía al estrellato internacional. Y desde Motomami S.L también controla el imperio inmobiliario que Rosalía ha puesto en marcha con la compra de un edificio en L'Hospitalet de Llobregat donde construirá un estudio

de sonido y una escuela de música. El término 'Motomami' es en honor a ella, porque es una gran aficionada a las motos. La otra Pilar en la vida de Rosalía es su hermana Pili, dos años mayor que ella, y que gestiona los aspectos visuales desde que empezó. Pili es la responsable de los looks y la imagen de Rosalía, incluso ahora que la cantante cuenta con los estilistas más importantes del mundo, ella es quien tiene la última palabra. Es su consejera y su crítica más dura, pero también en quien más confía. Pili también se encarga de la relación con los medios y las relaciones públicas. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias/Redes.



Su hermana Pili, asesora y fiel escudera



Su madre, Pilar Tobella, es la administradora de Motomami S.L, la sociedad que gestiona los ingresos de la artista

Desde 2023 también ejerce de mánager y administra su imperio inmobiliario



Pili acompaña a Rosalía en muchos de sus viajes. Ella es su principal crítica y la persona en la que más confía la cantante. “Es directa, es mi mejor amiga, la adoro”, dice la artista.

“Es un parón temporal para volver con la energía que merece todo lo que hago”, dice el humorista, que no es la primera vez que coge la baja

“En 1999 sufrí un trastorno de estrés y ansiedad. Llegué al límite y tuve que parar un año”, ha contado

Andreu Buenaafuente (60) presentaba actualmente con éxito ‘Futuro imperfecto’ en La 1, un programa que combinaba con el espacio semanal radiofónico ‘Nadie sabe nada’ que conduce en la SER con Berto Romero.

PREOCUPACIÓN POR LA SALUD DE BUENAFUENTE

“Tengo que parar un tiempo para poder recuperarme”

El cómico se ha visto obligado a dejar su programa en La 1 y a hacer un parón en su carrera “por prescripción médica y exceso de carga laboral”



Buenafuente y Sílvia Abril hicieron pública su relación en 2010 y en 2012 dieron la bienvenida a su única hija. La actriz, que trabaja también al lado del humorista, es su gran apoyo en este difícil momento.

Tan solo tres días después de que TVE anunciara a bombo y platillo que Andreu Buenafuente y su mujer, Sílvia Abril, iban a ser la pareja estrella de Las Campanadas de la cadena, todas las alarmas saltaban de repente ante la inesperada decisión del humorista catalán de paralizar toda su agenda. Un parón profesional temporal al que Buenafuente



Actualmente Buenaafuente y Sílvia Abril representaban en Barcelona la comedia 'El Tenoriu', que versiona el drama romántico de Zorrilla. Las funciones han sido suspendidas.

Se multiplica en el teatro, la televisión y la radio



Buenaafuente combina su trabajo en La 1 con el programa 'Vosaltres mateixos' en la desconexión para Catalunya. Abajo, con Berto Romero en la radio.



“Ahora toca recogerse y descansar”, dice su compañera de vida, Sílvia Abril

se ve obligado “por motivos de exceso de carga laboral y por prescripción médica”, según reza el comunicado enviado conjuntamente por el humorista y por TVE. Actualmente presentaba con éxito de audiencia ‘Futuro imperfecto’ en la cadena, además de otros trabajos en televisión, radio y el teatro.

UN BACHE QUE CONOCE BIEN

“Tengo que parar un poco para recuperarme y volver con la energía que se merece todo lo que hago. Gracias por la comprensión, el apoyo y el cariño”, ha dejado dicho Andreu antes de retirarse a descansar. “Ahora toca recogerse y descansar”, ha sido el mensaje que su mujer, Sílvia Abril, ha enviado a todos sus seguidores. La

actriz y compañera de vida del humorista, está siendo uno de los pilares en este bache de salud que no es nuevo para Andreu. En 1999, Andreu ya tuvo que parar. Presentaba entonces en el canal autonómico catalán ‘La cosa nostra’, un exitoso late night que le había convertido en uno de los presentadores más populares de Catalunya. Estaba en la cima y el estrés laboral pudo con él. “He llegado al límite, algo que les pasa a muchas personas: unas lo dicen y otras se lo callan. Yo tengo la obligación de decirlo porque hago un programa de televisión. Lo recomendable es el descanso”, contó en aquel momento. Años después entró en más detalles de su problema de salud mental, “Su-

“Gracias por la comprensión, el apoyo y el cariño”, ha dicho Buenaafuente

Por el momento, TVE mantiene la emisión de Las Campanadas que presentarán Buenaafuente y Sílvia Abril

frí un 'burnout', un trastorno de ansiedad y paré un año. Es un trastorno potente de estrés y ansiedad. Es cuando estás quemado", recordó. Después de aquello el humorista decidió hacer terapia. "Es algo que creía que nunca haría. Estoy muy orgulloso de haberla hecho. Estuve siete años hablando, hablando y hablando y hubo un día en que dije 'ya estoy'", ha contado.

DE NUEVO, AL LÍMITE

Pero los problemas han vuelto. De nuevo había llegado al límite. Además de 'Futuro imperfecto', Buenaafuente vivía volcado en muchos otros proyectos. Al frente de la productora El Terrat, que entre otros programas tiene en antena 'La Revuelta', el humorista presentaba 'Nadie Sabe Nada' en la cadena SER con Berto Romero y actualmente representaba en el Teatro Coliseum de Barcelona la comedia 'El Tenoriu' con Sílvia Abril. Por el momento lo ha parado todo. Solo siguen en pie Las Campanadas de TVE. **L**

Por S.Q. Fotos: Agencias/RTVE.

Buenaafuente inició su carrera en la radio en su Reus (Tarragona) natal. En 1989 fundó la productora El Terrat y triunfó en TV3 con títulos como 'Sense títol' y 'La cosa nostra'. En Antena 3 y La Sexta presentó el late night 'Buenaafuente'

Tras su primer bache de salud mental, Buenaafuente hizo terapia. "Es algo que creía que nunca haría. Estoy muy orgulloso de haberla hecho"

"Estuve siete años hablando y hablando y hubo un día en que dije 'ya estoy'"

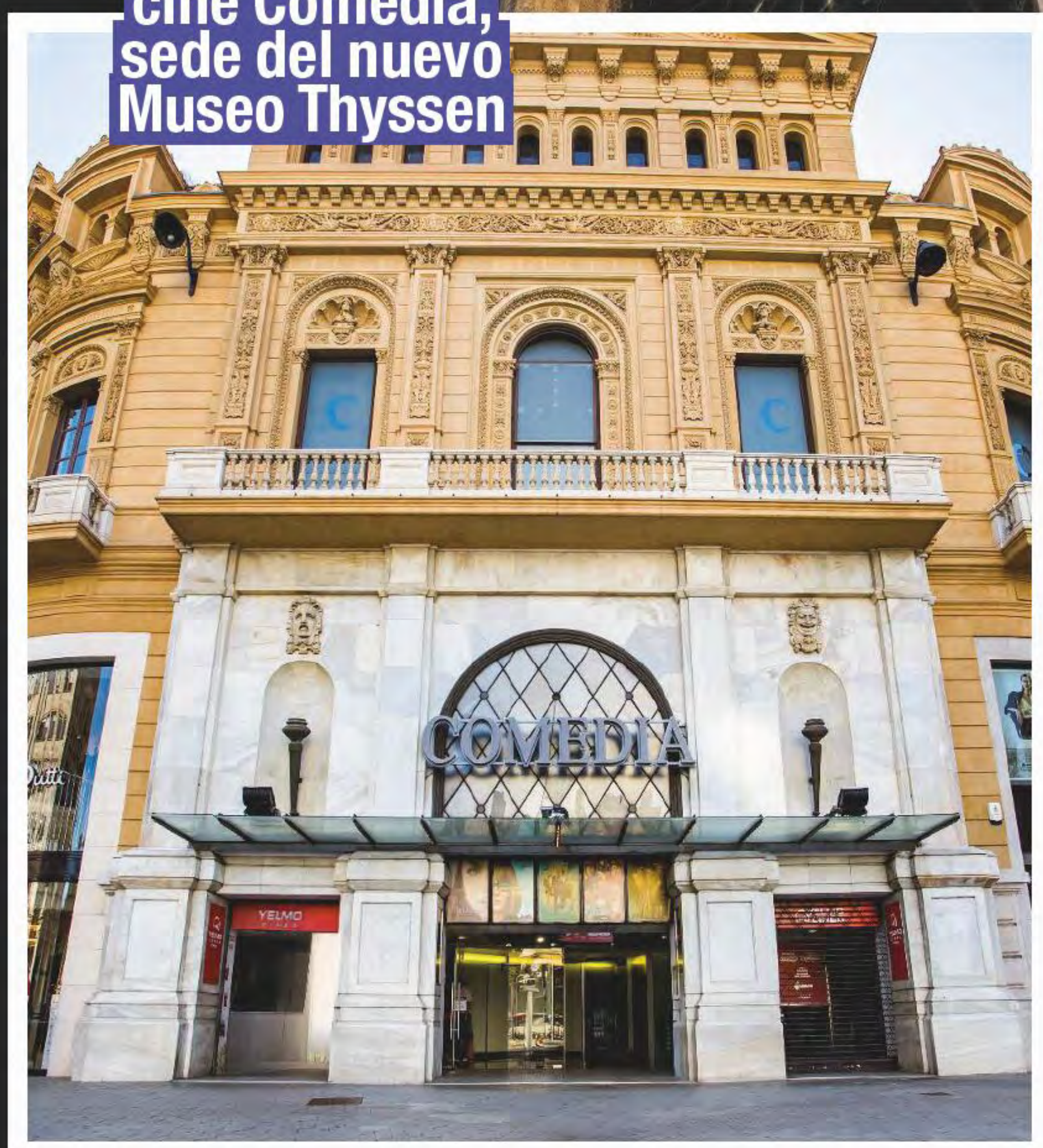
Carmen (19), llamada a seguir con el legado artístico de su madre, Tita Cervera (82), se ha instalado en Barcelona donde estudia Derecho en la UIC (Universitat Internacional de Catalunya). Vive en un piso en un exclusivo barrio de la ciudad y habla perfectamente catalán.

Carmen firmó en una de las paredes del futuro Museo Thyssen, que abrirá sus puertas en Barcelona en 2028.

**CARMEN, HIJA DE
TITA CERVERA**

“Me encantaría pasar la Navidad con mi hermano Borja”

El antiguo cine Comedia, sede del nuevo Museo Thyssen



La hija de la baronesa Thyssen, que vive y estudia en Barcelona, acompañó a su madre en un acto en el futuro museo Thyssen



“Carmen está muy involucrada en el mundo del arte porque lo vive desde que nació”, dice Tita Cervera

Digna heredera de la gestión del legado artístico de Tita Cervera, Carmen, una de sus mellizas, acompañó a la baronesa en el primer acto artístico celebrado en el futuro Museo Thyssen de Barcelona, que abrirá sus puertas en 2028. Un proyecto en el que la joven, que actualmente vive en Barcelona para estudiar Derecho, está muy implicada. “Me hace muy feliz poder formar parte de esto, estoy aprendiendo y me estoy preparando para ello”, dijo ante la mirada de orgullo de su madre. “Ha vivido el arte desde que nació”, dijo Tita.

UNA FAMILIA UNIDA

Carmen aprovechó para hablar por primera vez de su relación con su hermano Borja. “Me llevo muy bien con todos mis hermanos, somos familia. Y estas Navidades, en Andorra, me encantaría poder estar con mi hermano Borja. Y parece que va a poder ser”, dijo. **L**

Por S.Q. Fotos: Miquel Coll/Agencias.



Jóvenes artistas utilizaron las 500 butacas del cine como obra de arte

Carmen con su madre en el cine Comedia. Estudiantes de escuelas de arte y diseño de la ciudad transformaron el patio de butacas en una obra artística efímera y colectiva.



Muy cercanas, madre e hija saludaron y charlaron con los jóvenes artistas que participaron en el acto. “Este museo será también una plataforma para los jóvenes talentos”, dijo Carmen.

Elena y Cristina no estuvieron. Quizás rehusaron ir en protesta por la ausencia de su padre

A Sofía no se le permitió dar un discurso y, en lugar de una ceremonia exclusiva para ella, la tuvo que compartir con otros homenajeados

La reina Sofía fue honrada con el Toisón de Oro, la máxima distinción que concede la monarquía española. Es la quinta mujer en recibir esta distinción.

SOFÍA RECIBE EL TOISÓN DE ORO
EN UNA CEREMONIA APAGADA

La soledad de la Reina en su agri dulce homenaje

El acto debería haber puesto en valor la trayectoria de la emérita, pero quedó deslucido y resaltó su aislamiento



El momento en que Felipe VI entrega a su madre el Toisón de Oro. Sofía apenas musitó un "thank you".



En los posados, se dejó a Sofía en una punta, desarbolada. A la derecha, Felipe González, Herrero de Miñón y Miquel Roca, los tres políticos junto a los que se condecoró a Sofía.



Sofía y Letizia vistieron ambas de rosa bebé. El hecho de que se trate de un color no habitual revela que estamos ante un gesto deliberado por parte de Letizia. El modelo de Sofía, de Alejandro de Miguel, se confeccionó a lo largo de semanas o meses. Letizia eligió un vestido que ya había llevado en un viaje a EE UU.

No es por maldad



por Pilar Eyre

Que la reina Sofía y la reina Letizia fueran vestidas del mismo color rosa bebé en un acto tan importante como la conmemoración del 50 aniversario de la llegada de la monarquía a España ha sido un acontecimiento de tal magnitud que ha ocupado páginas enteras, no solamente en la prensa nacional, sino también en la extranjera. Si los atuendos de las dos reinas hubieran sido blancos o negros no llamaría la atención, pero el hecho de que se trate de un color no habitual revela que estamos ante un gesto deliberado de una de las dos partes. **En este caso podemos afirmar que primero fue la suegra y luego Letizia.** La reina Sofía llevaba un modelo a medida de Alejandro de Miguel, un vestido cuidado hasta el último detalle, discreto, elegante, muy apropiado para la ocasión y en un tono rompedor que daba alas a la austeridad del corte. Es lógico pensar que la confección del dos piezas ha llevado semanas o meses. Sin embargo, Letizia solo tuvo que echar un vistazo a su armario, se fijó en el color de un traje que había llevado en Estados Unidos, se dijo “¡Oh, es igual que el de mi suegra!” y lo eligió para



Uno de los escasos momentos en los que vimos a Sofía reír durante el acto, en el que se conmemoraba de forma simbólica los 50 años de monarquía.



Leonor lucía también en la solapa el Toisón de Oro porque su padre se lo entregó en 2018, cuando tenía 18 años.



La princesa Leonor vistió un traje burdeos de Bleis Madridy su hermana Sofía un modelo asimétrico de Vogana.



Los Reyes se dirigen con sus hijas a la comida familiar en El Pardo que se hizo tras el acto del Toisón de Oro.

ese día. La verdad es que no le quedaba muy bien, según el diseñador Juan Avellanea “al lado de su marido se la veía empequeñecida”.

LA SORPRESA DE SOFÍA

Y aquí entramos en el meollo de la cuestión ¿por qué lo hizo? Hemos leído todo tipo de explicaciones, ¡que se trata de un guiño cariñoso de nuera a suegra! **¿Cómo va a ser un guiño amistoso vestirse con el mismo color de la principal homenajeada?** ¿Cómo Letizia no se dio cuenta de que así solo conseguiría restarle brillo y protagonismo a su suegra? No comprendo las intenciones de nuestra reina, y no hemos dejado de advertir la sorpresa de Sofía en el Palacio Real, que disimuló rápidamente en su línea habitual de no crear conflictos con su adorado hijo.

UNA CEREMONIA APAGADA

Porque era su gran día, es cierto, aunque en algunos momentos pareció que se le rendía un homenaje con la boca pequeña. ¿Qué sentido tenía darle el Toisón de Oro a la reina Sofía al mismo tiempo que a tres señores políticos? ¿Es que la reina no tiene catego-



Juan Carlos no fue invitado al acto de entrega del Toisón de Oro pero sí acudió a la comida familiar. Su relación con su hijo y su nuera está deteriorada de manera irreversible.

ría suficiente para protagonizar ella sola una entrega de medallas? ¿No han merecido tantos años de sacrificio un reconocimiento individual, personal e íntimo del rey, que al mismo tiempo se trata de su hijo? **Otra circunstancia que me llamó la atención fue que no dijera unas palabras de agradecimiento a esta distinción, como sí hicieron los otros homenajeados.** Una simple frase además de ese “thank you” apenas musitado cuando Felipe le prendió la condecoración en el pecho, hubiera resultado enternecedor.

EL ESTILISMO DE LAS NIETAS

Aunque fue un momento especial, la verdad es que no vi

emoción en casi ningún rostro. ¿Había un intento deliberado de rebajar la solemnidad de acto? Lo cierto es que la vestimenta de Leonor y Sofía así lo apuntaba. Creo que deberían haber ido más arregladas, un traje pantalón granate enseñando una camisetilla para la heredera, como si fuera a la oficina, y una extraña pieza asimétrica de mezclilla para la infanta Sofía, no eran apropiados para una ceremonia solemne en el Palacio Real a la que su abuela no podía ir más elegante, con traje largo y joyas importantes. **Las dos princesas son muy guapas, pero no podemos seguir diciendo hasta el infinito que es muy complicado vestir las porque están**



Letizia se marchó de la comida de El Pardo por la puerta de atrás. En ese encuentro estaba en minoría porque, entre los 60 asistentes, había más miembros de la familia del bando de Juan Carlos.



Los hijos de la infanta Cristina, Juan, Miguel, Irene, y Pablo Urdangarin, se unen a Victoria Federica a su llegada al palacio. Pablo y Miguel acudieron a la comida a sus novias, Johanna Zott y Olympia Beracasa.

en una edad difícil. ¡Solo hay que ver lo monas que van las chicas de su edad a bodas, por ejemplo! ¡Urge que contraten una estilista joven y moderna para ellas!

UNA COMIDA PARA RESARCIRSE
Tampoco me gustó que en los posados se deje a la anciana reina en una punta, desarbo-

lada, como si fuera un simple subsecretario de estado. **La educación tiene que estar por encima del protocolo y las señoras mayores siempre tienen preminencia.** Y, además, en sentido estricto, ¿no es reina también Sofía? Pues su posición debe ir a la par que la de Letizia. Por cierto, me parece inexplicable

que en la ceremonia de la entrega del Toisón no hayan estado las infantas, las hijas de la reina. La única explicación que se me ocurre es que Elena y Cristina sí fueron convocadas, pero se negaron a asistir porque no invitaron a su padre. Claro que al día siguiente la reina Sofía pudo desquitarse, ya que a la comida del

Pardo fue “su gente”, 60 personas, incluido su marido, el rey Juan Carlos, que tan feas palabras le ha dedicado a su nuera en su libro. Según una fuente de total confianza, “el deterioro en la relación padre, hijo y nuera es absolutamente irreversible”. **En el Pardo Letizia estuvo en precario porque todos eran del partido de su suegro, desde sus hijas y nietos, hasta los griegos,** recordemos que él los subvencionó muchos años y eso no se olvida. Poco sabemos de esta reunión, ya que, aunque se tomaron fotos, se rogó que no se subieran a las redes sociales. Incluso desconocemos si Letizia estuvo cinco minutos o cinco horas porque al parecer utilizó una puerta posterior para marcharse. Lo que sí ha quedado claro una vez más es que ella no es la causante del distanciamiento entre Felipe y su padre. El culpable ha sido el propio Juan Carlos, primero llevando una vida paralela a la familiar y ahora echando más leña al fuego con estas memorias.



Cristina llega en coche con su madre a la comida de El Pardo, la mayor reunión familiar desde que la reina Sofía cumplió 80 años en 2018.



Elena no estuvo presente en el acto del Toisón de Oro, al igual que su hermana, pero sí fue a la comida.

Síguela en www.lecturas.com



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR



Dirección General
de Tráfico

MANDAS
UN MENSAJE
CUANDO NO TOCA

Y TE CONDENAN
A CUATRO AÑOS
DE CÁRCEL.

En un siniestro de tráfico,
puedes morir o perder tu vida.



Marta Ortega (41) con la modelo rusa Natalia Vodianova (43) y la homenajeada, Annie Leibovitz (76). Esta exposición, en el muelle de Batería, es la primera que se realiza de la famosa fotógrafa estadounidense en nuestro país.

EN A CORUÑA

Marta Ortega rinde homenaje a la fotógrafa de las estrellas

La presidenta de Inditex ha organizado una muestra sobre Annie Leibovitz, que fue la encargada del último retrato oficial de Letizia



Pedro Almodóvar (76) con el también director de cine Luca Guadagnino (54).



Carlos Torretta (41), el marido de Marta Ortega, con la modelo Jeanne Cadieu.



Los eventos de Marta Ortega congregan a las grandes top models, en este caso, Linda Evangelista (60) y Carolyn Murphy (51).

Las caras más internacionales de la moda

Un año más, Marta Ortega ha convertido A Coruña en la capital internacional de la moda gracias a su ya tradicional exposición fotográfica. Este año, la retrospectiva está dedicada a la gran Annie Leibovitz, conocida popularmente como la fotógrafa de las estrellas de Hollywood. Annie fue la encargada de realizar el imponente retrato Letizia para la colección del Banco de España.

UNA CENA A LA GALLEGA

Tras la inauguración, por la que pasaron top models y vips, la presidenta de Inditex dio una cena de gala con delicias de la gastronomía gallega donde destacó la merluza de Celeiro. **L**

Por E. C. Fotos: Saskia Lawaks.



Eugenia Silva (49) y Jon Kortajarena (40) son caras fijas en las inauguraciones de las exposiciones que organiza Marta.



**SE CONOCIERON HACE
UN AÑO EN SEVILLA**

Eva González y Nacho, una relación que se afianza

El joven sevillano se desplazó a Mairena de Alcor, donde vive Eva con su hijo, para pasar el día con ella

Eva vive ajena a las recientes polémicas en las que se ha visto envuelto su ex, Cayetano, que declaró ante el juez tras un accidente de tráfico.

Lejos del ajetreo que sacude últimamente la vida de su ex, Cayetano Rivera, Eva González parece centrada en disfrutar y saborear con calma cada instante de su nueva vida al lado de Nacho.

UN PLAN PERFECTO

Desde que LECTURAS reveló su relación con el joven sevillano, la pareja no ha dejado pasar ocasión de compartir su tiempo. Hasta ahora, les habíamos visto siempre por Sevilla, donde Nacho vive y trabaja como jefe de restauración en un importante hotel. En más de una ocasión, Eva, que vive en Mairena de Alcor, a pocos kilómetros de Sevilla, se ha acercado a buscar a Nacho al trabajo para estar juntos. Pero esta vez ha sido él el que se ha desplazado hasta Mairena para estar con su chica. La pareja se ha dejado ver paseando por la lo-



calidad, en la que Eva compartió su vida con Cayetano y donde sigue viviendo con su hijo. Un paseo y una romántica comida en una terraza ha sido el plan de la pareja. 

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias.



La pareja comiendo en una terraza. Recientemente se ha conocido la nueva relación de Cayetano con la periodista Gemma Camacho.

Lecturas desveló la relación de Eva (45) y Nacho (35) en octubre. Él trabaja como jefe de restauración en un importante hotel de Sevilla.



Alessandro Lequio (65) empezó su carrera televisiva de la mano de María Teresa Campos en 'Día a día', en 1996. Fue una de las estrellas más polémicas de 'Crónicas marcianas', colaboró en 'El programa de AR' durante 18 años y ahora participaba en 'Vamos a ver'.

**TRAS EL DURO RELATO
DE ANTONIA DELL'ATTE**

Lequio, apartado de la tele

Antonia relató hace poco en una entrevista el duro infierno que vivió en sus tres años con Lequio, pero la modelo ya desveló ese episodio hace cuatro años a Lecturas

Lágrimas de alegría, de rabia, de paz, son las que ha derramado Antonia Dell'Atte a raíz de conocer la noticia del despido de su exmarido, Alessandro Lequio. Tras más de treinta años de presencia televisiva, el conde ha sido apartado de la cadena a la que ha estado vinculado a largo de toda su carrera. Ha ocurrido tras las durísimas revelaciones de Antonia en una entrevista que publicó El País el pasado mes de octubre, en las que detallaba el infierno de malos tratos que vivió durante su matrimonio con el padre de su hijo. "Lloro. ¿Por qué tuve que pasar 35 años

con estas heridas, viendo a Lequio cada vez que salía en televisión atacando a otras mujeres? Diciendo que yo mentía, silenciando su propio maltrato e intentando silenciarme a mí", se lamentaba con el mismo medio horas después de conocerse la noticia.

TRES AÑOS DE INFIERNO

La entrevista de Antonia en El País empezaba con este titular: "La primera patada que me dio Lequio, estando embarazada, fue a la vuelta de la luna de miel". Pero hace cuatro años, en mayo de 2021, Antonia ya se sentó con LECTURAS y desveló por primera vez: "¡Me pegó embarazada!". En estas

LECTURAS

En 2021
Antonia ya
lo contó en
Lecturas

EXCLUSIVA
ANTONIA DELL'ATTE LO CUENTA
TODO POR PRIMERA VEZ
"LEQUIO ME PEGÓ EMBARAZADA"

EXCLUSIVA
ANTONIA DELL'ATTE LO CUENTA
TODO POR PRIMERA VEZ
"LEQUIO ME PEGÓ EMBARAZADA"

El País tituló la entrevista de Antonia Dell'Atte: "La primera patada que me dio Lequio, estando embarazada, fue a la vuelta de la luna de miel". Hace cuatro años, Antonia Dell'Atte ya habló de ello a Lecturas.

"Lloro. ¿Por qué tuve que pasar 35 años con estas heridas, viendo a Lequio cada vez que salía en televisión atacando a mujeres?"

"Diciendo que yo mentía, silenciando su propio maltrato e intentando silenciarme a mí", dice Antonia tras conocer el despido de su ex

Antonia Dell'Atte (65) era una modelo de éxito internacional y musa de Armani cuando conoció a Alessandro Lequio y se casó con él, en octubre de 1987. Su matrimonio duró hasta marzo de 1991. Él tenía una relación con Ana Obregón.



**Su hijo
Clemente, el
gran aliado de
Antonia**

Antonia contó a Lecturas de Alessandro Lequio: “Él no quería que yo viera a mi familia, me aisló de todo. Estaba prohibido, yo no tenía que tener contacto con nadie”. La modelo ha revelado que Lequio lleva quince años sin ver a Clemente (37), el hijo que tuvo con ella.



Antonia puso una denuncia a Lequio en el 91 por malos tratos pero la retiró. “Él era sobrino del Rey y yo estaba sola. ¿Qué hacía yo?”, nos contó

aunque ella fue muy contundente: “Mi matrimonio acabó porque él me maltrataba”.

BOFETONES “LIGHT”

El triángulo formado por Antonia, Lequio y Ana fascinó a todo el país en una época en la que algunos programas se alimentaban de contenidos crueles y machistas. A Antonia se la etiquetó de loca, despechada y resentida. El clima televisivo de entonces era tan permisivo con algunas declaraciones machistas que Lequio se pudo permitir el lujo de reconocer en ‘Tómbola’: “He pegado bofetones a mujeres, pero bofetones light. No estoy hablando de violencia, hablo de una discusión en la que ella

páginas también reveló cómo el conde intentó apartarla de todos para dejarla sola y desprotegida: “Él no quería que yo viera a mi familia, me aisló de todo. Mis amigas me decían: ‘Mira, ahora que es condesa no saluda a nadie’. Estaba prohibido, yo no tenía que tener contacto con nadie”. La modelo fue clara entonces: “Yo he vivido tres años y medio casa-

da con él de malos tratos físicos y psíquicos”. El 9 de marzo de 1991, Antonia interpuso una denuncia en una comisaría de Chamberí por abandono familiar y malos tratos físicos y psíquicos. Al poco la retiró, en parte porque su entonces marido se lo pidió y en parte por la presión social de la época. Cabe recordar que entonces aún no existía la Ley de

protección integral contra la violencia de género, que entró en vigor en enero de 2005. Así nos lo contó: “La denuncia se la quité, no fue a juicio. En el 91 era el sobrino del Rey y yo estaba sola. ¿Qué hacía yo? Él me decía: ‘Perdón, te voy a dejar en paz’. La llegada de Ana Obregón a la vida de Lequio propició el fin del matrimonio del conde y Antonia,

te da un bofetón y tú se lo devuelves. No pasa nada”. Y era cierto: no pasó nada.

LA JUSTICIA LE DIO LA RAZÓN

La denuncia de Antonia no cayó en saco roto, pero eso ella no lo sabría hasta más de una década después. En 2003, Lequio la demandó por lo penal por calumnias. Y esa fue la gran oportunidad de la modelo para demostrar a través de la justicia que había sido víctima de violencia machista a manos de su exmarido cuando estaban casados. Para argumentarlo, presentó como prueba la denuncia que le interpuso en 1991 y unas cartas que el propio Alessandro le envió pidiéndole perdón por haberla agredido. En 2004, la Justicia le dio la razón y la causa fue sobreseída y archivada. Consideraban que existía la exceptio veritatis, un término jurídico que significa “excepción de la verdad” y que permite al acusado de calumnia o difamación ser eximido de responsabilidad si puede demostrar la veracidad de sus declaraciones y que estas son pertinentes.

LA LUCHA DE ANTONIA

No hubo diligencias contra Lequio porque el presunto delito de malos tratos ya había prescrito. “La juez ha reconocido que los malos tratos existieron. La justicia ha dicho que este individuo es un maltratador”, explicó Antonia. Desde entonces, su lucha ha sido que no se le diera voz a su exmarido en televisión, porque cada vez que le veía revivía su infierno. También ha sido visibilizar esta lacra y ayudar a otras mujeres que la sufren: “Quiero hacer esa llamada a todas las mujeres que han sufrido malos tratos, que los denuncien”. **L**

Por Estela Cebrián Fotos: Agencias/Redes.

En 1999, Lequio reconoció en ‘Tómbola’: “He pegado bofetones a mujeres, pero bofetones light”

Antonia conserva cartas de Lequio en las que este le pide perdón por haberla agredido durante su relación

Alessandro está casado desde 2008 con María Palacios (48), con quien tiene una hija de 9 años.



“Tengo un látigo para mí sola y eso es malo. Me fustigo mucho y me echo la culpa de cosas que no son mías”

“He sido una persona bastante insegura, pero me he reconciliado conmigo misma y con lo que piensan los demás de mí”

ROSA LÓPEZ

“He llegado a pensar en no querer estar en este mundo”

La cantante, que está escribiendo sus memorias, recuerda sus inicios en ‘OT’ y los momentos más difíciles de su carrera

Rosa López (44) ganó la primera edición de 'OT' en 2001 y representó a España en Eurovisión en 2002. Su trayectoria ha estado llena de altibajos y hace poco reveló que padece hipoacusia, una pérdida auditiva que condiciona su carrera.

Su participación en el P-Tardeo Fest, en el que repasa junto a otros artistas grandes éxitos de los años 2000, ha llevado a Rosa López a Barcelona, la ciudad donde hace 24 años se convirtió en la primera ganadora de 'Operación Triunfo'. Allí, en el programa 'Vía Lliure' de Rac1, ha repasado algunos momentos de su carrera.

► **Llegaste aquí por primera vez que eras una adolescente.**

-Sí, en mi cabeza era una adolescente total. Era una cría. Ahora que estoy escribiendo mi libro estoy somatizando muchas coas, hay lugares donde no quiero volver, que no quiero ni siquiera recordar.

► **¿Qué es lo que te cuesta volver a recordar?**

-No son cosas buenas ni malas, es cómo yo las vivía a través de mi código. Por eso insisto mucho en que mi biografía no puede caer en el victimismo.

► **¿Te duele escribirla?**

-Me duele por reconocer cosas, como que era muy dejada.

► **¿En qué sentido?**

-De manera inconsciente. Dejaba que todo el mundo guiara mi vida y no es culpa de nadie que a ti te vaya mal o bien. Nuestra responsabilidad es ese poder que tenemos que no tiene nada que ver con los estudios que tengas sino con tu esencia. Has de ser fiel a ti y no pretender que alguien te lo solucione todo.

► **¿Has hecho las paces con aquella Rosa de 'OT'?**

-Sí, continuamente. Porque yo tengo el látigo para mí sola y eso es malo. El látigo lo sigo teniendo en la mano y me fustigo mucho y me echo la culpa de cosas que no son mías. Pero tengo claro que no se trata de buscar culpables, se trata de buscar soluciones y de disfrutar del camino.



Rosa con Iñaki García, un policía asturiano con quien sale desde hace seis años. "Es el hombre que toda mujer querría tener", asegura.

► **En la canción 'Vacío' de tu último disco dices "estar harta de estar entre la gente"?**

-Sí, es una canción que nació en 2019 cuando estaba sola. Parece que estoy quejándome de estar sola, de que me siento diferente... Hasta me metí en tanta mierda que pensé en cosas raras de no querer estar en este mundo.

► **¿Ha pasado realmente esa idea por tu cabeza?**

-Sí, porque he sido una persona bastante insegura. Esa canción llegó con una Rosa completamente diferente a la de ahora, es un dolor ya curado. Todo este camino me ha hecho ser mejor persona.

► **¿Te has reconciliado contigo misma?**

-Sí, conmigo misma, con lo que piensan los demás de mí y con lo que pienso yo de los demás.

► **¿Sientes que para ti ha sido un problema ser tan transparente?**

-No sé, pero sí, a veces sí. Y no sé si el ser humano se merece que uno sea tan transparente.

► **¿Te imaginas que 'OT' te pillará en 2025 con las redes**

sociales?

-Lo he pensado muchas veces, sí. Mis amigos a veces me dicen que qué hubiera pasado si hubiera estado en el 'OT' de Risto Mejide. Pues yo me muero. Creo que en aquellos momentos era todo más sano. Creo que incluso el tema de la gordura, a día de hoy, habría valido para hacer daño. Yo creo que me habrían dado ganas de no tener redes sociales o a lo mejor de retirarme, yo que sé... Pero creo que habría sido insoportable.

► **Te ha acompañado a Barcelona tu chico.**

-Sí, mi Iñaki es el hombre que toda mujer querría conocer.

► **¿Cómo os encontrasteis?**

-En Leganés, en Madrid, en un concierto de Marta Sánchez. Normalmente no me meto en multitudes, pero ese día fui con toda mi ilusión y se montó la de Dios. Llamaron a la policía por si acaso y mi chico, como es policía, llegó con su perro y me sacó, me salvó.

► **Como 'El guardaespaldas'.**

-Sí, y encima el perro se llamaba Kevin, como Kevin Costner [risas]. 

Fotos: Pedro Pernía/Gtres.

“Estoy en un proceso de adaptación, porque la vida cambia tras ser madre”, ha dicho Sibi, que trabaja como psicóloga deportiva



EN SEVILLA

Lourdes Montes, emocionada en el bautizo de su sobrino

El hijo de Sibi Montes recibió las aguas bautismales a los tres meses en una ceremonia íntima



Isabel 'Sibi' Montes (33) es psicóloga deportiva. En 2024 se casó con Mateo Ibáñez Pacheco. Era su segunda boda tras su divorcio de Álvaro Sanchís González-Palomino en 2019.

Tres meses después de dar la bienvenida a su primer hijo juntos, Sibi Montes y su marido, Mateo Ibáñez Pacheco, han bautizado al pequeño arropados por toda la familia. La hermana de Sibi, Lourdes Montes, fue de las primeras en llegar a la iglesia de San Nicolás de Bari, en Sevilla, acompañada por su marido, Fran Rivera. "Hoy hemos bautizado a mi querido sobri", presumía después Lourdes en su Instagram.

UNA TÍA ORGULLOSA

Lourdes se olvidó de su polémica con su cuñado, Julián Contreras –que la calificó de "cruel y vengativa" después de que ella lo definiera como "interesado"– en este día feliz. Sibi, por su parte, se encuentra estupenda solo tres meses después de dar a luz a su bebé. "Estoy en un proceso de adaptación, porque la vida cambia tras ser madre", confesaba recientemente. 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Lagencia.



Lourdes (41) eligió para la ocasión un traje de cuadros entallado de color violeta de Panambi. Su marido, Fran Rivera (51), no quiso perderse el evento.



Fran se encargó de immortalizar el primer posado de Lourdes con su sobrino tras el bautizo.

Una fiesta
inspirada en
el mar para su
sirena

EXCLUSIVA

SU MADRE Y DAVID
SE EVITAN A TODA COSTA

La tensión empaña el primer cumpleaños de la hija de Anabel

La influencer celebró el primer
año de su pequeña con una
gran fiesta en Madrid que
evidenció la nula relación entre
Merchi y su pareja

La niña de Anabel
cumplió un añito el
23 de noviembre.
Ese mismo día,
la sobrina de
Isabel Pantoja
convocó a amigos
y familiares en
una cafetería de
Madrid. Hubo
dos sonadas
ausencias: su tía y
su primo Kiko.

El 23 de noviembre de
2024, la vida de Ana-
bel cambió para siem-
pre. Ese día llegó al mundo
su hija, fruto de su relación
con el fisioterapeuta David
Fernández. La sobrina de Isa-
bel Pantoja celebró el pasa-
do domingo el primer añito
de su pequeña y lo hizo por
todo lo alto, con una fies-
ta temática en una cafete-
ría de Madrid a la que acu-
dieron amigos y familiares.
Debía ser un día bonito y
de celebración pero la jorna-
da evidenció que no todo brilla

Anabel llama a su
niña "mi sirena",
y por eso la fiesta
que le organizó
estaba decorada
con motivos
marinos.



**Merchi siempre
se queda en
casa de Anabel
cuando va a
Madrid pero el fin
de semana, como
estuvo David, se
quedó en casa
de una amiga de
su hija para no
coincidir**

en el entorno de la influencer. LECTURAS ha podido saber que la tensión sigue entre la madre de Anabel y David y que estos días se han estado evitando todo el tiempo que han coincidido en Madrid, incluido durante la fiesta, en la que no se les vio cruzar palabra.

INSTALADA EN MADRID

Tras fichar por 'Bailando con las estrellas', Anabel se instaló en Madrid para estar más cerca de su trabajo en la tele. La influencer cuenta con la gran ayuda de su madre, Merchi,



Merchi, la madre de Anabel, llegó junto a Álvaro Cuenca, el bailarín que ha ayudado a Anabel a ser finalista en 'Bailando con las estrellas'.

**Los padres
de David, muy
pendientes de
ayudarles**



Mientras el padre de David le ayudaba a colocar bolsas y objetos en el maletero del taxi, su madre sostenía a la pequeña.



Belén Esteban
nunca le falla
a su “gordi”



Belén llegó del
brazo de su
marido, Miguel.
La Esteban
es una de las
íntimas de
Anabel y la
llama “gordi”.



Madame de
Rosa (43)
perteneció
al mundo
influencer,
donde Anabel
se ha hecho un
hueco tras su
paso por la tele.



Nagore Robles
(42) fue sin
Carla Fila,
con la que
se ha dado
una segunda
oportunidad.

Anabel se instaló
en Madrid hace
unos meses pero
mantiene su
casa en Canarias,
donde se escapa
siempre que tiene
oportunidad.

que se desplaza desde Sevilla siempre que puede. Cuando está en Madrid, Merchi se queda en el piso de Anabel pero en cuanto David, la pareja de Anabel, pisa la ciudad, Merchi se vuelve a Sevilla. La madre se ha quedado en Madrid este fin de semana porque el domingo celebraban el cumpleaños de su nieta, pero no ha dormido en casa de Anabel y el viernes, antes de que llegara su yerno, se trasladó a casa de una amiga de su hija.

DISTANCIADOS HACE MESES

No es la primera vez que queda patente el distanciamiento entre David y Merchi. Los problemas entre suegra y yerno se remontan a principios de año, tras el ingreso de la pequeña que provocó que se abriera una investigación por un presunto delito de malos tratos a Anabel y David sobre las circunstancias que provocaron la cri-

Aún sigue abierta la instrucción por el presunto delito de malos tratos a la niña de Anabel y David

sis que la niña tuvo mientras estaba en el coche con su padre y por la que fue hospitalizada. La instrucción sigue su curso, a falta de saber si habrá juicio o si será archivada. Anabel sonríe por el gran día de su hija pero lo cierto es que 2025 está siendo un año muy difícil. La tensión por sus problemas judiciales le ha pasado factura y afecta también a la relación de su pareja y su madre. En abril Merchi y David protagonizaron otro encuentro frío, cuando ella los recibió en el aeropuerto de Sevilla y ni se miraron. **L**

Por E.C. Fotos: Europa/Gtres.

Isa Pantoja le dio una sorpresa a su prima al acudir acompañada de Asraf. El día anterior dio una desgarradora entrevista en la que habló de su relación con Kiko e Irene Rosales.



EXCLUSIVA

**UNA INGENIERA
INDUSTRIAL SEVILLANA
DE 30 AÑOS**

La nueva ilusión de Kiko Rivera

El ex de Irene Rosales y su nueva acompañante se mostraron muy cariñosos en un restaurante que, tras cinco horas, abandonaron para ir a la nueva casa del DJ

En las cinco horas que duró la comida, la pareja salió a fumar varias veces al balcón del restaurante.

Kiko (41), que vestía informal, y su chica salieron juntos del restaurante Casa de María, en el corazón de Sevilla.



Tras la comida, se dirigieron al parking desde donde se desplazaron en coche hasta la urbanización La Juliana, en Bollullos de la Mitación, donde Kiko se ha comprado un precioso chalé.

Mientras su hermana Isa sigue pensándose si le perdona por sus humillaciones del pasado, y cuando su exmujer, Irene Rosales, parece haber pasado ya definitivamente página a su historia con él, Kiko Rivera dedica hoy todo su tiempo a una nueva ilusión. Se trata de una atractiva joven sevillana de 30 años que es ingeniera industrial y con la que se ha dejado ver paseando por el centro de Sevilla.

UN BESO EN LA BOCA

El DJ y su nueva acompañante llegaron sobre la una del mediodía a un conocido restaurante en el que se les vio en todo momento en actitud cariñosa. No salieron hasta las seis de la tarde. Cinco horas que, a juzgar por cómo se les vio, les pasaron volando. Charlaron, se rieron, disfrutaron de la comida y en un momento dado fue ella la que se acercó

y besó en la boca a Kiko, según cuentan testigos presenciales. Al terminar, pusieron rumbo juntos a la nueva casa que Kiko se ha comprado en la lujosa urbanización La Juliana de Bollullos de la Mitación, a pocos kilómetros de Sevilla y a tan solo 20 minutos de la casa familiar de Castilleja de la Cuesta en la que siguen residiendo Irene y sus dos hijas. Un nuevo hogar en el que parece dispuesto a iniciar una nueva vida. Por el momento, allí ha llevado ya a la mujer que podría sustituir en su corazón a Irene Rosales. “Irene en poco tiempo ya estaba con otra persona. Eso al final lo que te dice es que la historia viene de antes”, fue la reacción de Kiko al conocerse la relación que su ex mantiene con su nueva pareja, Guillermo, un joven empresario sevillano que Irene ya ha presentado a la familia y a sus amigos. **L**

Por S.Q. Fotos: Agencias.



Esta joven ingeniera, que vestía muy elegante con un abrigo camel, llega a la vida de Kiko tras su separación de Irene Rosales. El DJ y la modelo estuvieron casados nueve años y tienen dos hijas de 9 y 7 años.

Isa Pantoja (30) lleva años denunciado que fue criada de manera diferente en relación a su hermano Kiko, y que soportaba desprecios por parte de su tío Agustín y su abuela. Ahora Kiko ha admitido por primera vez que la denuncia de su hermana es cierta.

“El hecho de verse solo, sin Irene, ha sido fundamental para que Kiko haya dado el paso de pedirme disculpas”

“Cuando he tenido conflictos con Kiko, Irene no ha mediado, me ha atacado”

ISA PANTOJA

“Irene no ayudaba en mi relación con mi hermano”

La hija de Isabel Pantoja valora el perdón de su hermano pero se mantiene cauta porque cree que está condicionado por su separación de Irene Rosales

Tras la impactante entrevista en la que Kiko Rivera pedía perdón a su hermana por el episodio lamentable en el que la humilló regándola con una manguera, Isa Pantoja se ha sentado en 'De viernes' para valorar este acercamiento. De momento, pide margen para marcar ella los tiempos.

► **¿Qué te pareció la entrevista de tu hermano?**

-Nunca me esperé que fuese a pedirme perdón. Me impresionó mucho. Está bien que reconozca sus errores pero he visto al mismo Kiko de siempre. Él es así y no va cambiar.

► **Él se escuda en el consumo de sustancias para justificar sus malas acciones.**

-Él en ese momento estaba con sus adicciones. Es cierto que mi madre, además, le jaleaba y le aplaudía. Pero si él ha hecho esas cosas es porque él era así y porque le ha salido de dentro, porque a él nadie le ha puesto una pistola en la cabeza.

► **¿Vas a perdonar a Kiko?**

-No lo sé. ¡Parece que por ser mi familia tengo que perdonar a mi hermano! Me siento un poco presionada. He pasado tanto tiempo con la idea machacona de que la familia es lo más importante que, con todo lo que me ha pasado, estoy en todo mi derecho a marcarme mis tiempos y no sentirme presionada. Me han hecho mucho daño. Yo, desgraciadamente, no me fío; no tengo confianza en mi hermano, le veo y me encantaría abrazarle, pero tengo una sensación de desconfianza

► **¿Te sorprendió que tu hermano rompiera con Irene Rosales?**



"Irene y yo no tenemos relación"

A Isa no le ha sorprendido la separación de Kiko (41) e Irene Rosales (34). Así detalla su convivencia: "Mi hermano jugaba a la consola e Irene estaba con las niñas".

-Si te digo la verdad, no me sorprende que hayan roto, porque era una relación con muchos problemas de pareja, y eso desgasta. Es verdad que se llevaban bien pero no como matrimonio. Mi hermano estaba centrado en sus cosas de la música y en jugar a la consola e Irene en estar con las niñas.

► **¿Te has puesto en contacto con Irene?**

-No, no me he puesto en contacto con Irene porque no tengo relación. Y ahora que ya no está con mi hermano ya no tenemos mucho en común, más allá de mis sobrinas. Él ahora ya no tiene el respaldo de Irene; cuando llega a casa, no lo espera nadie más que sus hijas. El sentirte solo te hace replantearte muchas cosas. Y eso justo coincide con ese arrepentimiento, ese perdón y esas ganas de acercarse de

"Me siento presionada para perdonar a Kiko y la verdad es que no me fío de él"

nuevo a mí. Creo que eso ha sido algún fundamental para que Kiko haya dado el paso de pedirme disculpas.

► **¿Irene ha restado o ha sumado de cara a ayudar a una reconciliación?**

-Desde luego, no ha ayudado. No creo que ella le animara a escribirme.

► **¿Hubiera sido imposible que Kiko te pidiera ese perdón si siguiera con Irene?**

-Sí, hubiera sido complicado. Yo conté por primera vez los hechos de la manguera hace un año y la primera reacción de Kiko fue escribir en Instagram que yo me victimizaba y exageraba. Ha tardado en reconocer las co-

sas y en pedir perdón. Y justo coincide que lo ha hecho tras romper con Irene. Pero no le echo la culpa a Irene, lo que pasa es que él toma esa decisión de recapacitar cuando se ve solo y sin tener el apoyo de su mujer.

► **¿Por qué dices que Irene no ha sumado?**

-Cuando he tenido conflictos con Kiko, ella estaba de colaboradora en televisión y no ha mediado, me ha atacado. Si eso lo ha hecho en público, no creo que en privado haya sido diferente. No quiero que la gente piense que por culpa de Irene mi hermano y yo no nos habíamos reconciliado hasta ahora, pero sí afecta que él se haya quedado solo para que él quiera volver a tener relación conmigo. Después de la entrevista de Kiko, Asraf me dijo: "Parece que ha cambiado, dale una oportu-



“Mi madre se ha apartado de nosotros”

“Tengo asumido que no voy a tener relación con mi madre. Me ha criado haciéndome sentir que le debía todo pero no me protegía”

“Mi hermano reconoce que ha escuchado insultos racistas hacia mí. Quizás él no los frenaba porque no estaba en desacuerdo”



Ahora mismo, Isabel Pantoja no tiene relación con ninguno de sus hijos. “Yo no decidí apartarme de su vida, fue ella la que ha decidido apartarse de todos nosotros”, resume Isa.

tunidad”. Y eso después de escuchar cómo Kiko le decía: “Vete a comer un kebab”. Pero yo no veo a Irene diciéndole esas cosas a mi hermano. Y a mi marido sí lo veo remando a favor.

► **¿Tú crees que le has importado poco a tu familia?**

-Sí. Me han criado haciéndome sentir que le debo cosas a mi madre, que le debo mi felicidad. Mi hermano reconoce que ha escuchado insultos racistas hacia mí en casa; que él no hiciera nada para frenarlos, cuando tenía ya 30 años, me hace pensar que tampoco estaba muy en desacuerdo.

► **¿La reconciliación con tu madre es imposible?**

-Tengo asumido que no voy a tener relación con ella. Yo no decidí apartarme de su vida, fue ella la que ha decidido apartarse de todos nosotros. Tengo mucho dolor con ella, que no viene solo del episodio de la manguera, viene desde que yo soy una niña y no se me protege frente a un tío y una abuela que no me han querido nunca. **L**

Fotos: Pedro Pernía/Gtres.

EXOSSES REPROGRAMA EL ENVEJECIMIENTO DE TU PIEL



La primera línea cosmética antiedad global con exosomas

「Aumenta
la **FIRMEZA**
de la piel un **38%***」



Escanea para saber más

* Evaluación objetiva en 19 voluntarias que se aplicaron EXOSSES Crema dos veces al día durante 28 días.



**El detenido
ha declarado
de manera
telemática ante
la autoridad
judicial y ha
sido sometido
a estudios
forenses**

**Los
investigadores
tratan de
averiguar si
era consciente
de lo que
hacía cuando
estranguló
a la artista**

**NOVEDADES TRAS
LA TRÁGICA MUERTE
DE ENCARNITA POLO**

La justicia decreta prisión para su presunto asesino

**El sospechoso, de 66 años,
sufre graves problemas
mentales. Se le permite
comunicarse con el
exterior pero no se le ha
impuesto fianza**

**Encarnita Polo
(86), en una de sus
últimas apariciones,
en 2017, para apoyar
a su amigo Rappel
en la presentación
de la obra de teatro
'El secuestro del
adivino'. Ahora el
vidente clama contra
la hija de Encarnita:
"¿Dónde está el
dinero de los pisos
que tenía?",
deja caer. .**



La investigación que esclarecerá quién asesinó a Encarnita Polo sigue su curso. La cantante de 86 años, fue estrangulada el pasado 14 de noviembre en la residencia de mayores Fundación Decanos de Ávila en la que llevaba ingresada desde febrero, tras ser diagnosticada de un principio de alzhéimer. Hacia las tres de la mañana, un hombre de 66 años con graves problemas mentales entró presuntamente en su habitación y la asfixió hasta matarla.

EL JUEZ DECIDE

Después del homicidio, el presunto criminal permaneció hospitalizado en la Unidad de Psiquiatría del Hospital Nuestra Señora de Sonsoles, en Ávila. El supuesto asesino fue requerido después para comparecer ante la autoridad judicial; tras esa declaración telemática, el Juzgado de Primera Instancia e Instrucción número 2 de Ávila ha ordenado su ingreso en prisión comunicada y sin fianza. De momento, sigue encerrado en la unidad hospitalaria de psiquiatría, a la espera de que Instituciones Penitenciarias decida en qué prisión ingresa.

LA FURIA DE RAPPEL

El presunto autor del crimen ha sido sometido a estudios forenses destinados a elaborar el informe que determinará si era consciente de lo que hacía cuando estranguló a la artista. La investigación analiza las imágenes de esa madrugada. Se estudia también la idoneidad de los protocolos de la residencia para depurar responsabilidades si las hubiera. Según el programa 'Fiesta', Raquel Waitzman, única hija de Encarnita, se estaría planteando demandar al centro de ma-

La idoneidad de los protocolos de la residencia está en estudio por las autoridades para depurar responsabilidades en caso de que hubiera algún fallo de seguridad.

yores. Llama poderosamente la atención que el presunto criminal solo llevara dos días ingresado en el geriátrico, por lo que supuestamente mató a la cantante al azar. A la terrible muerte de Encarnita Polo hay que añadir la cruda polémica que levantaron las declaraciones que vertió Rappel contra la hija de la artista el mismo día de su entierro, acusándola de haber abandonado a su madre: "Creo que su hija sobra en el funeral. ¿Dónde está el dinero de los pisos que tenía Encarnita? Y que ahora estuviera sola como un perro...". El vidente se disculpó horas después en 'El tiempo Justo'. **L**

Por Karmele Izaguirre. Fotos: Agencias.

La seguridad de la residencia, en cuestión



Raquel Waitzman, única hija de Encarnita, se estaría planteando demandar al centro de mayores.

YOLANDA RAMOS, SOBRE
'HASTA EL FIN DEL MUNDO'

“He sentido pena por no estar con mi hija”

La actriz estuvo
nueve semanas lejos
de su hija de 13 años
mientras grababa el
reality de TVE

Concursa
con su sobrina,
Ainoa Olivares

Yolanda Ramos (57) es una de las famosas que participan en 'Hasta el fin del mundo', el programa que presenta Paula Vázquez donde varias parejas deben recorrer Latinoamérica con un presupuesto muy limitado.



Durante su aventura, Yolanda y Ainoa han tenido varias discusiones. "Tú te crees que lo haces mejor que yo. La diferencia está en que yo confío en ti y tú no en mí" le dijo Yolanda en Medellín.

Durante nueve semanas, Yolanda Ramos ha viajado por diferentes países junto a su sobrina, Ainoa Olivares, con un presupuesto de lo más ajustado en 'Hasta el fin del mundo', el reality de aventura que arrasa en audiencias en TVE. La actriz nos relata su experiencia.

► **Has dicho que este programa ha sido como un milagro, ¿por qué?**

-Ha sido un milagro por la situación en la que yo estaba. Antes de hacer el programa, comentaba con un amigo que no había ninguna ciudad del mundo a la que me pudiera escapar en ese momento. Y, al cabo de la semana, me llama el director de la productora y me ofreció 'Hasta el fin del mundo'.

► **Rocío Carrasco dice que ha disfrutado del anonimato en este programa. ¿Tú también?**

-No, yo no llevo mal ser conocida. Lo que pasa es que Rocío es mucho más popular que yo porque arrastra toda su historia detrás. A mí me reconocieron en Argentina y Perú, por eso.

► **¿Qué te decían?**

-Me decían que me habían visto en internet. Yo la popularidad no la llevo mal, y no lo digo por hacerme la sencilla. En mi vida me hubiera imaginado que alguien me pidiese una foto, entonces siempre doy las gracias. Si no te piden fotos, no vas a poder comer. Cuando me dicen que les he dado tanto pienso: "¡Más me dais vosotros a mí!". No es que vaya de buena, es que es así. Si nadie te pide fotos, es que no gustas. Me imagino que cuando eres muy famoso, cansa, pero a mi nivel es-

toy encantada. Yo noto cuando algo ha gustado por las fotos que me piden.

► **¿Qué has llevado peor: no tener teléfono móvil o contacto con la familia?**

-Lo que peor he llevado ha sido estar sola con mis peores pensamientos. Cuando no tienes móvil ni estímulos del exterior piensas mucho, y eso lo he llevado fatal porque mi cabeza estaba muy intoxicada. Todo el rato dándole vueltas al coco. Eso lo he llevado muy mal.

► **¿Cómo has podido parar eso?**

-Yo siempre he leído mucho sobre hacer respiraciones. Y eso hacía durante mi viaje: respiraba. Pero cuando me despertaba sentía una inquina, un odio, una pena terrible porque no estaba con mi hija, no podía ni pensar. He notado que yo llevaba mucho resentimiento, pensamientos malos. Es curioso porque, mientras tu cabeza se enrolla, estás pasando por la selva amazónica. Pero los ojos se acostumbran.

"En esta aventura he notado que llevaba mucho resentimiento y pensamientos malos"

► **Te fuiste con tu sobrina en este viaje, ¿es verdad que antes vivíais juntas y ya no?**

-Sí, porque tocaba. Es verdad que hay luces y sombras, ya lo veréis. Mi sobrina tiene 20 años y yo 57. Hay luces y sombras porque las personas llevamos eso dentro. **L**

Por Laura Martín. Fotos: Europa/Gtres/RTVE.



Yolanda y su sobrina, Ainoa Olivares, vivían juntas antes de participar en 'Hasta el fin del mundo', pero ahora han separado sus caminos. "Sí, porque tocaba", explica Yolanda. "Mi sobrina tiene 20 años y yo 57. Hay luces y sombras", deja caer.

El jurado
popular
no dudó



Imagen del primer
día del juicio por
el crimen en la
Audiencia Provincial
de Guadalajara.

**EL JURADO POPULAR DECLARA
CULPABLES A LOS TRES ACUSADOS
DEL CRIMEN DE CHILOECHES**

Una familia asesinada por un botín de 7.000 euros

Tres miembros de la familia Villar
Fernández fueron brutalmente asesinados
en su casa a sangre fría para robarles una
modesta colección de relojes

La hora negra

**El autor
confeso asestó
29 cuchilladas
al padre, 14 a
la madre, que
estaba en la
cama, y siete a
la hija cuando
trataba de huir
escaleras abajo**

**Los tres
acusados
son jóvenes
problemáticos
desde la
adolescencia
por un
consumo
frenético de
drogas y con
afición a las
artes marciales**

La defensa de los
acusados alegó que
sus actos estuvieron
propiciados por el
consumo de drogas
pero el jurado popular
considera que se
drogaron pero que
sabían en todo
momento lo que
hacían.



por
Mayka Navarro

De nada sirvió relatar con lujo de detalles que la noche del 13 de abril de 2024 mandaban las drogas, ahogaban las deudas y eran las ansias de seguir consumiendo cocaína las que dirigían sus actos. Los nueve integrantes del tribunal popular que asistieron al juicio por el triple crimen de Chiloeches, declararon a los tres acusados culpables por unanimidad. No hubo ni una duda en las deliberaciones del jurado. Se drogaron sí, pero sabían lo que hacían.

A SANGRE FRÍA

En 1959, la familia Clutter fue asesinada brutalmente en Holcomb, Kansas. Hechos que Truman Capote recuperó en su gran obra, "A sangre fría", considerada el primer true crimen de la literatura. Como entonces, los tres miembros de la familia Villar Fernández fueron asesinados a sangre fría, algunos por la espalda, cosidos a cuchilladas, con una bayoneta de 40 centímetros, y sin opción defenderse. Y ¿por qué? Por una modesta colección de relojes que guardaban en casa,

El hijo menor de la familia, de 22 años, logró salvarse al escapar por una ventana y fue quien llamó al 112

con escaso valor económico, unos 7.000 euros, pero mucho valor sentimental. Una salvajada que empezó con un robo que, en palabras del asesino, se fue complicando. De nada sirvió que las defensas insistieran en que los autores iban drogados. La excusa no sirvió como atenuante.

ARMADO CON UNA BAYONETA

La secuencia de terror sucedió en una vivienda de la urbanización Medina Azahara, en la que vivían Ángel Villar y Elvira Fernández, de 52 y 53 años, su hija Laura de 25, y el menor Yeray, que entonces tenía 22 y logró salvarse al escapar por una ventana. El matrimonio y la hija mayor fueron brutalmente asesinados por Fernando Peña, de 26 años. El autor confesó. No tenía escapatoria. El arma del triple crimen, la bayoneta, la abandonó junto al cadáver del padre, y su teléfono móvil fue encontrado a los pies de la cama en la que acabó con la vida de la mujer. Junto al principal acusado, también fueron declarados culpables los cómplices. Los primos David Moreno Álvarez y Cristian Borja Moreno, de 27 y 25 años. A David por ser cómplice del robo con violencia, y le aplican el atenuante de confesión, ya que fue el primero en acudir a la Guardia Civil a contar lo suce-

La policía ha recuperado mensajes entre los acusados que evidencian que planificaron el robo

dido. Y a Cristian, que había sido pareja de la joven asesinada, culpable por haber facilitado la información sobre los objetos de valor que la familia de su pareja guardaba en la casa, por tanto, coautor en el robo con violencia.

LA MAFIA DE PIOZ

Los tres pertenecían a la llamada “mafia de Pioz”, un pueblo de Guadalajara de 5.200 habitantes, a 14 kilómetros de Chiloeches. Jóvenes problemáticos desde la adolescencia por un consumo frenético de drogas y con afición a las artes marciales. Fernando, apodado El Pelirrojo y nieto de un exalcalde del pueblo, ejercía de líder con un amplio historial de antecedentes por robos con fuerza, estafas, conducir sin carné, desobediencia, resistencia... David, que vivía con sus abuelos, sin oficio ni beneficio y que había sido tratado por su adicción a los estupefacientes, era uno de sus acompañantes habituales en sus fechorías a cambio de drogas. Y Cristian, aunque en teoría no consumía, y tiene reconocida una discapacidad del 61%, era “uña y carne” con su primo David, además de ser el novio de Laura. Escuchar en la sala de vistas de la Audiencia Provincial de Guadalajara a Fernando y a sus cómplices y amigos, los primos David y Cristian, fue lo más parecido a visionar cualquiera de las películas de los ochenta que trasladaron con maestría a la gran pantalla la vida de aquellos quinquis de barrio, como el Torete, el Vaquilla y sus se-

cuaces. La imagen de los tres, cabizbajos y formales, tampoco conmovió al jurado.

- Necesito 30 euros porque le debo 400 a un chungo.
 - Llevo seis horas sin coca, tú no habrías aguantado tanto.
 - Necesito un tiro y una copa.
 - Tengo que vender las rulas a dos euros.
 - No sé a quién pedir 25 putos euros fijos.
 - ¿A cuánto consigues la keta y el cristal?
 - Si ves al Yasin flipas, casi se nos muere con el Tusi
 - Ojalá hubiera un bizum de drogas.
 - Hoy solo me he metido una punta. Necesito 50 urgente.
- Estos son solo algunos de los cientos de WhatsApp intercambiados por los tres condenados en los días previos al crimen y que se leyeron en la sala.

“Yo no informé de nada, fue en una conversación de bar en la que estaba presente Fernando, y en la que Laura habló de la colección de relojes de su padre”, se defendió Cristian.

UN ASALTO PLANIFICADO

Los mensajes entre él y Fernando que los investigadores recuperaron evidenciaron que planificaron el asalto a la casa de los padres de su novia, mientras él se la llevaba a cenar. Pero aquella primera idea no cuajó y todo se precipitó la dramática madrugada. Fernando intentó excusar a los dos primos y asumió la responsabilidad de los crímenes. Aseguró que su intención era exclusivamente la de ir a robar los relojes y salir de allí. Contó que estaba seguro de que no habría nadie en la casa y cuando le preguntaron por qué llevaba entonces una bayoneta, con qué intención, dijo que acostumbraba a salir de casa con ella. Pero en aquella casa estaban los cuatro miembros de la fa-



Cristian ha sido declarado culpable por facilitar información sobre los objetos de valor que la familia de su pareja guardaba en casa.



milia. El menor se salvó, pero al resto los cosió a puñaladas. Al padre le asestó 29 cuchilladas, después de forcejear con el hombre en el dormitorio principal. La madre, que se encontraba en la cama, recibió 14 y Laura, siete por la espalda, cuando trataba de huir escaleras abajo. “Yo empecé a darle a todo lo que se movía y gritaba”, justificó con aplomo en su declaración. “Eran las tres de la madrugada cuando unos fuertes golpes me des-

El asesino, nieto de un exalcalde del pueblo, tiene antecedentes por robos con fuerza, estafas y conducir sin carné

pertaron. Aún medio dormido, escuché los gritos de mi padre y, poco después, los de mi hermana”, relató Yeray en el juicio. Su relato estremeció a los asistentes. La fiscal le dijo que había sido “muy valiente” y el joven relató que fue “mi instinto que me llevó a sujetar el pomo de la puerta de mi habitación; noté cómo alguien intentaba abrirla, pero no pudo y se marchó. Tras esperar unos minutos, logró huir por la puerta que comunicaba la cocina con la terraza. Después saltó la valla de la vivienda y corrió varias calles antes de llamar al 112. “Lo hice porque estaba histérico, loquísimo, iba hasta arriba, si no, no lo habría hecho”, llegó a asegurar Fernando. Un desenfreno que, aseguró, se apoderó



El crimen tuvo lugar en una vivienda de la urbanización Medina Azahara, en Guadalajara, en la que vivían Ángel Villar y Elvira Fernández, de 52 y 53 años, su hija Laura de 25, y su hijo Yeray, que entonces tenía 22 y pudo salvarse.

de sus actos, condicionados por el consumo de drogas. Sin embargo, esa alineación y presunta pérdida de conciencia no le impidió detenerse unos instantes y prender fuego a la vivienda con la idea de borrar cualquier indicio que lo relacionara con los crímenes. Así que, tan inconsciente no estaba. Sabía lo que hacía, el daño que provocó y las consecuencias que podrían tener sus actos. Tanto que aquella misma noche huyó con su novia a un hostel en Daganzo de Arriba, en Madrid. Fue arrestado esa misma tarde tras intentar agredir a los guardias civiles con unos destornilladores que llevaba en el bolsillo. En la habitación del hostel, los agentes encontraron en una papelera una bolsa negra

Los acusados se plantearon esa noche robar droga a un narco pero les pareció peligroso

y, debajo, una bolsa roja con dinero, relojes, pulseras, brazaletes. Uno que les llamó la atención. Llevaba grabado el nombre de una de las tres víctimas: Elvira. En su relato Fernando detalló sus movimientos e incluso sus pensamientos antes de liarse a puñaladas. Y describió pormenorizadamente lo que hizo después. Sin embargo, una especie de memoria selectiva se apoderó de su disco duro porque aseguró no recordar apenas nada de los momentos en los que asesinó a Ángel, Elvira y Laura. Solo el

instante en el que el padre se le abalanzó por detrás cuando él hurgaba en un cajón y le golpeó fuerte. Fernando y David venían aquella noche de haberse metido “grandes cantidades” de droga. Fernando recuerda perfectamente que llamó a David sobre las 23.00 para que le acompañara para conseguir más droga o dinero para comprarla. Ambos declararon que, mientras bebían y se drogaban, en el coche conducido por Fernando, sin rumbo fijo, raya a raya, se plantearon la idea de robar droga a un narcotraficante, pero les pareció un plan demasiado peligroso. Después, Fernando propuso buscar una escalera en la urbanización El Bosque con la que colarse en un piso que tenían fichado en Pioz, en

el que vivía gente con dinero. Lo desestimaron por complicado. En esa ruta enloquecida, al pasar por un cajero de La Caixa, pararon, se metieron unas rayas y a Fernando se le ocurrió esperar a que viniera alguien y “sacarle el pin de la tarjeta a navajazos” para desvalijarlo. La idea tampoco prosperó. Así que retomaron el plan de asaltar la casa de los padres de Laura, hablado y aplazado en innumerables ocasiones. “No es el robo del siglo”, concluyó el principal abogado de la defensa. No lo es. Pero sí uno de los más sangrientos por la salvajada y el absoluto sinsentido. Al presidente del tribunal le toca ahora dictar sentencia.

Síguela en www.lecturas.com

LA JUSTICIA DA LA RAZÓN
A BELÉN ESTEBAN

Toño Sanchís, condenado a dos años de cárcel

La Audiencia Provincial de Madrid considera que el exrepresentante se apropió de más de 400.000 euros de la colaboradora



Una relación
de confianza y
amistad

Toño fue el representante de Belén entre 2009 y 2015. Ese último año, Belén detectó irregularidades en sus cuentas.

Toño llegó a los juzgados de Madrid hace unas semanas serio y con paso seguro. Ha sido condenado también a pagar una indemnización a Belén cuyo importe está por determinar.

Belén Esteban suma una nueva victoria a su guerra judicial contra Toño Sanchís. La Audiencia Provincial de Madrid ha condenado a dos años de cárcel, seis meses de multa y una indemnización que todavía está por determinar al que fuera su representante, mano derecha y gran amigo. La Audiencia considera que Toño se apropió de 475.571 euros de Belén y que le aplicaba una comisión superior a la del 20% que estaba estipulada en el contrato. Se llevaba “el 30 el 40% e incluso el 85%”.

ABUSO DE CONFIANZA

La sentencia destaca que la relación de Belén y Toño era de “plena confianza y estrecha amistad” y que, amparada en esta confianza que tenía en este hombre al que consideraba su amigo, Belén “se desentendía de sus asuntos poniéndolos completamente en manos del acusado”. Belén no supervisaba estos bailes de porcentajes y se limitaba a percibir las cantidades que le eran abonadas, hasta que en el año 2015 su gestor detectó irregularidades y todo saltó por los aires. Toño ya fue condenado en 2018 por la misma Audiencia Provincial de Madrid a pagar más de 600.000 euros a Belén en un proceso civil. De ellos, la colaboradora solo recuperó 49.318 euros en efectivo. Belén se hizo con la casa familiar de Toño en una subasta pública, por lo que Toño y su familia fueron desahuciados. La vivienda venía con una hipoteca de 266.000 euros y Toño la entregó en pésimas condiciones, llena de suciedad y desperfectos, por lo que fueron necesarias unas sustanciosas reformas antes de que Belén pudiera ponerla a la venta. **■**

Por Estela Cebrián. Fotos: Gtres.



Según la sentencia, Toño cobró a Belén comisiones muy superiores al 20% que habían acordado

A veces, la comisión era de hasta el 85%



Toño durante el juicio, que tuvo lugar a mediados de octubre.

AMAL CLOONEY

“George me ha enseñado a ser valiente”

La abogada da una conferencia con su marido en Filipinas y se deshace en elogios: “Es un padre increíble”

Compartieron los secretos de su matrimonio

Amal Clooney (47) dio una conferencia en la Social Good Summit de Filipinas, un evento organizado por Naciones Unidas. Tras su discurso, hizo una charla conjunta con George en la que hablaron de lo que más admiraban el uno del otro.



George y Amal fueron entrevistados por María Ressa, periodista perseguida por el anterior presidente filipino, Rodrigo Duterte. Amal es su abogada en su cruzada por la libertad de expresión.

George y Amal Clooney se han convertido en dos referentes mundiales de los derechos humanos gracias a su fundación. Y abrigados en esa faceta aterrizaron en Filipinas para dar unas conferencias sobre libertad de prensa.

INTERCAMBIO DE PIROPOS

“Me he casado con la mujer más inteligente y más hermosa del mundo. Me lo ha enseñado todo sobre la integridad y la compasión”, dijo George en el escenario. Amal le correspondió diciendo: “Pues tú me has enseñado a ser valien-

te. Además, eres un padre increíble”. Los Clooney pudieron poner en ejercicio esa misma valentía durante su estancia en Manila. Tras la conferencia, se reunieron con el presidente de Filipinas, Ferdinand Marcos Jr., hijo del famoso dictador que gobernó el país durante 20 años y que ahora sigue los pasos de su padre en la deriva autócrata de su gobierno. George y Amal le exigieron que respetara la libertad de prensa en un encuentro afable ante las cámaras pero tenso de puertas para adentro. **L**

Por A. F. Couceiro. Fotos. Cordon.



“George, me has enseñado lo que significa la elocuencia y el humor. Dando un discurso puedes hacer reír y llorar”, alabó Amal a su marido

“Y no te olvides de que me nombraron el hombre más sexy del mundo dos veces”, bromeó George

**Cara a cara
con el
presidente
filipino**



Los Clooney se reunieron con el presidente de Filipinas, Ferdinand Marcos Jr., y la primera dama, Liza Araneta-Marcos.



Amal mostró ante Marcos su condena a la ley de prensa de Filipinas, que prevé penas de cárcel para periodistas.

Charlene de Mónaco (47) y Gabriella (11) se conjuntaron para ir de blanco y rojo, como la bandera de Mónaco. La madre lució un traje marfil de Armani. Detrás de ellas, Carolina (68).

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



LOS MELLIZOS DE
CHARLENE Y ALBERTO

Jacques y Gabriella viven su gran día

Los pequeños, de 10 años, ganaron protagonismo en el Día Nacional de Mónaco, que reunió a todos los Grimaldi



Jacques y Gabriella cumplirán 11 años el 10 de diciembre y van a ganar papel en los actos de la familia. Este es su primer retrato oficial en solitario. Pese a que son mellizos, el heredero es Jacques porque en Mónaco impera la ley sálica.

“No quiero abrumar a Jacques y Gabriella y que sientan una carga demasiado pesada”, ha dicho el príncipe Alberto

“Pero ahora los llevamos a los actos oficiales para que vean lo que sucede. Yo también empecé poco a poco”

FOTO: MICHAËL ALES/PALAIS PRINCIER



El príncipe Alberto (67), Charlene y sus hijos saludan desde el balcón, uno de los gestos indispensables del Día de Mónaco.

Los hijos de
Andrea y
Tatiana, muy
crecidos

**Carlota posó
con sus dos
hijos: Raphaël
que en diciembre
cumplirá 13 años,
y Balthazar, de 5**

**Estos días se
cumplen dos
años del divorcio
de Carlota con
Dimitri Rassam**

Carlota
Casiraghi (39)
lució un traje
tweed de color
amarillo limón
de Chanel,
firma de la que
es imagen.

En el Día Nacional de Mónaco, la familia Grimaldi han escenificado un relevo generacional muy esperado. Tras años enfangada en polémicas por las ausencias inexplicadas de Charlene, el estado precario de su matrimonio con Alberto o su rivalidad con las princezas Carolina y Estefanía, la Corona necesitaba un soplo de aire fresco. Y esa bendición ha llegado con los melli-



Andrea Casiraghi (41) y Tatiana Santo Domingo (42) con sus hijos mayores, Alexandre (12) e India (10).



Pierre Casiraghi (38) posa con su mujer, Beatrice Borromeo (40), sus dos hijos mayores, Stefano (8) y Francesco (7), y su prima Alexandra de Hannover (26). Abajo, Estefanía de Mónaco (60) con su hijos Camille (27) y Louis (32), este último acompañado de su esposa Marie Chevallier (32).

zos Jacques y Gabriella. Los hijos de Alberto y Charlene, que en apenas un mes cumplirán 11 años, han sido los grandes protagonistas de la jornada. Todo empezó con la divulgación del primer posado conjunto de los hermanos tomado en Palacio. Un debut al que sucedió el papel destacado de los niños arrojando a sus padres en la misa matutina de la Catedral de San Nicolás.

En general, los Grimaldi quisieron ofrecer al mundo una imagen de unidad en la gran fiesta del principado. Toda la familia acudió a la llamada, incluida Beatrice Borromeo, en la que supuso su primera aparición pública tras dar a luz a su hija Bianca Carolina Marta el pasado octubre. Luciendo un vestido de lana azul de Dior —hecho a medida, para adaptarse a su postparto—, la esposa de



**Carlota y
Charlene
lucieron bandas
con la bandera
monegasca**



**Un día antes
del Día de
Mónaco,
Carolina
entregó las
distinciones
de la Orden del
Mérito Cultural**

**Una de las
agraciadas fue
su hermana
Estefanía, a la
que reconoció
su trabajo a
favor del arte
circense**



**Alberto ha
cumplido este año
dos décadas al
frente del trono
monegasco.
Charlene ha sido
su gran aliada
en este tiempo,
aunque su relación
no ha dejado de
atravesar crisis
y todo tipo de
rumorología.**

**Charlene, que no
llevaba tiara desde
el día de su boda,
lució una diadema
de diamantes**

Pierre Casiraghi volvió a deslumbrar como una de las integrantes más glamourosas de la realeza. Tras la misa, la familia se dirigió a Palacio, desde donde siguieron el desfile militar de rigor y saludaron al pueblo asomados al bal-

cón. Este último volvió a ser un momento de protagonismo para Jacques y Gabriella, muy ilusionados.

Por la noche la familia cerró su gran jornada con un concierto y desempolvaron los vestidos de largo y los esmóquines para la gran noche de gala. Charlene se atrevió además a lucir la diadema 'Écume de Diamants', algo poco habitual en ella: no llevaba tiara desde el día de su boda en 2011. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Agencias.



**Los Grimaldi
cerraron los
fastos por el
Día de Mónaco
vistiéndose de
largo para un
concierto.**

HAIR CARE

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Structure Repair

THE CULTURE OF TOTAL BEAUTY

¡Adiós al cabello seco!

Los aceites son unos verdaderos milagros para el cabello. Sus extraordinarios efectos nutritivos hacen que sean el secreto de Structure Repair, la línea de La Biosthétique, para el cuidado de cabellos secos y castigados. Sus fórmulas especialmente nutritivas han sido desarrolladas para cuidar y proteger el cabello frente a la rotura capilar.



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





Tatiana Schlossberg descubrió que tenía cáncer en mayo del año pasado, justo después de dar a luz a su hija. En un análisis de sangre, los médicos vieron que su número de células blancas era excesivo y fue diagnosticada de leucemia mieloide aguda.



La maldición de los Kennedy continúa

Tatiana junto a sus padres, Caroline Kennedy (57) y Edwin Schlossberg (80), y su hermano, Jack (32), que se ha postulado para entrar en el Congreso.

LE DAN MENOS DE UN AÑO DE VIDA

LA NIETA DE JFK TIENE CÁNCER TERMINAL A LOS 35 AÑOS

Tatiana Schlossberg, hija de Caroline Kennedy y nieta de John F. Kennedy, ha hecho público que sufre un cáncer en fase terminal a los 35 años de edad. Los especialistas que la tratan consideran que su esperanza de vida no supera el año. "He añadido una nueva tragedia a la vida de nuestra familia y no puedo hacer nada por impedirlo", se lamenta Tatiana. Tras el magnicidio de JFK en 1963, su hermano Bobby murió también a tiros cinco años después. En 1999, John John —hijo pequeño de JFK— murió en un accidente de avioneta. Ahora la terrible enfermedad de Tatiana continúa la maldición.



Tradición 100% ecológica

LA EMPRESA FAMILIAR BERNARDO HERNÁNDEZ ELEVA A LOS ELABORADOS IBÉRICOS A UNA NUEVA DIMENSIÓN

Desde hace casi un siglo, la familia Bernardo Hernández, creadora de la marca BEHER, se dedica a la elaboración de productos ibéricos desde Guijuelo, en Salamanca. Su andadura empresarial se basa en dos valores fundamentales. Uno es trabajar exclusivamente con cerdos 100% de raza ibérica. El otro, controlar todo el proceso de producción, desde la cría del cerdo en fincas propias, hasta la venta de las elaboraciones en una red de tiendas propias.

La sostenibilidad marca tendencia

Inspirados por los nuevos tiempos, en los que prima la demanda de productos más sostenibles con nuestro entorno, la empresa familiar ha lanzado una línea de productos ecológicos. Para ello, antes tuvieron que adaptar todas sus instalaciones y también la gestión de granjas y dehesas, hasta cumplir con todos los requisitos de la normativa europea de Producción Ecológica. No solo eso: cumplen también con los más altos es-

tándares de bienestar animal. Porque, como afirman desde BEHER, «el cuidado de los animales es una responsabilidad que asumimos desde nuestros orígenes». Abanderar la mentalidad de consumo responsable en el sector cárnico los ha convertido en una marca de referencia: sus ibéricos son los más premiados de mundo. **Beher.com**



BEHER produce el 70% de los cerdos ecológicos del país. Crianza tradicional y alimentación controlada y libre de medicamentos de los cerdos y ingredientes 100% ecológicos sin aditivos, desde la sal hasta el pimentón, en la elaboración de los productos. Los jamones de bellota y de cebo de campo ambos, 100% ibéricos y ecológicos, son uno de sus estandartes.





Ha perdido a sus dos padres en un año

Joaquín (55) está roto. La pérdida de su padre se suma a la de su madre en marzo de 2024. Raúl Prieto (49), con el que rompió en agosto pasado, acudió al tanatorio a darle el pésame.



CON SORPRESA DE ÍÑIGO ONIEVA

Tamara Falcó celebra su 44 cumpleaños

Como cada 20 de noviembre, el calendario ha marcado el cumpleaños de Tamara Falcó. Tras participar en la tertulia de 'El Hormiguero', su marido Íñigo Onieva (36) la recogía para celebrar

los 44 en un local de la capital. "Me ha despertado con una tarta, flores... No me puedo quejar", revelaba ella a la prensa. "Que cumplas muchos más, te quiero", le dedicó Íñigo en redes.



ANTONIO BANDERAS, PREMIADO EN TURÍN

"Tras el infarto me acerqué más a mi familia, fue mi hora más difícil"

El actor Antonio Banderas (65) ha recibido un premio a toda su carrera en el Festival de Cine de Turín. Durante el certamen, presentó una proyección de 'Dolor y Glo-

ria'. "Tuve un infarto y me pasé dos años centrado en mi hija Stella y mi familia. 'Dolor y Gloria' me ayudó a superar el periodo más difícil de mi vida", reveló.

RAÚL PRIETO ACUDIÓ A DARLE EL PÉSAME

JOAQUÍN TORRES, ARROPADO POR SU EX EN EL ADIÓS A SU PADRE

El constructor Juan Torres Piñón ha fallecido a los 89 años. Su hijo, el arquitecto Joaquín Torres, contó en el tanatorio de Pozuelo de Alarcón con el calor de su exmarido, Raúl Prieto, con el que rompió en verano. Joaquín

también recibió el pésame de Florentino Pérez, antiguo socio de su padre. Fue un abrazo tenso. No en vano, el arquitecto confesó en 2013 guardar mal recuerdo de él: "Florentino me llamó maricón con 13 años".



**Una pareja
unida por el
deporte**

Almodena Cid (45) empezó una relación con el exfutbolista Gerardo Berodia (44) en 2022, tras su divorcio de Christian Gálvez. "Estoy en un momento muy bonito", reconoce.



ALMUDENA CID

"ME CONSTRUYO UNA CASA EN VITORIA, ME MUDO ALLÍ CON MI PAREJA"

La exgimnasta se va a vivir cerca de sus padres junto a su novio, el exfutbolista Gerardo Berodia

No lo ha tenido fácil, pero Almodena Cid ahora sonríe feliz. Además de prestar su imagen para campañas de calzado como Comfeet de Merkal, regresa a Vitoria para vivir en la casa de sus sueños junto al exfutbolista Gerardo Berodia, su pareja.

► **¿Has participado en la creación de esta línea de zapatos?**

-Me he ocupado de que me explicasen las tecnologías que usan, que tienen que ver con la ligereza, la flexibilidad y el impacto. Son conceptos que he tenido en mi vida porque he hecho deporte sin calzado y tengo los pies machacados.

► **¿En qué momento te encuentras?**

-Feliz porque he empezado a construir mi casa. Me voy cerca de mi familia, para Vitoria.

► **Abandonas Madrid.**

-Vendré para trabajar.

► **¿Te mudas acompañada?**

-Claro. Pero construyo mi hogar y mi vida, un espacio donde ce-

lebrar la familia. Me fui con 14 años, y tengo que estar con mis padres. Siempre he tenido el sentimiento de abandono de mí hacia ellos.

► **¿Feliz en tu relación?**

-Estoy en un momento muy bonito porque estoy teniendo oportunidades vitales, como volver cerca de mi familia. Quiero poder tener mi rincón para decir: "¡De aquí no me mueve nadie!".

► **Fue difícil separarte de ellos siendo tan joven.**

-Muy duro. Mi madre y mi padre lo han pasado mal, aunque no me lo han querido decir.

► **¿Cambiarías algo?**

-No, porque el deporte me ha dado unas herramientas maravillosas. Ser deportista de élite es insano porque llevas cuerpo y mente a niveles muy heavies, pero te da compromiso, respeto, puntualidad.

► **En esa madurez, ¿a nivel pareja has cambiado?**

-Todos vamos evolucionando. Me escucho mucho más.

► **¿Se quiere una misma más cuando se escucha más?**

-Sí, porque te ves y te reconoces. Tener conversaciones contigo es fundamental.

► **¿Hay veces en las que no te has querido?**

-Todos hemos pasado por momentos donde uno se olvida de él mismo en pro de otras cosas. Es un aprendizaje, y es de lo que más orgullosa estoy.

► **¿Te da vértigo hablar de tu relación actual?**

-Intento ser supernatural. Pero también cuidar una parte privada, preservar una parte para mí. **L**

Por Noelia Zazo. Fotos: Pedro Pernía/Redes.



Renée (56) bromeó sobre el aspecto de la escultura: “Es más mona que yo”, dijo. La actriz estuvo acompañada en el acto por la creadora del personaje, la novelista Helen Fielding, y actores de la saga como Leo Woodall y Chiwetel Ejiofor.

EN LA PLAZA LEICESTER SQUARE DE LONDRES

RENÉE ZELLWEGER INAUGURA UNA ESTATUA DE BRIDGET JONES

La céntrica plaza de Leicester Square, en Londres, es famosa por albergar estatuas de algunos de los iconos más importantes de la literatura y el cine de Reino Unido, como Harry Potter, Paddington o Mary Pop-

pins. Ahora la plaza cuenta con otra estatua dedicada a Bridget Jones, el personaje inmortalizado por Renée Zellweger en cuatro películas. “La estatua es más mona que yo”, bromeó la actriz en la inauguración.

POR SUS VÍNCULOS CON EPSTEIN

Su editorial cancela el último libro infantil de Sarah Ferguson

Después de ser despojada del título de duquesa de York y mientras prepara las maletas para abandonar la residencia Royal Lodge, su polémica vinculación con el pederasta Jeffrey Epstein vuelve a pasar factura a Sarah Ferguson. La editorial ha decidido cancelar la publicación del último libro de cuentos infantiles de la exmujer del defenestrado príncipe Andrés.



UN AMOR CONTRA VIENTO Y MAREA

Michael Douglas y Catherine Zeta-Jones festejan sus bodas de plata

Nadie apostaba por su amor debido a su diferencia de edad y al historial de adicciones de él, pero Michael Douglas (81) y Catherine Zeta-Jones (56) celebran 25 años de su boda. “Te amo hoy como te amaba entonces”, ha festejado la actriz. En estos años han superado dos diagnósticos difíciles —él, de un cáncer de garganta; ella, de un trastorno bipolar— y una breve ruptura en 2013.

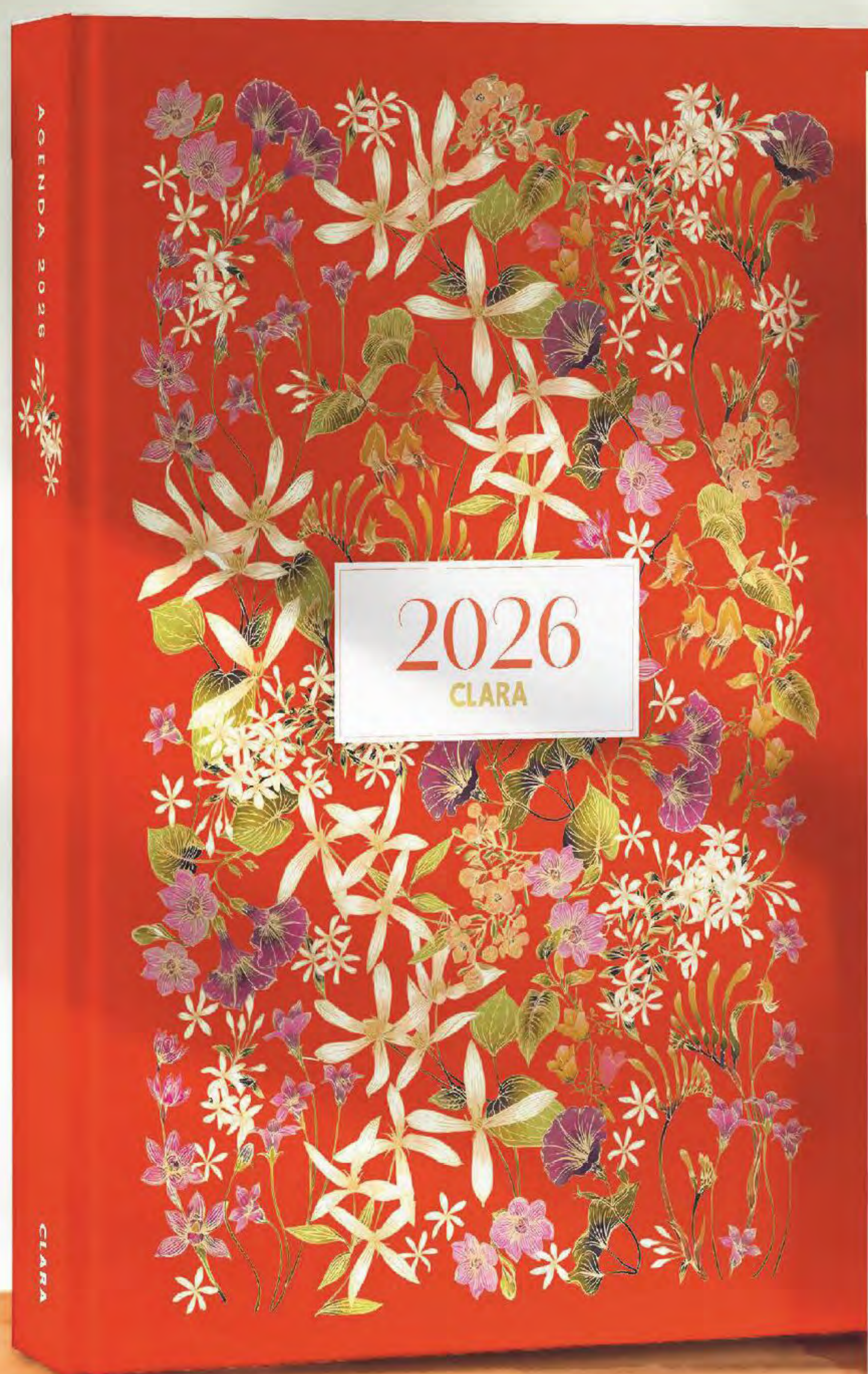


ESTE MES CON LA REVISTA

CLARA

AGENDA 2026

Un diario de gratitud para vivir con plenitud
tu día a día y lograr tus objetivos



RBA

YA
EN TU
QUIOSCO

Nuestras Series

'CAZA DE BRUJAS'

Julia Roberts explora las sombras del Me Too

¿Qué puede hacer una profesora de filosofía comprometida con los derechos feministas cuando una alumna de su universidad acusa a un compañero profesor de agresión sexual pero las piezas no acaban de encajar? Esta es la pregunta de la que parte 'Caza de brujas', un thriller psicológico que ahonda en los claroscuros de la era del Me Too llena de diálogos afilados y situaciones incómodas. ▶ PrimeVideo



Un duelo generacional entre Julia y la joven Ayo Edebiri



ENTREGA ESPECIAL DE 'LA QUE SE AVECINA'

Los habitantes de Contubernio 49 viajan al lejano Oeste para celebrar su capítulo número 200

Para celebrar el hito del capítulo número 200 de 'La que se avecina', los hermanos Laura y Alberto Cabañero han ideado un episodio evento que, tras estrenarse

en algunos cines, ahora puede verse en Prime Video. Esta entrega especial detiene por completo la historia habitual de la serie para llevarnos a un universo paralelo ambientado

en el Lejano Oeste, donde los vecinos de Contubernio 49 reaparecen reconvertidos en los habitantes de un polvoriento pueblo llamado Mountpine View. En ese poblado manda con puño de hierro el bandido Tony Strong (Antonio Resines), que se ha deshecho del sheriff y ha convertido la zona en un territorio sin normas. Su reinado, sin embargo, se tambalea pronto: los habitantes del lugar acaban encontrando a un sustituto para plantar cara al tirano, nada menos que Amador. Este episodio sirve de preámbulo para la temporada número 16 de la serie, que sigue gozando de buena salud y batiendo récords. ▶ Prime Video



LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



1 ANATOMÍA DE GREY. La temporada 22 resuelve el misterio de la explosión del quirófano con la que finalizó la anterior. Disney+, 27/11



2 LAS DELICIAS DEL JARDÍN. Fernando Colomo, maestro de la comedia, dirige y protagoniza esta película junto a su hijo. PrimeVideo, 27/11



3 MATLOCK. Kathy Bates vuelve a encarnar a Madeline Matlock, la abogada más astuta y endiablada. Movistar+, 30/11



'ANATOMÍA DE UN INSTANTE'

CUANDO LA NUEVA DEMOCRACIA PENDÍA DE UN HILO

El 23 de febrero de 1981 España contuvo la respiración durante 18 horas. Ese fue el tiempo que transcurrió desde que el teniente coronel de la Guardia Civil Antonio Tejero irrumpió a tiros en el Congreso hasta que el rey Juan Carlos salió por la tele anunciando que la sublevación no tenía lugar. Javier Cercas contó el intríngulis de aquellos momentos de infarto en un libro, 'Anatomía de un instante', que ahora se adapta en formato serie. La ficción sigue a los tres únicos hombres que no se fueron al suelo ante los disparos: Adolfo Suárez, Santiago Carrillo y el general Gutiérrez Mellado. **L**

► **Movistar+**

Álvaro Morte (50), en el centro, caracterizado como Adolfo Suárez. A su izquierda, Manolo Solo (61) como Manuel Gutiérrez Mellado, el exministro de Defensa de la UCD que, pese a su pasado falangista, tuvo el valor de enfrentarse a los golpistas.

La serie definitiva sobre el 23-F



David Lorente (55), al que hemos visto en 'No me gusta conducir' o, más recientemente, 'Yakarta', da vida al teniente coronel Antonio Tejero.



Eduard Fernández (61) vuelve a sorprender con otra interpretación camaleónica poniéndose en la piel de Santiago Carrillo.

NO LAS PASES POR ALTO

Cómo actuar ante las pérdidas de memoria

Depende de si son simples olvidos o un problema cognitivo. Te explicamos cómo diferenciarlos y las soluciones que hay en cada caso

No saber dónde has dejado las llaves, si te has tomado la medicación o qué cenaste el día anterior son ejemplos de despistes cotidianos que no deberían preocuparnos. "La mayoría de personas de mediana edad, sobre todo las mujeres, tienen pérdidas de memoria. Pero esto no significa que sea necesariamente demencia. La causa es multifactorial", nos explica la doctora Teresa Moreno, miembro del Grupo de Conducta y Demencias de la Sociedad Española de Neurología.

MUCHAS VECES SON REVERSIBLES

"Normalmente, entre los 40 y 50 años, las pérdidas de memoria en las mujeres se dan porque tenemos demasiadas

cosas en la cabeza", explica la doctora Moreno. Y la mayor parte de las veces no tiene importancia. "Realizar o pensar en varias tareas a la vez [el **multitasking**] hace que se nos olviden muchas cosas. No es bueno. Hay que centrarse en una sola". Pero hay más factores que influyen en la pérdida de memoria y que son curables y reversibles.

• Los cambios hormonales.

La bajada de estrógenos durante la perimenopausia y la menopausia afecta muchísimo. "Ahora hay un término que lo describe muy bien: la niebla mental. Es como que estás un poco aturdida, pero realmente no tienes ningún daño en el cerebro. Esta niebla mental, que también se da en las personas con fibro-

Juegos para la mente

PARA MEJORAR la memoria es fundamental mantener la mente ocupada y desafiarla con la estimulación.

EN EL LIBRO de entrenamiento 'Juegos para tu mente' (RBA), de Agustín Fonseca, encontrarás hasta 125 ejercicios para mantener tu cerebro joven y activo.





JULIANNE

MOORE (64)

TRES CLAVES FUNDAMENTALES

Prevención desde joven.

Es, sin duda, lo más importante, según Teresa Moreno, experta en neurología. "Una alimentación sana, dejar el tabaco y el alcohol, y hacer ejercicio (natación o caminar) está demostrado que puede retardar la aparición de la demencia hasta en 20 años".

Tener activo el cerebro.

"No es lo mismo usar 100 neuronas y perder una, que usar solo dos y perder una. Cuanto más activo tengas el cerebro, mejor, ayudarás a retrasar los síntomas de demencia. Basta con hacer cualquier cosa mental: crucigramas, punto de cruz, un taller..."

Acudir al especialista

para obtener un diagnóstico si tienes dudas. Tanto si es demencia como simples olvidos, tranquiliza y esto incluso 'cura'. Cuanto más nerviosa estés, más pérdidas de memoria tendrás.



mialgia (vivir con dolor crónico afecta a la memoria), es reversible, se puede mejorar, y no deja secuelas".

• **Un déficit de vitaminas.** Sobre todo de vitamina B12, que es la más importante para el cerebro, para la salud de la memoria y cualquier otra función neuronal. Asimismo, el déficit de vitamina D también se ha demostrado que está relacionado con muchas enfermedades neurológicas. Basta con hacer una analítica para detectarlos.

• **Bajo estado de ánimo.** Una pequeña depresión, aunque sea muy sutil, puede afectar a la memoria. De hecho hay un síndrome, el de la pseudodemencia, que relaciona ansiedad y depresión con la pérdida de memoria.

• **Estrés.** Normalmente es la causa de los olvidos entre las personas jóvenes.

CUÁNDO PREOCUPARSE

Deberías ir al médico "si las pérdidas de memoria afectan a tu día a día, a tu calidad de vida. Cuando te obliguen a dejar de hacer algo que has hecho bien siempre. Por ejemplo, si un día te desorientas, te pierdes en el súper o no sabes ir, si se te quema la comida y casi provocas un incendio...", explica la doctora.

• **Estas pérdidas de memoria** progresan poco a poco y pueden terminar en demencia, sobre todo a partir de los 70 años porque la edad es uno de los principales factores de riesgo. "Entonces vale la pena acudir al especialista porque existen tratamientos muy efectivos, como el ginkgo biloba, que mejoran la calidad de vida de estas personas. Porque el problema de la demencia es que también repercute en la conducta. Y esto puede afectar mucho más a los pacientes y a sus familias que la pérdida de la memoria".

Por Lluïsa Sanmartín

La mayoría de olvidos cotidianos no son importantes. Pero sí cuando afectan a tu calidad de vida

GUÍA BÁSICA

Productos enriquecidos: cuáles te conviene

Se les añaden ingredientes para que protejan nuestra salud, pero hay que leer sus etiquetas con atención

El estilo de vida actual nos lleva a no comer todo lo sano, variado y equilibrado que deberíamos, lo que genera carencias y desajustes alimentarios que están tras numerosos trastornos. Es en este contexto en el que proliferan los alimentos enriquecidos para garantizar las ingestas de nutrientes recomendadas por los expertos.

BENEFICIOS PROBADOS

Los enriquecidos son solo una parte de los llamados alimentos funcionales: "aquellos que, con independencia de aportar nutrientes, han demostrado científicamente que afectan beneficiosamente a una o va-

rias funciones del organismo, de manera que proporcionan un mejor estado de salud y bienestar", explica la *Guía de los alimentos funcionales* de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

HAY VARIOS TIPOS

- **Hay alimentos funcionales que lo son de forma natural**, como el yogur, que con sus probióticos mejora la función intestinal; o el salmón, cuyo omega 3 ayuda a prevenir trastornos cardiovasculares.

- **Otros están modificados, se les añade un componente funcional** que originariamente no tenían (son los alimentos fortificados, como la leche de soja con calcio o la sal marina con yodo); o que sí tenían pero en menor cantidad (son los enriquecidos, como las leches ricas en calcio). De todas formas, a nivel popular se suele hacer referencia a los alimentos funcionales modificados como alimentos enriquecidos, sin más distinciones.

Por enriquecido que esté un alimento, si aporta grasas malas, demasiado azúcar o similar, mejor no tomarlo



OJO CON LOS RECLAMOS PUBLICITARIOS

HAY MUCHOS PRODUCTOS

Leches o huevos con omega 3, yogures con vitaminas A y D, zumos con hierro, cereales con un extra de fibra y minerales, pan con ácido fólico, margarinas con fitoesteroles... la lista de productos enriquecidos es larga.

NO TODOS SON SANOS

Ahora bien, encontrarte en los lineales del súper con, por ejemplo, unas galletas "ricas en fibra" o unos cereales "con vitamina A" no debe despistarte del resto de sus ingredientes. Las galletas pueden tener mucha grasa; y los cereales demasiado azúcar. Fíjate bien.

PARA QUIÉNES SON

Cualquiera puede tomarlos, pero están especialmente indicados para embarazadas, niños y mayores; si se detectan carencias nutricionales o intolerancias alimenticias; y ante el riesgo de enfermedades cardiovasculares o gastrointestinales, osteoporosis, diabetes... **L**

Por Carmen L. Santamarta

Consultas



MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA

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

Un amigo me ha regalado nueces de su nogal y algunas tienen pelitos blancos dentro. ¿Puedo quitarlos y comerlas?

Lo más probable es que se trate de mohos y no todos son iguales. Existen, por ejemplo, los que encontramos en la corteza de algunos quesos como el brie o el rulo de cabra, que son inocuos y aportan buen aroma y buen sabor al alimento. Otros, como muchos de los que crecen de manera fortuita en los alimentos, pueden producir compuestos muy tóxicos, capaces de causar graves problemas de salud a largo plazo. En casa no tenemos forma de saber si el moho que ha crecido en unas nueces es inocuo o no. Tampoco es buena idea retirarlo para comerlas porque esos compuestos tóxicos pueden permanecer. Es mejor no consumirlas. Para prevenir que vuelva a ocurrir algo parecido, conviene almacenarlas en un lugar fresco, seco y ventilado, sin amontonarlas (al menos, hasta que estén secas).

Si mastico las semillas de la uva me queda la boca seca, como un trapo. ¿Por qué?

No sucede solo con las pepitas de las uvas, también con el té, las tiras de los plátanos, las pepitas de los granos de las granadas, etc. Esa sensación se llama astringencia y se debe a la presencia de taninos, unos compuestos de sabor amargo. En la boca, se unen a una proteína presente en la saliva y esta deja de cumplir su función, que es lubricar. Por eso notamos la boca seca. De todos modos, no tiene importancia. De hecho, los taninos son interesantes desde el punto de vista de la salud, por sus propiedades antioxidantes.



Es bueno comerse las pepitas de la uva

AUMÉNTALO EN TU DIETA EL BONIATO TIENE MÁS ANTIOXIDANTES QUE LA PATATA

Entre ambos tubérculos hay diferencias nutricionales. Por ello, y en pos de aumentar la variedad en la dieta, no estaría de más sustituir con mayor frecuencia las patatas (más extendidas) por los boniatos.

Del boniato destacan sus betacarotenos. Antioxidantes cruciales para el sistema inmunológico y la regeneración celular de la piel, ayudan a prevenir enferme-

dades crónicas: cardiovasculares, cáncer... Algunos (como la luteína) protegen frente a las cataratas y la degeneración macular.

En las patatas hay más vitamina C, pero se pierde al cocinarlas; y más potasio, que ayuda a regular la tensión. Son menos calóricas, aunque según cómo cocines unos y otras; hazlos al vapor, al horno o cocidos con piel.

Tres formas distintas de comer granadas



EN ENSALADA

Entre sus minerales destaca el potasio. Recíbelo añadiendo sus arilos (las semillas dulces comestibles del interior) a ensaladas y cremas.



EN BATIDOS

Agrégala también a batidos de frutas para sumarles vitamina C. No tiene mucha, pero sí ácido cítrico, que potencia su acción.

EN EL YOGUR

Con unos cuantos arilos de granada harás más sabroso un yogur natural. Puedes añadirlos enteros o triturarlos un poco antes.





Rebecca
Donaldson
(30)

MÉTODO LOC

El ritual más eficaz para el pelo rizado

Descubre la técnica que te ayudará a conseguir en casa unos rizados nutritivos, definidos y con un brillo saludable. El resultado es espectacular

El método LOC es una de las técnicas más efectivas para hidratar, nutrir y sellar el cabello rizado o seco", explica Eduardo Ferreira, embajador de L'Oréal Professionnel. Su nombre proviene de las siglas en inglés de Liquid, Oil, Cream (líquido, aceite y crema).

EN TRES PASOS

Es una versión doméstica del sellado lipídico que se realiza en los salones. Puedes hacerla si sigues las tres fases que explica el peluquero.

• **Hidrata el cabello** con agua o un producto de base acuosa como un spray o leave-in (acondicionador sin aclarado) hidratante.

CADA CUÁNTO SE HACE

Se realiza cada 10 días en rizados finos; una vez por semana en rizados medios; y dos por semana en rizados afro.

'Cure Spray'.
34,50 €. I.C.O.N.



'Absolut Repair Molecular Oil'.
17,99 €. L'Oréal Professionnel

'Curl Defining Styling Fluid'.
27,50 €. La Biosthetique



• **A continuación**, aplica un aceite vegetal o un producto bifásico para retener la hidratación y restaurar los lípidos de la cutícula.

• **Y finaliza** sellando la fibra capilar con una crema o leave-in emoliente, que aporta suavidad y control del frizz, además de reforzar la película protectora del cabello.

CÓMO SE APLICA

El secreto está en aplicar poca cantidad. "Este método funciona a base de microcapas, no de exceso de producto. Estas retienen la humedad y mejo-

ran la elasticidad. Si se utiliza la dosis adecuada y se adapta a cada tipo de rizo, el cabello queda flexible, nunca apelmazado", explica Eduardo.

• **No se enjuaga.** Los productos se dejan puestos para mantener la humedad dentro del cabello. "Si queda con sensación grasa o apelmazada, es señal de que se ha usado demasiado producto. Bien hecho, el rizo debe sentirse suave, elástico y con movimiento", añade.

• **Secado.** En rizados más cerrados recomienda el secado al aire para evitar que el calor altere la definición. Y en rizados más sueltos, difusor a baja temperatura con protector térmico. 

Por Lluïsa Sanmartín

Puedes reactivar el rizo entre tratamientos con un spray de agua.



TENDENCIA

'Under eye blush': el rubor más juvenil

Aplicar rubor debajo de los ojos en lugar de en los pómulos es una tendencia de maquillaje coreana que está arrasando este año. Rejuvenece, aporta dulzura a la cara y crea un efecto sonrojado natural.

Cómo se hace. Se aplica el rubor en la parte inferior de las ojeras difuminándolo suavemente hacia las mejillas con movimientos circulares para que no se marquen líneas. Puedes usar una brocha pequeña o tus dedos si el rubor es líquido. Ideal en tonos rosas y pasteles.

CONSEJOS

El mejor delineador para ojos llorosos

Con el aire frío y el viento, los ojos tienden a estar más llorosos y a veces el delineador se desvanece. Para que se mantenga más tiempo, elige uno que se seque rápido y cuya fórmula sea impermeable. Suelen venir en forma de rotuladores o pinceles. Asimismo, evita los lápices con textura demasiado grasa.

Para ojos sensibles también hay delineadores específicamente formulados para ellos. Son los eyeliners hipoalergénicos, que están testados oftalmológicamente y que garantizan una aplicación segura incluso en la línea de agua. Son también resistentes al agua y de larga duración.



TRUCO

Busca delineadores que no contengan aditivos que puedan causar irritación en los ojos.

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP
Maquilladora y experta en belleza

Papel secante: cuándo hay que usarlo

Es un papel que absorbe el exceso de grasa, sudor y brillo en la piel de la cara. Si vas a maquillarte con polvos bronceadores o colorete y tienes la piel grasa, úsalo antes de sellar. De esta manera evitarás un acabado pastoso.

Mascarilla capilar más eficaz

Si te haces una mascarilla capilar, aprovecha tu calor natural para potenciar sus efectos. Hazte un moño bajo y envuélvelo con film durante 30 minutos. Sellará los activos con tu propio calor.

El truco del doble iluminador

Aplicarte un iluminador líquido antes de la base de maquillaje y otro en polvo después. Lograrás un brillo tridimensional más duradero. El primero es más fácil de difuminar y el segundo deja un acabado más intenso.



SI SON MUY CORTAS

Cómo alargar tus pestañas

Aplica primero un tratamiento fortalecedor específico a ras de pestañas. Por ejemplo, un sérum con aceite de ricino, que nutre y estimula su crecimiento. Se aplica por la noche, de dos a tres meses.

Elige una máscara de pestañas alargadora. Su cepillo y sus cerdas están diseñados para envolver las pestañas y estirarlas al máximo desde la raíz hasta la punta, creando una apariencia más larga.

Acabado ideal. Termina dando una o dos pasadas a las pestañas con un peine separador antes de que se seque la máscara. Así eliminas el exceso de rímel y evitas que las pestañas se peguen entre sí.

Amanda Seyfried (39)



SANTA TERESITA

Un planta de Navidad preciosa para regalar

Aunque la Flor de Pascua es la gran favorita, hay otra planta menos conocida que también da un toque de color a las casas durante las fiestas. Es el cactus de Navidad (*schlumbergera*), también conocido como Santa Teresita.

- **Pertenece** a la familia de las suculentas y es muy resistente. Florece durante la Navidad y el color de sus flores suele ser rosa. Dentro de casa, ponlo cerca de la luz natural, nunca con sol directo. Y riégalo una vez a la semana.



SI NO TIENES SITIO

Alternativas al abeto

El árbol es el elemento estrella en la decoración de estas fechas, pero a veces no se dispone de suficiente espacio para ponerlo. Para no tener que renunciar a él, te proponemos dos formas de crear uno que puedes colocar sobre cualquier pared.

Haz con una cuerda el perímetro de un triángulo isósceles (dos lados iguales y la base más corta) y sujétalo

a la pared. Luego, coloca unos tronquitos de menos a más largos de arriba abajo para hacer el cuerpo del árbol. Decóralo con lucecitas, estrellas, figuritas, bolas o piñas en los tronquitos.

También puedes colgar de la pared solo una tira de lucecitas en forma de árbol de Navidad. Sujétala con chinchetas invisibles para que no se vean.

PREPARATIVOS

Revisa la mantelería para tenerla a punto en las fiestas

Es habitual encontrar manchas amarillas en los manteles que solo usamos durante las fechas de Navidad porque salen cuando llevan mucho tiempo guardados, sobre todo si son blancos. Para evitar sorpresas, revísalos con antelación. Y para eliminarlas:

- **Mezcla en un recipiente** agua, un poco de detergente y también una cucharada de perborato, un pro-

ducto blanqueante muy eficaz. Aplica sobre la zona que veas amarillenta y deja actuar unas horas. Después aclara y lava el mantel con detergente en polvo.

- **También puedes aplicar** un poco de zumo de limón sobre las zonas manchadas y dejar actuar durante varias horas. Para acabar, plancha la mantelería justo antes de colocarla en la mesa.



LO MÁS FÁCIL

Adornos con hojas caídas de los árboles

Cuando vayas al parque o a dar un paseo por el campo con la familia, aprovecha para coger hojas caídas de los árboles. Podréis hacer un bonito adorno navideño. Solo tenéis que pintarlas, por ejemplo, con colores dorados o cobrizos, dejarlas secar, hacer un agujerito con una perforadora de papel y colgarlas de una cinta.

¡PIÉNSALOS YA!

Decorar el árbol con mensajes bonitos

Esta Navidad las palabras y los mensajes con los mejores deseos también pueden formar parte de la decoración. Aprovecha estos días para pensarlos y escribirlos en diferentes soportes.

- **Unas figuritas** de madera en forma de corazón o estrella pueden servirte. También puedes hacerlas tú misma haciendo las formas que quieras con cartulina.

- **Coge un lápiz** dorado o plateado y escribe en la madera o el cartón tus buenos deseos o frases bonitas. Cuando decore el árbol, cuélgalas con una cinta.



Agendas 2026



Si te encanta la decoración

El Mueble ha creado un año más una práctica y decorativa agenda. Prueba a colocarla como libro de mesa y verás qué elegante queda, con su diseño inspirado en el romanticismo de las novelas del siglo XIX y su encuadernación de lujo con ilustraciones en oro. El Mueble + agenda, 9 €.



Para mostrar tu mejor versión

Clara te ofrece este mes no solo un especial por su número 400 con lo último en moda y belleza; también una agenda con frases inspiradoras, espacio para incentivarte a lograr tus propósitos, y apartados para practicar la gratitud y sentirte así mejor. Clara + agenda + bálsamo labial Suavina, 7 €



Con consejos para cuidarte

Saber Vivir, la revista mensual número uno en ventas, también llega este mes con una agenda para 2026. Con un diseño a semana vista, incluye los mejores consejos de salud y nutrición para vivir cada estación del año con plenitud. Saber Vivir + Saber Cocinar + agenda, 6 €.

Es nuevo

OSLO SKIN LAB EL COLÁGENO QUE MEJORA LA PIEL DE CUERPO Y ROSTRO

La marca de cosmética noruega aterriza en nuestro país con The Solution™, el suplemento de colágeno que ha conquistado a celebridades como Kate Winslet y que transforma el cuidado de la piel desde el interior. Es un colágeno en polvo con resultados científicamente probados que reduce las arrugas y líneas de expresión, mejora la firmeza, elasticidad e hidratación de la piel, y reduce la celulitis. www.oslo-skinlab.es





YVES ROCHER

BASE EN SÉRUM

La base de maquillaje en sérum Teint Radiance ilumina e hidrata la piel y combate los signos de la edad sin marcar las arrugas.

www.yves-rocher.es

PERFUMERÍA JULIA: REGALA BELLEZA

En Perfumería Júlía cada gesto de cuidado y cada aroma que regales en Navidad se convertirá en un recuerdo que trascenderá el tiempo. www.perfumeriajulia.es



TRAVEL COLLECTION, AMBIENTADORES MIKADO

Asevi y La Casa de los Aromas presentan una nueva línea de ambientadores mikado, inspirada en los paisajes y emociones del Mediterráneo. www.lacasadelosaromas.com

ISDIN MAQUILLAJE Y PROTECTOR

CoverAge protege, cuida y embellece la piel al mismo tiempo. Es el primer maquillaje de ISDIN con cobertura natural modulable que tiene una muy alta protección solar (SPF 50+), ingredientes activos antiedad y una acción hidratante inmediata. www.isdin.com



A FUEGO LENTO

Sabrosos potajes que reconfortan

Te presentamos cinco apetitosas versiones de un clásico de nuestra cocina de cuchara, con los sabores y los aromas de siempre



DE GARBANZOS Y ACELGAS

II 4 ⌚ 2 h 45 min

- 300 g de garbanzos
- 1 manojo de acelgas
- 2 cebollas, 2 dientes de ajo
- 1 hueso de jamón
- 1 hoja de laurel, 2 huevos
- 1 cdta. de pimentón
- Aceite de oliva, sal

Deja los garbanzos en remojo de agua la víspera. Pon al fuego una olla con abundante agua. Añade 1 cebolla y los dientes de ajo pelados, el hueso y la hoja de laurel, ambos lavados.

Lleva a ebullición, sazona e incorpora los garbanzos tras enjuagarlos. Tapa y cuece 2 horas, más o menos, hasta que los garbanzos estén tiernos.

Limpia las acelgas y pícalas. Cuece los huevos en agua salada 10 minutos, escúrrelos y enfríalos con agua. Pica la cebolla restante y rehógala 8 minutos, hasta que transparente.

Agrega el pimentón, remueve e incorpora este sofrito y las acelgas a los garbanzos. Cuece 20 minutos. Rectifica de sal y retira del fuego. Deja reposar al menos 2 horas, recalienta y sirve el potaje con los huevos pelados y cortados en cuartos.

LENTEJAS MARINERAS CON CHIRLAS

II 4 🕒 1 h

- 400 g de lentejas, 1 calabacín
- ¼ kg de chirlas, 1 cebolla
- 2 dientes de ajo, 2 zanahorias
- 1 l de caldo de verduras
- 200 ml de vino blanco
- 2 cdas. de tomate frito
- Azafrán, perejil
- 1 cda. de pimentón dulce
- Cebollino, aceite de oliva, sal

Deja las chirlas en remojo de agua y sal al menos 1 hora, para que suelten la arenilla. Lava las lentejas y déjalas en un bol con agua. Pela y pica ajos y cebolla. **Raspa las zanahorias** y pártelas en daditos. Lava el calabacín, despúntalo y córtalo igual. Lava y pica el perejil.

Pon una cazuela al fuego, añade las chirlas y el vino, tapa y cuece hasta que se abran las conchas. Retira, desecha las que permanezcan cerradas y resérvalas, colando el jugo.

Rehoga la cebolla y los ajos hasta que la primera se vuelva translúcida. Añade la zanahoria y el calabacín, y rehoga unos minutos más. Incorpora el pimentón dulce y el tomate frito, y remueve.

Añade las lentejas escurridas y enjuagadas, el jugo de cocer las chirlas, el caldo, unas hebras de azafrán y sal. Cuece a fuego lento unos 45 minutos.

Agrega las chirlas justo antes de servir. Prosigue la cocción durante 1 o 2 minutos más y sirve las lentejas espolvoreadas con cebollino picado.



POTAJE DE ALUBIAS CON CALABAZA Y CARDOS

II 4 🕒 1 h 45 min

- 200 g de alubias blancas
- 500 g de calabaza
- 2 pencas de cardo
- 1 cebolla grande
- 4 dientes de ajo
- ½ pimiento rojo, 1 ñora
- 1 tomate, 1 pimiento verde
- 1 hueso de jamón
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal al gusto

Deja las alubias en remojo de agua tibia la víspera. Escúrrelas y ponlas en una olla con el hueso lavado. Cubre con agua fría, sazona, lleva a ebullición y cuece 1 hora a fuego lento.

Pela la calabaza, elimina las semillas interiores y trocéala. Limpia, lava y pica los cardos. A continuación, hidrata la ñora dejándola en agua tibia.

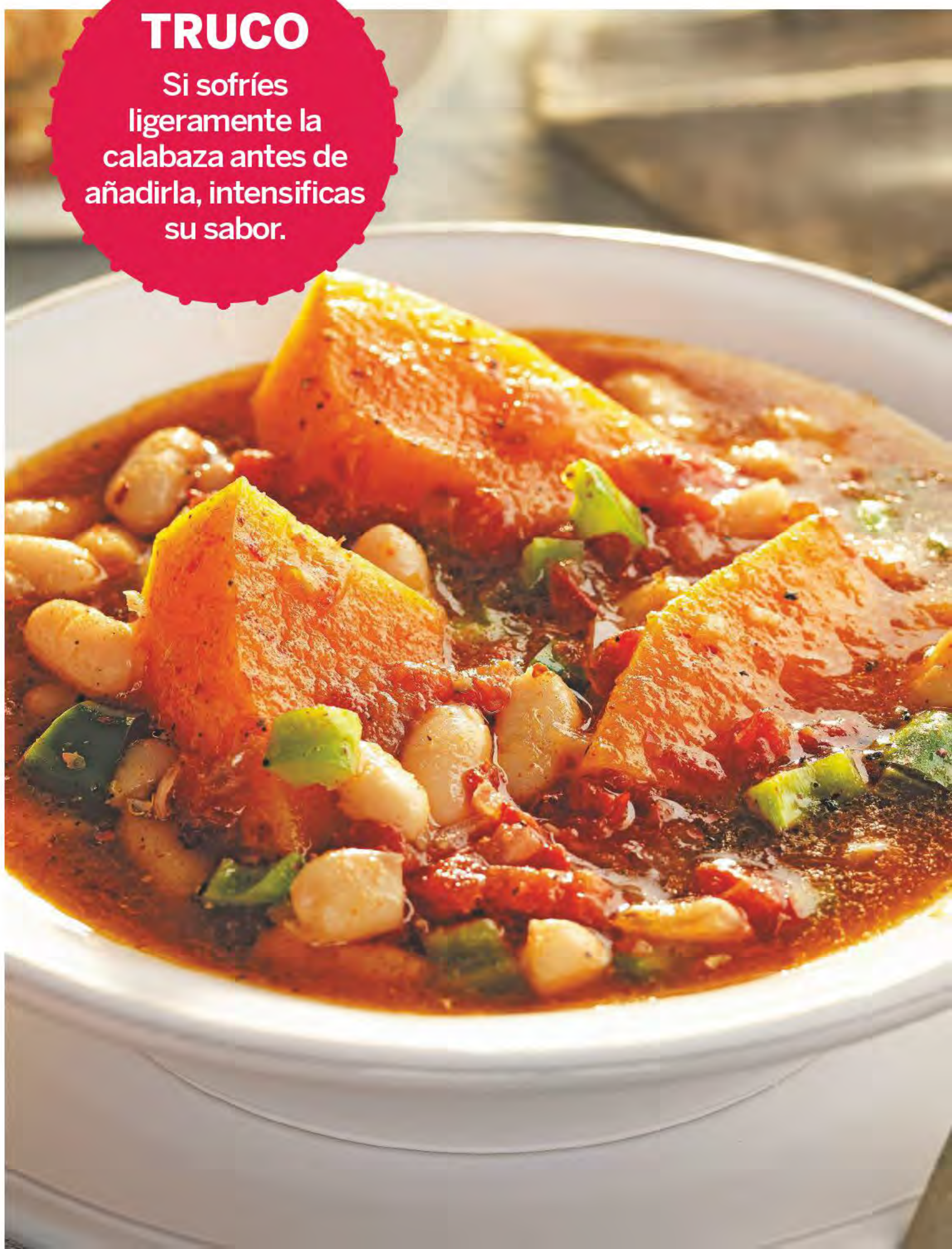
Limpia los pimientos, lávalos y córtalos en daditos. Pela y trocea el tomate. Pela la cebolla y los ajos, pícalos y sofríelos durante 4 minutos en un hilo de aceite.

Añade el pimiento y también el cardo, y sofríe durante 4 minutos más. Agrega después el tomate y cuece durante otros 8 minutos.

Añade el sofrito a las alubias, con la calabaza, y cuece 20 minutos. Escurre la ñora, raspa la carne con un cuchillo y agrégala también. Salpimienta y deja reposar 5 minutos antes de servir.

TRUCO

Si sofríes ligeramente la calabaza antes de añadirla, intensificas su sabor.





DE ALUBIAS ROJAS CON ARROZ

II 4 ⌚ 3 h 20 min

- 350 g de alubias rojas
- 100 g de arroz integral
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 1 manojo de acelgas
- 1 puerro, 4 zanahorias
- 2 tomates, 2 patatas
- 1 hoja de laurel
- Pimienta, sal al gusto
- Aceite de oliva

Pon las alubias a remojar en un bol con agua el día anterior. Limpia y trocea el pimiento, las acelgas, el puerro, la cebolla, las zanahorias y las patatas.

Lava y ralla los tomates. Calienta 2 cucharadas de acei-

te en una cazuela y rehoga en ella la cebolla y el puerro a fuego lento durante 10 minutos.

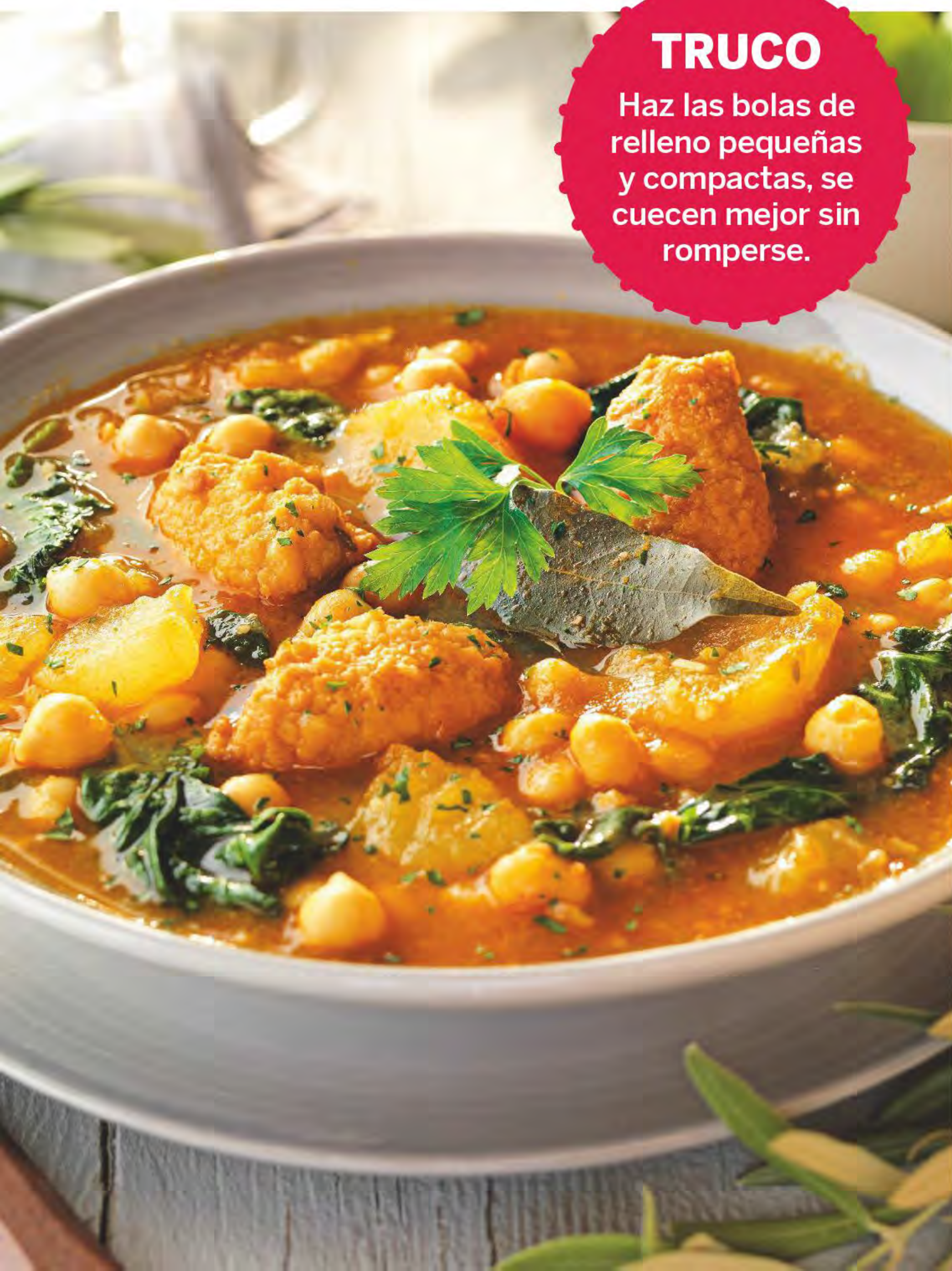
Añade el pimiento, los tomates y la hoja de laurel lavada. Salpimienta y cuece durante otros 5 minutos. Incorpora las alubias y cubre con agua fría. En cuanto rompa el hervor, vierte un vaso de agua fría.

Lleva a ebullición de nuevo y luego deja cocer 2 horas y media. A continuación, agrega el arroz, las acelgas y las patatas, y cuece el potaje durante unos 35 minutos.

Retira una parte de las verduras y tritúralas junto con un poco de caldo. Vierte esta preparación dentro la cazuela para, de esta forma, ayudar a espesar el guiso. Rectifica de sazón y sirve enseguida.

TRUCO

Haz las bolas de relleno pequeñas y compactas, se cuecen mejor sin romperse.



POTAJE MANCHEGO CON RELLENOS

II 4 ⌚ 1 h

- 200 g de garbanzos cocidos
- 1 manojo de espinacas
- ½ barra de pan del día anterior
- 3 ajos, 2 patatas
- 1 cebolla, 2 tomates
- 50 g de almendras peladas
- 2 huevos, leche
- 1 pizca de comino
- 1 hoja de laurel, pimienta
- Aceite de oliva, pimentón
- Sal al gusto

Pela las patatas, lávalas junto con las espinacas y trocea ambas. Pela y pica después la cebolla. Pela también los tomates y tritúralos.

Parte el pan en rebanadas y reserva 2 de ellas. Empapa las otras en leche, escúrrelas y mézclalas con los huevos bien batidos, sal, pimienta y 1 ajo picado. Forma unas bolas y fríelas en aceite.

Dora las almendras y el pan reservado en ese mismo aceite. Retíralos y machácalos bien. Rehoga la cebolla con 2 cucharadas de aceite. Añade las patatas, 2 ajos pelados y picados, el comino y el pimentón, Rehoga durante 1 minuto.

Agrega el tomate a continuación, remueve bien, sofríe durante 5 minutos e incorpora los garbanzos bien enjuagados y el laurel. Cuece 20 minutos, añade las espinacas, el majado y los rellenos. Cuece 10 minutos más y sirve.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

NIDOS CON TOMATE Y HUEVO



CORVINA CON SETAS Y PATATAS



SOLOMILLO CRUJIENTE



FLAN DE HUEVO CON NATA



CORVINA CON SETAS Y PATATAS

II 4 50 min

- 1 corvina de 1 kg en filetes
- 1 cebolla
- 4 patatas
- 100 g de setas perrechicos o champiñones
- 2 ramitas de tomillo
- 2 ramitas de romero
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Pela la cebolla y córtala en juliana. Pela las patatas, lávalas y córtalas en rodajas de medio centímetro de grosor. Ponlas intercaladas junto con la cebolla en una bandeja de horno y salpimién-

talas. Rocíalas con aceite, añade 1 ramita de romero y otra de tomillo lavadas, y ásalas luego al horno durante 40 minutos a una temperatura de 180°.

Salpimienta los filetes de corvina. Ponlos encima de las hortalizas y asa durante unos 8 minutos más.

Limpia las setas, trocéalas y confítalas en aceite de oliva, a fuego suave, con el tomillo y romero restantes.

Sirve la corvina sobre una cama de patatas y acompaña con las setas salteadas en el último momento.



NIDOS CON TOMATE Y HUEVO

II 4 45 min

- 600 g de nidos de cintas
- 100 g de panceta ibérica curada
- 4 huevos, 1 cebolla
- 400 g de tomate pelado entero
- 50 g de queso pecorino romano
- Aceite, vinagre, sal
- Pimienta, albahaca

Pon la pasta en una bandeja refractaria y dórala durante 15 minutos en el horno precalentado a 160°. Luego, cuécela según indique el envase para que quede al dente, escurre y rocía con aceite.

Pela y pica la cebolla, y corta la panceta en taquitos. Rehoga la cebolla en una sartén hasta que transparente. Incorpora la panceta y dórala. Añade a continuación el tomate troceado, sal y pimienta. Cuece hasta que se evapore el agua.

Hierve agua con sal y un chorrito de vinagre en una cazuela, agrega los huevos con cuidado y cuécelos durante 5 minutos. Pélalos y sírvelos enseguida con la pasta, la salsa, el queso rallado y unas hojas de albahaca para decorar.



FLAN DE HUEVO CON NATA

II 6-8 1 h 30 min

- 4 huevos, 2 o 3 frambuesas
- 160 g de azúcar
- 400 ml de leche
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 200 g de nata para montar

Coloca 80 gramos de azúcar en un cacito con 80 gramos de agua y calienta hasta que se funda y aparezcan burbujas. Retira el caramelo del fuego y viértelo en el fondo de un molde de plumcake. Espera unos minutos hasta que se endurezca.

Precalienta el horno a 180°. Casca los huevos en un cuenco, agrega el resto de azúcar y bate 5 minutos hasta que la mezcla esté cremo-

sa y blanquecina. Incorpora la leche y la vainilla, y bate 2 minutos más. Vierte esta preparación en el molde.

Dispón dos dedos de agua en una fuente grande refractaria, coloca el molde dentro y hornea 1 hora hasta que el huevo se cuaje. Deja enfriar sobre una rejilla y reserva en la nevera un mínimo de 6 horas.

Desmolda el flan sobre una fuente. Monta la nata. Introdúcela en una manga pastelera con boquilla lisa y decora la superficie del postre. Pon encima las frambuesas cortadas por la mitad.



SOLOMILLO CRUJIENTE

II 4 45 min

- 2 solomillos de cerdo
- 200 g de nachos
- 50 g de mostaza de Dijón
- Mézclum de lechugas
- 20 ml de vinagre de Módena
- 1 cda. de semillas de sésamo
- 4 tallos de cebollino
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta

Limpia y salpimienta los solomillos. Dóralos en una sartén con 3 cucharadas de aceite por todos los lados. Retíralos, deja que se enfríen y úntalos con la mostaza. Tritura los nachos y reboza con ellos los solomillos.

Hornea los solomillos empanados 20 minutos en el horno precalentado a 175°; sácalos y deja que reposen durante 10 minutos.

Mezcla el vinagre con el doble de cantidad de aceite, las semillas de sésamo, sal y pimienta, y bate hasta que emulsionen. Lava las lechugas, escúrrelas muy bien y aliñalas con la vinagreta anterior.

Lava, seca y pica menudo el cebollino. Parte los solomillos en rodajas gruesas y repártelos en los platos con la ensalada aliñada. Espolvorea con el cebollino y sirve.





PREPARA UNA TABLA DE QUESOS PERFECTA

La presentación es clave: usa maderas o pizarra para montarla, cucharas de cerámica para las mermeladas, tarros vintage para patés y frutos secos, y cestitas para la fruta (uvas, dátiles...). Pon quesos muy diferentes, con cortes diversos (en cuña, en cuadraditos...) y sírvelos de menos a más intensidad de sabor. En Navidad, ambiéntala con muérdago.

¿TE ATREVES?

El toque gourmet del pimentón ahumado

Aporta un punto de aroma y sabor que, según algunos chefs, eleva las recetas más simples.

- Empieza a experimentar ya con él de cara a Navidad en adobos y marinados de carne o pescado (casan a la perfección); y añádelo también a sopas y guisos.



AHORRA

Cómo congelar los grandes crustáceos

Adquiérellos ya, antes de que su precio se dispare.

- Bogavantes, nécoras... cómpralos vivos y cuécelos justo antes de congelarlos, envueltos en un paño empapado con el agua de cocción

y luego envueltos en film. Centollos y bueyes deben guardarse con las patas hacia arriba para que no se pierda su caldo durante la congelación.

RESULTONES

Rellenos económicos para aves

- De manzana: ácida, con piel y troceada.
 - De pan: deshaz unos panecillos con las manos tras remojarlos y rehoga con mantequilla, cebolla y perejil. Mezcla con carne picada, huevos, pimienta, sal y nuez moscada.
- Y para lograr que la piel del asado quede bien dorada y muy crujiente, píntala con agua salada 10 minutos antes de retirarlo del horno a 250°.



PUBLIRREPORTAJE

El mejor panettone de la Navidad en ALDI

EL PANETTONE DE CHOCOLATE SPECIAL de ALDI se ha convertido en uno de los clásicos más esperados de la Navidad.

Elaborado con cacao de cultivo responsable y masa madre, ofrece una miga suave, un sabor intenso y ese equilibrio perfecto entre tradición y calidad gourmet. Un capricho navideño que conquista por su sabor y también por su precio: solo 9,99 euros. www.aldi.es



DIRECTOR Luis Pliego

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

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

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

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

DIRECTORA EDITORIAL REVISTAS PRÁCTICAS
Caterina Miloro

COLABORADORES EXTERNOS Isabel Bertral, Álvaro Corbalán, Anxo F. Couceiro, Enric Gisbert, Montse Jolis, Laura Martín, Sonia Murillo, Berta Navarro, Noelia Zazo

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

RBA BRANDS

CEO Enrique Blanc
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

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

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

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

RBA REVISTAS

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

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

LECTURAS no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores, en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con la misma. Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier información gráfica o literaria, sin autorización de la Dirección.

Distribución: Logista Publicaciones

Depósito legal: B-20-1958

ISSN Revista de papel: 0047-4304

ISSN Revista digital: 2014-606X

Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

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

© RBA REVISTAS, S.L. 2025

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

Entre sien y sien		Limpia, fija y da esplendor		Adorar con cierta dosis de amargura		Examen sin contenido		Idolatro al dueño		Piel curtida		Película apta para menores	
Calculadora en Siberia		Esencia platónica				Ágata de colores		Levantar al chiquitín		La ciencia del hombre de las cavernas		Jabalí con trompa	
				Construcción valiosa									
				Grumo sanguinolento									
Ayudante de campo								Tarjeta con código					
Enemiga sin substancia								Barco pasado de moda					
				Fuga del incontinente						Él es... Rodríguez			
				Envuelve la picadura						Algo nublado			
Desmoche forestal						Alternativa al pescado						Últimas gotas de elixir	
La segunda en dar la nota						Motor de la canoa						Trozo de pan para el tonto	
		De puro fuego											
		Unidad de trabajo estival						Extremista, en el campo o en las urnas					
Antecesor del euro	Media jauría en la jaula									Vocales de verdad		Quinientos romanos	
	Empleo que puede ser alto									Más potente que el churro		Vertiginosamente rápida	
				Conductor inexperto									
				Despertador rural									
Cualquier cosa										Conclusión superflua			Nivelar por arriba y por abajo
Cachorro en desarrollo										Mala leche envasada			
						Hoyo fúnebre							
Su objetivo es ir al hoyo										La madre de Alarico			
Detiene caballerías										El gordo y el flaco			
		Pronombre de tercera										Un gran corazón	
		Órgano con olfato										Vuestra señoría	
Compañía inteligente	Nosotros sin los otros					Tajamar con mascarón		Decorar los bordes		Muestra de oro			Pie de página
	De la misma manera					Iniciadas en ufología		Agujero de narices		Vocales de antes			Entre muslo y vientre
				La primera luz del día								Caballero británico	
				Agujero para el botón								Transporte de vía férrea	
Tela de seda de Logroño						Culebrón por entregas							
Capa de gravilla						Apología en verso							La médula del hueso
						Capicúa voladora				Guiso de carne			
						Abnegación positiva				La mitad de cero			
Herramienta que remueve								Árbol de Barcelona				Leal a medias	
Límites del término legal								Círculo vicioso				Punto de vista	
		El quehacer diario de la costurera							En vez del derecho, el revés				

SUDOKUS ★ fácil

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

★★ medio

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

SOPA DE LETRAS

◆ Hemos escondido dentro de esta sopa de letras el nombre de 15 frutos secos, esos alimentos energéticos y muy ricos en grasas saludables, proteínas y oligoelementos.

- Algarroba
 - Almendra
 - Anacardo
 - Avellana
 - Bellota
- Cacahuete
 - Castaña
 - Dátil
 - Macadamia
 - Nuez
- Pacana
 - Pasas
 - Pipas
 - Pistacho
 - Piñón

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

Por Olissip

WORDOKUS

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

C	E		O		L			
	A	N		M		E	F	
		S		N			C	
			A	L		N		M
E		M		O	C			
	F			S		O		
	S	O		C		F	N	
			N		O		S	L

Pista: Robustas aves neerlandesas.

	R	F	O			E		I
			U		S	O	F	
	E					U	N	
	U				E		O	
			N		O			
	N		R				U	
	P	N					R	
	F	U	E		R			
R		I			P	S	E	

Pista: Untura o baño.

Por Olissip

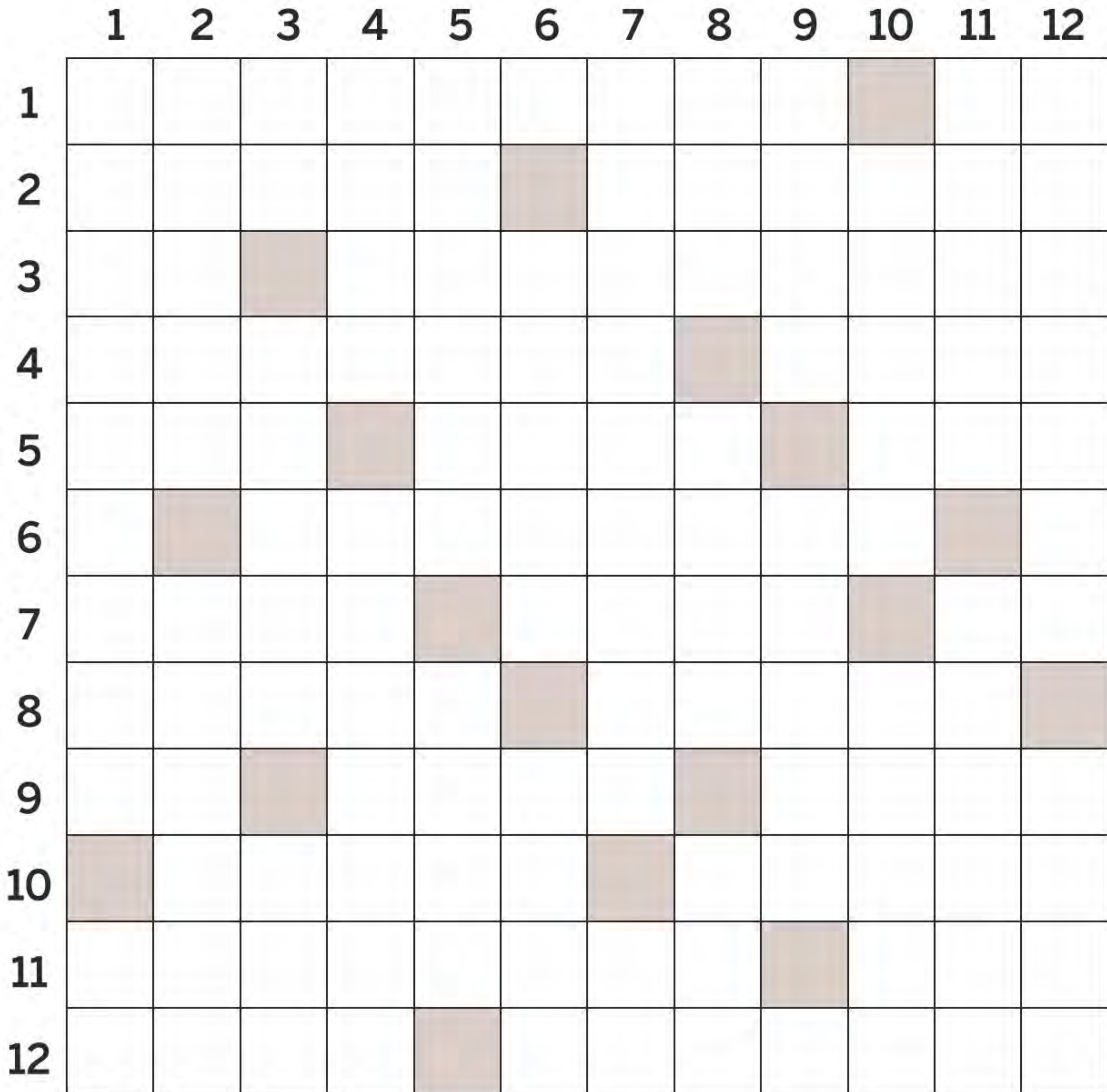
CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Mineral negro más duro que el yeso. Consonantes que meten la pata. **2.** Detestar en profundidad. Licor que es todo un regalo de los dioses. **3.** Negación al noroeste. Verbo cuyo sujeto no ejecuta por sí mismo la acción. **4.** Taller artesanal de repostería. Se quieran y así sea. **5.** El rey de Francia. Espanto aves domésticas. Sienta extremado calor. **6.** Que erre. Que lleva cosas entre dos sitios. Inicial de Ramón. **7.** Chica muy coloreada. Medida picante de superficie. Mangas de camisa. **8.** Conducto urinario. Poner tirantes las velas. **9.** Que corra algo el aire. Equivocó el camino. Como este está uno atractivo. **10.** Jamás de los jamases. Lo es alguien al que se le clasifica. **11.** Ficción que a veces se vuelve realidad. Divide al año en doce. **12.** Alimento y educo al niño. Experta en declaraciones.

Verticales

1. De una sola rima. Fútbol Club de no sé donde. **2.** Caldo que sazona un manjar. Gobernar en un Estado. **3.** El busto del niño. Tabla delgada, desigual y sin pulir. Junté en la Universidad. **4.** Encorvada de los dedos. Apariencia que denota prodigio o milagro. **5.** Trabajador en el campo. Aterroriza a focas y ballenas. **6.** El motor de una canoa. Orilla del mar o del lago. Lisa, libre de estorbos. **7.** Intermedio teatral. Camino de Islandia. **8.** Tres de seis. El cuero más borracho. Iguala con el rasero. **9.** La levanta el notario. El lejano punto cardinal. Un gancho para el carnicero. **10.** Engañar con unas cuantas estampitas. Árbol que huele. **11.** Suelo empedrado. Aumentar de estatura. **12.** Agujero típico en la mesa de billar. Una agencia muy pero que muy espacial.



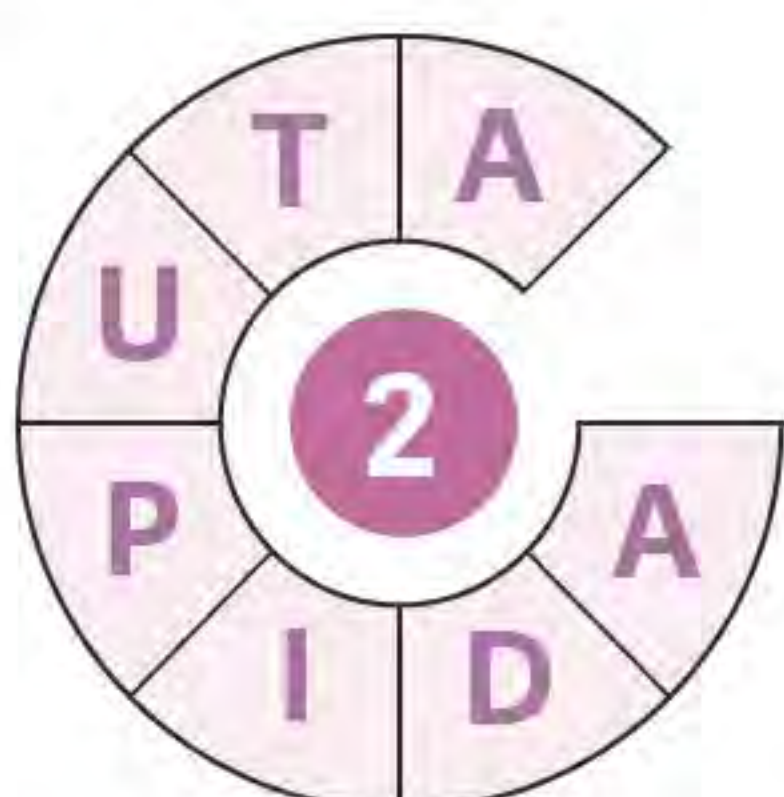
Por Olissip

PALABRAS ENROSCADAS

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



MARCIANO



SOLUCIONES

Horizontales:

1. Manganesa. Pt. **2.** Odior. Néctar. **3.** No. Factitivo. **4.** Obrador. Amén. **5.** Rol. Óseo. Ase. **6.** R. Portador. **7.** Iris. Acre. Ca. **8.** Meato. Tesar. **9.** Ai. Erró. Tren. **10.** Nunca. Reoca. **11.** Fantasia. Mes. **12.** Crío. Asesora.

Verticales:

1. Monorritma. Fc. **2.** Adobo. Reinar. **3.** Ni. Ripia. Uní. **4.** Gafa. Ostento. **5.** Arador. Orca. **6.** N. Costa. Rasa. **7.** Entreacto. **8.** Sei. Odre. Rae. **9.** Is. **10.** Oeste. S. **11.** Timar. Aroma. **12.** Tronera. Nasa.

MARCIANO

DIPUTADA

CORREDOR

AVENTURA

DIÁSPORA

MENESTER

Horóscopo



Juana Acosta (49).

SAGITARIO

22 nov-20 dic

Semana repleta de **buenas perspectivas para tu economía**, lo que te permitirá hacer realidad una serie de cosas que estás deseando, entre ellas ese viajeito soñado desde hace tanto tiempo. Dedica también una parte de tu dinero al cuidado propio, lo estás necesitando más de lo que crees. Mímate y haz algo de ejercicio. En el terreno del amor, se avecinan días un poco complicados, esfuérzate por tener la fiesta en paz, evitando conflictos.

TAURO

20 abril- 20 mayo

Llegarán los resultados de tu esfuerzo. Sigue por este camino, **déjate llevar por la intuición y tomarás la dirección correcta** para avanzar económicamente. Crees que el amor se te resiste, aunque solo se trata de que no ha llegado a tu vida la persona adecuada. Surgirá ahora una oportunidad de romance.

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

No quieras avanzar deprisa a toda costa. Llegar antes es lo de menos, corres el riesgo de estresarte inútilmente. **Los astros reservan para ti una sorpresa que te encantará**, pero llegará a su tiempo. El amor también está en tu camino, aunque el momento de su llegada esté algo lejano.

CÁNCER

21 junio-22 julio

Todo te funciona por méritos propios y esto es muy importante. Valórate más y también te irán mejor las cosas en el terreno sentimental. **Tu capacidad de seducción está fuera de duda** y la única que no se la cree eres tú misma. Durante esta semana, los astros te ayudarán a mejorar tu autoestima.

LEO

23 julio-22 agosto

Buen momento para hacer balance. Todo te funciona y estás en camino ascendente, pero ten las cosas claras o podrías perder poder económico. Disponte a vivir días muy interesantes. **Relaciónate socialmente y amplía tu círculo de amistades**. Encontrarás en tu camino a alguien que te secundará a la perfección.

VIRGO

23 agosto-22 sept

Los astros no serán del todo favorables ahora. Tómate las cosas con filosofía y afronta con optimismo ciertas situaciones adversas. Todo ello sumará a tu favor en tu cuenta kármica. **Cierta situación familiar propiciará el acercamiento con tu pareja**. Recuperaréis la complicidad que habíais perdido.

LIBRA

23 sept-22 octubre

Tu indecisión te ocasiona problemas en la vida social y sentimental. En estos días, cierto influjo astral te ayudará a separar el grano de la paja. **Verás con claridad cuáles son las personas y las situaciones que más te convienen**. Permanece atenta a las señales del Universo que te indicarán el camino.

ESCORPIO

23 octubre-21 nov

Un cambio de actitud es la clave para que te liberes de todas tus preocupaciones. Aprovecha el benéfico influjo lunar de estos días para materializarlo. **Analiza qué es lo que está poniéndolo todo patas arriba y solúcionalo**. Puedes conseguirlo y tu vida volverá a ser el remanso de paz habitual.

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Es el mejor momento para materializar esa idea que tienes en mente. **Estás protegida por un influjo astral que potencia tus cualidades emprendedoras**. En estos días, dedica más atención a tu faceta profesional que al amor, que ya funciona. Triunfar requerirá algún sacrificio, aunque vale la pena.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

Controla tus deseos de libertad sentimental, justo ahora podrías enamorarte de una persona que busca lo mismo. No lo tomes como un pasatiempo porque lo que esperas que sea un rato de diversión podría convertirse en sufrimiento. **Considera el amor como uno de los pilares imprescindibles de tu vida**.

PISCIS

20 febrero-20 marzo

La Luna creciente en tu signo **potenciará ahora tu carisma y encanto personal**. Es momento de encaminarte hacia lo que tanto deseas. Ten los ojos abiertos y no dejes pasar ninguna oportunidad. El amor irá sobre ruedas aunque quizá debas batallar con ciertos celos de tu pareja.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



RISTO MEJIDE



RAMÓN GARCÍA



NATALIA MILLÁN



GAEL GARCÍA BERNAL



RITA ORA

ARIES

21 marzo-19 abril

Estás logrando grandes avances en el trabajo. Cuida tu salud y tu energía, que acusan el esfuerzo. Mantén unas pautas de relax e involucra a tu pareja, que podría estar atravesando una situación similar, con poco descanso. **No sufras por el dinero, irá llegando a medida que lo precisas**.

Tarot
ALICIA GALVÁN

LA MAGIA COMIENZA Contigo

922 679 362
806 514 514

Coste 006: 1,21 €/min. red fija, 1,57 €/min. red móvil. IVA incluido. Mayores 18 años. Servicio prestado por Alejado S.L., Apartado de Correos 145, Código Postal 38200, Tenerife.

2026 PREDICCIONES

Rafaela Vilchez
Vidente Natural

Auténtica experta en temas de amor

981 010 407

VISA ECONÓMICA
sólo 0,60 cts/min

Tu consejera amiga.
Amor Salud
Dinero Trabajo De tú a tú

806 430 463

Consultas claras y precisas

coste máximo: red fija: 1,21 red móvil: 1,57 €/min IVA incluido. Mayores 18 años. Servicio Ofrecido por Regalos de Voz Ivan y Eric SL Ap. Correos 6.43870 Amposta

Feliz cumpleaños



**Empezó
como azafata
del 'Un, dos, tres...'**



**Sufrió una
depresión en la
cima de su fama**

Paula ha contado que en su época de mayor éxito sufrió una depresión: "Me estaba muriendo y nadie se estaba dando cuenta. A mí me parecía normal llegar a casa y llorar".



PAULA VÁZQUEZ

CELEBRA LOS 51 AL LADO DE SU NUEVO NOVIO

La presentadora aún su éxito en TVE con su relación junto a Ignacio Sagnier, periodista vinculado al mundo del motociclismo

Nacida en Ferrol, Paula Vázquez inició su carrera como azafata del 'Un, dos tres...'. Tras años enlazando varios programas como copresentadora, en 1998 da el bombazo en solitario con 'El juego del Euromillón'. Sus siguientes éxitos fueron 'La isla de los famosos' –antecedente de 'Supervivientes'–, 'Fama, a bailar' y 'Pekín express'. Tras la cancelación de estos dos últimos, sufrió una depresión. Ha tenido relaciones con el jugador de baloncesto Sergio Luyk –fallecido de cáncer en 2008– o el presentador Joaquín Zamora, y un sonado y breve affaire con Guti. Desde inicios de este año sale con Ignacio Sagnier. **L**

Ignacio Sagnier (51), el novio de Paula, es director de comunicación de Dorna, la empresa que organiza el Mundial de Moto GP.



MIKI
ESPARBÉ

MARIA
RODRÍGUEZ SOTO

ASIER
ETXEANDIA

BRUNA
CUSÍ

KEVIN
JANSSENS

JORDI
SÁNCHEZ



"Un canto a la solidaridad con grandes interpretaciones"

EL CINE EN LA SER

"Una de las sorpresas del año"

CATALUNYA RÀDIO

"Homenaje a la gente valiente que luchó contra el fascismo"

EL PUNT AVUI

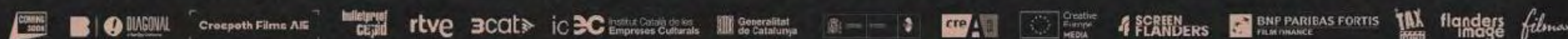


INSPIRADA EN HECHOS REALES

FRONTIERA

DIRIGIDA POR JUDITH COLELL

UNA PRODUCCIÓN DE CRESPEITH FILMS, COMING SOON FILMS Y DIAGONAL (BANIJAY IBERIA) EN CO-PRODUCCIÓN CON BULLETPROOF CUPID
REPARTO: MIKI ESPARBÉ, MARIA RODRÍGUEZ SOTO, ASIER ETXEANDIA, BRUNA CUSÍ, KEVIN JANSSENS, JORDI SÁNCHEZ, JOREN SELDESCHTS, AINET JOUNDU, JAEI BORRÁS, ANNA FRANZISCA JÄGER, LAUREN MÜLLER
CON LA COLABORACIÓN ESPECIAL DE PEPA LÓPEZ, MARIA MOLINS
DIRECCIÓN: ANNA GONZÁLEZ PASCUAL DE DIRECCIÓN DE ARTE: JUDITH COLELL DE MONTAJE: BARBARA BROUCKE VESTUARIO: MERCE PALOMA DE PRODUCCIÓN: MARTA BAZACO (AEREA) DIRECTOR DE FOTOGRAFÍA: AMANDA VILLAVIEJA DE SONIDO: THIERRY DE VRIES MÚSICA: LIESA VAN DER AA MONTAJE: LIANA ARTIGAL (AMMA)
FOTOGRAFÍA: ANDREU ADAM RUBIALTA (AEC) DIRECTOR DE PRODUCCIÓN: ALEIX CASTELLÓN PRODUCTORES: WIM AH GOOSSENS PRODUCTORES EJECUTIVOS: ALEX VERBAERE Y DAVID CLAIKENS PRODUCTORES EJECUTIVOS: CONXA OREA Y ORIOL SALA-PATAU PRODUCTORAS: MAR MEDIR Y MARTA RAMÍREZ
PRODUCCIÓN: MARTA RAMÍREZ, JAUME BANACOLOCHA, JORDI FRADES, ALBERT SAGALÉS, IGNASI SERRA Y KATLEEN GOOSSENS CON MIGUEL IBÁÑEZ MONROY Y GERARD GIMÉNEZ FORNER DIRECCIÓN POR JUDITH COLELL



#FronteraPelícula @FronteraPelícula FilmaxPresenta filmax frontera.filmax.com

ESTRENO EN CINES 12 DE DICIEMBRE

rtve +12

LEVANOVA®

Disfruta haciendo pan en casa

con nuestros productos:



Masa madre lista para usar



Levadura de panadería

www.levanova.es

  @levanova_levadura