

El plan de amigas de la Reina Sofía

Salió a cenar con Paloma O'Shea y Ana Botín



**PRIMERAS
IMÁGENES
JUNTOS DE
CAYETANO
RIVERA Y
TAMARA GORRO**



**EL REY
JUAN
CARLOS,
EN SILLA DE
RUEDAS**

**LA PRINCESA
MARIE DE
DINAMARCA
NOS RECIBE EN
EL PALACIO DE
COPENHAGUE**

Escanéame

Escanea el
código con
tu móvil
para ir a la
página web



#YoLeoSemana

WWW.SEMANA.ES

TODA LA ACTUALIDAD DEL CORAZÓN ESTÉS DONDE ESTÉS



Tik Tok
@semana_revista



Facebook
facebook.com/semana.es



Twitter
@semana_revista

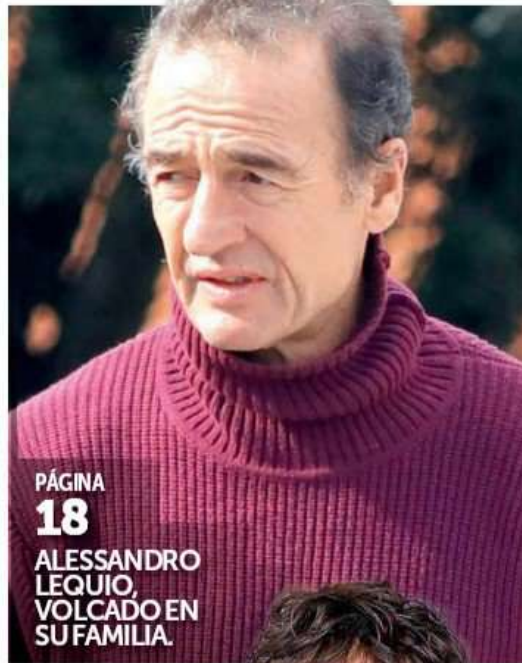


Instagram
@semana_revista



PÁGINA
12

SILVIA BRONCHALO:
"TENDRÍA QUE
HABERME SEPARADO
MUCHO ANTES".



PÁGINA
18

ALESSANDROS LEQUIO,
VOLCADO EN
SU FAMILIA.

y además no
te pierdas...



**El neceser
perfecto**
Tus productos esenciales



Fascículo 49

*no disponible en el formato
POCKET ni EDICIÓN
ESPECIAL



- 4 Reina Sofía:**
cena con amigos.
- 8 Cayetano Rivera
y Tamara Gorro:**
primeras fotos juntos.
- 16 José María
Almoguera:**
Hacienda le reclama
8.500 euros.
- 20 Marie de Dinamarca:**
"Las princesas modernas
no viven como heroínas
de cuento".
- 36 Robbie Williams,**
su nueva mansión
en Florida.
- 40 Irina Shayk:**
arriesgado look
en cueros.
- 41 Sharon Stone:**
la reina del glamour.
- 42 David Bibal**
pierde a su padre.
- 44 Laura Matamoros
y Carlo Costanzia:**
dos primos a la gresca.

- 68 John Guts:**
"Cuando no tienes nada,
pierdes el miedo".
- 72 Nueva Línea,**
el fenómeno
del momento.
- 74 Televisión:**
Noticias, reportajes,
recomendaciones...
- 82 Sanseverina Lazar
(Aidita):**
"Durante años no
podía hablar de 'Aida'
sin poneme a llorar".
- 86 Premios Iris,**
la tele se va de fiesta.
- 92 Charlene:**
el día que llegó a la
vida de Alberto de
Mónaco.
- 98 Así hemos
cambiado:**
Cindy Crawford.



PÁGINA **84**
**ASÍ ES JACOB
ELORDI,
EL GALÁN
DE MODA.**



Tik Tok
@semana_revista



Facebook
facebook.com/semana.es



Twitter
@semana_revista



Instagram
@semana_revista

EXCLUSIVA

La cena con amigos de la Reina Sofía

Poco a poco recupera la sonrisa tras la muerte de su hermana, gracias a sus amistades más fieles, que la invitan a salir para que no se quede en Zarzuela

NO es habitual ver a la Reina Sofía en un plan privado al margen de la agenda oficial. Por eso estas imágenes exclusivas que les ofrece SEMANA cobran una especial relevancia. Una soberana sonriente y relajada, de cena con amigos en Madrid, aunque la pena vaya por dentro...

El sensible momento que atraviesa la Reina emérita tras la muerte de su hermana menor, la princesa Irene de Grecia, su confidente y su apoyo emocional durante toda una vida, hace que las personas que ahora la rodean se conviertan en un escudo protector y en un afectuoso abrigo. Lo importante es que la Reina Sofía no esté sola.

El círculo de íntimos de la Reina emérita procura arroparla y no dejarla sola en un momento tan sensible para ella

Su familia (los Reyes Felipe y Letizia, las Infantas Elena y Cristina, sus nietos y sus sobrinos), no la deja un instante en el palacio de La Zarzuela. Pero aparte de ellos, Doña Sofía cuenta con un círculo de amistades inquebrantable, compuesto de unas pocas personas, pero siempre discretas y fieles.

Estos se empeñan en no dejarla caer, la acompañan, la animan y hacen que salga de casa.

Entre ellos destaca Paloma O'Shea, una figura de excelencia, pianista, filántropa y mecenas. Las dos comparten su pasión por la música y la cultura. De hecho, Paloma es la presidenta de la Fundación Albéniz y de la Escuela Superior de Música Reina Sofía. ▶▶▶



Paloma O'Shea fue al encuentro de la Reina Sofía para saludarla a su llegada al evento.



Paloma saludó a la soberana con una reverencia en señal de respeto...



UN SALUDO PROTOCOLARIO Y LLENO DE AFECTO

... Que remataron con sendos besos como gesto de amistad cercana.



La relación entre ambas se remonta a décadas de unión y complicidad.

►►► Precisamente en la sede en Madrid de esta última tuvo lugar la fiesta que servía para celebrar su 90 cumpleaños y en la que la soberana emérita fue invitada de honor. A su llegada, vestida de riguroso negro, Doña Sofía fue recibida por su amiga, quien no olvidó el protocolo y la saludó con una reverencia y unos besos.

A su lado estaba su hija, Ana Botín, presidenta del Banco Santander y además patrona de esa institución, cuya relación con Doña Sofía también es muy cercana.

"Al pie del cañón"

Paloma es marquesa de O'Shea, título que le concedió el Rey Juan Carlos en 2008, y es la viuda del banquero Emilio Botín, con el que tuvo seis hijos. La Reina Sofía y ella se ven con frecuencia a lo largo del año, no solo en

eventos sociales, sino también en el ámbito privado. Sin duda, Paloma O'Shea es una de las personas que mejor conocen a la Reina.

"Ha ido todo fantástico, porque la escuela de Su Majestad es una maravilla", declaró Paloma este día. "Es un honor, siempre está al pie del cañón", añadió sobre la presencia de la Reina Sofía.

Tal y como contamos en el anterior número de SEMANA, la Reina Sofía "está muy afectada", marcada por un enorme "sentimiento de vacío", según su entorno, pero en esta ocasión pudimos comprobar cómo, poco a poco, recupera la sonrisa.

Cumplirá 88 años a finales de año, el 2 de noviembre, y esta es una edad en la que cuesta más enfrentar los desafíos de la vida, aunque la soberana está haciendo un esfuerzo encomiable.

La Reina Sofía y Paloma O'Shea son casi de la misma edad y comparten su pasión por la música clásica





La Reina Sofía, junto a Paloma O'Shea y la hija de esta, Ana Botín.

El 15 de enero dio su último adiós a su hermana Irene en La Zarzuela y ha guardado un mes de luto

No hay que olvidar que la pérdida de su hermana, el pasado 15 de enero, ha llegado justo después de la muerte de su prima y amiga íntima Tatiana Radziwiłł. Dos personas insustituibles para ella que hacen que todo el mundo se vuelque y esté pendiente de Doña Sofía.

La soberana está atravesando el duelo, pero también es una mujer educada en la fortaleza y el deber. De hecho, la Reina Sofía ya retoma su agenda: este 19 de febrero tenía previsto viajar a Las Palmas de Gran Canaria para recoger el Premio Gorila 2024. El trabajo, la familia y sus amigos son ahora más que nunca sus grandes puntos de apoyo para superar este momento. ■



El expresidente y exalcalde de Madrid Alberto Ruiz-Gallardón fue otro de los invitados.

LA PAREJA DEL MOMENTO

EXCLUSIVA

Cayetano Rivera y Tamara Gorro: primeras imágenes juntos en Madrid

Tras disfrutar de unas vacaciones en Dubái y Maldivas, por fin se dejan ver en Madrid como una pareja



Cayetano y Tamara comieron en un restaurante y se marcharon juntos en el mismo taxi.



"Estoy nerviosa", dijo ella a la prensa.

DICE que está "nerviosa", que no se encuentra cómoda en este lado, es decir, el que implica ser personaje y no colaboradora de televisión, su rol habitual. Sin embargo, Tamara Gorro no pierde la sonrisa y agradece a los reporteros el trato que siempre tienen con ella, aunque eso implique llevarlos unos pasos más atrás desde que aterrizó en Madrid el pasado domingo.

Ese día, ella y Cayetano Rivera, con el que se la relaciona desde hace días y con el que mantendría algo más que una amistad desde hace ya tres meses, llegaron al aeropuerto de Barajas. La pareja venía de pasar unos días en Dubái con unos amigos primero, y otros días a solas en Maldivas después. "A veces alejarte de la realidad te aporta un poco de paz mental", declaraba la madrileña tras unos días de mutismo total. Pero ese retiro ya ha llegado a su fin y, tras unos días de ensueño, tocaba volver a la rutina. Una rutina, en la que, por cierto, ha encajado Cayetano Rivera, la prueba más evidente de lo que lo suyo no es solo una aventura apasionada.

Los detalles de su cita

Porque sí, tal y como les muestra SEMANA en exclusiva en estas imágenes que acompañan estas líneas, la pareja ya comparte su día a día como una pareja consolidada. Ella aparece son-



El torero y la colaboradora llevarían ya tres meses saliendo y poco a poco están afianzando su relación

riendo, él más serio, pero lo cierto es que poco a poco parecen adaptarse a la expectación que genera su incipiente relación. Pero vayamos por partes.

Domingo, 15 de febrero. La pareja aterriza en Madrid y, según la información que maneja esta revista, el torero

habría pasado la noche en casa de Tamara. Así lo atestiguan los reporteros gráficos que pudieron ver a Cayetano saliendo del domicilio de su chica a primera hora de la mañana del lunes 16. Un dato: el diestro salía de la casa sin maletas, esas que sí portaba el día anterior.

Como cualquier lunes normal en la vida de Tamara, ella tenía que ir a su oficina del centro de Madrid para retomar sus quehaceres empresariales tras las vacaciones y junto a ella, pero en el asiento de atrás de su coche, iba el hijo de Paquirri. Eso sí, antes de que ella ►►►

►►► llegase a su oficina, en un semáforo de la calle Goya de Madrid, el torero se bajó del vehículo a toda prisa y se escabulló entre la gente.

Por la rapidez de sus movimientos, él trataba de despistar a la prensa, pero lo cierto es que poco después la pareja fue localizada de nuevo, en esta ocasión en un restaurante de comida italiana de Madrid muy conocido. Llegaban juntos y salían juntos. Algo incómodos, sí, pero felices.

Vuelta a la rutina

Según nos desvelan desde su entorno, ella quiere retomar de alguna manera la normalidad de su vida cuanto antes, pero es consciente de que no será fácil, no mientras siga la enorme expectación que existe por conocer los detalles de su relación con Cayetano Rivera. Ambos son en estos momentos la pareja del momento y Ta-



JUNTOS EN EL AEROPUERTO



El domingo 15 de febrero llegaron al aeropuerto de Madrid. Algún curioso que los reconoció los fotografió y la imagen la difundió el periodista Javi de Hoyos.

LA NOCHE JUNTOS

Cayetano habría pasado la noche en casa de Tamara. Al día siguiente los dos iban en el coche de ella, hasta que él se bajó.



mara, que lleva unos cuantos años en televisión, lo sabe bien. Lo asume bien. "Os entiendo perfectamente. Sois compañeros y estáis haciendo vuestro trabajo", les ha dicho a los reporteros estos días. ■

EXCELLENCE NUDES:

EL TINTE EN CASA SIN AMONÍACO QUE CUIDA DELICADAMENTE DE TU PELO Y DEJA LAS CANAS EN EL OLVIDO



Excellence Nudes de L'Oréal Paris es una coloración sin amoníaco pensada para quienes buscan cubrir las canas con eficacia sin comprometer la salud del cabello ni el confort del cuero cabelludo.

Su fórmula reduce el impacto olfativo y mejora la experiencia de uso, especialmente en cueros cabelludos sensibles o en coloraciones frecuentes, manteniendo una cobertura total y un color permanente de acabado natural y luminoso.

La gama se presenta como un ritual de cuidado en tres pasos:

- Una crema colorante protectora que preserva la fibra capilar durante la coloración.
- Un champú de pH neutro que limpia con suavidad y potencia el brillo.
- Una mascarilla nutritiva que sella la cutícula sin apelmazar.

El resultado es un cabello 2x más fuerte*, suave y visiblemente sano.

Disponible en diez tonos, Excellence Nudes propone una forma de colorarse en casa desde el cuidado y el bienestar.

Fórmula sin amoníaco con micro-queratina que cuida el cabello y cuero cabelludo, cubre el 100 % de las canas y revela un color duradero



Silvia Bronchalo:

"Tendría que haberme separado muchísimo antes, o haber criado a mi hijo sola"

Ha abierto la caja de los truenos y lamenta que su ex, Rodolfo Sancho, la dejara de lado y la ignorara en muchas de las decisiones legales acerca del juicio de su hijo

EL testimonio de Silvia Bronchalo en televisión es el de una mujer destruida, incapaz de asimilar la atrocidad cometida por su hijo, Daniel Sancho. Y con todo el dolor de su corazón reconoce que, pese a todo, lo sigue queriendo, a pesar de admitir que en los últimos años apenas se veían o tenían trato. Pero en su relato en *¡De Viernes!* se cuele también, sin pretenderlo o quizás sí, otra cuestión: la pésima relación, inexistente diríamos, que mantiene con su expareja, Rodolfo Sancho.

La suya fue una separación complicada y no puede evitar preguntarse qué habría pasado si hubiera tomado otras decisiones años atrás.

Padres muy jóvenes

Porque no fue una historia de amor fácil: "Estábamos en la misma clase, en el colegio, no nos conocimos en una escuela de interpretación. Empezamos a salir cuatro meses después de conocernos y a los dos años me quedé embarazada. Me lo tomé con mucho susto y mucho miedo. Por mis padres, y porque con esa edad no te planteas una vida con un niño o casarte. Me apoyé sobre todo en mi madre, que

me quiso pegar dos bofetones y me regañó mucho, pero la decisión era nuestra. Y la afronté muy feliz. Desde que nació no concebí mi vida sin mi hijo...", recuerda.

Pero eso sí, el precio a pagar fue alto. "Dejé los estudios y no los retomé, y en marzo de 2004, 13 años después, nos separamos. Si pudiera volver atrás cambiaría muchas cosas".

"Fui yo la que dijo 'hasta aquí'. No fue una separación fácil, para nada, y Daniel sabía que no nos llevábamos bien", reconoce

Silvia dice estar viviendo una pesadilla desde el fatídico agosto de 2023, cuando su único hijo fue detenido acusado de matar y desmembrar al colombiano Edwin Arrieta, crimen por el que cumple condena en la cárcel tailandesa de Surat Thani.

"Me cuesta mucho entender cómo ha pasado esto, qué cambió para que algo así pudiera pasar, de pequeño nunca fue un niño violento, nunca pegaba a niños en el colegio, al revés, le pegaban a él. Era alegre y listo y le gustaba leer, hacíamos mu-

cho deporte juntos, patinábamos, montábamos en bici... Aún recuerdo el olor de mi hijo cuando era pequeño, el cine de verano en la playa de Fuengirola...".

Acude al pasado tratando de entender el presente. "Seguramente mucha gente piense que debería haberlo repudiado, o no haberlo ido a ver, o no mandarle comida, ni libros... pero no me ha salido así... Para mí es inconcebible un acto así, no lo asimilo. y aunque le perdono, espero que algún día él pueda pedir perdón también. Lo sigo queriendo e incluso creo que lo quiero más porque necesita ayuda, no puedo sentir ni decir otra cosa", cuenta emocionada.

A Silvia le ha costado hablar, pero ahora que lo hace tiene siempre en sus pensamientos a la familia de Edwin y dice que entiende su dolor.

"Podría haber sido al revés... Que un día alguien me llama y me dice tu hijo está descuartizado y esparcido en Tailandia, no sé si habría tenido la misma actitud que ellos han tenido en todo este tiempo. No han di-

cho una sola mala palabra hacia nosotros o por lo menos hacia mí... no sé si yo hubiera actuado de la misma manera".

La 'traición' de Rodolfo

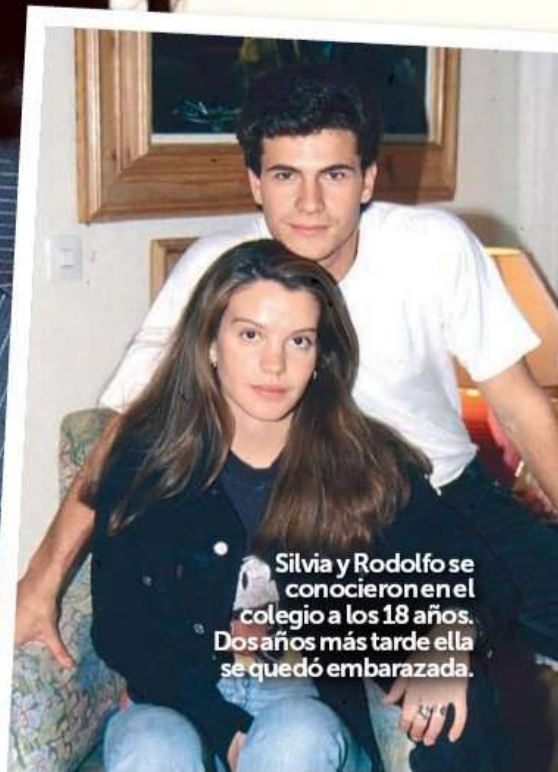
Sin embargo, cuando habla de Rodolfo Sancho, padre de su hijo, cambia el tono.

"Al principio parecía que íbamos de la mano, pero he sentido que a mí no se me ha tomado en cuenta al tomar una decisión o elegir un equipo jurídico. Tampoco se me ha querido escuchar mis sugerencias. Me ha dolido porque pienso que se podían haber hecho las cosas de forma diferente, ►►►



"Al principio parecía que íbamos de la mano, pero he sentido que a mí no se me ha tomado en cuenta al tomar una decisión o escuchar mis sugerencias"

"Rodolfo y yo no hemos conseguido hacer las paces... Llevaba años sin hablar con él ni con su entorno y tampoco con Daniel", dice Silvia



Silvia y Rodolfo se conocieron en el colegio a los 18 años. Dos años más tarde ella se quedó embarazada.

▶▶▶ otra estrategia, y hubiera sido mejor para todos.

Tampoco entiende el documental que se ha hecho sobre su hijo, y en el que participó el actor.

"Nadie me ha llamado. Ni su padre, ni el equipo de producción, para decirme nada, aunque hubiera dicho que no. Me enteré el día que cogí el avión para el juicio, y me revolvió entera".

Los peligros de la fama

Y eso la lleva a recordar su separación y los motivos que causaron la ruptura: "Por su trabajo tenía que estar mucho tiempo fuera y el éxito de *Al salir de clase* fue descomunal, le seguían las fans a todas partes. Ahí empezó nuestro distanciamiento. Yo también pude sentir celos de tanto éxito y tantas chicas. Se le subió un poco a la cabeza. También había discrepancias sobre la educación de Daniel... Quizás yo era un poco más severa, o menos permisiva, pero ya no teníamos veinte años y sientes que esa ya no es la persona de tu vida. Fui yo la que dijo hasta aquí pero luego tuvimos muchas discusiones, no fue una separación fácil y Daniel sabía que no nos llevábamos bien".

"Aquí hay una víctima, que es Edwin, los demás somos daños colaterales. Decir otra cosa es desafortunado"

¿Y ahora? Pues las cosas no van mejor. "No hemos conseguido hacer las paces... Llevaba años sin hablar con Rodolfo ni con nadie de su entorno y tampoco con Daniel. Me he tirado muchos años sin saber nada



Rodolfo, Silvia y el pequeño Daniel con Noela Aguirre, viuda de Sancho Gracia, quien no ha dudado en proclamar la inocencia de Daniel. "Mi nieto adorado, divino, el mejor nieto del mundo. Más bueno, más cariñoso...", decía hace unos días.



Daniel con su abuelo paterno, el recordado Sancho Gracia, a quien estaba muy unido.

de mi hijo. Él decidió que quería vivir con su padre y su abuela y se quedó allí. Siento mucha pena, porque el tiempo perdido no vuelve".

No puede evitar al hablar también un deje de amargura o incluso de culpa. "Un poco sí, piensas qué hice mal o qué no hice para llegar a esto... Los padres siempre pensamos que somos los responsables. He pensado mucho en el pasado, que podía haberle llamado o es-

crito esa semana y no lo hice. Ojalá pudiera volver atrás, cambiaría cosas, pero también me hubiera separado muchísimo antes, o hubiera criado a mi hijo sola".

Ayudar a su hijo

Dice que si habla ahora es para poder ayudar a su hijo. Él es su única prioridad, y por eso cuando pasó todo fue la primera en viajar para verlo, mientras que su ex tardó bastante más.

"Yo entré en pánico, no me creía lo que me estaban diciendo. Decidí que iba a ir a Tailandia lo antes posible, cuando me dejaron o pude... pero Rodolfo creo que también tenía que haber estado allí desde el primer momento. Él sabrá por qué no lo hizo".

Y también le reprocha algunos comentarios fuera de lugar, como cuando el actor dijo que había un fallecido pero dos víctimas: "Aquí hay una víctima, que es Edwin, la persona que ya no está aquí, los demás somos daños colaterales. Decir otra cosa es desafortunado y ofensivo para la familia de Edwin. Soy consciente del calvario que está padeciendo su familia y lamento profundamente el fallecimiento de su hijo".

Ella, como madre, entiende esa pena. "La última vez que vi a Daniel fue en abril del año pasado, pero volveré. Mi vida ha cambiado radicalmente, supongo que en algún momento me curaré un poco pero no creo. No tiene alivio, de momento no". ■

PACK EXPRESS NATURHOUSE

Quiero perder
2 Kilos



Por solo 59€

PROGRAMA PARA 2 DÍAS
CON COMIDAS INCLUIDAS



+ REGALO



**Crema rejuvenecedora con colágeno hidrolizado y
aceite de almendras dulces**

Hidrata, reduce las arrugas y aumenta la firmeza y elasticidad de la piel.



Hidratante



Reparadora



Firmeza y elasticidad

*CREMA VALORADA EN 19 €. PROMOCIÓN VÁLIDA DEL 14 DE ENERO AL 30 DE ABRIL DE 2026.

**CONSULTA TU CENTRO
MÁS CERCANO:**

- LLAMANDO AL TELÉFONO
- O ENTRANDO EN LA WEB

902 15 14 14

naturhouse.es/centros



NATURHOUSE

/naturhousespain

/spain.naturhouse

www.naturhouse.es

MÁS DE 30 AÑOS DE EXPERIENCIA EN LA PÉRDIDA DE PESO

José María Almoguera: Hacienda le reclama 8.500 euros

El hijo de Carmen Borrego atraviesa una delicada situación económica

NO parece que José María Almoguera, hijo de Carmen Borrego, esté atravesando su mejor momento económico. Hubo una época, cuando decidió dejar su trabajo detrás de las cámaras para ponerse delante y declararle la guerra a su madre, que se convirtió en un asiduo de los platós de televisión. Su presencia era prácticamente diaria, pero eso se terminó. Al final su madre y él hicieron las paces y el interés en su persona se fue diluyendo.

Su relación con María la Jerezana nacida en la casa de *Gran Hermano* le dio un poco de cancha y se convirtió en un colaborador fijo del programa *Tardear*, pero cuando este terminó, dejaron de contar con él en Telecinco. De hecho, Carmen Borrego llegó a llamar a algunos contactos para pedirles trabajo para él y para su nuera.

Y ahora, que sus ingresos no son los mismos que antes, se ha encontrado con una deuda de Hacienda que, según ha podido saber SEMANA, es de una cifra considerable. Él mismo reconocía

problemas con la agencia tributaria el pasado viernes en el programa *El tiempo justo* de Telecinco: "Cuando cobras hay que pagar luego a Hacienda... Se ha pagado, pero a lo mejor no todo...".

Préstamo a terceros

Y efectivamente, según la información que maneja esta revista, Almoguera no está al día en sus obligaciones fiscales. SEMANA ha tenido acceso a la deuda que mantiene con Hacienda y la cifra que le reclama la agencia tributaria es de 8.466,40 euros. Según dejó entrever el propio José María en el programa que presenta Joaquín Prat, esta deuda provendría de algunas entrevistas exclusivas concedidas en el último año.

Mientras tanto, su divorcio con Paola Olmedo sigue sin firmarse. Al parecer otra deuda económica de un préstamo personal podría ser uno de los motivos. O al menos así lo aseguró en la entrevista que concedió el pasado 2 de enero en *DeViermes*: "Yo uso un dinero que tengo para ayudarle a montar un negocio y es lo que le estoy pidiendo". ■

José María Almoguera (36) reconoce que no ha pagado todo lo que debiera.

Un kilo de menos, una ilusión de más

Miriam Lillo

(Vitoria-Gasteiz)

Hace más un año que te mantienes en tu peso, ¿cómo te sientes?

Fenomenal. El peso ha dejado de ser una preocupación para mí porque, a parte de bajar 24 kilos, también he perdido el peso de la conciencia, el tener en mente durante muchos años "tengo que adelgazar". ¡Qué tranquilidad siento ahora!

Entonces, ¿ya no haces dieta?

No. Como absolutamente de todo, legumbres, pasta, pizzas... Sólo que lo hago con conocimiento. He aprendido a poner orden en mis comidas, a saber qué alimentos me convienen más y de cuáles es mejor no abusar. Ahora sé tantas cosas...

¿Y cómo comías antes?

La pregunta es cuánto comía; me ponía unos platos enormes, como dos raciones en una. Iba a la comida rápida y mis cenas eran tan contundentes como mis comidas.

¿Habías hecho otras dietas?

Sí, pero como carecían de seguimiento y tampoco me explicaban mucho, con el paso del tiempo volvía a las andadas y recuperaba lo perdido.

¿Qué ha supuesto para ti descubrir el Método Naturhouse?

Sinceramente, una alegría. Todo cuanto he aprendido me lo han enseñado las Asesoras Naturhouse que me han atendido. Lo han hecho de un modo muy profesional, trabajando para que mis pautas no sólo me resultaran útiles, sino que también se adaptaran a mis gustos.

¿Has introducido nuevos alimentos en tu dieta?

Sí. Por ejemplo, he descubierto la papaya, ¡me encanta! También suelo tomar puré de cebolla. Me acuerdo de que cuando me propusieron este plato se me puso cara de espanto; luego lo probé y me pareció riquísimo.

Fisicamente, ¿cómo te sientes ahora?

Muchísimo más ágil, más ligera y, por qué no decirlo, mucho más a gusto con mi propia imagen. Y más activa: yo era de las que van en coche a todas partes. En cambio, ahora, voy a trabajar en bicicleta.

"Antes iba siempre más tapada. Y, ahora, las camisetas antiguas me sirven de camisón".

Edad 33 años

Profesión:
Automoción

Peso en 2016: 94,9 kg
Peso actual: 70,3 kg

Talla en 2016: 46
Talla actual: 40

Bajó 3 tallas

Antes



En el Naturhouse
de la calle Dato,
34,
de VITORIA
Tel 653 49 97 04
Miriam ha
perdido 24,6 kg

Rebeca Ponce
Asesora del centro
Naturhouse



NUEVA VIDA

Alessandro lució
un rictus serio y
apagado.

Alessandro Lequio, volcado en su familia

Tras su despido de Mediaset, el italiano dedica gran parte de su tiempo a cuidar de su hija, fruto de la relación con su mujer, María Palacios

EN noviembre del pasado año, la vida de Alessandro Lequio (65) dio un giro radical. Por entonces, el italiano recibía la noticia de su despido fulminante de Mediaset, tras casi tres décadas trabajando para este grupo de comunicación, debido a unas declaraciones de Antonia Dell'Atte, su exmujer y madre de su primer hijo, en las que recordaba una historia de maltrato.

Desde su marcha de televisión, la rutina de vida de Alessandro Lequio ha dado un giro radical

Desde entonces, Alessandro no ha querido hacer ningún tipo de declaración al respecto y apenas se ha dejado ver públicamente. Y es que su vida está totalmente centrada en su faceta familiar, junto a su mujer, María Palacios, que es su gran apoyo en estos momentos, y su hija, cuyos cuidados ocupan buena parte de su tiempo.

Su día a día

En esta ocasión, acompañado por su pequeña, Lequio fue a hacer algunas compras para la casa, una labor de la que también se suele ocupar desde que no trabaja en la televisión.

Durante todo el trayecto, Alessandro mostró un rictus muy serio y apagado, que solo las ocurrencias de su pequeña consiguieron por momentos suavizar. Ella es, sin duda, su gran motivación y su mayor inyección de energía.

Fotos: Agencias.



Su hija es en estos momentos su mayor motivo de alegría.



Alessandro se ocupó de ir a por leña.

Su casa, situada a las afueras de Madrid, y la segunda residencia que posee en Pontevedra (Galicia) se han convertido en los principales refugios de Alessandro Lequio

EXCLUSIVA

CONFESIONES AL CUMPLIR LOS 50

Marie de Dinamarca: "Las princesas modernas no viven como heroínas de cuento"

Para celebrar su 50 cumpleaños, la esposa del príncipe Joaquín nos recibe en el palacio de Christian VIII de Copenhague



La princesa Marie cumplió 50 años el pasado 6 de febrero, un buen momento para hacer balance.



La princesa Marie (50) y su esposo, el príncipe Joaquín (56), hermano del rey Federico de Dinamarca, nos abren las puertas de la residencia de Christian VIII, en el complejo palaciego de Amalienborg.

LOS 50 son una edad para celebrar. Y así lo ha hecho la princesa Marie de Dinamarca, esposa del príncipe Joaquín, hijo menor de la reina Margarita, que atraviesa un momento clave junto a su marido y sus dos hijos, Henrik (16) y Athena (14).

La princesa concede una entrevista exclusiva en la que nos confiesa sus pensamientos y próximos planes: en su mente está la mudanza desde Washington, donde su esposo trabaja como agregado de Defensa en la Embajada de Dinamarca, y regresar a Copenhague.

Su Alteza Real, felicidades por su 50 cumpleaños.

Todavía me cuesta creerlo... De repente una se encuentra con 50 años, el tiempo ha pasado, los niños han crecido y, sin embargo, tengo la sensación de seguir siendo la misma. En esta etapa tengo la capacidad de concentrarme en lo que vale la pena. Las prioridades parecen más claras: las personas a las que amo, la salud, el trabajo y los proyectos que llevo a cabo.

¿Qué la hace feliz?

Mis hijos y mi familia son mi mayor orgullo y mi mayor alegría. Todas las madres dirán probablemente que sus hijos son maravillosos. Yo siento una admiración constante por los míos. Son equilibrados, curiosos, amables y generosos. Me im- ▶▶▶

A portrait of Marie de Dinamarca, a woman with long brown hair, smiling and looking to the right. She is wearing a dark blue pinstriped blazer over a white button-down shirt. A small gold brooch is pinned to her lapel. The background is softly blurred, showing a red curtain on the left and a window on the right.

Nacida en París, con una abuela baronesa, es la segunda esposa de Joaquín y al principio se la comparó mucho con su cuñada, la reina Mary

"Tenemos una relación cercana con nuestros hijos. Son curiosos, amables y generosos. Con o sin títulos, son maravillosos"

►►► presiona la profundidad de su manera de pensar. A veces incluso me dan consejos. Mi marido y yo nos hemos implicado mucho en su educación, y eso nos ha permitido construir una relación cercana y profunda.

¿Se imaginaba siendo princesa cuando era joven?

Para nada. Además, cuando era más joven no tenía ninguna prisa. Me gustaba vivir día a día, sin proyectarme hacia el futuro. Lo maravilloso de esa edad es la sensación de que el campo de posibilidades es inmenso. No pensaba que conocería al hombre que se convirtió en mi marido. Por suerte, nuestros caminos se cruzaron. Nuestra relación, marcada por la complicidad, nos hace muy felices. Así que valió la pena esperar.

¿Se siente como en un cuento de hadas?

Es cierto que, durante los grandes actos reales en lugares magníficos, donde aparecemos con vestidos de gala y joyas espléndidas, la imagen puede evocar un mundo de cuento. Pero, sinceramente, las princesas modernas no viven como heroínas de cuentos. Trabajamos, representamos a nuestros países y es un compromiso constante.

Como francesa, ¿tuvo problemas para adaptarse cuando llegó a la Casa Real en 2008?

Aunque las culturas nórdicas son sensiblemente diferentes, me sentí cómoda de inmediato, como en casa. Dinamarca es un lugar agradable para vivir y los daneses son

muy respetuosos. La Familia Real también me acogió calurosamente. Lo que no siempre resulta fácil al principio es su manera muy directa de relacionarse. En Francia somos mucho más formales y más reservados. Por ejemplo, tuve que acostumbrarme al tuteo.

¿Aprendió el idioma danés con facilidad?

Fue el mayor reto. Aunque tuve la suerte de practicar varias lenguas al crecer en un entorno internacional, el danés no tiene raíces latinas. Como yo no había estudiado alemán, eso hizo el aprendizaje difícil, pero lo conseguí. Y hoy disfruto hablando esta lengua.

"La relación con mi marido está marcada por la complicidad y nos hace muy felices. Valió la pena esperar"

Con el príncipe Joaquín, ¿qué tipo de pareja forman?

Estamos muy unidos. A pesar de nuestras vidas y agendas llenas, siempre que podemos hacemos muchas cosas juntos. Mi marido también respeta esa necesidad de independencia y espacio. El príncipe Joaquín tiene grandes cualidades: una bondad profunda, un optimismo constante y una paciencia inigualable. En cuanto a mí, estoy aprendiendo a ser paciente...

¿Es usted muy permisiva con sus hijos?

Integro la permisividad danesa en su educación, manteniendo a la vez los puntos de referencia de mi educación francesa. La comunicación ocupa un lugar ►►►



La pareja se casó en 2008. El príncipe estaba divorciado de la condesa Alexandra Manley, madre de sus dos hijos mayores, Nicolás y Félix.

►►► central. Es esencial que nuestros hijos sepan que pueden contarnos todo y que siempre buscaremos soluciones juntos. Pero también es necesario establecer valores, reglas y referencias claras que luego ofrezcan una verdadera libertad. No nos corresponde imponerles un camino; deben poder tomar sus propias decisiones.

Sus hijos han vivido en Dinamarca, Francia y ahora Washington. ¿Dónde se sienten en casa?

Cuando eran más pequeños vivimos en París, una etapa que les encantó. Sin embargo, creo que se sienten profundamente daneses: nacieron aquí y el danés es su lengua materna. Quizá Henrik haya desarrollado un vínculo algo más fuerte con la cultura francesa. Estados Unidos representa para ellos unos años de adolescencia importantes, un periodo de construcción y realización personal. Allí se sienten bien.

¿Ya saben qué quieren hacer de mayores?

A Henrik le encantan la química y la física: es un auténtico científico; lo veo perfectamente como ingeniero. Athena está más orientada hacia lo social, pero aún es demasiado joven.

Sus hijos parecen tener una gran relación con Nicolás y Félix, los hijos mayores de su marido.

Somos una familia muy unida y los cuatro niños se adoran pese a la diferencia de edad. Como yo misma viví una situación difícil en una familia reconstituida, sé que convivir con padres divorciados y ser "la nueva incorporación" no siempre es sencillo. Por eso siempre he querido que los hijos ma-

yores de mi marido se sientan completamente en casa con nosotros. Preservar esa armonía familiar me resulta natural, aunque ser madrastra no siempre es fácil. No se quiere sustituir a la madre ni estar demasiado presente y, al mismo tiempo, se quiere tratar a los niños por igual.

Usted siempre ha sido bastante nómada.

Así es. Nací y me crié en París, pero a los 11 años me mudé a Suiza. Después viajé mucho, trabajé y estudié en Francia, Suiza y Estados Unidos. Todo eso contribuyó a convertirme en quien soy. Descubrir países y culturas es muy enriquecedor. Esa curiosidad está muy arraigada en mí y sigue presente, aunque la espontaneidad haya dado paso a una mejor organización. Mi base es Dinamarca, aunque hayamos cambiado de residencia varias veces en los últimos siete años. Volveremos de forma definitiva en el verano de 2027. Queremos ofrecer una base sólida a nuestros hijos, y esa base es Dinamarca.

¿La subida al trono del rey Federico y la reina Mary, en febrero de 2024, cambió algo para usted?

Seguí con gran interés esa sucesión al trono y la abdicación de mi suegra, la reina Margarita. Pero la propia estructura de la monarquía implica continuidad generacional: los papeles y responsabilidades se transmiten; hay cambios, pero la institución permanece, igual que su función en el país. Nuestra posición como pareja principesca no ha cambiado, aunque nuestra presencia en Estados Unidos limite temporalmente nuestra visibilidad en Dinamarca. Mi marido y yo trabajamos para

"Mi marido y yo estamos muy unidos. Respeta mi necesidad de independencia y espacio. El príncipe es bondadoso, optimista y paciente"



representar los intereses de nuestro país.

En 2022 la reina Margarita decidió que los hijos del príncipe Joaquín dejaran de ser príncipes y pasaran a ser condes de Monpezat.

Fue muy repentino. Fue un shock para todo el mundo. Con toda sinceridad, hemos dejado esa historia atrás, porque no quiero que nuestra familia, y sobre todo nuestros hijos, quede definida por eso ni quiero que se lo recuerden toda la vida. Con o sin títulos, siguen siendo las mismas personas maravillosas.

¿Cuáles son sus planes?

Me resulta difícil proyectarme mientras mis hijos no hayan terminado sus estudios. Volveremos a Dinamarca cuando Henrik haya obtenido su Bachillerato Internacional, y entonces tendrá 18 años. Al regresar seguiré apoyando las causas que me importan y trabajando por los intereses del reino. Mi ambición no cambia: representar al país y a la Familia Real lo mejor posible, manteniéndome fiel a mí misma, porque soy una persona de principios.

¿Se arrepiente de algo a los 50 años?

He tenido muchos sueños: me habría gustado ser abogada especializada en la defensa de los derechos humanos o dedicarme a la arquitectura de interiores. También me habría gustado continuar estudiando. Dicho esto, llevo una vida maravillosa, sin arrepentimientos. A los 50, siento que he encontrado una especie de plenitud y serenidad.

Texto: Stephanie Bern

© Alvaro Canovas/

Paris Match/ABACA T



Mariey Joaquín han afrontado momentos dulces y amargos, como cuando el príncipe sufrió un ictus, en 2020.



Raphael recibe un homenaje en familia

● El cantante recibió un bonito homenaje en Boadilla del Monte, donde reside desde hace 50 años. La localidad madrileña ha puesto su nombre al Auditorio Municipal y, para inaugurarlos, Raphael estuvo acompañado por su mujer, Natalia Figueroa; sus tres hijos, Alejandra, Jacobo y Manuel; y dos de sus nietos, Manuela y Carlos. En la foto, la familia junto al alcalde de Boadilla, Javier Úbeda.

Robert Duvall muere a los 95 años



● Es uno de los grandes secundarios del cine de Hollywood, al que hemos visto en películas como *El Padrino* o más recientemente *La carretera* y también ha protagonizado filmes emblemáticos como *Apocalipsis Now* o *Gracias y favores*, por la que obtuvo el Oscar en 1984. Robert Duvall ha muerto a los 95 años, el pasado 16 de febrero, según ha confirmado su cuarta esposa, la argentina Luciana Pedraza.



Maya Hawke ('Stranger Things') se ha casado

● El 14 de febrero ha sido el día elegido por Maya Hawke (27) y el músico Christian Lee Hutson (35) para darse el 'sí, quiero', en una iglesia de Nueva York. La actriz de *Stranger Things* llegó del brazo de su padre, el actor Ethan Hawke, y entre los invitados también estaba su madre, la actriz Uma Thurman (que se separó de Ethan en 2005) y su hermano Levon (24), además de compañeros de la famosa serie.

Dormir bien depende de elegir un colchón que se adapte a tu cuerpo. Cuando el descanso es de calidad, se nota al levantarte y te acompaña durante todo el día, porque solo cuando el colchón responde a tus necesidades el cuerpo descansa de verdad.


www.maxcolchon.com

MAXCOLCHON: dormir bien no es un lujo, es salud

Dormir mejor cambia más cosas de las que imaginas

Dormir bien no solo se nota al abrir los ojos. Se nota en cómo afrontas el día, en tu humor, en tu energía y, sobre todo, en tu salud. El descanso es un pilar tan importante como comer bien o moverte a diario, y cuando falla, el cuerpo lo avisa.

Un corazón que también descansa

Dormir entre siete y ocho horas ayuda a tu sistema cardiovascular más de lo que crees. Mantener buenos hábitos de descanso reduce de forma significativa el riesgo de enfermedades del corazón. Dormir bien no es perder tiempo: es cuidarte por dentro.

Descansar bien también se ve por fuera

Cuando duermes mal, comes peor, te notas más cansada y el cuerpo lo paga. El descanso regula las hormonas que controlan el apetito y es clave para mantener un peso saludable. Sin dormir bien, todo cuesta el doble.

El colchón importa (y mucho)

Dolores de espalda, rigidez

al levantarte o tensión en el cuello no son normales. Muchas veces, el problema está en un colchón que no se adapta a ti. Un buen colchón cuida tu postura, protege músculos y articulaciones y te permite levantarte sin molestias.

Mente más clara, días mejores

Dormir bien mejora la concentración, la memo-

ria y el estado de ánimo. Te ayuda a rendir mejor, a pensar con más claridad y a empezar el día con otra actitud.

MAXCOLCHON, descanso pensado para ti

En Maxcolchon llevan más de 20 años fabricando productos de descanso adaptados a cada persona, sin intermediarios. Colchones, bases, almohadas y todo lo que necesitas para crear tu equipo de descanso ideal, con asesoramiento personalizado, 100 días de prueba y la tranquilidad de saber que dormir bien, aquí, sí es posible.

Porque no hay colchones milagro, pero sí hay uno perfecto para ti. Y cuando lo encuentras, se nota desde la primera noche.



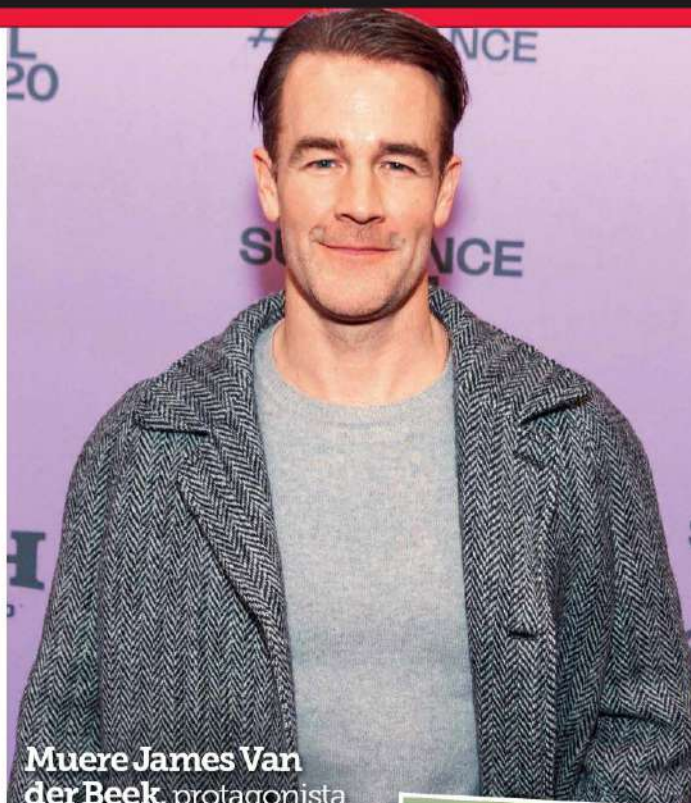
Gente

Lola Índigo, toque español en los desfiles de Nueva York

● La cantante granadina puso un toque español en los primeros días de los desfiles de la Semana de la Moda de Nueva York. Lola Índigo (33) acudió como invitada al desfile de Carolina Herrera, luciendo un look de rayas blancas y negras de la propia diseñadora venezolana compuesto por un ajustado crop top de manga larga y una falda midi con diseño de tubo a juego. Lola estaba realmente espectacular.

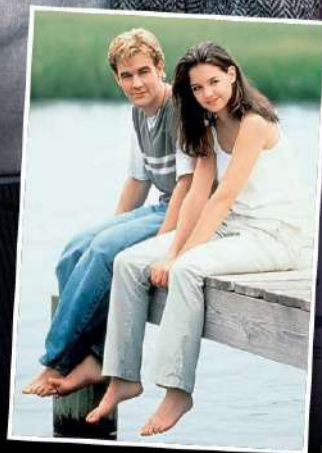


28 SEMANA



Muere James Van der Beek, protagonista de 'Dawson crece'

● Dos años después de anunciar que padecía un cáncer colonrectal, el actor, de 48 años, falleció el pasado 11 de febrero en su rancho de Texas, rodeado de su mujer, Kimberly, y sus seis hijos. James había reconocido en los últimos tiempos que los gastos médicos de su tratamiento lo habían obligado a vender algunos de sus recuerdos de la serie que lo lanzó a la fama, *Dawson crece*. Aun así no fue suficiente, y tras su muerte sus amigos organizaron una recaudación pública on line que en menos de 72 horas había conseguido casi dos millones de euros para sus hijos y su mujer, que se habían quedado en la ruina.



Bo Derek presume de físico y de marido

● No suele asistir a muchos estrenos, pero cuando lo hace, Bo Derek no pasa desapercibida. La inolvidable protagonista de *La mujer 10* (1979) sigue conservando la dulce belleza que la convirtió en un mito erótico e inmortalizó su peinado de trencitas. A sus 69 años, lleva más de 25 casada con el actor John Corbett (64), a quien vimos en las series *Doctor en Alaska* y *Sexo en Nueva York* y en la película *Mi gran boda griega*, con quien vive en un rancho alejada de Hollywood.



Álvaro Castillejo se separa

● El primo de Tamara Falcó y su mujer, la periodista Cristina Fernandez, se han separado de mutuo acuerdo tres años y medio después de su boda, que tuvo lugar por todo lo alto en Sotogrande en junio de 2022. Ese día, Isabel Preysler fue la madrina de su sobrino, ya que la madre de Álvaro, Beatriz, había fallecido. Álvaro y Cristina son padres de un niño de quince meses.

CUMPLEN AÑOS



32 ANA GUERRA
18-2-1994



75 ISABEL PREYSLER
18-2-1951



30 GLORIA CAMILA
21-1-1996



59 FERNANDO TEJERO
24-2-1967



Kate Middleton y sus secretos para recuperarse

● La gran sonrisa que luce la princesa de Gales es una buena muestra de su recuperación tras serle diagnosticado cáncer. Ahora, se ha sabido que, además de seguir los tratamientos médicos convencionales, Kate Middleton (44) se sometió a un "antiguo ritual japonés" que tuvo un "papel importante en su recuperación". Tal y como describe, ella misma explicaba este método como una "curación natural". Se trata del arte del "shinrin-yoku", un término japonés que significa "baño de bosque" que consiste en caminar despacio por un bosque, respirar profundamente el aire fresco, observar las formas y la luz, escuchar sonidos, tocar la corteza de los árboles y desconectar del móvil.



Máxima de Holanda, la reina que no teme a las serpientes

● La soberana holandesa es la auténtica reina del estilo. Máxima (54) no falla nunca y se atreve con casi todo. Uno de sus looks más recientes llamó especialmente la atención, sobre todo por el broche en forma de serpiente, una joya vintage de bisutería de la firma británica Sardi realizada en esmalte y vidrio. La reina holandesa, que es una gran amante de la naturaleza, tiene varias joyas con formas de animales poco comunes, además de serpientes, tiene arañas, mariposas o lagartijas.



El broche de
serpiente es de
una firma inglesa
de bisutería.

Harry y Meghan, fans del baloncesto

● Felices con su vida en Estados Unidos, los duques de Sussex se muestran muy cariñosos y cómplices en sus apariciones públicas, como en esta ocasión. Harry (41) y Meghan (44) fueron a ver un partido de baloncesto de la Liga NBA en Los Ángeles y allí coincidieron con Barak y Michelle Obama, entre otros muchos famosos.


 /saboresyconsumidores
  /SABOR DEL AÑO España
  www.saboresyconsumidores.com

PROBADOS Y PREMIADOS POR EL JURADO MÁS EXIGENTE, EL CONSUMIDOR

APROBADO
SABOR DEL AÑO
 Productos probados por consumidores
2026





El Rey Felipe,
con gesto
compungido
al recordar a
Francisco
Tomás y
Valiente.

La emoción de los Reyes por Tomás y Valiente

Intenso homenaje al que fuera profesor
de Derecho del Rey Felipe, 30 años
después de ser asesinado por ETA

LOS Reyes Felipe y Letizia no pudieron evitar emocionarse mientras visitaban el despacho de Francisco Tomás y Valiente en la Facultad de Derecho de la Universidad Autónoma de Madrid. En ese mismo lugar el jurista fue asesinado por la banda terrorista ETA, el 14 de febrero de 1996. Él había sido profesor de Derecho del Príncipe Felipe, que hoy ya Rey le recordó con un nudo en la garganta y al borde de las lágrimas.

"Para mí fue profesor y maestro: tuve la suerte y el privilegio de ser alumno suyo en la asignatura de Historia del Derecho, durante el 1º curso de Derecho, aquí en la UAM. Y con esa admiración, y con esa gratitud, es como me gusta recordarlo", dijo el Rey en su discurso.

Durante el minuto de silencio el Rey Felipe no pudo evitar mostrar un gesto de dolor al recordar a su admirado profesor

"Su figura invitaba a acercarse, pero escucharle, leerle y conocer su trabajo me hacía sentir 'pequeño', no por altura, sino por hacerme consciente de tanto que me faltaba por saber y comprender", añadió, conmovido.

Los Reyes visitaron el despacho acompañados por tres de los hijos de Tomás y Valiente. Allí quedaron sus libros y los tres impactos de bala en el mueble a su espalda, como estremecedor testimonio de "un acto de singular brutalidad, de sinrazón sin límites", tal y como lo calificó el monarca.

Fotos: Robert Smith.



Los Reyes recorrieron la exposición "In Memoriam Tomás Valiente 1996-2026" en el despacho donde acabaron con su vida.



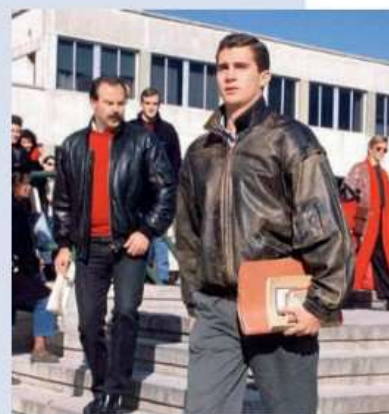
La Reina Letizia ante los impactos de bala en el mueble del despacho.

Un inevitable escalofrío sobrevino al ver el impacto de las balas en su despacho: "Fue mi maestro y me hacía sentir pequeño, pues tanto me faltaba por saber"

PRÍNCIPE UNIVERSITARIO

Alumno en la Autónoma de Madrid.

Después de tres años de formación militar, el todavía Príncipe Felipe inició en 1988 sus estudios en la facultad de Derecho de la Universidad Autónoma, donde se licenció en 1993. El hoy Rey fue (casi) un alumno más.



SORPRESA

Don Juan Carlos recibió en Abu Dabi la visita de Carlos Herrera, que aprovechó para actualizar el estado de salud del Emérito



Primera imagen del Rey Juan Carlos en silla de ruedas

UNA imagen vale más que mil palabras... Eso es lo que ha debido pensar don Juan Carlos que quiso aclarar sus supuestos problemas de salud, a pesar de que fue él quien indicó que no acudió al funeral de su cuñada, la princesa Irene de Grecia por prescripción médica, precisamente por sus problemas de salud.

"Como podrán comprobar, me encuentro excelentemente bien", dijo desde Abu Dabi, donde reside, posando de lo más sonriente junto a su amigo Carlos Herrera.

El periodista de La Cope, ha explicado que el Rey tiene una "salud espectacular", pero que sufre problemas de movilidad desde hace años y que por eso se ayuda de una silla de ruedas para

trayectos largos, aunque "se levanta con su muleta, se sienta, charla contigo..."

Don Juan Carlos, que recibió a Herrera en un hotel porque está de obras en su residencia, le reconoció que solo tenía "problemas de achaques normales de mi edad (88 años)" e incluso bromeó con este al respecto: "Ya me gustaría tener 20 años, pero no los tengo".

También confirmó que se encuentra muy a gusto en Emiratos Árabes, aunque tiene previsto volver pronto a España, a Sanxenxo.

Y no quiso dejar pasar la oportunidad de agradecer a todos las muestras de cariño que recibe.

"Hay gente que se preocupa por mi persona, y eso me entusiasma", le contó al periodista. ■

Come bien con NUESTRAS RECETAS DE COCINA



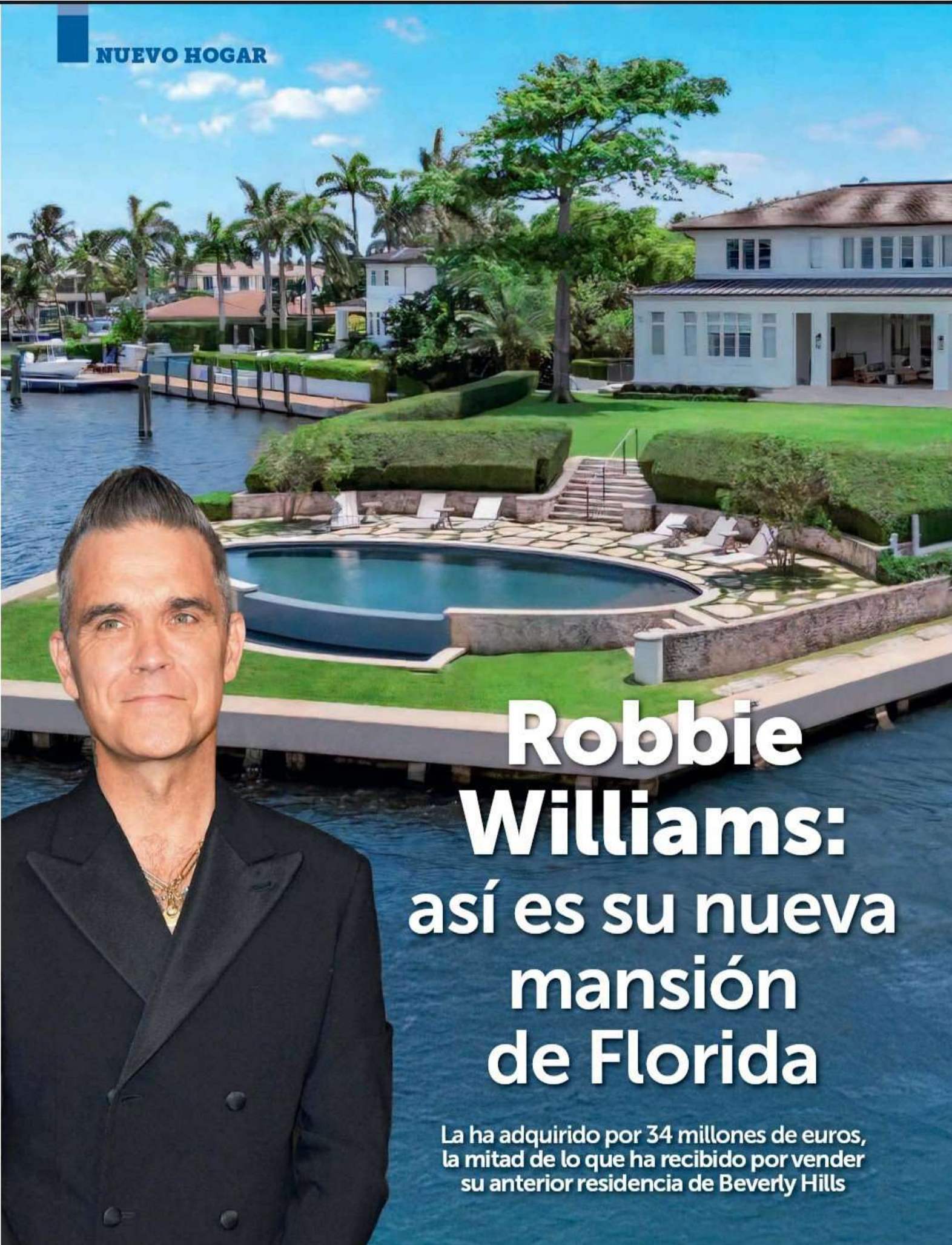
Nuestro coleccionable de recetas mediterráneas de ayer y hoy, saludables y ricas.



Y además te seguimos ofreciendo dos páginas de recetas para todos los gustos.

¡9 RECETAS CADA SEMANA EN TU REVISTA!*

* El coleccionable de Cocina Mediterránea no está disponible en el formato POCKET ni EDICIÓN ESPECIAL (venta con periódicos)

A composite image featuring Robbie Williams in the foreground and his new Florida mansion in the background. Robbie Williams is a middle-aged man with short, dark hair, wearing a black double-breasted suit jacket over a gold chain necklace. He is looking directly at the camera with a neutral expression. The background shows a large, white, two-story house with a brown tiled roof, situated on a lush green lawn. A large, mature tree stands in front of the house. To the left of the house is a swimming pool with a curved edge, surrounded by a stone patio and lounge chairs. The property is bordered by a body of water, and other houses and palm trees are visible in the distance under a blue sky with scattered clouds.

NUEVO HOGAR

Robbie Williams: así es su nueva mansión de Florida

La ha adquirido por 34 millones de euros, la mitad de lo que ha recibido por vender su anterior residencia de Beverly Hills



**LA CASA SE
ENCUENTRA EN
UNA PENÍNSULA
DE UNA HECTÁREA**



TRAS vender al rapero Drake su espectacular casa de Beverly Hills, en Los Ángeles, por 70 millones de euros, el cantante Robbie Williams (51) estaba en busca de una casa familiar más sencilla que se ajustara a sus necesidades. Y lo cierto es que la ha encontrado, ya que acaba de adquirir esta residencia que les mostramos en la exclusiva zona residencial de Old Cutler Bay, de Coral Gables, frente al mar de Florida, por 34 millones de euros, a lo que hay que sumar 4 millones por los muebles de diseño. ►►►



**El exmiembro
de Take That
pagó algo más
de 4 millones de
euros por los
muebles de
diseño.**

En la casa, de estilo minimalista, priman los espacios abiertos y los grandes ventanales.



En 2022, su entonces nueva dueña, la estrella de los *realities* Nicole Martin, llevó a cabo una gran remodelación.

►►► En esta preciosa vivienda, construida en 2016 sobre una península de una hectárea, el artista británico, su mujer, Ayda Field, y sus cuatro hijos, Teddy, Charlie, Coco y Beau, tienen a su disposición siete dormitorios, nueve cuartos de baño, una piscina, un muelle privado, una bodega, un gimnasio, un garaje para 18 de coches y un precioso jardín. Pero Robbie también quiere dejar su impronta en su nueva casa y tiene proyectado construir un estudio de grabación e, incluso, una moderna pista de pádel flotante.

El excomponente de Take That compró esta casa a la estrella del *reality* *The Real Housewives of Miami*, Nicole Martin, y su marido, el abogado Anthony Lopez, en esta exclusiva zona de Florida en la que también residen Gloria Estefan, Jennifer Lopez y Andy García. ■



Uno de los salones cuenta con una barra de bar de mármol.



La cocina, con una isla en el centro, es amplia y luminosa.

El artista británico comparte esta fabulosa residencia con su mujer, Ayda Field, y sus cuatro hijos, Teddy, Charlie, Coko y Beau



Junto al gimnasio se encuentra el garaje con capacidad para 18 coches.



Una acogedora sala de estar presidida por una chimenea.

Irina Shayk y su arriesgado 'look' en cueros

La supermodelo, que acaba de cumplir 40 años y sigue siendo una de las top más cotizadas de las pasarelas internacionales, es la estrella de la Semana de la Moda de Nueva York

DESDE luego se atreve con cualquier look. Y tiene la suerte de que casi todo lo que se pone le sienta bien. Algo que Irina Shayk volvió a demostrar hace unos días en Nueva York, donde participa en los desfiles de la Semana de la Moda. Y si sobre las pasarelas luce modelos impresionantes, en la calle tampoco se corta, y desafiando al frío y a la nieve la vimos salir en cueros... Literalmente.

Nos referimos a que eligió para acudir a cenar con unas amigas un conjunto todo de cuero negro que mezclaba un minivestido, unas ajustadísimas botas que le llegaban a la altura del muslo, una cazadora... y un dramático maquillaje de ojos.

Eso sí, para darle un toque de color nada mejor que un espectacular conjunto de pendientes, gargantilla y ani-

llos en color esmeralda, que hacen juego con sus ojos verdes.

El año ha empezado de lo más ocupado para Irina, que el pasado 6 de enero cumplió 40 años. No solo siguen contando con ella para las pasarelas más importantes: París, Milán, Nueva York... sino que también acaba de protagonizar, un año más, el calendario Pirelli.

Su mejor trabajo

Aunque la top de lo que se siente más orgullosa es de su faceta de madre, y está volcada en su hija Lea de Seine, que nació en marzo de 2017, de su relación con el actor Bradley Cooper.

Irina, que antes había sido novia durante cinco años de Cristiano Ronaldo, salió dos años con el jugador de fútbol americano Tom Brady, ex de Gisele Bündchen, con quien rompió en 2025. ■



Sharon Stone, la reina del glamour

La actriz de Hollywood acudió al tradicional baile de la Ópera de Viena acompañada por uno de sus hijos

LA inolvidable protagonista de *Instinto básico* se convirtió en la auténtica reina de la 68 edición del Baile de la Ópera de Viena. Sharon Stone, espléndida a punto de cumplir 68 años, no pudo evitar emocionarse hasta las lágrimas por el gran aplauso que recibió cuando apareció en este glamuroso acontecimiento social, cuya celebración se remonta al siglo XIX. "Me he quedado abrumada", dijo la actriz estadounidense.

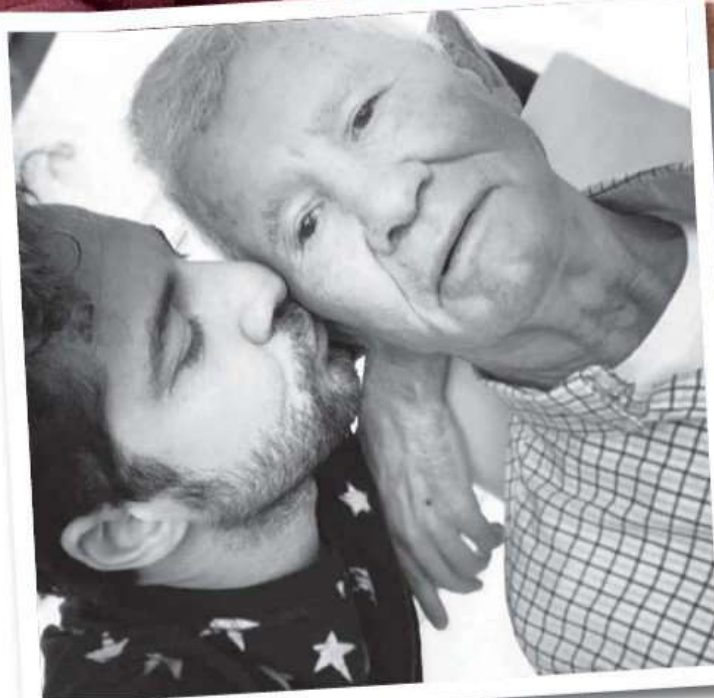
Lección de estilo

La estrella de Hollywood fue invitada por el empresario Karl Guschlbauer y acudió acompañada por el mediano de sus tres hijos, Laird Vonne (19). Sharon dio una auténtica lección de estilo con el diseño que escogió. Un look con falda en plata y negro de inspiración barroca, sueter negro de cuello alto y una chaqueta que se cerraba en la parte superior gracias a un cordón. ■

Sharon (67) con su hijo Laird Vonne (19), el mediano de los tres que adoptó.

EMOCIONADO ADIÓS

El cantante tenía una relación muy especial y tierna con su padre un amante de la música y antiguo campeón de boxeo.



David Bisbal llora la muerte de su padre

Pepe Bisbal, que llevaba años enfermo de Alzheimer, falleció a los 84 años, en su Almería natal, rodeado de su familia

FUE el primer famoso de la familia. Porque antes de ser el padre de David Bisbal, José Bisbal Carrillo era el primer campeón de España de boxeo nacido en Almería (fue siete veces campeón nacional en la categoría de peso gallo y pluma). Presumía orgulloso de su tierra y era de los pocos recuerdos que el Alzheimer no le pudo arrebatarse, cuando ya vivía encerrado en su mundo, sin conocer a nadie, ni a los suyos. Pepe, como le llamaban todos, falleció el pasado 10 de febrero, a los 84 años, rodeado del cariño de su familia, hoy sin consuelo.

"Papá, hoy te quedas a vivir dentro de mi corazón. Sabemos que allá arriba seguirás siendo un luchador, ganando todos los combates en el cielo", fue la emocionada despedida de David.

El poder de un abrazo

El cantante siempre estuvo muy unido a su padre y era enternecedor ver la relación que tenían en los últimos años, cuando la enfermedad ya se había adueñado de él.

"Le haces una analítica y está mejor que todos nosotros. Hasta hace poco me preguntaba dónde iba a cantar; yo le decía que a México, y él me respondía que él había peleado allí. Pero llegó un momento que no se acordaba ni de sus nietos", reconocía David el año pasado en *Universo Calleja*.

El pasado diciembre, coincidiendo con el cumpleaños de su progenitor, el artista aún se emocionaba al confesar que echaba de menos todo lo que el Alzheimer les había ido robando poco a poco. "Aunque reconoce algo muy importante todavía, el poder de un abrazo".

Pepe Bisbal fue enterrado en su Almería querida en la



PEPE, MARI Y SUS TRES HIJOS: JOSÉ MARÍA, MARÍA DEL MAR Y DAVID, UNA FAMILIA MUY UNIDA



intimidad, con David y sus hermanos, José María y María del Mar, muy pendientes de su madre, Mari.

Muestras de cariño

Muchos amigos han mandado sus condolencias, incluyendo a Elena Tablada, exmujer de David, o Chenoa, su primera pareja mediática. Y otros rostros conocidos desde Rafa Nadal a Maluma, pasando por Antonio Banderas, Eugenia Martínez de Irujo, Miguel Ángel Silvestre,

Belén Esteban, Rosa López... han querido mandar un beso a David.

Y es que a lo largo de los años Pepe Bisbal se ganó el corazón de quienes lo conocieron o a través de las cosas que su hijo decía de él. Muchas aparecen en el documental que protagonizó el cantante, incluyendo un video inolvidable donde se les ve juntos.

"Me han contado que fuiste boxeador. Y de los buenos. Mi padre también... se llama

José Bisbal Carrillo", le dice David a su padre, quien le responde que se llama igual que él. "Claro, ese eres tú. Es que tu eres mi padre, yo soy David, ¿no te acuerdas de mí? Lo que pasa es que he crecido, mira, ya tengo barba blanca y todo". Y ante el silencio de su padre, él continúa: "Sé que tu no te acuerdas de mí, pero yo sí me acuerdo de ti, y eso es lo importante. Estás muy guapo Pepe, te quiero mucho", le decía con ternura. ■

Laura Matamoros y Carlo Costanzia: dos primos a la gresca

La hija de Kiko Matamoros habla sin tapujos sobre sus desavenencias con su primo y pone el foco en las Campos, un hecho que ha molestado mucho al hijo de Mar Flores

AUNQUE durante su infancia y adolescencia mantuvieron una buena relación, de un tiempo a esta parte todo se ha enfriado entre Carlo Costanzia y Laura Matamoros, tal y como ha confirmado la joven colaboradora de *Espejo Público*, en Antena 3. "Carlo me ha dejado claro que somos primos de sangre, pero nada más. Lamentablemente, no tengo relación con él y no creo que la vayamos a tener muy pronto. Carlo se ha cabreado por haber comentado cosas de su vida... Yo pienso que hay que posicionarse. Tu padre es tu padre, tu madre es tu madre. Está en una situación incómoda, pero son temas muy delicados; estamos hablando de cosas muy graves. No se puede estar en medio", asegura Laura Matamoros, dejando claro que su primo debía haberse posicionado del lado de su madre cuando esta publicó sus memorias.

Laura afirma que Carlo está en una posición difícil: "Se encuentra entre la espada y la pared, no solo entre su madre y su padre, hay un tercero, las Campos. Sé que Mar se va a enfadar con lo que estoy diciendo, pero es notorio que entre las madres (Mar y Tereú) no hay relación. Está claro cómo se posicionan Alejandra y Carlo en el entorno de las Campos y cómo distancian a Mar de todo esto", dice la hija de Kiko Matamoros.

La respuesta de Carlo

Horas después de que su prima hiciera estas declaraciones, Carlo ha compartido un mensaje en redes que se intuye que va dirigido a su prima: "Hablas de mí porque si hablaras de ti a nadie le interesaría". Un mensaje al que Laura ha respondido con otro igual de enigmático: "Recordatorio para quien se quiera dar por aludido: no escupas al cielo que luego te cae. Karma. Vive en paz. Sé feliz". ■

"No tengo relación con Carlo y no creo que la vayamos a tener muy pronto".



Carlo y Alejandra se han enfadado por las declaraciones de Laura.

estilo y vida

www.semana.es
SEMANA

MODA

Anne Igartiburu
Sobriedad con toques
de color y alegría

SALUD

Pirámide nutricional.
Qué alimentos
comprar y comer

TRUCOS

LOS CONSEJOS DE LA ORDENATRIZ

Cómo quitar las
manchas de sangre

Y ADEMÁS

Pasatiempos, ocio,
te interesa, recetas,
horóscopo...

BELLEZA

El neceser perfecto

Tus productos esenciales

Anne Igartiburu,

un estilo sobrio
pero con alegría y
mucho color



La presentadora cumple 57 años como uno de los rostros indispensables de la televisión, pero también como uno de los personajes que mejor une la clásica elegancia con toques modernos





Trajes de chaqueta

Si hay una prenda que define a la presentadora vasca ese es el traje de chaqueta. Pero no el aburrido de ejecutiva en un tono neutro. Anne apuesta por darle color a la vida con dos piezas en los tonos más energizantes, del naranja al rojo o el morado, tanto con chaquetas de doble botonadura o en línea, pero de silueta oversize y con pantalón ancho.



AUNQUE
PASA DEL 1,75
METROS, CASI
SIEMPRE SE SUBE A
VARIOS
CENTÍMETROS DE
TACÓN PARA
RETAMAR EL
LOOK



El elegante largo midi

Los cortes depurados, con vestidos lápiz que enmarcan la figura o de silueta peplum, y los conjuntos de falda midi y blusa definen su estilo. Anne hace una apuesta por la contención, pero no por el aburrimiento, ya que cada look destilan armonía y buen gusto. ¿Sus preferencias? Los colores lisos y los cuadros antes que los estampados.





FUERA
DEL PLATÓ O
DE LOS ACTOS
SOCIALES SACA SU
AIRE MÁS
ALTERNATIVO CON
VAQUEROS ROTOS
O BOTINES DE
TREKKING

En su versión más casual

La presentadora es el mejor espejo en el que mirarse para conseguir ese estilismo que resta años pasados los 50 y 60 cuando viste de sport. Es entonces cuando la vemos en su versión más relajada, pero igual de elegante, con pantalones fluidos y parkas. Aunque todavía va un paso más, luciendo vaqueros rotos con sneakers y bolso bandolera, o pitillos con botas de cordones, pañuelo al cuello y shopping bag. La Anne Igartiburu más juvenil y cañera lejos de los focos.

Lentejuelas y escote asimétrico

Vestida de gala, la presentadora de *D Corazón* destaca por su elegancia con dos apuestas muy claras: las lentejuelas y los escotes asimétricos. Durante los muchos años que la vimos dando las Campanadas en TVE fue fiel al rojo y al diseñador Lorenzo Caprile, mientras que en las alfombras rojas apuesta por tonos convencionales como los metalizados, el blanco y el negro.



COCINA

Mediterránea



LAS RECETAS DE LA SEMANA:

- Tartaletas de guisantes y queso de cabra
- Tostas de huevo y puré de guisantes
- Risotto con guisantes y pollo relleno
- Cerdo con patatas, jamón, espárragos y guisantes
- Farfalle con brotes de guisantes
- Tortitas con salsa casera de arándanos

Tartaletas de guisantes con queso

Ingredientes

- 100 g de guisantes tirabeques o guisantes tiernos en vaina
- 200 g de guisantes congelados
- 200 g de queso de cabra fresco
- 70 g de harina de trigo sarraceno
- 50 g de harina de almendras
- 50 g de avellanas molidas
- 130 g de mezcla de harina sin gluten
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 huevo
- 150 g de mantequilla y para los moldes de tartaletas
- 2 cebolletas
- 4 huevos
- 150 ml de nata
- sal
- pimienta molida
- nuez moscada rallada

Preparación

Mezclar la harina de trigo sarraceno, la harina de almendras, las avellanas y la harina sin gluten con 1/2 cucharadita de sal. Formar un montoncito sobre una superficie de trabajo, hacer un hueco en el centro y añadir el huevo. Distribuir la mantequilla troceada por los bordes y amasar todo con 1 o 2 cucharadas de agua fría hasta formar una masa suave. Si es necesario, incorporar un poco más de harina de almendras o agua.

Envolver la masa en film transparente y refrigerar durante aproximadamente 1 hora.

Mientras tanto, para el relleno, lavar y cortar los tirabeques. Escaldarlos por separado en agua hirviendo con sal durante unos 2 minutos, luego enjuagarlos con agua fría y escurrir bien. Lavar las cebolletas y cortarlas en rodajas finas. Batir los huevos con la nata, la sal, la pimienta y la nuez moscada y añadir el queso de cabra.

4 raciones / 2 h. 15 min.

Precalentar el horno a 180 °C. Engrasar con mantequilla ocho moldes para tartaletas (de unos 10 cm de diámetro; preferiblemente con base desmontable).

Extender la masa fina sobre una superficie de trabajo espolvoreada con harina de almendras y cortar círculos ligeramente más grandes que los moldes. Forrar los moldes con los círculos de masa, formando un borde y pinchar la base varias veces con un tenedor.

Distribuir las cebolletas y los tirabeques entre los moldes y verter la mezcla de queso de cabra por encima. Hornear las tartaletas durante 25-30 minutos. Dejar enfriar brevemente y servir.

Sabías que...



Los guisantes son unas pequeñas legumbres cargadas de beneficios. Son ricos en fibra, contienen hierro, magnesio y fósforo, por lo que son buenos para los huesos, su contenido en grasa es casi nulo y su aporte calórico muy bajo. En invierno, ayudan a nuestras defensas contra los resfriados.

Además de saludables, son muy versátiles en la cocina. Se pueden tomar como alimento principal, como guarnición, hacer hummus de guisantes, timbal, en cremas, mezclarlos con otras hortalizas... Y aunque frescos están deliciosos, son difíciles de encontrar pero los congelados son una opción igual de buena.



Consejo

ESTA RECETA ESTÁ PREPARADA SIN GLUTEN
Y ES APTA PARA CELIACOS

Tostas con huevo y guisantes

Preparación

4 raciones / 20 minutos

Cocinar los huevos duros, enjuagar con agua fría y dejar enfriar. Escaldar los guisantes en agua con sal durante unos 5 minutos, escurrir, enjuagar con agua fría y volver a escurrirlos.

Precalentar el horno a la parrilla.

Reservar algunos guisantes para servir. Triturar finamente el resto con un tenedor o triturar con una batidora de inmersión.

Pelar y picar finamente el ajo y añadirlo al puré.

Agregar el aceite de oliva y el zumo de limón, y sazonar el puré con sal y pimienta. Pelar y cortar los huevos por la mitad.

Tostar las rebanadas de pan en el horno caliente durante unos 5 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando. Untar con el puré de guisantes. Cubrir cada rebanada con la mitad de un huevo y espolvorear con pimienta rosa y semillas de sésamo.

Espolvorear las tostadas con los guisantes reservados y las hojas de albahaca, y servir.

Ingredientes

- 4 huevos pequeños
- 300 g de guisantes
- sal
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1-2 cucharadas de zumo de limón
- pimienta negra molida
- 8 rebanadas de pan baguette de espelta
- 1 cucharadita de pimienta roja molida gruesa
- 1 cucharadita de semillas de sésamo negro
- albahaca para decorar

ESTA RECETA QUEDA GENIAL CON HUEVOS DE CODORNIZ, QUE SE PUEDEN ENCONTRAR EN MUCHOS SUPERMERCADOS

4_106272590



Risotto con guisantes y pollo

Preparación

4 raciones / 1 h. 10 min.

Saltear la cebolla picada hasta que esté transparente. Agregar el arroz y saltear hasta que empiece a crujir ligeramente. Desglasar con el vino. Dejar que el arroz absorba el líquido y luego añadir gradualmente el caldo, removiendo. Cocinar hasta que el risotto esté cremoso pero el arroz tenga un ligero toque crujiente.

Lavar las judías verdes y escaldarlas en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas pero crujientes. Añadir los guisantes durante los últimos 3 min. de cocción. Escurrir las verduras. Incorporar el parmesano, la mantequilla y el ajo silvestre cortado en tiras al risotto y salpimentar.

Para el pollo: lavar la verdolaga y picar la mitad. Pelar el ajo y mezclar con la ricotta. Salpimentar. Hacer un hueco en un lateral de cada pechuga, rellenarlo con la mezcla de verdolaga y sujetar con palillos. Salpimentar y dorar en una sartén con aceite durante 3-4 min. por todos lados. Desglasar con el caldo y cocinar a fuego lento, tapado, durante unos 10 min. Enjuagar los tomates, añadir y cocinar unos 5 min.

Retirar el pollo de la sartén y dejar reposar. Servir el risotto con las verduras en platos. Cortar el pollo en rodajas, colocarlo encima y servir adornado con tomates y el resto de la verdolaga.

Ingredientes

PARA EL RISOTTO:

- 1 cebolla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 300 g de arroz para risotto
- 150 ml de vino blanco seco
- 750 ml de caldo de verduras
- 150 g de judías verdes
- sal
- 250 g de guisantes
- 2 puñados de ajo silvestre

- 4 cucharadas de queso parmesano recién rallado
- 2 cucharadas de mantequilla
- pimienta negra molida

PARA EL POLLO:

- 4 filetes de pechuga de pollo de aprox. 120 g
- 100 g de verdolaga (hierba silvestre comestible)
- 1 diente de ajo

- 4-5 cucharadas de ricotta
- sal
- pimienta negra molida
- 100 ml de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 12 tomates cherry

4-106272

Cerdo, con guisantes y espárragos

Preparación

1 raciones / 50 minutos

Lavar las patatas y cocinar en agua hirviendo con sal durante unos 15 minutos. Escurrir, dejar enfriar un poco y cortar por la mitad a lo largo. Limpiar los espárrago y cortarlos en diagonal en trozos de 3-4 cm. Colocar los guisantes en un colador, descongelar y escurrir.

Calentar 1/2 cucharada de aceite y la mantequilla en una sartén. Saltear las patatas y los espárragos durante 8-10 minutos hasta que estén dorados. Sazonar con sal y pimienta, luego agregar los guisantes y calentar.

Mientras tanto, aplanar ligeramente la carne si es necesario, sazonar con sal y pimienta y sellar cada lado en una sartén con el aceite restante durante 1-2 minutos.

Lavar la menta, sacudirla para secarla y retirar las hojas. Colocar las patatas y los espárragos en un plato precalentado. Colocar una loncha de jamón de Parma entre dos lonchas de carne y poner encima. Espolvorear con menta, ralladura de limón y queso parmesano y servir calentito.

Ingredientes

- 125 g de solomillo de cerdo, cortado en 4 lonchas finas
- 120 g de patatas cerosas
- 150 g de espárragos blancos
- 30 g de guisantes congelados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 cuch. de mantequilla
- pimienta negra molida
- 1 ramita de menta
- 2 lonchas de jamón de Parma
- 1/4 cucharadita de ralladura de limón orgánico
- 10 g de queso parmesano rallado
- sal

ESTE ES UN PLATO ÚNICO MUY SACIANTE, GRACIAS AL CERDO, EL JAMÓN DE PARMA, LAS PATATAS Y LAS HORTALIZAS

42106272580

Farfalle con brotes de guisante

Preparación

4 raciones / 1 h. 30 min.

Para la masa: Amasar la harina con los huevos, el aceite y 1 cucharadita de sal hasta obtener una masa suave y maleable. Formar una bola y dejarla reposar tapada durante unos 30 minutos.

Para el relleno: Enjuagar las espinacas, cortarlas y escaldarlas brevemente en agua con sal. Escurrir y triturar con la yema de huevo. Incorporar la ricota y sazonar con sal y nuez moscada.

Extender la masa en una máquina para pasta y colocar pequeños montoncitos de relleno separados unos 8 cm en la mitad de la masa. Pintar los bordes con clara de huevo y doblar la otra mitad de la masa sobre la masa. Cortar el relleno en rectángulos (de unos 4 x 8 cm), presionar firmemente los bordes y unir por el centro para formar lazos. Cocinar en agua con sal durante unos 5 min.

Enjuagar los guisantes y cocinarlos en agua con sal durante 2-3 minutos. Enjuagar los brotes de guisante y secarlos. Reservar algunos para decorar, picar el resto y mezclar con el yogur y el suero de leche. Sazonar con sal y pimienta.

Escurrir el farfalle y los guisantes y poner en platos. Rocíar con la salsa y el aceite y decorar con los brotes de guisante reservados. Espolvorear con pimienta por encima y añadir flores comestibles.

Ingredientes

PARA LA MASA:

- 300 g de harina
- 3 huevos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- sal
- 1 clara de huevo

PARA EL RELLENO:

- 150 g de espinacas
- sal
- 1 yema de huevo
- 200 g de ricotta
- nuez moscada

ADEMÁS:

- 1 puñado de brotes de guisante
- 100 g de yogur
- 4 cucharadas de suero de leche
- sal
- pimienta negra molida
- 4 cucharadas de aceite de oliva

HAY MUCHAS FLORES COMESTIBLES QUE DAN UN TOQUE ESPECIAL A LOS PLATOS

Tortitas con salsa de arándanos

Preparación

4 raciones / 30 minutos

Para las tortitas: Mezclar la leche, 1/2 taza de agua, 2 cucharadas de mantequilla y los huevos en un tazón mediano. Batir con la harina y la sal y reservar.

Para la salsa: Mezclar los arándanos, el azúcar, la mantequilla, el jugo de limón, la maicena y la sal en una cacerola mediana a fuego medio-bajo. Llevar la mezcla a ebullición bajo. Reducir el calor y cocinar a fuego lento, revolver con frecuencia, hasta que la fruta comience a descomponerse y liberar su jugo, unos 10 min. aproximadamente. Después de tener la salsa y la masa de las tortitas listas, mezclar las 3 cucharadas restantes de mantequilla derretida y el aceite en un tazón pequeño, reservar 1/4 de taza para cocinar.

Calentar una sartén de tortitas a fuego medio. Untar ligeramente los fondos de la sartén con la mezcla de aceite y mantequilla. Echar un poco de masa y agitar para formar una capa uniforme. Cocinar hasta que la base esté ligeramente dorada, alrededor de 2 minutos. Usar una espátula resistente al calor y cocinar 30 segundos más. Pasar a un plato. Repetir con el resto de la masa y la mezcla de mantequilla y aceite.

Poner las tortitas unas encima de otras, en un plato, regar con la salsa y espolvorear con azúcar glass.



Ingredientes

PARA LAS TORTITAS:

- 4 tazas de leche entera
- 5 cucharadas de mantequilla derretida
- 2 huevos
- 1 taza de harina de trigo
- 1/4 cucharadita de sal gruesa

- 3 cuch. de aceite de girasol
- 2 cuch. de azúcar
- 1 cucharadita de levadura química

PARA LA SALSA:

- 2 tazas de arándanos
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 cuch. de mantequilla
- 2 cuch. de jugo de limón
- 1/2 cuch. de maicena
- sal

LAS TORTITAS O PANCAKES, QUEDAN AÚN MÁS RICOS SI LE AÑADES A LA MEZCLA UN POCO DE ESENCIA DE VAINILLA

Subida de precios

Cada nuevo año nos trae también subida generalizada de precios y algunas bajadas excepcionales

El año pasado la inflación oficial fue de un 2,9 % pero, la inflación subyacente (que mide el aumento de precios excluyendo la energía y alimentos no elaborados) se mantuvo en el 2,6%, lo que indica que hay grandes incrementos en partidas esenciales que han deteriorado el poder adquisitivo de millones de hogares. En concreto, OCU destaca varias subidas que rondan o superan el 10%:

● **Electricidad:** la luz subió un 12,6%, consolidando la energía como uno de los gastos más difíciles de contener.

● **Transporte:** el tren subió un 12,2%; así como el metro y el autobús, que se encarecieron un 8,4%; el transporte combinado de pasajeros aumentó un 26,7% y los vuelos internacionales un 7,4%.

● **Seguros:** el coste de los seguros privados de salud

creció un 10,4% y los de vehículos un 8,8%.

● **Tasa de basuras:** el coste se disparó un 30,3% interanual, convirtiéndose en una de las partidas más inflacionista del año.

En alimentación ha sido un año de contrastes.

Aunque el IPC de esta partida (2,7%) es dos décimas inferior al general y hay importantes bajadas, como en el aceite de oliva (-31,6%) y el azúcar (-7,5%), varias categorías de alimentos básicos han sufrido subidas como los huevos (+31,3%), la carne de vacuno (+17,2%), el café (+16,3%), el aceite de girasol (+9,7%), las legumbres y hortalizas (+7,3%), los frutos secos (+7%), el pescado congelado (6,2%), la fruta (5,2%) o la leche entera (5,2%). Esto refleja que la inflación ha golpeado especialmente a productos frescos y servicios esenciales, afectando más a los hogares vulnerables.



Las ideas más nuevas

SEGURO DEL HOGAR
Tuio te ayuda a ahorrar



● Contratar el seguro de hogar vinculado a la hipoteca es una práctica habitual, tanto por creer que es inherente al crédito hipotecario como porque al hacerlo se obtiene una bonificación en el tipo de interés. Según un estudio de Tuio, más del 70% de los clientes podría beneficiarse de hasta 300 € de ahorro anual contratando con una empresa distinta al banco. Desde Tuio insisten en la recomendación de la OCU y el Banco de España de "hacer cálculos y tener en cuenta los euros y no los porcentajes" y recuerdan que en su web disponen de una calculadora de hipotecas que permite cuantificar el posible ahorro para cada caso. tuio.com

RELAX Hotel Marina Badalona

● El Hotel Marina Badalona brinda una gran variedad de planes *wellness* exclusivos que se convierten en el homenaje ideal para disfrutar este invierno. Un oasis con alma mediterránea. www.salleshotels.com



BIENESTAR Zapato Feroz

Los modelos femeninos están pensados para acompañar el ritmo real de la vida diaria: trabajo, conciliación, paseos largos y muchas horas de pie. Diseños atemporales, que priorizan la funcionalidad y el bienestar a largo plazo. zapatoferoz.es



Setas

Pequeños tesoros del monte

Son ligeras, ideales para las dietas, poseen un alto contenido en hierro y selenio y, además, están deliciosas. ¡No las dejes pasar!



DEL CAMPO AL PLATO

Variedades

Las setas son típicas del otoño, pero muchas de ellas se pueden encontrar a lo largo de todo el año ya sean congeladas o envasadas. Recoger setas por el campo es una de las actividades naturales más extendidas en España, un país que tiene multitud de variedades. Las más comunes son el champiñón salvaje, el boletus comestible, el niscallo, el rebozuelo, la oronja y la trufa negra.

Fotos: Archivo Semana y Agencias.

Champiñones en tempura

4 RACIONES 45 MIN

INGREDIENTES

- 1 lata de champiñones enteros pequeños
- 150 g de cebollitas en vinagre
- aceite para freírlos
- Tempura:**
- 2 ½ vasos de agua helada
- 1 yema de huevo
- harina
- Salsa:**
- 1 cucharadita de wasabi
- 1 frasco pequeño de mayonesa

PREPARACIÓN

Tempura: Batir la yema de huevo con el agua helada, de manera muy rápida y añadir harina, hasta hacer una pasta no excesivamente espesa.

Ecurrir los champiñones y cebollitas del líquido y secarlos sobre papel de cocina. Pinchar en brochetas un champiñón, una

cebollita y otro champiñón, pasarlos por harina y después por la pasta del rebozo.

Freírlos en aceite caliente a 170 °C, cuidando de mantener la temperatura constante y el aceite limpio. Escurrirlos sobre papel de cocina y servirlos con la mayonesa mezclada con el wasabi.

Versatilidad

Se pueden comer salteadas, a la brasa, en guisos o en risottos, gratinadas al horno, en tempura o incluso crudas. Y recuerda que no debes cogerlas en el campo si no las conoces bien, hay muchas que pueden ser tóxicas.

Níscalos a la segoviana

4 RACIONES 60 MIN

INGREDIENTES

- 1 kg de niscalos
- 200 g de magro de cerdo
- 100 g de longaniza
- 1/2 cebolla
- 1 vaso de vino blanco
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de tomillo
- aros de guindilla
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 4 cucharadas de aceite

PREPARACIÓN

Cortar la parte terrosa del pedúnculo de los niscalos y desechar los tallos agujereados. Lavarlos, escurrirlos y cortarlos en tiras (si son pequeños dejarlos enteros). Calentar el aceite en una sartén de dos asas, freír los ajos y la cebolla picados.

Freír encima el magro en dados y la longaniza en rodajas y, antes de que tomen color, añadir el perejil picado y los niscalos. Rehogar al

fuego hasta que se consuma el agua de vegetación de los niscalos y estén tiernos. Sazonar con sal y pimienta.

Añadir al gusto, unos aros de guindilla y el tomillo, rociar con el vino y dejar cocer a fuego lento durante 10 minutos. Al servir, espolvorear con abundante perejil picado.



Setas con alioli de miel

4 RACIONES 60 MIN

INGREDIENTES

- 1 kg de setas variadas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 sobre de salsa alioli
- 1 cucharada de miel
- sal
- pimienta

PREPARACIÓN

Retirar la parte terrosa del pie de las setas y limpiarlas cuidadosamente (si estuvieran muy sucias,

pasarlas rápidamente bajo el grifo y secarlas para evitar que se empapen de agua y pierdan sabor). Trocear las más grandes y dejar enteras las pequeñas.

Calentar el aceite en una sartén antiadherente, saltear las setas hasta que se evapore el líquido de vegetación y salpimentar al gusto. Pasarlas a

una fuente refractaria o a cazuelitas individuales.

Preparar la salsa alioli siguiendo las instrucciones del envase, añadirle la miel y mezclar bien. Verter el alioli de miel sobre las setas e introducir en el horno, bajo el gratinador, hasta que se infle y se dore ligeramente la superficie. Servir recién hechas.



EL MEJOR MODO DE LIMPIAR LAS SETAS ES CON UN TRAPO LIGERAMENTE HÚMEDO

La pirámide alimentaria

Qué debemos priorizar en la lista de la compra

La también llamada pirámide nutricional es una guía alimentaria que hace referencia a la cantidad y frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos

LA publicación de la nueva pirámide alimenticia de Estados Unidos ha vuelto a situar en el centro del debate las recomendaciones oficiales sobre qué y cómo debemos comer. Ante este nuevo modelo, hemos hablado con dos expertas, las bioquímicas Elena Pérez y María Hernández-Alcalá, especialistas en nutrición clínica, nutrición aplicada y salud pública, y fundadoras de Futurlife21, que han analizado la nueva propuesta y comparten otra versión basada en evidencia científica contrastada, con el único fin de

ayudar a las personas a vivir más y con una calidad de vida mayor.

No demonizar

Es verdad que el nuevo enfoque supone un cambio relevante respecto a modelos anteriores, con una mayor presencia de alimentos frescos y mínimamente procesados, reducción de los alimentos ultraprocesados y los azúcares añadidos y más protagonismo de las proteínas y las grasas saludables... Pero no todos los alimentos dentro de un mismo grupo tienen el mismo impacto sobre la salud y que la clave no está solo en la cantidad,

sino en la calidad, el tipo de alimento y el contexto individual. Pero es importante no demonizar ni idealizar grupos completos de alimentos, sino de entender cómo se combinan dentro de un patrón equilibrado. Nuestras expertas han elaborado su propia pirámide, poniendo de relieve similitudes, diferencias y matices desde una perspectiva científica y divulgativa:

Imprescindibles

Algo en lo que todos los estudios coinciden es en que las verduras y las frutas deben situarse en la base de la alimentación diaria, ya que su papel es

Grasas saludables

El eterno debate sobre si son buenas o no y cuáles debemos consumir

✓ Frente al enfoque más general de la pirámide estadounidense, la que defienden nuestras expertas separa y destaca de forma específica las grasas saludables insaturadas, como el aceite de oliva virgen extra, el aguacate, los frutos secos y las semillas.

✓ ¿La razón? este tipo de grasas son fundamentales para mejorar nuestra salud cardiovascular, para ralentizar la absorción de azúcar y para favorecer también la absorción de las llamadas vitaminas liposolubles.

Nutrición y salud

Futurlife 21 son Elena Pérez, licenciada en Ciencias Biológicas, Bioquímica y Biología Molecular y especialista en Nutrición Aplicada y su hija María Hernández-Alcalá, licenciada en Bioquímica y experta en Nutrición Clínica y Salud Pública. Tienen cuatro libros, un cuento infantil y una aplicación diseñada para facilitar menús equilibrados y recetas saludables. Más info: www.futurlife21.com



Una nueva versión más saludable



clave para el cuidado de la microbiota, el aporte de fibra, nutrientes y antioxidantes, así como su contribución a una mayor esperanza y calidad de vida y a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Diferencias Mientras que en la pirámide estadounidense los granos integrales y legumbres quedan en una posición más secundaria, la propuesta de nuestras expertas sitúa en un lugar más prioritario a las legumbres, y los pseudocereales. Este grupo, rico en fibra, nutrientes y antioxidantes, tiene —según destacan— un impacto muy positivo en la salud digestiva y car-

LA CLAVE NO ESTÁ EN LA CANTIDAD, SINO EN LA CALIDAD Y EL TIPO DE ALIMENTO

diovascular y se asocia con una reducción de enfermedades crónicas. Este grupo debería ocupar una cuarta parte del plato, dando prioridad a las verduras en comida y cena.

Las proteínas

Son esenciales en el funcionamiento celular y en

La versión EEUU



el mantenimiento de la masa muscular, pero las que propone la pirámide de EEUU son ricas en grasas saturadas, como el queso o la carne roja, mientras que los expertos recomiendan no priorizarlas en una alimentación saludable y equilibrada, optando por carnes magras sin procesar.

Siempre es mejor el sentido común

Evitar el pánico

El Ministerio de Sanidad, a través de su portal quiere dejar claro que los cambios que a lo largo del tiempo se producen en las recomendaciones dietéticas pueden producir a menudo desconcierto en la población.

Informarse

Se refiere en concreto a los distintos mensajes que se reciben en cuanto a si es recomendable o no consumir un tipo de alimento, o a cómo distribuir los nutrientes o las comidas a lo largo del día... Y por eso inciden en la importancia de estar informado y usar el sentido común

No hay milagros

No debemos confiar en recomendaciones que sin ningún tipo de fundamento y que de forma un tanto "extravagante", prometen resultados inmediatos y espectaculares. Lo que hay que hacer es intentar llevar una alimentación lo más variada y saludable posible, adaptada a nuestras necesidades.

Consulta a tu médico

Y sobre todo, ante cualquier problema o duda que haya debemos acudir a nuestro médico o especialista y seguir todas sus indicaciones.

<https://www.sanidad.gob.es>



Adiós a los caducados

✓ Los productos cosméticos tienen en su envase el PAO (Period After Opening), que significa el tiempo de vida una vez que se ha abierto. Está indicado con un símbolo en forma de tarro de crema abierto y se compone de un número y la letra M, que hace alusión al número de meses que tarda en caducarse desde que se abre.

✓ Los productos cuya fórmula tarda más de 30 meses en caducar no están obligados a indicar su PAO. Por ejemplo, los labiales aguantan bien 18 meses y los coloretes de 18 a 24 meses.

Necesar ideal: productos básicos y cómo mantenerlos

Un buen neceser no es el que más productos tiene, sino el que mejor nos cuida con lo esencial, porque lo que realmente agradece la piel es la coherencia, no la acumulación

La regla número uno que debes tener en cuenta es que el neceser perfecto no depende de las modas, depende de respetar la piel como órgano vivo y de cubrir sus necesidades reales. Y esas necesidades, en el fondo, son siempre las mismas, aunque tenemos que adaptarnos a las llamadas puntuales de la piel y actuar.

1 Los aliados imprescindibles

Descontando los productos personales de higiene como dentrífico, desodorante, cepillo... existen unos aliados cosméticos que son casi idénticos para todos los destinos. **Lo mejor es que los elijas de tamaño pequeño**, y si es posible en envases prácticos e irrompibles para una mayor comodidad.

2 Limpieza efectiva

La base de una piel bonita comienza por una buena limpieza, eligiendo un limpiador suave y multifunción que limpie sin agredir y a la vez calme sin alterar el equilibrio natural de la piel, la piel. **Son buenos los bálsamos desmaquillantes con aceites naturales o espumas suaves** enriquecidas con activos calmantes, como el agua de rosa

mosqueta. También en ocasiones puntuales puedes optar por las prácticas toallitas desmaquillantes que contengan fórmulas enriquecidas, que además de eliminar el maquillaje mantienen el nivel de hidratación de la piel.

3 Hidratación

La crema hidratante es un imprescindible. Elige una con buena absorción,



► Powder Kiss Lip & Cheek Mousse de M.A.C. Barra para labios y mejillas. 34 €

► Agua Termal de Avène. Calmante y antiirritante. 14,85 €



► Fusion Water Magic Repair de Isdin. Protección solar y tratamiento antienviejimiento en un solo producto. 31 €

MENOS ES MÁS TAMBIÉN A LA HORA DE ORGANIZAR LOS PRODUCTOS BÁSICOS



► Age Perfect Renacimiento Celular SPF 30 de L'Oréal. Crema regeneradora que protege contra los rayos UV. 27,85 €

► Toallitas desmaquillantes suaves 3 en 1 de Nivea. Para rostro y ojos. 2,75 €



buscando el equilibrio entre la nutrición y la ligereza para no saturar la piel, ni obstruir los poros. **Tampoco puede faltar el contorno de ojos, una de las zonas más delicadas a medida que cumplimos años**, ni el protector solar vayas donde vayas y en cualquier época del año, especialmente en las pieles maduras.

4 Apúntate a los productos multiusos

Un truco para no tener que cargar con un neceser voluminoso es llevar productos que tienen varias funciones en uno, los llamados cosméticos multiusos, tanto para viajes como para tener siempre en el bolso. **Las barras de labios que también puedes utilizar como colorete**

o incluso como sombras de ojos, los protectores solares con color que sustituyen a las bases de maquillaje, o los aceites que sirven como crema hidratante de cuerpo y a la vez nutren el cabello son algunos de ellos.

5 Para los viajes en avión

Si se trata de un viaje largo, en el que el cansancio y la deshidratación pueden hacer mella en tu cuerpo, necesitas tener a mano productos que sirvan para relajar, calmar e hidratar. Para ello es esencial un spray de agua termal. **También un gel que combata la piernas pesadas y mejore la circulación**, que nos ayudará a prevenir el llamado síndrome de la clase turística.

CONSULTORIO DE

Carmen Navarro



LAS PAUTAS QUE DEBES SEGUIR CON TU NECESER

A lo largo de los años he visto cómo los neceseres se han ido llenando de productos, muchos más de los que la piel realmente necesita. Entiendo la tentación: cada lanzamiento promete resultados inmediatos y parece que, si no lo usamos todo, nos estamos perdiendo algo. Sin embargo, con la piel ocurre lo contrario: Cuanto más la entendemos, menos la sobrecargamos.

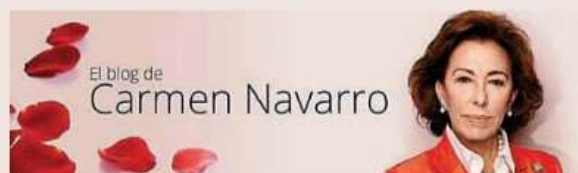
El primer imprescindible es una limpieza adecuada, suave pero eficaz. La piel debe estar limpia, nunca tirante. Un buen limpiador es la base de todo: si este paso falla, da igual lo que apliquemos después. La limpieza prepara la piel para recibir el tratamiento y mantiene su equilibrio.

El segundo básico es un antioxidante, y aquí la vitamina C es, sin duda, una gran aliada. Protege frente al estrés oxidativo, aporta luminosidad y ayuda a preservar la calidad del colágeno. Es un gesto sencillo, pero marca una gran diferencia a largo plazo.

El tercer pilar es una crema que refuerce la barrera cutánea, una fórmula bien pensada, con activos que ayuden a la piel a protegerse y a mantener su hidratación. El cuarto imprescindible es el protector solar. No es negociable y no debería reservarse solo para vacaciones. El sol está presente todo el año y es uno de los principales responsables del envejecimiento prematuro de la piel.

Y, si queremos añadir un quinto producto, que sea un renovador celular, como un retinol bien elegido y bien pautado. Mi consejo final es claro: si una rutina te funciona, no la compliques.

SÍGUELA EN SU BLOG:



El blog de
Carmen Navarro

www.semana.es

LOS CONSEJOS DE

La Ordenatriz

BEGOÑA PÉREZ

Nos da soluciones
para los problemas
domésticos habituales



CÓMO LIMPIAR LA SANGRE

Creo que es una de las manchas más difíciles de quitar que me he encontrado y encima es mucho más habitual de lo que nos gustaría. Sí, hablo de la sangre, que, cuando aparece accidentalmente en nuestra ropa, parece casi imposible que se vaya, ¿verdad? Pues te voy a enseñar un truco para eliminarla sin apenas esfuerzo que parece casi magia:

- Pon la prenda en un barreño y un hielo directamente sobre la mancha de sangre.
 - Vierte en el barreño agua fría hasta cubrir la prenda.
 - Deja que el hielo se derrita solo. No te creerás el resultado.
 - Si es mucha sangre y en más prendas, mete hielo en un barreño con agua y sumerge la ropa.
 - Si la sangre está seca o muy incrustada, también suele funcionar muy bien, aunque a veces hay que frotar un poquito. Y si ves que queda algún resto al terminar, añade bicarbonato y agua oxigenada, lo dejas 30 minutos y a lavar.
- IMPORTANTE:** mientras esté la mezcla no puede dar el sol a la prenda.

Consejo
extra

Si la sangre está en un sofá o una alfombra, mejor solo echar sobre la mancha agua oxigenada y después tapar con bicarbonato. Deja actuar durante 30 minutos y luego, frota con un cepillo de cerdas suaves para evitar deshilar y aspira el sobrante.

Usa el
secador con
eficiencia

- Seca el cabello a temperatura baja, de esta forma, lo dañarás menos y reducirás el consumo eléctrico.
- Mantén siempre limpia la boquilla, ya que si está sucia el secador no funcionará al 100 %.
- Usa complementos, como los difusores, para dirigir de una manera más precisa el flujo de aire, contribuyendo así al ahorro.
- No mantengas el secador conectado si no lo estás usando en ese momento.

Di adiós a la
inflamación
con cúrcuma

Una de las grandes propiedades de la cúrcuma es que es un potente antiinflamatorio natural. Esto es gracias a la curcumina, que ayuda a reducir la inflamación de todo el cuerpo. De este modo, combate problemas digestivos y dolores articulares y musculares. Para mejorar su absorción, combina la cúrcuma con pimienta negra y añádelas a tus guisos, sopas, batidos e infusiones.

Pasatiempos de invierno

AUTOBLANCO

Al resolverlo, deja 22 cuadros en blanco	TERCA, OBSTINADA PÓCIMA VOCAL, PL.	SE SIRVEN DE ALGO GÉLIDAS MIRADOR, BALCÓN	AGARRAD INSTRUYÓ CORTA AL RAPE UNA CON- SONANTE	CINC MUY DEVOTO LLAGA ANNO DÓMINI	NOMBRE DE LA PERIODISTA DE LA FOTO GUINDILLA	DE PELO OSCURO, PL. ... BALD- WIN, ACTOR CONOZCA	BORO HACER AL HORNO QUE GOZA DE FUERO NOMBRE DE LETRA	INSTITUTO DE INDUSTRIA HACER TA- SACIONES LINEAS ISOBÁRICAS	DEJÓ AISLADO LABRARA CANGREJO DE MAR
UN ADJETIVO POSESIVO ESTADO DE ÁFRICA ORIENTAL									
ATREVIÉNDOSE SÍMBOLO QUÍMICO DEL NIQUEL									
ONOMATOPEYA DE UN GOLPE EXISTIAIS									
QUE SE PUEDEN UNIR EN NÚMEROS ROMANOS, CINCUENTA									
UNA CONSONANTE DIGNIDAD DE DEÁN									
AUDIOFRECUENCIA PLAZA GRIEGA									
DESAFÍOS SIGLAS COMERCIALES									
RECIPIENTE PARA LÍQUIDOS RÍO SUIZO									
REPÚBLICA ÁRABE UNIDA COSECHA DE CAÑA DE AZÚCAR									
EL TIBURÓN LO ES ROENTGEN									
PRIMERA CONSONANTE TIENDA DEL OLLERO									
ABREV., AVENIDA CASA DE MONEDA, PL.									
VINO ESPAÑOL REGALO									
DISPONER LAS ERAS TOQUE REITERADA- MENTE, MANOSEE									
HAGA APAÑOS SÍMBOLO DEL ACTINIO									
SUFJO DIMINUTIVO, FEM. HIZO UNA OPERACION									
... HARRIS, ACTOR PRODUCIR ARAÑAZOS									
NACIDA EN CERDEÑA UN DEMOSTRATIVO, FEM.									

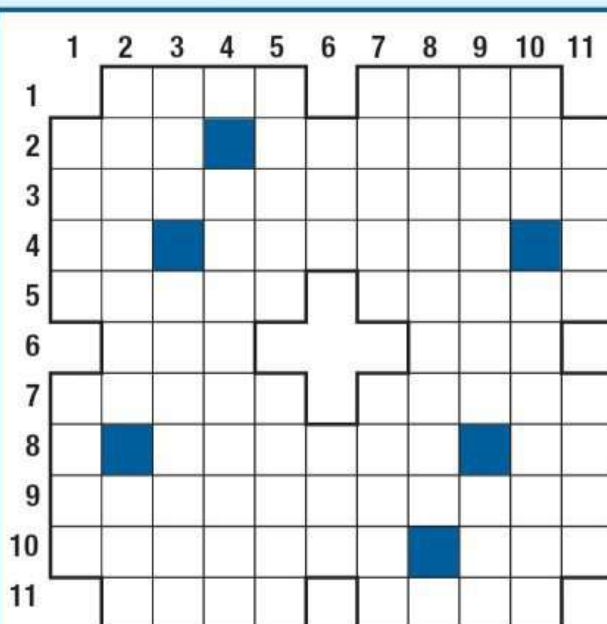


CRUCIGRAMA

Nº 2.883

HORIZONTALES

- 1:** Percibías sonidos. Verja.
2: ¡Aúpa!, exclamación de ánimo. Dignidad de imán.
3: Diésemos brillo.
4: Kenzaburo ..., escritor japonés. Trenza de ajos.
5: Estación más calurosa del año. Agriado, avinagrado.
6: Prenda de vestir femenina. ... Fleming, escritor.
7: Acción y efecto de soplar. Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados.
8: Garbosa, salerosa. Símbolo del níquel.
9: Coloq., sin camisa.
10: Se ..., desmontaría. A ..., casi tocando.
11: Relativa a la India. ... Penn, actor.



VERTICALES

- 1:** Lináloe. Administra sedantes.
2: Contrario. Prefijo que significa "sobre".
3: Instituto de Agricultura Sostenible. Se ..., se encontrasen de repente.
4: Multiplicad por tres.
5: Originario de Siria. Elevará una plegaria.
6: Signo de la suma. Org. Marítima Internacional.
7: Cada trenza de los rastafaris. Tomabas, cogías.
8: Dotadas de energía.
9: Coloq., zamparán, comerán. Piedra consagrada del altar.
10: Sujetó con una cuerda. Se ..., se llenan de agua.
11: De la naturaleza del hueso. Corrientes de agua que van al mar.

SUDOKUS

Las reglas del Sudoku son muy simples: No hay dos números iguales en una misma fila, ni en una misma columna, ni en un mismo cuadrado parcial de 3x3 casillas. El juego consiste en completar las casillas con cifras del 1 al 9 a partir de las pistas que se dan.

Fácil

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

Difícil

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

AUTODEFINIDO

Palabras capicúas



1



2



3



4



5

GRANERO CORCHERA	SETECIEN- TOS CORROEN	RÍO ITALIANO DEPÓSITO DE HENO	DIOS DE LA GUERRA	ABREV., USTEDES SUPERFICIE	GRANADA HAGAN MAL DE OJO	AGAVE, PLANTA	MONDA
			FOTO 2 TRASLADADA HACIA AQUÍ			INTERNET PROTOCOL ROTURABA LA TIERRA	
PASE ROZANDO FORME ERAS			LISO SUJETÓ AL YUGO			AMARRÉ ALISA EL PELO	
		NIÑERA EX- TRANJERA HAGAS CALAS			TERRENO CON JARAS REFERENTE AL TONO		
ÁRBOL FAGACEO PREFIJO, "REUNIÓN"			AMAMANTA, DA LA TETA DESMENTIR				PUNTA
	LEVANTEN EMMA ..., ACTRIZ			ANT., HUELVA TIERRA INCULTA			FOTO 4
CANTANTE DE JOTAS	SOCIEDAD LIMITADA FOTO 3	FORMEN IDEA DE ALGO IRRIGAR			UN BATRACIO VENDIBLE		
			PIEDRA MA- CHACADA CARBÓN ENCENDIDO			MATR. DE ISLANDIA DIMINUTO	
... HIERRO, POETA EN COMPA- ÑÍA DE		ACCIÓN DE BAILAR OLFATEA- DAS				RESONAN- CIA RELATIVA AL EDÉN	
		PRENDA CON VISERA SORTEADA			COLOQ., NIÑO INDEMNIE, FEM.		ACTUASEN CON OSADÍA
PASCAL	VACA JOVEN FOTO 1		HECHA UN LIO EN INGLÉS, FIN				ENFADO
	PONGA IRI- DISCENTE AIRES CANARIOS			COLMES RECELE			
NÚMERO FISCAL FUNDAMEN- TADA		POETA ITALIANO GRADO EN KARATE			NOVENA HACE ORACIÓN		
			HICE OÍDOS SORDOS INTERJ. DE ÁNIMO			A VOSOTROS SÍMBOLO DEL ARGÓN	
HICIESE NATACIÓN HACEN UNA TASACIÓN			ACCIÓN DE MARCAR				
			FOTO 5		HERMANO DE MOISÉS		

DAMERO

Nº 2.936

1 E	2 K		4 E	5 K	6 M	7 K	8 E	9 K	10 A		12 F	13 A	14 M	15 F
16 O	17 F	18 A		20 N	21 H	22 H	23 D	24 E	25 D		27 H	28 O	29 D	30 O
31 Q	32 Q	33 Q	34 L	35 O	36 N		38 B	39 G		41 Q	42 D	43 B	44 N	45 J
46 Q	47 G		49 C	50 B		52 C	53 L	54 I	55 A	56 C		58 I	59 C	60 B
61 H	62 N	63 G	64 L	65 G	66 J	67 P		69 J	70 J		72 O	73 G	74 J	75 F
76 N	77 J	78 I	79 C		81 O	82 M		84 H	85 I	86 I	87 C		89 C	90 G
91 Q	92 P	93 P	94 D	95 P	96 G	97 D		99 O		101 J	102 B		104 M	105 P
106 J	107 N	108 P	109 N		111 D	112 H		114 I	115 L	116 P	117 P	118 A	119 L	120 B
121 E	122 O		124 N	125 M	126 I	127 L	128 A	129 M	130 B	131 M		133 K	134 A	135 L
	137 F	138 Q	139 M	140 H		142 L	143 K	144 K	145 F	146 E	147 Q	148 K	149 F	150 E
														...

Fragmento de un relato de autor argentino. Clave: Leyendo verticalmente la primera letra de cada solución aparecerán las iniciales del nombre del autor, su apellido y el título del relato.

A. 55 134 13 118 10 18 128
Relativo a Julio César.

B. 50 43 38 102 60 130 120
Toreada.

C. 52 56 59 49 87 89 79
Practicará boxeo.

D. 97 94 23 42 25 29 111
Se comporta con obediencia.

E. 24 1 121 150 4 8 146
Tostó mucho.

F. 75 15 12 145 149 17 137
Encargado de guardar una casa.

G. 90 96 73 39 65 47 63
Cobertor de plumas.

H. 84 22 61 21 112 140 27
Representada una cosa, fingiendo o imitando lo que no es.

I. 58 126 114 54 78 85 86
Tipo de motocicleta.

J. 69 70 106 45 66 77 74 101
Te ..., sufras una lesión.

K. 148 144 7 9 133 5 143 2
Estacionen.

L. 119 135 34 142 115 127 64 53
Deslizarse, patinar.

M. 82 6 104 139 131 14 129 125
Moje un cuerpo poroso de manera considerable.

N. 44 109 20 76 36 124 62 107
Establecimiento donde hay vacas y se vende leche.

O. 16 35 122 30 28 72 99 81
Elementos químicos de igual número de protones y distinto de neutrones.

P. 116 105 67 108 95 117 93 92
Que narra.

Q. 31 91 138 32 33 147 41 46
Realizaban operaciones matemáticas.

7 DIFERENCIAS



SOLUCIONES A LOS PASATIEMPOS DE LA SEMANA ANTERIOR

DAMERO Nº 2.935

Me dejó entre trastos y papeles un manual de instrucciones incompleto. Un rompecabezas grande, un juego de ajedrez, un escarmiento. También un beso dulce...

Clave: Iriondo. Buenos Aires.

AUTODEFINIDO

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

7 DIFERENCIAS



SUDOKUS

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

AUTOBLANCO

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

CRUCIGRAMA Nº 2.882

HORIZONTALES.

- 1: Usas. Luis.
- 2: Clavaríamos.
- 3: Achacar. Api.
- 4: Re. Samoanos.
- 5: Arras. Nutre.
- 6: AAL. Tai.
- 7: Otelo. Ninfa.
- 8: Bidentes. Ej.
- 9: Uve. Doctora.
- 10: Sorberíamos.
- 11: Sayo. Asís.

VERTICALES.

- 1: Cara. Obús.
- 2: Ulcerativos.
- 3: Sah. Raedera.
- 4: Avasalle. By.
- 5: Sacas. Ondeó.
- 6: RAM. Tor.
- 7: Lirón. Necia.
- 8: UA. Autistas.
- 9: Imantan. OMI.
- 10: Soporíferos.
- 11: Sise. Ajas.

LIBROS

● **El chico que vino del mar.** Donegal (Irlanda), 1973. Un día aparece en la playa un bebé. La familia Bonnar lo acoge, sin sospechar lo que supondrá la llegada del niño a su hogar. Declan, el hijo mayor, ve cómo empieza a alterarse a su vida. Ambrose, el padre, lucha por mantener a flote a los suyos... Porque lo que le ocurre a una familia se siente en cada casa. **RBA. 22,90 €.**

● **El podenco de la muerte.** Agatha Christie también escribía sobre espectros, posesiones, premoniciones y casas encantadas. Esta recopilación reúne algunos de los relatos más sorprendentes y desconocidos de la autora. Un fantasma molesto, una monja poseída por poderes sobrenaturales... **Espasa. 15,90 €.**

● **La mitad de su edad.** Waldo tiene 17 años, es guapa, inteligente, solitaria y está obsesionada con el sexo y sobre todo con el señor Korgy, su profesor de Literatura. Él está casado, tiene un hijo, aspecto deteriorado y barriga. Ella no sabe por qué lo quiere. Quizá, porque él la ve cuando nadie más lo hace. **Stefano Books. 17 €.**

● **Lush.** Cuatro expertos en vino llegan a un viñedo francés para vivir una experiencia inolvidable... aunque no es la que esperaban. Mientras se disponen a catar uno de los vinos más raros del mundo, es evidente que todos atraviesan una crisis personal y que proyectan sus miedos más profundos en esa botella. **Ed. Plata. 18,30 €.**

● **Reinas infieles.** La cara más desconocida de doce reinas que se arriesgaron a vivir contra juicios y expectativas. Urraca I de León, Margarita de Valois, María de Sajonia-Coburgo y Gotha, Isabel II de España, Catalina la Grande o la dulce Paola son algunas de estas reinas, despojadas de juicios y valoraciones anacrónicas. **Planeta. 20,90 €.**



CINE ESTRENOS 20 DE FEBRERO



Greenland 2

Nac: EE.UU. **Dir:** Ric Roman Waugh. **Int:** Gerard Butler, Morena Baccarin, Roman Griffin Davis.

Después de sobrevivir al fin del mundo tras la caída de un cometa, Jeff (Gerard Butler), su mujer y su hijo abandonan el búnker que les ha mantenido a salvo cinco años para buscar una zona habitable en Europa. Un viaje donde los desastres naturales y los humanos que sobrevivieron han convertido el mundo en un infierno.



El fantasma de mi mujer

Nac: España. **Dir:** María Ripoll. **Int:** Javier Rey, Loreto Mauleón, María Hervás, Marco Cáceres.

Fernando (Javier Rey) tiene una aventura con Julia (María Hervás), que una noche lo llama para contarle que, sin querer, ha atropellado a María (Loreto Mauleón), su mujer, y que la ayude a deshacerse del cadáver. Fernando les dice a todos que su mujer lo ha abandonado, pero a partir de ese momento la ve en todas partes.

Mira el año en el que naciste y descubre cuál es tu signo. 2026 se presenta como un año decisivo que nos empujará a tomar decisiones importantes y a avanzar sin miedo



Desde el 17 de febrero de 2026 hasta el 5 de febrero de 2027, estaremos bajo el reinado del Caballo de Fuego. 60 años de espera han sido necesarios para encontrarnos ante tan potente combinación que otorga gran poder personal y exige transformación

En el amor, las emociones estarán a flor de piel, fortaleciéndose las relaciones auténticas y tambaleándose las que se sostienen por costumbre

En el trabajo, se premiará la iniciativa, la creatividad y la capacidad de adaptación



Cerdo

Decisión y firmeza. **Establecerás límites y podrás decir "no" cuando proceda.**

Claridad respecto a qué o quién no conviene. Evita los pensamientos negativos. En el trabajo y dinero, estabilidad laboral y financiera, pero, si revisas tus expectativas, podrás llegar más lejos. En tus relaciones, conocerás gente nueva. Combate la monotonía en pareja y reaviva la pasión. En la salud, cuidado con las lesiones o golpes. Trabaja la memoria. **Claves:** Decisión, ideales, equilibrio, perdón, protección y cuidado. **Color:** Blanco. **Piedra:** Cuarzo. **Número:** 5. **Famosos:** Dua Lipa, Ricky Martin, Hillary Clinton.



Buey

Podría costarte adaptarte a los cambios rápidos que se produzcan. Alcanzarás lo deseado desde **la tolerancia y flexibilidad, y dispuesto a romper viejos patrones.** En el amor, demuestra y expresa claramente lo que sientes. Te liberarás de prejuicios. Superación de duelos y miedos. Nuevas formas de amar y disfrutar del placer. En la salud, cuida la espalda, mandíbula y clavículas. Trabaja en el control mental.

Claves: Fidelidad, confianza, disciplina, resistencia y sanación. **Color:** Morado. **Piedra:** Amatista. **Número:** 5. **Famosos:** George Clooney, Meryl Streep, Richard Gere.



Rata

Año intenso y decisivo. Tu inteligencia te permitirá adaptarte a los cambios y **aprovechar las oportunidades antes que nadie.** Desarrollarás habilidades para mejorar el trabajo. En el amor, necesitarás pensar menos y sentir más. Evita el exceso de control. Sé honesto para disfrutar de relaciones plenas y sanas. Activa la vida íntima. En la salud, fortalece el sistema músculo-esquelético y atiende los trastornos del sueño. **Claves:** Intuición, transparencia, aprendizaje, confianza y ejercicio. **Color:** Azul claro. **Piedra:** Lapislázuli. **Número:** 13. **Famosos:** Scarlett Johansson, Ben Affleck, Khloé Kardashian.



Tigre

Te favorecerá mucho tu valentía y pasión innata. **Alcanzarás posiciones de poder o influencia.** Mejora laboral o financiera. Nuevos hábitos que favorecerán tu salud y tus relaciones. En el amor, apostarás por quien te haga vibrar. Cuidado con las decisiones precipitadas y los triángulos amorosos. Aunque tengas compromiso, conserva tu espacio. En la salud, atiende los sistemas ginecológico y urológico, y lumbares. **Claves:** Acción, iniciativa, influencia, contactos, libertad y diversión. **Color:** Naranja. **Piedra:** Ambar. **Número:** 6. **Famosos:** Rafa Nadal, Penélope Cruz, Tom Cruise.





Conejo

Deberás **afro-**
tar aquello
que cuesta o
es incómodo,
pero resulta ne-
cesario. Terminarás
asuntos pendientes. No
evites el conflicto ni ha-
gas felices a los demás a
costa de hacerte infeliz.
Mejorarás las relaciones y
el ambiente donde estés.
En el amor, habrá con-
versaciones profundas y
reconciliaciones, pero
evita las interferencias de
otros. Atención de hijos o
nietos.

En la salud, cuida la gar-
ganta, las cuerdas voca-
les, la tiroides y el sistema
linfático.

Claves: Comunicación,
autoestima, valor, realis-
mo y compromiso.

Color: Rosa. **Piedra:**
Cuarzo rosa. **Número:** 7.
Famosos: Brad Pitt, Aita-
na, David Beckham.



Serpiente

Darás prioridad a la me-
nte y las emociones. **Bus-**
carás calidad de vida y
menos estrés laboral.

Contarás con contactos
para mejorar tu situación.
Destacarás en aquello
que se te da bien, reci-
biendo reconocimiento.
En el amor, facilitarás tus
relaciones con tolerancia,
generosidad, comunica-
ción y apoyo incondicio-
nal. Reconciliación con
seres queridos.

En la salud,
atiende lo di-
gestivo, sobre
todo, el hígado
y la vesícula. Fin
de algún trata-
miento médico.

Claves: Inteligencia, sa-
crificio, magnetismo, se-
ducción y discreción.

Color: Azul marino.
Piedra: Turquesa. **Núme-**
ro: 9. **Famosos:** Taylor
Swift, Oprah Winfrey.



Cabra

Por tu sensibili-
dad, podría
costarte adap-
tarte a la ener-
gía del año.
Buscarás una es-
tabilidad que no existe.

Aprenderás a improvisar
y sentir comodidad en
lo inesperado.

Formarás parte de grupos
donde encontrarás cari-
ño. Cambios de entornos
y amistades más afines.
Buscarás momentos de
soledad y desconexión.
En el amor, estabilidad
valorando el afecto más
que lo físico o íntimo.
En la salud, cuidado de
varices, rodillas y caderas.

Claves: Espontaneidad,
belleza, diplomacia y pa-
ciencia.

Color: Amarillo. **Piedra:**
Citrino. **Número:** 2.

Famosos: Julia Roberts,
Nicole Kidman,
Ed Sheeran.



Gallo

Aprenderás a confiar, de-
legar y fluir con la vida.

Acepta los cambios
como necesarios y posi-
tivos. Tensión ante la po-
sible pérdida del control.
En el amor, asegúrate de
que la relación sea equili-
brada y justa. Cuidado
con las envidias.

En el dinero, evita inver-
siones arriesgadas o mo-
ver dinero con prisa. Lee
antes de firmar temas le-
gales, bancarios
o administra-
tivos.

En la salud,
atiende la
vista, la piel, la
dentadura y el

sistema respiratorio.

Claves: Expectativas, per-
feccionismo, autoexi-
gencia, orden y crítica.

Color: Gris. **Piedra:**
Malaquita. **Número:** 3.
Famosos: Beyoncé, Chris
Evans, Jennifer Lopez.



Dragón

Este año tiene
mucho que
ver con tu na-
tureza, ini-
ciativa y ganas
de avance. **Tere-**

sultará sencillo lanzarte
a nuevos proyectos. Giro
profesional, nueva voca-
ción, negocio o ascenso.
Mejora económica a ges-
tionar con madurez.
Cambios en el hogar.

En tus relaciones, cuida-
do con el ego. Aprende-
rás a decir adiós a quien
deba irse o resulte perju-
dicial. Consolidación de
la pareja.

En la salud, fin de las es-
peras y atención de lo
pendiente, como cirugías.

Claves: Carisma, ambi-
ción, liderazgo, humildad,
sexualidad y energía.

Color: Negro. **Piedra:**
Jade. **Número:** 8.
Famosos: Shakira, Sandra
Bullock, Adele.



Caballo

¡Será tu año! Sentirás im-
pulso por cambiar, avan-
zar y decidir sin dudas.

Tomarás las riendas de
tu vida con valor e ilu-
sión. En el amor, busca-
rás autenticidad. Pondrás

fin a las relaciones de co-
modidad o compromiso.
En el trabajo, surgirán
grandes oportunidades
fuera del terreno conoci-
do que sabrás
aprovechar.

Apuesta por lo
nuevo. Viajes,
mudanza, in-
versión y for-
mación.

La salud pedirá atención
del sistema cardiovascu-
lar y circulatorio.

Claves: Iniciativa, valor,
decisión, independencia,
pasión y recompensas.

Color: Rojo. **Piedra:** Co-
ral. **Número:** 1. **Famosos:**
Marta Sánchez, Cindy
Crawford, Salma Hayek.



Mono

Será un año esti-
mulante, en-
contrándote
ante retos que
superarás. **Mo-**

mentos de satis-
facción y celebración,
especialmente en lo
económico.

Transmitirás enseñanzas
y un rico legado basado
en tus vivencias a los más
queridos. Tendencia a la
soledad elegida sin de-
pendencias afectivas.
Disfrutarás la pareja des-
de el respeto, madurez,
confianza y libertad.

En la salud, fortalece el
sistema inmunitario y
atiende las intolerancias.

Claves: Ingenio, sentido
del humor, versatilidad,
organización y capacidad
de superación.

Color: Verde. **Piedra:**
Pirita. **Número:** 4.

Famosos: Will Smith, Cé-
line Dion, Kim Kardashian.



Perro

Este año puede mostrar-
se guerrero y combativo.

Pelearás ideales y lo que
consideres justo. Posi-
bles crisis personales.

Oportunidades laborales.
Convertirás un don o ha-
bilidad en dinero.

En el amor, capacidad de
seducción por la energía
que irradiarás. Riesgo de
decepciones con perso-
nas cercanas y

posibles des-
cubrimien-
tos de ver-
dades

dolorosas,
pero necesarias.

En la salud, atención a la
función hormonal, renal,
sexual y del aparato
reproductor.

Claves: Lealtad, justicia,
acuerdos y espiritualidad.

Color: Marrón. **Piedra:**
Azabache. **Número:** 4.
Famosos: Madonna, Luis
Miguel, Anne Hathaway.



John Guts ('GH DÚO'):

"Comer de un contenedor de basura es duro, pero tenía que sobrevivir"

PUEDE que en España todavía no sea un nombre fuerte, pero en México es todo un ídolo de masas. Tras curtirse en varios realities al otro lado del Atlántico, John Guts (40) ha llegado a *GH Dúo* con una mochila que pesa más que cualquier etiqueta televisiva: supervivencia real, negocios levantados desde cero y una fe que dice haberle salvado la vida. En esta entrevista con SEMANA, John Guts se somete a la prueba definitiva: asomar, por fin, a Jonathan.

No quiero conocer a John Guts. Quiero conocer a Jonathan. ¿Quién eres realmente?

Soy alguien que no nació fuerte, se hizo fuerte porque no tenía opción. Mi historia no es de lástima, es de constancia, mucho trabajo y supervivencia.

Empecemos desde el principio. ¿Cómo comienza todo?

Yo nací en el 84. Crecí en una familia estable, escuela privada, cierta comodidad... Pero en el 94 llega la crisis en México, nos quitan tres

La crisis económica de México y malas decisiones personales hicieron que tuviera que vivir en la calle. "Le pedí a Dios: O me llevas o me sacas de esto"



El empresario es toda una estrella en su México natal gracias a los diferentes programas en los que ha participado.



"A Carmen Borrego, la respeto mucho. Tiene una lealtad ciega hacia su amiga", nos dice.



PAREJA DE ALTA TENSION

La rivalidad entre John Guts y Belén Rodríguez marcó el inicio de la edición y terminó con la expulsión del mexicano tras un duelo muy ajustado.

ceros a la moneda y mi familia pierde casi todo. Pasamos de estabilidad a empezar de cero.

¿Ahí cambia tu vida?

Totalmente. Cambio de escuela privada a pública. Y ahí aprendes a sobrevivir. No había protocolos ni psicólogos, había zapes, empujones y robos. O te defendías o te comían.

Y siendo tan niño, ¿ya pensabas en ayudar en casa?

Sí. Veía que a mis padres les costaba darme dinero para el recreo. Entonces compraba bolsitas de chocolates y las revendía. Si invertía 10, sacaba 30. Gastaba 10, guardaba 10 y regresaba 10 a casa. Ese fue mi primer modelo de negocio: hacer más con lo menos.

Pero también llegaron las malas compañías...

Sí... En secundaria y preparatoria llegó el alcohol, luego las drogas. Vivía en la frontera con Estados Unidos y la cosa empezó a ponerse turbia. Hasta que un día mi padre me dijo que si seguía así, ya no podía estar en casa.

¿Te quedaste en la calle?

Sí. Se acabaron los sillones de amigos. Me quedé en la calle.

¿Qué es lo más duro de la calle?

No romantizo nada. Dormir mojado es horrible. Meter la mano en un contenedor de basura para comer es duro. La regla número uno es no enfermarte, porque si te enfermas, te mueres. No tienes identidad, no eres nadie. Eres un número.

¿Alguien te ayudó ahí?

Sí. Un hombre de la calle al que llamaban Hércules. Me enseñó a sobrevivir: dónde dormir, dónde conseguir comida, cómo protegerme. Estuve casi cinco meses así.

¿Nunca pensaste en rendirte?

Había un conflicto interno.

Estar sin responsabilidades puede volverse cómodo. No debes nada, no perteneces al sistema. Pero sabía que no era mi lugar. Había una parte de mí que quería salir y otra que quería seguir evadiéndose con drogas y alcohol.

¿Intentaste salir?

Sí. Me fui a Estados Unidos, pero volví a caer. Incluso participé en peleas callejeras por dinero. Dinero que se convertía otra vez en consumo (suspira).

¿Y cuándo decides parar?

Cuando ya no pude más. Le dije a Dios: "O me llevas o me sacas de esto". Fue un grito interno. Sentí ►►►



Durante la entrevista, John relató que estuvo viviendo en la calle: "Si me enfermaba, me moría".

▶▶▶ que me dio otra oportunidad.

¿Ahí comienza la reconstrucción?

Sí. Volví a México, trabajé en discotecas, me empezó a ir bien. Ganaba bien con propinas. Pero la noche es peligrosa si tienes heridas abiertas. Volví a engancharme con alcohol y drogas.

¿Te rehabilitaste?

Sí. Primero por drogas y alcohol. Después por el juego. Porque cuando empecé a ganar dinero, cambié una adicción por otra. Siempre me ha gustado el riesgo. Y cuando ganas fuerte, el ego crece y crece. Empecé a jugar en casinos. Metía 20 mil pesos y sacaba 150 mil. Pero así como ganas, pierdes. Y casi pierdo empresas por eso.

Hablemos de empresas. ¿Cómo nace tu etapa empresarial?

De la misma lógica de los chocolates. Compré una moto, conocí a un mecánico que iba a cerrar su taller y le propuse invertir a cambio de participación. Ahí nació mi primer negocio.

También creaste una empresa de seguridad.

Exacto. Vi que varios equipos trabajaban separados en discotecas y propuse consolidarlos como empresa formal: uniformes iguales, permisos, imagen corporativa. Cuando institucionalizas algo, puedes cobrar más. Tenía hambre y visión, pero no lenguaje. Así que me iba a cafeterías elegantes a escuchar negociaciones. Me sentaba al lado de empresarios solo para oír cómo ha-

blaban. Aprendí mucho escuchando.

¿Y estudiaste?

Sí. Terminé Ingeniería Industrial. Me pagué cursos de Business English, etiqueta, negociación. Si no inviertes en ti, te quedas hablando tonterías toda la vida. Desde que toqué fondo. Le prometí a Dios que si me sacaba de ahí, no me separaría. Voy a misa todos los días.

Sales del juego, estabilizas negocios... ¿y que empieza?

Me posiciono como empresario joven, entro en listas de empresarios destacados antes de los 30, empiezo a moverme en otras mesas. Y empiezo a salir con mujeres del medio. Famosas.

¿Ahí nace el John más mediático?

Yo no me di cuenta de que estaba construyendo marca personal. Estaba obsesionado con hacer negocios. Pero automáticamente se empezó a construir el personaje. Me pagué cursos de imagen, de estilismo. Me arreglé detalles físicos que traía de peleas: nariz, orejas, boca. No estaba mal, pero me pulí. Si puedes mejorar, mejoras. Punto.

¿Y llega la televisión?

Sí. Entro en *La venganza de los ex* (programa mexicano) como exnovio de una persona muy mediática. Yo ya venía fuerte en negocios, pero eso me catapultó. Luego Netflix con *La Ley de la Selva*. Después *Survivor México*. Luego *All Star*...

¿Por qué haces tanta televisión si ya tienes estructura empresarial?

4_106272580

Por los que siguen en la calle. Porque sé que algún compadre mío puede estar viendo la tele en un refugio y decir: "Ese güey estuvo aquí". Eso vale más que cualquier cheque.

¿Sigues en contacto con gente de la calle?

Siempre. Cuando puedo, voy. Los baño, los visto, los llevo a hotel y nos ponemos ciegos a comer y beber. No voy a fingir que ahora soy otro. No puedo dejar de aullar si fui lobo. Es mi manera de decir gracias.

¿Y cómo llegas a la casa más famosa de España?

Por Marina, mi representante. Ya teníamos tiempo hablando de hacer algo aquí. Se dio la oportunidad y entramos.

John ha confesado que, a lo largo de su vida, ha padecido adicción a las drogas, al juego y al alcohol

Tu participación junto a Belén Rodríguez y Carmen Borrego generó controversia ¿Qué pasó realmente entre tú y Belén para que se creara esa animadversión?

Me planteó que para que funcionara la narrativa yo tenía que ir detrás de ella. Yo dije: no. Somos exnovios, punto. No voy a rendir pleitesía a nadie. Desde ahí se torció todo. Su discurso hacia mí fue violencia verbal constante. Yo reaccionaba a sus ataques.

¿Te gustaría conocerla fuera del juego?

100%. Lo dije en mi despedida. Siento celos de cómo mis compañeros hablan de

ella y yo no conozco ese lado. Si está dispuesta, aquí estoy.

¿Te sentiste limitado jugando en trío con Carmen Borrego y Belén?

Sí. Me amarraron de manos. Yo hubiera jugado distinto solo. Pero acepté el reto. Para mí estar en una expulsión tan ajustada contra alguien tan potente como Belén fue oro puro.

Se ha hablado de un affaire con Amor Romeira...

John ha explicado que, tras salir de una de las clínicas de rehabilitación, rompió el vínculo con sus padres, quienes se negaron a querer saber nada de él.



No. Pudimos haber compartido una noche en grupo, un roce, una cachimba, un chupito... pero beso, no. Me acordaría.

¿Qué planes tienes ahora en España?

Aprovechar oportunidades. Estoy agradecido con *Gran Hermano*, con el equipo, contigo. Voy a pasar más tiempo en Europa. Si hay trabajo, lo tomo.

¿Te gustaría volver a la casa lo que queda de con-

curso como ha sucedido con Belén?

Claro. Y más si puedo generar caos bonito.

¿Y participarías con ella?

Podemos tener una tregua, hacer un cagadero y luego nos volvemos a pelear, no pasa nada, a lo mejor en el caos la conquisto, ¿sabes? (risas).

Iván Reboso

Fotos: Joan Crisol

Maquillaje: María Morales by

Alberto Dugarte Institute.

Nueva Línea, el fenómeno del momento: "Estamos alucinando"

La orquesta canaria se sincera con SEMANA en pleno boom internacional

SE llaman Maite, Sofía, Alicia y Raquel y juntas dan voz y energía a Nueva Línea, la orquesta que ha pasado de animar fiestas locales a convertirse en un fenómeno viral con eco internacional (han recibido incluso propuestas de EE.UU.). En apenas unos meses, su nombre ha saltado de las verbenas a los informativos, y su música ha cruzado fronteras sin necesidad de grandes producciones ni estrategias sofisticadas. Sin escenografías imposibles ni estilismos rompedores, han logrado meterse el público en el bolsillo. "Una noche de copas, una noche loca..." o "Un besito nada más..." son ya parte de la banda sonora de este próximo verano. Letras sencillas, estribillos irresistibles y más de 40 millones de reproducciones que confirman que el fenómeno no es casual.

En SEMANA hemos querido conocerlas de cerca. Tras colgar el cartel de "no

hay entradas" en el Palacio Vistalegre de Madrid y con una próxima cita destacada junto a Cadena Dial, las cuatro artistas nos reciben con la misma cercanía que muestran sobre el escenario.

¿Qué ha sido más fuerte: veros en un Telediario o que gente de todo el mundo haya compartido vuestros vídeos?

(Ríen) Está siendo todo tan intenso que, si no nos lo dicen otros, seguiríamos sin ser del todo conscientes. Está pasando tan rápido que no sabríamos elegir una cosa u otra.

Pero es una realidad. ¿Sois plenamente conscientes de lo que está ocurriendo?

Llevar la verbená canaria por todo el mundo y que esté gustando tanto. Eso es lo que más ilusión nos hace.

El lleno en vuestro concierto de Madrid habla por sí solo...

Estábamos muy nerviosas





porque no sabíamos cómo lo iba a recibir el público. Como decimos siempre, somos una orquesta de once personas que animamos pueblos y municipios. No sabíamos si el concepto se iba a entender en un recinto así y resultó ser una auténtica locura. Estamos alucinando y hacemos lo que podemos.

¿Cuándo fue el momento exacto en el que pensasteis: "esto ya no es normal"?

Cuando empezamos a ver que los vídeos se hacían virales de verdad, que estábamos entre las canciones más escuchadas y que la gente, en vez de bailar y cantar, nos estaba grabando todo el tiempo con el móvil. Estamos alucinando.

Se comenta que vuestras cachés se han disparado...

(Rien) Eso no es así. Además, de esa parte no nos encargamos nosotras. Somos chicas muy normales que estamos disfrutando del momento y siendo conscientes de lo que hay. Intentamos mantener los pies en el suelo.

¿Qué opináis de quienes dicen que ojalá no se os suba la fama a la cabeza?

Entendemos que ese comentario exista, pero somos lo que ves, cuatro amigas que cantamos en una orquesta junto a nuestros músicos. Somos una familia. Hemos crecido en pueblos, en verbenas, en escenarios pequeños donde todo es cercano y real. Seguimos siendo las mismas chicas que se suben al escenario a disfrutar y a hacer disfrutar.

"Hemos crecido en pueblos, en verbenas, en escenarios pequeños donde todo es cercano y real"

¿Cómo lo están viviendo vuestras familias?

Nuestras familias y amigos también lo están procesando con nosotras. Nos apoyan muchísimo y están muy orgullosos. Siempre nos recuerdan que mantengamos los pies en la tierra, que hagamos las cosas con calma y con cabeza. Pero están felices, igual que nosotras.

¿Planes de futuro?

Ahora mismo estamos muy enfocadas no solo en trabajar en las actuaciones, sino en mejorar los shows y preparar cosas fuera del escenario. Se vienen proyectos muy bonitos. No podemos contar demasiado, pero hay mucho trabajo detrás. Queremos cuidar todo lo que tenemos y hacerlo crecer para que dure el máximo tiempo posible. Y, sobre todo, seguir los once juntos. Para nosotras eso es lo más importante, porque es lo que ha hecho que todo esto funcione y que nos hayamos hecho virales.

Maite, Sofía, Alicia y Raquel, las voces de Nueva Línea, el fenómeno que ha llevado la verbena canaria a lo más alto: "Somos cuatro amigas que disfrutamos sobre el escenario".

Iván Reboso

Tony Grox & Lucycalys, ganadores del Benidorm Fest



Los gaditanos Tony Grox & Lucycalys durante su actuación.



● Hay noches que son muy especiales desde el primer minuto. La final del *Benidorm Fest 2026* fue una de ellas. Quizá por la fecha (que coincidió en pleno San Valentín), quizá por la expectación que llevaba días creciendo o quizá porque el festival ya se ha convertido en una cita imprescindible del calendario musical de nuestro país.

El caso es que en el Palau d'Esports L'Illa de Benidorm se respiraban nervios, ilusión y esa sensación de que todo estaba en el aire, porque esta edición ha sido la única en la que los favoritos estaban más repartidos.

Aunque el ambiente también tuvo algo de reencuentro, y eso pudo apreciarse desde la apertura. A los mandos del show estaban Jesús Vázquez, Javier Ambrossi e Inés Hernand, a los que se incorporaba para la final Lalachus, que aportó



La química entre los presentadores ha sido evidente en todas y cada una de las galas de la edición. Sobre todo entre Jesús y Ambrosi.

LA ENTREGA DE LA SIRENITA DE ORO

Como el festival ha recuperado el mítico trofeo de la Sirenita de Oro, TVE quiso entregar el nuevo galardón a todos los ganadores: Melody, Chanel, Nebulossa y Blanca Paloma.



La canción *T Amaré* se ha convertido en todo un himno que le deja a sus intérpretes un premio de 150.000 euros y la grabación de un single en Miami.

ese toque de complicidad de "nos conocemos todos" que funcionó muy bien.

La gala, además, se vistió de celebración: cinco años de festival y un guiño constante a la memoria reciente del *Benidorm Fest*, con momentos pensados para el público más *benifan*... y para alimentar ese pique sano de las votaciones. Los grandes protagonistas de la noche

fueron los gaditanos Tony Grox & Lucycalys, que terminaron levantando la Sirenita de Oro con *T Amaré* y se llevaron el premio Univisión con el que grabarán una canción en Miami además de conseguir 150.000 euros en metálico.

Su victoria no fue una sorpresa total, ya que partían como favoritos para muchos, pero sí tuvo ese

Esta edición ha sido la primera que se ha celebrado desvinculada de Eurovisión. Aún así, el festival regresará en 2027

punto de emoción e incertidumbre hasta el final, con el duelo que mantuvieron con Rosalinda.

Aunque uno de los instantes más comentados llegó con la actuación de Melody, que regresó a ese escenario un año después de su polémico paso por el festival, tras limar asperezas con TVE.

Pero no fue la única. Para celebrar el aniversario actuaron rostros como Nebulossa, Blanca Paloma o Vicco. Todo en una edición con un detalle importante: fue la primera desvinculada de Eurovisión, y aun así TVE ya quiso dejar claro que el *Benidorm Fest* seguirá celebrándose en 2027.

'Supervivientes' regresa a Telecinco con un explosivo casting de famosos

● La nueva edición del reality de supervivencia más extremo está a la vuelta de la esquina y ya se ha ido desvelando el que será su explosivo casting de participantes famosos.

Según se ha dado a conocer en diversos medios de comunicación, entre ellos la web de SEMANA, casi una veintena de actores, deportistas, presentadores o celebrities saltarán del helicóptero para vivir la experiencia de sus vidas en los Cayos Cochinos.

Se prevé que esta nueva temporada de *Supervivientes* llegue a Telecinco la primera semana de marzo y esté conducida por Jorge Javier Vázquez, María Lamela y Sandra Barneda.



GABRIELA GUILLÉN

La empresaria estética y madre del último hijo de Bertín Osborne ha dicho sí a *Supervivientes* tras aparecer en las quinielas de casi todos los realities de los últimos años. ¿Le apoyará en cantante en esta aventura?



JOSÉ MANUEL SOTO

Cantante sevillano conocido por su carácter polémico que regresa al concurso tras enfrentarse a él en 2004, cuando era *La selva de los famosos*.



IVONNE REYES

Tras varios años a punto de saltar del helicóptero, la presentadora de televisión se suma al reality en un delicado momento económico.



MARISA JARA

Empresaria, modelo y actriz sevillana que comenzó a trabajar de adolescente, pero nunca se había enfrentado a un concurso así. Hasta ahora.



ALVAR SEGUÍ DE LA QUADRA-SALCEDO

Nieto del histórico periodista y aventurero Miguel de la Quadra-Salcedo, hará todo por conservar "el honor" de su apellido.



ALEX DE LA CROIX

Actriz y cineasta, conocida por su participación en series de televisión como *La que se avecina* y películas como *Te estoy amando locamente*.



ALBERTO ÁVILA

Es el primer atleta paralímpico que se atreve a enfrentarse a la aventura de *Supervivientes*. "Soy el primer concursante sin pierna", ha dicho él.



INGRID BETANCOR

Periodista deportiva canaria, creadora de contenido y pareja del exfutbolista Ibai Gómez. Este reality será su primera vez en una generalista.



GERARD ARIAS

Tras aumentar la temperatura en *La isla de las Tentaciones*, el de Ciudad Real se enfrenta a otra isla muy distinta: la de *Supervivientes*.



JAIME ASTRÁIN

Exfutbolista, colaborador de *El Chiringuito* y pareja de Lidia Torrent, la hija de Elsa Anka. Jaime demuestra a diario que es un aventurero nato.



MAICA BENEDITO

Considerada por muchos como la nueva reina de los realities. Participó en *Gran Hermano 19*, *Los vecinos de la casa de al lado* y *GH DÚO*.



ALBA PAUL

Empresaria y creadora de contenido que saltó a la fama por ser la mujer de Dulceida, una de las influencers más destacadas en nuestro país.



CLAUDIA CHACÓN

La rubia más famosa de *La isla de las Tentaciones* regresa a la televisión tras poner fin a su relación con Gilbert. ¿Se enamorará en Honduras?



PAOLA OLMEDO

Es, sin duda, uno de los grandes reclamos de la próxima edición de *Supervivientes*. La ex nuera de Carmen Borrego llega a Honduras como su primer gran proyecto televisivo. ¿Hablará de las Campos?

Rafaela y su loco mundo se estrena en Atresplayer

● Su estreno marca la llegada de una de las comedias españolas más singulares de la temporada a Atresplayer. La serie, creada por Aníbal Gómez y basada en su libro *El alucinante mundo de Rafaela Mozarella*, propone un universo delirante en el que el humor absurdo y la estética pop son los grandes protagonistas.

La historia sigue a Rafaela, una adolescente que vive enfrentándose todo el rato a aventuras surrealistas que mezclan lo cotidiano con lo imposible, con el objetivo de salvar el mundo antes de llegar a la edad adulta.

El reparto reúne a algunos de los nombres más reconocidos de la comedia española. Ingrid García-Jonsson encabeza el elenco como Rafaela, acompañada por Carlos Areces, Joaquín Reyes y el propio Aníbal Gómez o Arturo Valls.



'GH DÚO' aplica una sanción histórica

● Tras unos días encadenando bronca tras bronca, la paciencia de la organización de *Gran Hermano* se acabó.

Por primera vez en su historia, los concursantes se enfrentaron a una "sanción sin precedentes". Se anuló la votación para expulsar y se puso en marcha un televoto exprés con todos los concursantes, del que resultó eliminado Antonio Canales a juicio de los espectadores.



'Top Chef' llega a La 1 con Belén Esteban como la gran protagonista de la edición

● La primera edición de *Top Chef Dulces y Famosos* llegó a TVE cargada de lo mejor de ambos universos: con un casting de lujo liderado por una carismática Belén Esteban y una gran variedad de dulces que no veíamos en las últimas temporadas de *Bake Off*.

El formato conducido por Paula Vázquez, que desde esta semana se ubicará en la noche de los miércoles, expulsó en su estreno a la periodista y escritora Marina Castaño y puso a competir por 100.000 euros a rostros como Luis Merlo o Natalia.



Laura Madueño habla de los motivos de su salida de 'SV'

● Tras la incorporación de María Lamela como su sustituta, Laura Madueño ha querido sincerarse sobre los motivos de su adiós: "Sentía que ya tocaba empezar nuevos retos, aprovechando todo lo aprendido, en mi casa Mediaset y por eso he puesto fin a esta aventura. Suerte a María, vivirá una experiencia única".

Esty Quesada se incorpora a 'El tiempo justo'

● Las tardes de Telecinco se renuevan con la incorporación de Esty Quesada, más conocida en redes sociales como Soy una Pringada.

Joaquín Prat y el resto de colaboradores reciben a la que es una de las voces más polémicas, famosa por sus ácidas críticas a todos los temas de actualidad.

Con su incorporación, *El tiempo justo* intenta acercarse al público más joven.



Jesús Calleja abandona su programa tras una caída



● Ninguno de sus conocidos desafíos extremos le había llevado a paralizar la grabación de su programa. Pero una caída en bicicleta durante una ruta por la Columbia Británica consiguió que Jesús tuviera que delegar en Santi Millán la labor de

presentador. El aventurero tuvo que ausentarse de la grabación de *Universo Calleja* para trasladarse a España y ser operado de urgencia. "El dedo está roto en tres cachos. Tengo el hueso al aire. Está astillado, además", explicaba él mismo.

Marc Giró presentará su 'Cara al Show' en La Sexta

● El presentador ha sido uno de los fichajes estelares del año en el grupo de San Sebastián de los Reyes, tras su sonada salida de TVE.

Ha estado tres años conduciendo el exitoso *Late Xou* en la televisión pública y ahora se ha confirmado cuál será su primer proyecto en Atresmedia: *Cara al Show*.

Jugando con los dobles sentidos y el característico humor del catalán, presentará este nuevo espacio de *prime time* en La Sexta que aunará



entrevistas a personajes conocidos, monólogos y alguna que otra sección, algo parecido a lo que venía haciendo en su ya extinto formato de Televisión Española.

★ PELÍCULA

'Singular', el thriller que aborda la travesía de un duelo y los límites de la inteligencia artificial

Plataforma: HBO Max

Int: Patricia López Arnaiz, Javier Rey, Miguel Iriarte, Iñigo Gastesi, Emilia Lazo, Betiza Bismark, Martín Suquia.



En la película se muestran las distintas formas de sobrellevar una pérdida dolorosa: la contenida y la expansiva.

● 100 minutos de metraje que te tendrán con un permanente nudo en el estómago. *Singular* cuenta la historia de Diana y Martín, una pareja que decide reencontrarse, doce años después de la muerte de su hijo, durante un fin de semana en la antigua casa que compartían a orillas de un lago. Ella es especialista en Inteligencia Artificial, él abandonó su profesión para vivir retirado de la civilización. Ambos tendrán que



hacer frente a la aparición en la casa de un joven con un misterioso parecido con su difunto hijo.

Lo mejor de la película es justo lo que no se muestra a simple vista, ver a ese matrimonio que se quiso y que ya no sabe cómo colocarse en la misma habitación.

Reflexionará sobre el duelo y los límites de la IA.



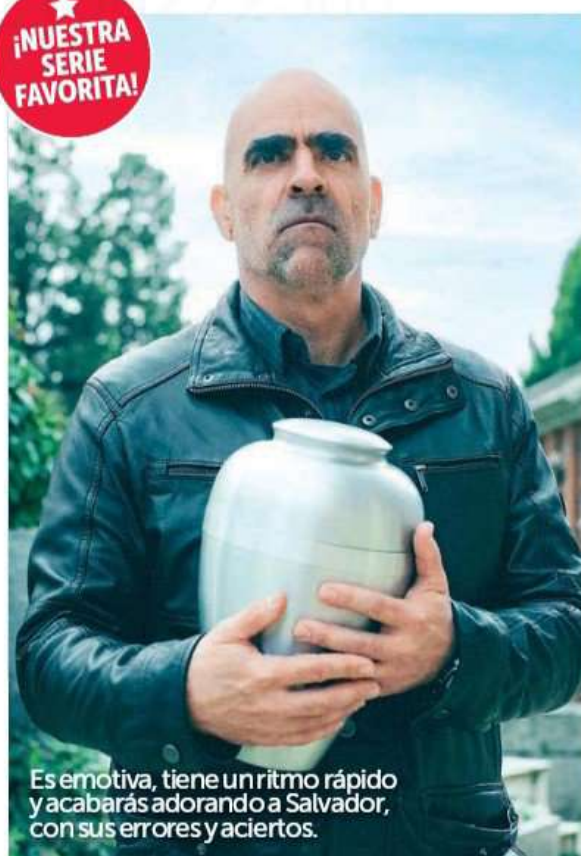
★ **SERIE**

'Salvador': la serie de Luis Tosar que pone el foco en lo que un padre decide mirar e ignorar

Plataforma: Netflix

Int: Luis Tosar, Claudia Salas, Candela Arestegui.

★
**¡NUESTRA
SERIE
FAVORITA!**



Es emotiva, tiene un ritmo rápido y acabarás adorando a Salvador, con sus errores y aciertos.

● Acaba de aterrizar en Netflix y ya se ha colocado en el primer puesto del ranking de series. Lo cierto es que *Salvador* engancha. Mucho.

Lo mejor que se puede decir de ella es que se toma muy en serio a sus personajes. Pone a un hombre corriendo contra la pared y deja que el espectador vea cómo se le desordena la vida a medida que van pasando los capítulos.

Luis Tosar hace una interpretación sublime en la piel del protagonista, Salvador Aguirre, técnico de emergencias y conductor de ambulancia. Un hombre normal.

La historia gira alrededor de un descubrimiento: su hija Milena está metida en un grupo ultra violento, y ese dato, que en otras películas podría quedarse en "gancho" para el thriller, aquí se trabaja como una herida familiar.

No resulta fácil mirar a ese padre intentando encajar lo que ve con lo que creía saber, y la serie acierta al no convertirlo en un héroe. Lo muestra contradictorio, con fallos. Como cualquiera de nosotros. Sin duda, toda una lección.

★ **DOCUMENTAL**

'Ghislaine Maxwell': la novia de Epstein a juicio

Plataforma: Netflix

● En el número pasado os hablábamos del documental de Jeffrey Epstein, que está arrasando en Netflix desde que se desvelasen todos los archivos clasificados de su caso. Ahora, como el interés no cesa, el que ha escalado hasta los primeros puestos de lo más visto es el de la que fue su pareja durante más de dos décadas: Ghislaine Maxwell.

En *Asquerosamente rica*, que se presenta en formato película y no serie documental, el foco se centra en el juicio, en el testimonio de las supervivientes y en el trabajo periodístico que durante años intentó poner nombre y contexto a lo que ocurría a simple vista. Si te está atrapando el caso, te encantará.





Aunque nació en Rumanía, se crió en Vallecas, en Madrid, y con seis años se hizo famosa por su papel en *Aída*.

EL INFIERNO QUE SUFRIÓ SIENDO AIDITA

Sanseverina Lazar: "Durante años no podía hablar de 'Aída' sin ponerme a llorar"

La actriz, que ha regresado a la interpretación tras 11 años de parón, recuerda muchos de los momentos más complicados de su paso por la serie y el acoso que sufrió en el instituto

TENÍA solo seis años cuando entró en *Aída* y

se convirtió en uno de los rostros más populares de la televisión española. Pero el éxito que vivió como Aída tuvo también un reverso doloroso: burlas, inseguridades y bullying que guardó en silencio incluso para su familia. Once años después de apartarse de la interpretación, Sanseverina Lázar (27) regresa con *Aída* y vuelta, el reencuentro cinematográfico de la serie que está arrasando en todas las salas de nuestro país. Más fuerte y reconciliada con su historia, en esta entrevista con la creadora de contenido Estela Amorós, la joven habla de su infancia entre Rumanía y Vallecas, del impacto de la fama siendo niña y del miedo (y la emoción) de volver a un plató después de tanto tiempo.

Poca gente lo sabe, pero ¿dónde naciste y creciste?

Yo soy de Rumanía, pero a los dos años me vengo a España y me crío en Vallecas. Mis padres querían volverse, pero empezaron a trabajar y decidieron quedarse. Dijeron: "Nos quedamos, ahorramos, y nos hacemos allí una casa". Ya nunca nos fuimos (risas). Y gracias a Dios, porque soy muy feliz aquí.

¿Cómo empezaste a ser actriz?

A los seis años y de casualidad. Un día vino una vecina a casa, estábamos viendo la tele y dice mi madre: "Me gustaría verla algún día en la tele". Y la señora dijo: "Yo tengo un yerno que trabaja en esto de los actores, haz unas fotos y nos la llevamos a una agencia". Fui a



la agencia de niños... con fotos y allí, conmigo delante, le dijeron a mi madre: "Lo sentimos mucho, pero es que tu hija no tiene cara comercial". Salí de allí llorando.

Pero al final llegó *Aída*. ¿Fuiste feliz en la serie o te afectaban las bromas que se hacían sobre ti?

Yo estaba muy contenta grabando *Aída*. A mí las bromas que se hacían en plató no me importaban nada, yo iba a trabajar. Fue de las mejores épocas de mi vida de pantallas para dentro, porque de pantallas para afuera lo pasé mal. En el instituto era el chiste fácil. Mi físico fue el objetivo. Yo no me iba al patio con los niños. Me cogían niñas más grandes que yo y decían: "¿Te has comido el bocata?". Se hacían fotos conmigo y reían: "Mírala qué graciosa, todo el día comiendo, como en la serie".

¿Entonces nunca le dijiste a tu madre que te hacían bullying?

Mi madre no lo ha sabido hasta hace poco... (rompe a llorar) Fue tan traumático lo que viví, que no me acuerdo de muchas cosas. Esto que estamos haciendo ahora de hablar de lo que pasó y quién fui, antes no podía hacerlo



Sanseverina interpretaba a la pizpireta hija de Soraya (Miren Ibarguren), quien a su vez era la hija mayor de Aída (Carmen Machi).

sin ponerme a llorar. Me ponía a temblar.

¿No necesitaste hablarlo con alguien?

Sí, pero me lo comí sola. Yo no quería... (se vuelve a emocionar) Fue una mierda. Hace poco mi madre se enteró y me dijo: "¿Por qué nunca me lo has contado?". Yo pensaba todo el rato que a lo mejor era yo que estaba loca y no era para tanto. No los quería preocupar y pensaba: "¿Cómo voy a hacerle esto a mi madre?".

¿Qué sentiste cuando te dijeron que volvías?

Cuando me llamaron para hacer la película de *Aída* y vuelta regresé con miedo, porque no sabía si lo podría afrontar. Yo pensaba: "¿Voy a ser capaz de entrar sin vomitar en el plató?". Pero el reencuentro fue maravilloso.

¿Entonces por qué decides alejarte del mundo de la interpretación?

No continué porque dije: "Ya está". Yo nunca he sido una niña delgadita. Es así. Y yo no iba a hacer papeles en los que a mí se me encasquete de gorda.

¿Y qué haces cuando acabas la serie?

Me llamaron para *La Voz Kids* y dije que no podía hacerlo, era incapaz. Tenía el Instagram súperprivado, el Twitter me lo quité... Me protegí muchísimo y a los 16 viví en Alemania durante un año y trabajé en un McDonalds. Me puse a estudiar estética y estuve trabajando luego en una clínica de depilación láser y después de eso estuve un año parada porque tuve una baja por una pequeña depresión y ansiedad. ■

EL PROTAGONISTA DE 'CUMBRES BORRASCOSAS'

Así es Jacob Elordi: el ídolo del momento, de orígenes vascos

Su imponente físico y su trabajo en las películas más comentadas le han convertido en el más deseado de Hollywood. ¿Sabías que su abuelo es vasco?



**DOS PAPELES
INOLVIDABLES
EN EL CINE**



JACOB Elordi es el hombre del momento, el actor más deseado y el ídolo rompecorazones. Su trabajo en *Frankenstein* y *Cumbres borrascosas*, en las que da vida a la criatura (por la que está nominado al Oscar) y al atormentado Heathcliff, lo han encumbrado a lo más alto, y eso que él ya lo divisa todo desde sus impresionantes casi dos metros de estatura.

Quién se lo iba a decir a este joven de Brisbane (Australia), de 28 años, al que de niño hacían *bullying* por su afición al teatro. Él siguió adelante sin perder la confianza. Su apellido, Elordi, al resto del mundo resonaba a italiano, pero solo nosotros sabíamos que era *nuestro*...

Efectivamente, su abuelo paterno, Joaquín Elordi, era del pueblo vasco de Ondarroa y emigró a Australia en busca

Margot Robbie, su pareja en *Cumbres borrascosas*: "Jacob sería un buen novio"

de un futuro mejor. Para entonces ya tenía un hijo, John, el padre de Jacob, de 8 años, que se crió en Bilbao. Jacob tiene tres hermanas mayores y adora a su mamá.

Orgulloso de sus raíces

Jacob nunca ha visitado la villa marinera de sus ancestros, pero, según ha dicho, "tengo muchas ganas de ir. Hace que me sienta conectado a algo y es increíble". Tampoco habla castellano, pero sí conoce palabras sueltas en euskera. Ya ha dicho que quiere hacer una película en español. Su reciente y efusivo encuentro en Los Ángeles con el director ga-

llego Óliver Laxe (*Sirát*) nos da esperanzas. Él mismo se ríe cuando la prensa española le dice lo vasco que es por su corte de pelo *mullet* y sus aritos en las orejas.

Jacob Elordi despuntó en 2018 en la película de adolescentes *Mi primer beso*, en la que se enamoró de su coprotagonista, Joey King. Luego vendría la serie *Euphoria* y su salto a la fama. Después fue Elvis Presley en *Priscilla*; un pijo en *Saltburn*...

Sus últimos papeles, más adultos y arriesgados, le han situado como la nueva estrella de Hollywood. Ciao, Timothée Chalamet.

Jacob Elordi es el chico de moda, masculino sin complejos, amante de la fotografía en sus descansos de rodaje... Ya lo ha dicho su compañera en *Cumbres*, Margot Robbie: "Jacob sería un buen novio". No lo jures, Margot. ■

Sus novias más famosas



● **Zendaya.** Su relación con la actriz empezó en la serie *Euphoria* y fue casi un misterio, pues quisieron llevarla en secreto, hasta que les pillaron besándose en Nueva York. La ruptura llegó en 2020.



● **Kaia Gerber.** Jacob y la hija de Cindy Crawford salieron durante un año. "Una relación segura y estable", dijo ella. Su última novia ha sido la influencer Olivia Jade. Terminaron en octubre de 2025.

RECONOCIMIENTO

La tele se va de fiesta con los Iris 2026

La Academia de Televisión y de las Ciencias y las Artes del Audiovisual celebró la 27 edición de sus prestigiosos Premios

UN año más, los rostros más conocidos de la pequeña pantalla vivieron su noche: la entrega de los Premios Iris de la Academia de Televisión y de las Ciencias y las Artes del Audiovisual. Más de mil invitados se dieron cita en el Teatro Real de Madrid, en una gala en la que María Gómez, Valeria Ros y Teresa Martín fueron las encargadas de cubrir la alfombra roja y el backstage por donde pasaron invitados, nominados y, claro está, los premiados.

Los únicos que este año no estaban nerviosos, aunque sí emocionados, eran los que tenían asegurado su galardón. Como Carmen Machi, que ahora triunfa en los cines con *Aída y vuelta* y Premio a la Trayectoria Jesús Hermida, por una vida ligada a la televisión. ▶▶▶

Raquel Sánchez Silva (53), que ya prepara *Maestros de la costura*, llevaba un original bolso-joya... literal con forma de anillo.





María Casado (47), que es la presidenta de la Academia, con su amigo y maestro, **Pedro Piqueras** (70), que ya disfruta de su merecida jubilación.

El Teatro Real de Madrid fue el lugar elegido para la gala, a la que asistieron más de mil invitados. Susanna Griso (56), como la mayoría de los asistentes, eligió el color negro para su look de fiesta



Sandra Barneda (50), a quien vemos en *Supervivientes* y *La isla de las tentaciones*, dos de los programas con más nominaciones de la noche.



Ana Terradillos, nominada al mejor presentador de programa de actualidad por *La mirada crítica* (Telecinco).



Paula Vázquez (51) optaba al premio de mejor presentadora de entretenimiento por *Bake Off: Famosos al horno*.

►►► Igual que Marc Giró, que se alzó con el Premio de la Prensa Especializada ex aequo con Alberto y Laura Caballero. También se sabían los Premios Iris Autonómicos 2025: *El campo es nuestro* (Aragón TV) y *En compañía* (Castilla La Mancha Media), este recogido por sus presentadores, Gloria Santoro y Ramón García.

Por cierto, nuestro querido Ramontxu coincidió a la en-

trada de la gala con su ex, Patricia Cerezo, a quien saludó de lo más cariñoso.

Nuestras estrellas de la pequeña pantalla lucieron sus mejores galas, ganando por goleada el color negro, tanto en ellas como en ellos. Menos mal que hubo algo de color, como el rojo vibrante de Sandra Golpe o Marta Reyero, o el terciopelo de Miguel Ángel Muñoz, el más atrevido de los chicos. ►►►



Miguel Ángel Muñoz (42) nominado a mejor presentador de entretenimiento por *Pekín Express*.



José Carlos Montoya (32), famoso tras su paso por *La isla de las tentaciones*.



Sandra Golpe (51), que presenta y dirige Las noticias de Antena 3, estaba nominada a mejor presentadora de informativos.



Patricia Cerezo (53), ahora en el programa *Aquí se hace*, de Telemadrid, coincidió con su marido, Ramón García.



Ramón (64) y Gloria Santoro (46) presentadores de *En Compañía*, mejor programa autonómico.



Marta Flich (47) que presenta en TVE Directo al grano...



... con su compañero y amigo Gonzalo Miró (45), muy elegante de esmoquin.



Marc Giró, que acaba de dar el salto de TVE a La Sexta, recibió el Premio de la Prensa especializada por 'Late Xou'

El nuevo programa de Marc Giró (51) se llamará *Cara al Show*.



Una de nuestras parejas preferidas: Alaska (62) y su marido, Mario Vaquerizo (51).



Pepe Rodríguez (57) y Marta Sanahuja (32) su nueva compañera en el jurado de *MasterChef*.

Adela González (52) estaba nominada a la mejor presentadora de actualidad por *Mañaneros 360* y se llevó el premio.



Alba Lago (40), nominada por *Noticias Cuatro 1*.



La periodista Marta Reyero (60) también apostó por el color.



Carmen Machi (63) recibió un premio a su carrera y estaba nominada también como actriz por *Celeste*. Que también ganó.



Elsa Anka (60) una de las más elegantes de la noche.



La hija de Elsa, **Lidia Torrent (32)** apostó por un elegante mono.

►►► La favorita de la noche era, sin duda la serie *Querer*, de Movistar Plus +, con 6 nominaciones (se llevó los 6 premios), y allí vimos feliz a uno de sus protagonistas, Miguel Bernardeau.

Le seguían en las quinielas *Supervivientes*, que optaba a cinco premios y *La isla de las tentaciones* (con Sandra Barneda y el exultante Montoya) y *El Horniguero* (Pablo Motos se perdió la fiesta porque tenía programa) con 4 nominaciones cada una. ■

Así conocimos a una joven y sonriente Charlene en su primera aparición con el príncipe Alberto como pareja.

El día que una nueva mujer apareció en la vida de Alberto de Mónaco

En la inauguración de los Juegos Olímpicos de Invierno de Turín 2006 todo el mundo se preguntó quién era aquella joven rubia sentada al lado del príncipe. Fue la primera vez que nos presentó a Charlene, futura consorte en el Principado



SONADO DEBUT

El 10 de febrero de 2006 Alberto y Charlene se sentaron entre el público para ver la ceremonia inaugural de los Juegos de Turín. Era la primera vez que el príncipe, de 48 años, 'presentaba' a su novia. La complicidad que mostraron dejó claro que esta relación era una apuesta seria.



El soberano había subido al trono diez meses antes, en abril de 2005, y preocupaba que siguiera soltero y sin dar un heredero a los Grimaldi

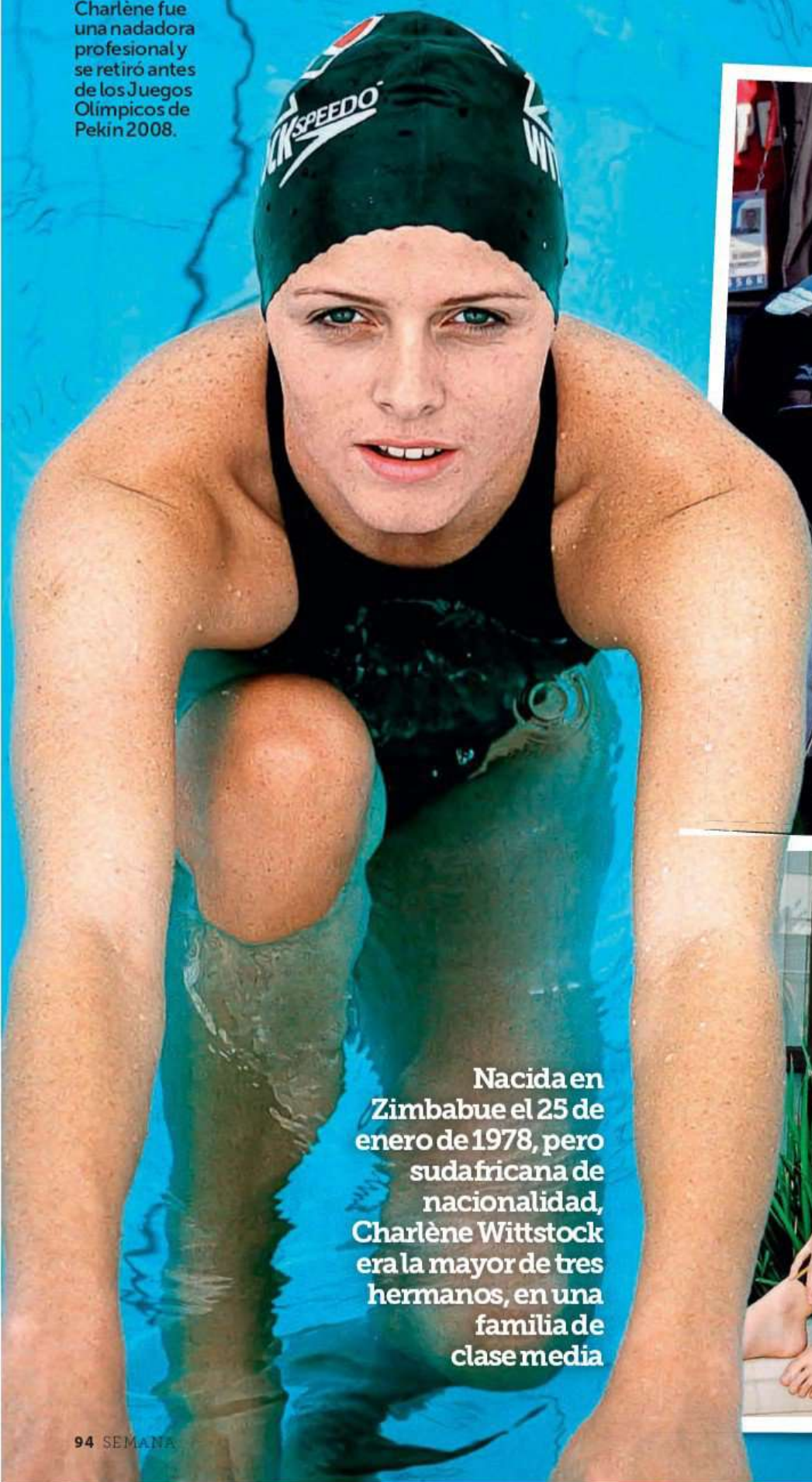


EN febrero de 2006 el príncipe Alberto de Mónaco estaba a punto de cumplir 48 años (el 14 de marzo) y era el único soberano que aún no se había casado ni había dado al Principado a la sucesora de su adorada madre, la princesa Grace, en el puesto de consorte. Lo suyo parecía no tener arreglo. Era un soltero de oro con espolones bien afilados.

Sin embargo, en esos días ocurrió algo que lo iba a cambiar todo: una nueva mujer, un amor, apareció en su vida. Un golpe de efecto que tendría lugar en los Juegos Olímpicos de Invierno de Turín y del que ahora se cumplen 20 años.

Alberto había tenido novias, muchas en realidad, pero oficiales ninguna. Incluso ya era padre de dos hijos extramatrimoniales, Jazmin Grace (nacida en 1992) y Alexandre (2003), fruto de sus relaciones con la es- ▶▶▶

Charlène fue una nadadora profesional y se retiró antes de los Juegos Olímpicos de Pekín 2008.



Nacida en Zimbabue el 25 de enero de 1978, pero sudafricana de nacionalidad, Charlène Wittstock era la mayor de tres hermanos, en una familia de clase media



Alberto y Charlène disfrutaron durante varios días de distintas pruebas deportivas en los Juegos Olímpicos de Turín.



Enfundada en un traje de neopreno en sus tiempos como profesional.

▶▶▶ tadounidense Tamara Rotolo y la azafata togolesa Nicole Coste respectivamente. Pese a esto, ninguna de ellas parecía ajustarse al modelo de la princesa perfecta.

En el trono y soltero

Para entonces Alberto ya llevaba diez meses en el trono, que asumió a la muerte de su padre, el príncipe Rainiero. No tenía esposa y, por tanto, la dinastía Grimaldi carecía una descendencia legítima. El tiempo apremiaba.

Ahora nos situamos en el 10 de febrero de 2006, en el Estadio Olímpico de Turín, donde todo estaba preparado para dar el pistoletazo de salida a los Juegos de Invierno.

El príncipe Alberto figuraba en la lista de autoridades invitadas a la ceremonia de inauguración. En calidad de jefe de Estado, y también como miembro del Comité Olímpico Internacional.

Complicidad evidente

Hasta aquí todo normal. El matiz es que Alberto acudió acompañado. Esa fue la gran sorpresa. Sentado en las gradas, con un gorrito de punto rojo y bien abrigado, a su lado se encontraba una atractiva mujer rubia. ¿Quién era? O mejor dicho ¿qué era? ¿Una amiga o algo más? Rápidamente se puso en marcha la maquinaria para identificarla. No parecía casual que el esquivo Alberto se mostrase en público junto a alguien, y más una señora, sin que esta fuera especial.

Y tampoco es que sus gestos fueran tan inocentes como para no sacar conclusiones. La pareja derrochaba complicidad, entre sonrisas, miradas arrobadas, susurros... En un momento dado incluso se captó a Alberto dándole un dulce beso en el hombro a la chica, y luego le tomó una foto con su cá-

mara, mientras ella posaba con actitud divertida.

No había dudas. El príncipe Alberto quería ser visto y no tenía necesidad de disimular. Su lenguaje corporal era casi como un anuncio luminoso que gritaba "Amor".

Cuando empezó el desfile de delegaciones en el estadio y tocó el turno de los deportistas de Mónaco, las cámaras enfocaron directas al príncipe Alberto. Y ahí millones de espectadores fueron testigos de un hombre que sonreía y, ¡al fin!, se mostraba feliz y con la guardia bajada. Así fue cómo, ante el mundo, se hizo público este noviazgo.

Pero, ¿quién era ella? La joven rubia se llamaba Charlène Lynette Wittstock, era de Sudáfrica y tenía 28 años (20 menos que Alberto). Además era una atleta pro-

La pareja se conoció en una competición de natación en el año 2000, y Alberto le pidió una cita dos años después

fesional, nadadora para más señas. De hecho, participó en los Juegos Olímpicos de Sidney 2000. Era muy alta, esbelta y con un perfil físico en el que muchos quisieron ver, salvando las distancias, la sombra de Grace Kelly.

Alberto y Charlène se habían conocido en los campeonatos de natación en Montecarlo en el año 2000. Ella ganó la medalla de oro de 200 metros a espalda, que le entregó el propio Alberto. Charlène le gustó, pero no fue hasta 2002 cuando el príncipe le pidió una cita en otra competición de natación. La distancia, las obligaciones del príncipe y los compromisos deportivos de ella no facilitaron el ▶▶▶



Este fue uno de los primeros besos que pudieron captarse durante su noviazgo.



BESOS Y GESTOS CARINOSOS COMO NOVIOS

VACACIONES EN LAS ISLAS MALDIVAS

En marzo de 2006, Alberto y Charlène fueron fotografiados en las Maldivas, muy relajados. Todo iba viento en popa.



**SUS PASOS
PARA
SER LA PRINCESA
PERFECTA**



En agosto de 2006 Charlène acudió a la Gala de la Cruz Roja y se sentó entre Karl Lagerfeld y Ernesto de Hannover, entonces casado con Carolina de Mónaco.

►►► noviazgo. Hasta que en el verano de 2005 volvieron a intentarlo. En esas fechas se había fotografiado a una entonces desconocida joven de crucero por el Mediterráneo a bordo del yate pachá III. Era Charlène.

A la vista de todos

En los siguientes días a la inauguración de los Juegos, Alberto y Charlène se dejarían ver con toda naturalidad paseando de la mano por la Villa Olímpica, tomando algo en la cafetería y disfrutando de algunas competiciones deportivas. Todo indicaba a que Charlène era la elegida.

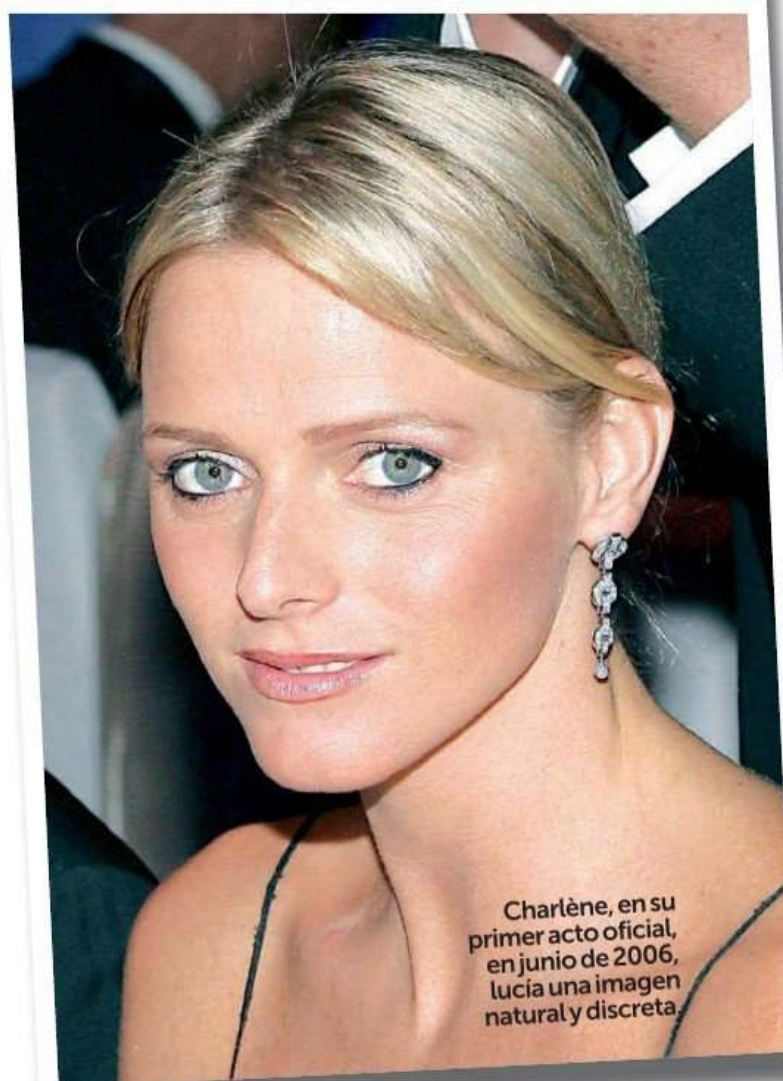
Escarbando en su pasado amoroso, Charlène había tenido varios novios, todos relacionados con el mundo del deporte, como el nadador sueco Lars Frölander y con el jugador de rugby sudafricano André Snyman.

Los monegascos empezaron a ver una luz en el horizonte. Casi se había dado por perdido a Alberto, que

Charlène tuvo varios novios relacionados con el deporte, pero no había escándalos que obstaculizasen su camino

ejercía de impenitente soltero, pero al que su deber como monarca impelía por fuerza al matrimonio. En esos años llegó a rondar la idea de que le sucedieran sus sobrinos, los bellos y perfectos Casiraghi, hijos de su hermana la princesa Carolina. Finalmente Alberto optaría por seguir las reglas ortodoxas de la realeza.

A partir de esta primera aparición juntos en Turín, y gracias a Charlène, el objetivo ya estaba marcado. Hasta ese momento, la princesa Carolina solía acompañar a su hermano como primera dama oficiosa del Principado y ahora se vislumbraba el



Charlène, en su primer acto oficial, en junio de 2006, lucía una imagen natural y discreta.

Charlène se mudó a Mónaco y comenzó a recibir clases de francés, protocolo... Su transformación en princesa culminó con su boda

relevo. Eso sí, antes había que preparar a esta nadadora plebeya en una *royal* que continuase el legado de glamour de sus antecesoras.

En junio de 2006, cuatro meses después de Turín, Charlène acudió a su primer evento público, ya en calidad de novia oficial. Fue en la gala de la Fórmula 1 en Montecarlo. Vestido negro de tirantes, pelo recogido en un moño... Charlène todavía era algo tímida y le faltaba seguridad, pero superó la prueba de fuego. A partir de ahí sus apariciones públicas se fueron intensificando.

Larga espera hasta 2011

En 2007 Charlène se trasladaría a vivir a Mónaco, a la residencia de verano de Roc Agel, con la clara intención de prepararse a fondo: recibió clases de francés, de protocolo, historia, cultura... También comenzó un proceso de transformación estética que salta a la vista comparando aquellas primeras fotos con la actualidad. Charlène se fue domando, controlando mucho más sus gestos, hasta que desapareció cualquier rastro de espontaneidad.

El compromiso de Alberto y Charlène se anunció el junio de 2010. En julio de 2011 la pareja se dio el sí, *quiero* en la catedral de Mónaco. Cinco años después de su cita olímpica en Turín, Mónaco por fin recibía a su nueva princesa.

Olga Pérez.



LA SUCESORA DE GRACE

El 1 de julio de 2011 tuvo lugar la boda civil de Alberto y Charlène, y el 2 de julio la religiosa. La novia deslumbró con elegancia vestida de Armani, recordando a su inmediata antecesora como consorte, la princesa Grace.

ASÍ HEMOS CAMBIADO...

Cindy Crawford cumple 60 años, este 20 de febrero, disfrutando de una espléndida madurez y manteniendo casi intacta la belleza que la convirtió en una de las súper modelos más famosas de los años 80 y 90. Fue la primera top que posó íntegramente desnuda para *Playboy*, en 1998, con 32 años, y Prince le dedicó la canción *Cindy C*. También probó suerte en el cine con la película *Fair Game* (Caza legal) aunque las malas críticas le hicieron desistir de seguir por ese camino. Mejor le fue en la televisión, donde durante cinco años presentó en la MTV un programa sobre moda y estilo, *House of Style*. Su lunar sobre el labio superior izquierdo fue una de sus señas de identidad, así como su espectacular melena, y cuando se casó con Richard Gere, en 1991, con ambos en la cima de sus carreras, formaban probablemente la pareja más glamourosa de Hollywood. El matrimonio sólo duró cuatro años y, tras su divorcio, Cindy se casó con el millonario empresario de ocio nocturno Rande Gerber, en 1998, con quien tiene dos hijos, Presley (26), quien recientemente ha contado sus problemas de salud mental y con las drogas, y Kaia (24), que ha heredado la belleza de su madre y ha seguido sus pasos profesionales.



Cindy Crawford



Una sección del departamento de Documentación

www.semana.es
SEMANA

DIRECTOR: Jorge Borrajo.

REDACTORA JEFE: Marta Bolonio.

REDACCIÓN: Raquel Martínez, Marian Cazorla, Sonia Montero, Olga Pérez, Matilde Molinero e Iván Reboso.

MAQUETACIÓN Y TRATAMIENTO DE IMAGEN: Guadalupe Escalona (Jefe de Estilo), Raquel Nistal y Raquel Muñoz.

DOCUMENTACIÓN: Francisco José de Pablo.

SEMANA.ES: Miguel Currido (Director Digital), Laura Campos, Gloria López, Laura Ortiz, Vanessa Ciganda, Julia Alegre, Diana Torres, Estefanía Fernández, Santiago Merino, Laura Gay y Erika Ferraro (Community Manager).

EDITA: SEMANA, S.L.

REDACCIÓN:

Avda. de Burgos, 16 D - 6ºA, 28036 Madrid.

Apartado de Correos 383.

Teléfono: 91 547 23 00

E-mail: redaccion@semana.es

ADMINISTRACIÓN, DISTRIBUCIÓN

Y SUSCRIPCIONES: Teléfono: 91 547 23 00

E-mail: administracion@semana.es

E-mail: distribucion@semana.es

E-mail: suscripciones@semana.es

IMPRESIÓN: Rotocobrihi S.A.

Rda. de Valdecarrizo, 13, 28760 Tres Cantos, Madrid

Depósito legal: M. 911-1958. Printed in Spain.

Depósito legal Edición Pocket: M. 3914-2013

PUBLICIDAD:

RBA PUBLIVENTAS, S.A.

CEO: Enrique Blanc.

Director de negocio digital: Serafín González.

Madrid, Norte y Andalucía

Directora de oficina: Arantxa Sánchez.

Directora de publicidad: Belén González.

Directora de publicidad: Belén Pérez-Bédmar.

Subdirectora de publicidad: Silvia Montalbán.

Jefa de publicidad: Juncal Utrilla.

Coordinadora de publicidad: Yolanda Trigueros.

C/ Mendez Álvaro, 56 planta 5ª

28045, Madrid. Teléfono: 91 510 66 00

Barcelona y Levante

Directora de oficina: Ana Gea.

Directora de publicidad: Ángela Carpio.

Directora de publicidad: Olga Fernández

Directora de publicidad: Cristina Hombravella

Coordinadora de publicidad:

Ivana Stelmazewski.

Av. Diagonal 189, 08018 Barcelona.

Teléfono: 93 415 73 74.

SEMANA es miembro de la Asociación de Revistas de Información

CONTROL
oj

ARI

Asociada a la Federación Internacional de la Presse Periodique (FIPP).

www.otbytes

www.koskymas.com

www.zinio.com

SEMANA TAMBIÉN EN:

otbytes

K+

koskymas

zinio

zinio

4_106272580



YA PUEDES SEGUIR A TU REVISTA SEMANA EN **WHATSAPP**

¿Qué hacer para
apuntarse?



Tan fácil
como
escanear este
código QR



¡Bienvenidos al
canal de **Whatsapp**
de Semana!

A woman with dark hair is standing in a courtyard, wearing a white lace wedding dress with a long, flowing veil. The dress features intricate floral lace patterns on the bodice and sleeves. The background shows a stone building with arches and some greenery.

AIRE

BARCELONA

Colección 2026

airebarcelona.com*