

Pierde 2 kilos

EN UNA
SEMANA

**CASA
ORDENADA**
EN UNA TARDE
Y SIN GRANDES
CAMBIOS

MAQUILLAJE A
TODO COLOR
**PARA
ILUMINAR
EL ROSTRO**

ATENTA A LAS
**ESTAFAS
MÁS
COMUNES**
POR WHATSAPP

ALERGIAS
ALIVIO RÁPIDO
DESDE EL
PRIMER DÍA

5 ALIMENTOS
QUE TE AYUDAN
A ADELGAZAR

**3
LOOKS**
CON EL VAQUERO
DE LA TEMPORADA

Biscocho
de arándanos
La receta de

Paufeel

**Isabel
Allende**

“Sigo escribiendo
con el mismo
impulso, instinto,
intuición, pero
soy mucho más
severa en
la corrección”

SUSCRÍBETE A **mía**

LOS MEJORES
CONTENIDOS DE RECETAS,
ALIMENTACIÓN, BIENESTAR,
BELLEZA Y OCIO

1,99 € N. 2.065

mía

2 REVISTAS
MÍA + MÍA DIETAS
1,99€
CANARIAS 209€

Pierde 2 kilos EN UNA SEMANA

ALERGIAS ALIVIO RÁPIDO DESDE EL PRIMER DÍA

5 ALIMENTOS QUE TE AYUDAN A ADELGAZAR

CASA ORDENADA EN UNA TARDE Y SIN GRANDES CAMBIOS

3 LOOKS CON EL VAQUERO DE LA TEMPORADA

MAQUILLAJE A TODO COLOR PARA ILUMINAR EL ROSTRO

BIZCOCHO DE ARÁNDANOS
La receta de *Paufeel*

ATENTA A LAS ESTAFAS MÁS COMUNES POR WHATSAPP

Isabel Allende
"Sigo escribiendo con el mismo impulso, instinto, intuición, pero soy mucho más severa en la corrección"

mía

Pierde 2 kilos EN UNA SEMANA

ALERGIAS ALIVIO RÁPIDO DESDE EL PRIMER DÍA

5 ALIMENTOS QUE TE AYUDAN A ADELGAZAR

3 LOOKS CON EL VAQUERO DE LA TEMPORADA

BIZCOCHO DE ARÁNDANOS
La receta de *Paufeel*

ATENTA A LAS ESTAFAS MÁS COMUNES POR WHATSAPP

Isabel Allende
"Sigo escribiendo con el mismo impulso, instinto, intuición, pero soy mucho más severa en la corrección"



Escanea y suscríbete

SUSCRÍBETE FACILMENTE

Por Internet: <https://suscripciones.zinetmedia.es/mia/mia-suscripciones/>

Por teléfono: 91 060 44 82

Consulte las bases legales en nuestra página web <https://suscripciones.zinetmedia.es/clausula-de-privacidad>



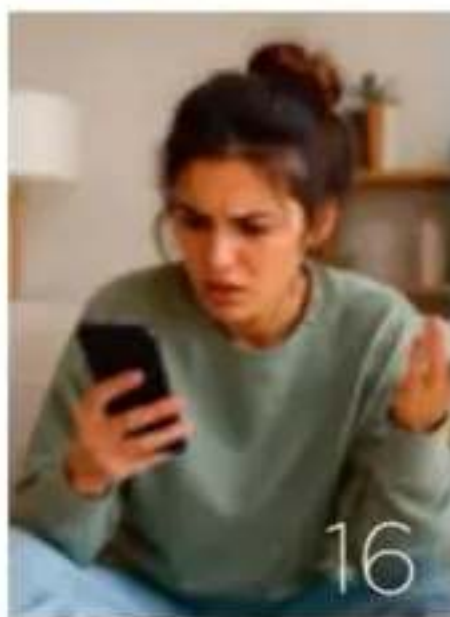


EMPIEZA LA CUENTA ATRÁS

El verano empieza a asomar y, con él, llega esa época en la que el cuerpo vuelve a estar más a la vista. Se acabó esconderse bajo un jersey gordo: apetece verse mejor, sentirse más ligera y llegar con un poco más de confianza a los días de ropa fina, sandalias y planes al sol. Por eso, esta semana hemos preparado un plan eficaz y rápido para perder peso en pocos días, con pautas sencillas para notar resultados sin complicarse. Y como cuidarse no debería ser sinónimo de sufrir, también te proponemos postres dulces y ligeros para disfrutar sin echarlo todo a perder. Además, buscamos los looks con los vaqueros que mejor sientan, apostamos por un maquillaje lleno de color para ganar luz al instante y reunimos ideas para ordenar la casa, preparar una escapada a Valencia o llenar la agenda de planes.

INMA COCA
COORDINADORA EDITORIAL

En portada:
Isabel Allende
Fotografía:
© Lori Barra



ESTA SEMANA

DEL 6 AL 12 DE MAYO
DE 2026

EN PORTADA

8 MODA

Tres estilismos con el vaquero rey de la temporada.

12 EN PORTADA

Isabel Allende

24 SALUD

Consejos para aliviar las molestias de la alergia.

29 DOSSIER

Dos kilos menos en solo una semana.

36 DIETA

La lista de alimentos que te ayudan a perder peso.

ACTUALIDAD

16 CONSUMO

Las estafas por WhatsApp más comunes en estas fechas.

SALUD

26 INFO SALUD

Cadmio: nueva alerta sanitaria.

HOGAR

38 DECORACIÓN

Claves para ordenar cada rincón de tu hogar.

40 COCINA

Postres ligeros para un capricho dulce sin añadir azúcar.

47 VIDA FÁCIL

Cómo sacar partido al tiempo en la cocina.

OCIO

50 EN LIBRERÍAS

Club de lectura Mía con Mayte Magdalena.

54 AGENDA

62 ICONO

Carlos Ruiz Zafón

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





Zoey Deutch

LA CARA MÁS FAMOSA EN LA PELÍCULA *NOUVELLE VAGUE*

La actriz se pone en la piel de una figura icónica del cine europeo en su último proyecto, que llega a la pequeña pantalla **el 2 de mayo en Movistar Plus+.**

Zoey Deutch ha construido una carrera marcada por la versatilidad y una intuición clara para elegir proyectos que combinan popularidad y riesgo. Nacida en Los Ángeles en el seno de una familia vinculada al cine —hija de la actriz Lea Thompson y del director Howard Deutch—, creció rodeada de industria, pero pronto encontró su propia voz. Sus primeros pasos llegaron en televisión, con papeles en series juveniles que le permitieron desarrollar soltura frente a cámara.

DE PROMESA JUVENIL A ACTRIZ CONSOLIDADA EN HOLLYWOOD
El salto al cine la situó rápidamente en el radar. Títulos como *Vampire*

Academy marcaron su primer papel protagonista, mientras que comedias como *Why Him?* o *Set It Up* evidenciaron su facilidad para el ritmo ligero. Sin embargo, es en proyectos como *Before I Fall* donde se percibió un cambio hacia registros más emocionales.

A lo largo de su trayectoria, Deutch ha alternado géneros con naturalidad. Además, ha participado en producciones independientes como *Flower*, donde su actuación recibió elogios por su intensidad, y en grandes producciones como *Zombieland: Double Tap*, donde aportó frescura. Su presencia en la serie *The Politician* reforzó su capacidad para moverse

FUE CRIADA EN LA RELIGIÓN JUDÍA DE SU PADRE Y TUVO UN BAT MITZVAH A LOS 12 AÑOS.

entre formatos, consolidando una imagen versátil.

Más allá de interpretar, se ha involucrado en la producción de varios proyectos, reflejando su interés por participar en el desarrollo creativo. Su estilo combina naturalidad, carisma y una ironía que la distingue dentro de su generación.

UN PAPEL ICÓNICO EN UNA HISTORIA CLAVE DEL CINE

En *Nouvelle Vague*, Zoey Deutch asume el reto de encarnar a Jean Seberg, una figura esencial en la historia del cine. La película se adentra en la gestación del movimiento cinematográfico francés, con especial atención al rodaje de *Al final de la escapada* de Jean-Luc Godard. El proyecto combina reconstrucción histórica y mirada contemporánea, explorando la energía creativa de una generación que rompe con las normas. La interpretación de Deutch destaca por capturar la fragilidad y determinación de Seberg, un personaje complejo.

La película ha logrado un notable recorrido en festivales, con nominación a la Palma de Oro en Cannes, reconocimiento en los premios César y presencia en los Globos de Oro. Este papel marcó un punto de inflexión en su carrera, reforzando su perfil internacional.



Gracias a este film, el director Richard Linklater se alzó con el Mejor dirección en los Premios César 2026



LOS MEJORES QUESOS DE ESPAÑA YA TIENEN NOMBRE

El Salón Gourmets, celebrado en Ifema Madrid, ha acogido la entrega de premios del 16º GourmetQuesos, el campeonato más prestigioso del sector en España. En esta edición han participado más de 800 referencias, evaluadas por un jurado especializado que ha distinguido a los mejores quesos en 20 categorías. Entre los galardonados destacan elaboraciones como Rey Silo Blanco, Urrezko, Añejo Señorío de Cameros o Savel, reconocidas por su calidad, textura, aroma y sabor. También se han concedido los premios Gold de los Cheese from Spain Awards. El certamen culminará el 16 de abril con la elección del Mejor Queso de España 2026 y el Champion Gold absoluto.

LIDERAMOS LA LECTURA EN EUROPA, CON DESIGUALDADES

España se mantiene por encima de la media europea en hábitos de lectura, con un 66,2 % de la población que lee libros, una cifra en crecimiento en los últimos años. Sin embargo, persiste una brecha de género de más de 12 puntos, con mayor presencia de mujeres lectoras, especialmente jóvenes y urbanas. La falta de tiempo es el principal motivo para no leer, mientras que los jóvenes varones alegan desinterés. También preocupa el descenso del hábito entre menores de 14 años. Por otro lado, aumentan las compras en grandes cadenas, mientras que las librerías independientes pierden peso progresivamente.

CATALUÑA AMPLIARÁ LAS PLAZAS DE MEDICINA



Cataluña prevé crear cerca de 700 nuevas plazas de Medicina en los próximos cinco años para hacer frente a la falta de profesionales sanitarios. El plan contempla pasar de las 1.333 plazas actuales a más de 2.000 en el curso 2031-2032. De momento, ya están autorizadas 195 nuevas para el próximo curso, principalmente en universidades privadas. El proyecto también incluye la futura implantación de estos estudios en Terrassa, liderada por la Universidad de Barcelona en colaboración con la Universitat Politècnica de Catalunya. La iniciativa busca facilitar el acceso a una carrera con alta demanda y una de las notas de corte más elevadas.

VIVIR EN ESPAÑA ES CADA VEZ MÁS CARO

Llegar a fin de mes resulta cada vez más difícil: en 2026, los hogares españoles destinan de media 21.938 euros anuales a gastos básicos, lo que supone ya el 66 % de sus ingresos. El aumento del coste de vida afecta especialmente a quienes viven de alquiler, que dedican hasta el 68,3 % de su sueldo a cubrir necesidades esenciales. La vivienda sigue siendo la partida más elevada, seguida de la alimentación, el transporte y los suministros. La cesta de la compra supera los 4.000 euros anuales, mientras que luz y gas rondan los 1.200 euros, reflejando la presión creciente sobre la economía familiar.



LA ORTODONCIA INVISIBLE DISPARA SU NEGOCIO GLOBAL

El mercado de la ortodoncia invisible vive un crecimiento acelerado impulsado por la tecnología y el aumento de pacientes adultos. Según estimaciones de Grand View Research, este sector alcanzará los 34.000 millones de dólares en 2030, con un crecimiento anual cercano al 30%. En 2024 ya mueve más de 7.500 millones, triplicando su tamaño respecto a 2022. Gran parte de este auge se debe a los alineadores invisibles, que concentran alrededor del 84% del negocio. En paralelo, proliferan nuevas clínicas y 'startups', lo que también plantea riesgos si no cuentan con profesionales especializados.



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

Vicky Tsai

FUNDADORA DE TATCHA Y UNA MUJER QUE ABOGA POR UN MUNDO LIBRE DE ANALFABETISMO Y DESIGUALDAD DE GÉNERO



Hablamos de una empresaria que dejó atrás el éxito corporativo para reconstruirse desde cero y convertir una crisis personal en un proyecto con propósito. La historia de Vicky Tsai no habla solo de belleza, sino de identidad, sanación y valentía. Vicky Tsai ha construido mucho más que una marca: ha creado un espacio donde el cuidado personal se convierte en una forma de respeto hacia una misma. Tras una década en el mundo corporativo, marcada por la exigencia, la presión y experiencias profundamente deshumanizadoras, decide romper con todo. Su cuerpo también habla: sufre una dermatitis severa que requiere medicación constante. Es entonces cuando toma una decisión radical: elegir su bienestar.

DE LA EXIGENCIA CORPORATIVA A UN VIAJE DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL

Ese cambio la lleva hasta Kioto, donde entra en contacto con una filosofía de vida basada en la atención plena, los rituales y el equilibrio. Allí descubre una manera distinta de entender la piel, pero también de habitarse a sí misma. Esa experiencia no solo transforma su salud, sino su forma de mirar el mundo. A partir de ese momento, su trayectoria se reescribe desde un lugar más consciente.

En 2009 funda Tatcha, inspirada en los rituales de belleza japoneses y en ingredientes naturales como el arroz, el té verde o las algas. Lo hace desde un garaje, vendiendo incluso su anillo de compromiso para financiar el proyecto. La marca crece rápidamente, convirtiéndose en un referente internacional y en una de las firmas más deseadas en el sector de la cosmética. Pero el éxito no es lineal ni fácil: detrás hay dudas, síndrome de la impostora y una presión constante por demostrar su valía en un entorno donde las mujeres, y especialmente las mujeres asiático-americanas, encuentran más barreras para liderar.

Lejos de romantizar el éxito, Tsai habla abiertamente del coste emocional de emprender. Ha vivido pérdidas personales, desgaste físico y momentos de profunda vulnerabilidad. Esa experiencia la lleva a priorizar la salud mental, la terapia y la reconstrucción personal como parte esencial de su camino. Su discurso conecta con una nueva generación de mujeres que entienden el éxito

desde el equilibrio y no desde la exigencia extrema.

TATCHA Y LA BELLEZA COMO HERRAMIENTA DE CAMBIO SOCIAL

Pero si hay algo que define a Vicky es su compromiso social. A través de Tatcha, impulsa el fondo Beautiful Faces, Beautiful Futures, en colaboración con la organización Room to Read. Su objetivo es claro: contribuir a erradicar el analfabetismo y reducir la desigualdad de género a través de la educación. Cada producto vendido ayuda a financiar días de escuela para niñas en todo el mundo y a facilitar el acceso a libros en comunidades vulnerables.

Más de 14 millones de días de educación y cientos de miles de libros donados respaldan una idea sencilla pero poderosa: la confianza transforma vidas, y la educación es el primer paso para lograrla. Tsai entiende la belleza como algo que va más allá de la piel: es autoestima, oportunidad y libertad.

Una trayectoria que inspira no solo por lo que ha conseguido, sino por cómo lo ha hecho: poniendo el cuidado —propio y colectivo— en el centro



Farmacias refuerzan la salud femenina en toda España

Un total de 150 farmacias comunitarias, ubicadas en municipios de menos de 30.000 habitantes, participan en la campaña "Escuelas de Salud para la Mujer", impulsada por el Consejo General de Colegios Farmacéuticos. La iniciativa, presente en 15 comunidades autónomas, busca mejorar el conocimiento y los hábitos de salud desde una perspectiva de género. A través de sesiones educativas, se abordan patologías frecuentes y se fomenta la prevención y detección precoz. El programa también pone el foco en la falta de investigación en salud femenina y en el impacto de enfermedades crónicas, reforzando el papel clave de las farmacias en la educación sanitaria.

Cádiz impulsa rutas culturales feministas y LGTBI

El Ayuntamiento de Cádiz trabaja en la creación de nuevas rutas culturales centradas en la historia feminista y del colectivo LGTBI de la ciudad. La iniciativa, impulsada junto a la Fundación Municipal de la Mujer, busca visibilizar el papel de las mujeres y la diversidad afectivo-sexual en el desarrollo social y cultural gaditano. Los recorridos incluirán enclaves emblemáticos y figuras históricas vinculadas a la lucha por la igualdad. Con una duración de entre 90 y 120 minutos, estas visitas estarán dirigidas tanto a residentes como a turistas, con el objetivo de sensibilizar y fomentar el respeto a la diversidad.



1 de cada 4 mujeres de entre 15 y 49 años ha sufrido violencia física o sexual por parte de una pareja íntima en algún momento de su vida

Fuente: OMS y UN Women.



La ansiedad femenina cambia con cada etapa vital

La ansiedad en mujeres no es constante, sino que varía a lo largo de la vida influida por factores hormonales, biológicos y sociales. Según los National Institutes of Health, las mujeres tienen el doble de probabilidades de sufrirla que los hombres. La pubertad marca el primer aumento significativo debido a cambios hormonales y cerebrales, mientras que en la edad adulta influyen etapas como el embarazo o el posparto. Además, factores como la presión social o el uso de redes sociales pueden intensificar los síntomas. Los expertos destacan la importancia de comprender estas variaciones y acudir a profesionales para un diagnóstico y tratamiento adecuados.

LOS VAQUEROS TENDENCIA DE LA TEMPORADA

SON LOS QUE TODAS LLEVÁBAMOS EN LOS 90

Tiro medio y pernera recta, los pantalones minimalistas que llevábamos hace 30 años son ahora lo más de lo más **(y, para nuestra suerte, favorecen muchísimo y son cómodos)**



A lo largo de los años, las modas han ido cambiando respecto al vaquero. En algunos momentos, se han llevado superajustados. Durante los últimos años, muy anchos. Ahora, en cambio, regresa la silueta más universal: el corte recto. En especial, en tonalidades medias y en tiros medios, que no se clavan ni resultan incómodos. Además, si queremos vernos más estilizados, podemos cortarlos a la altura del tobillo o incluso dar un par de vueltas al bajo. En pocas palabras: todo son ventajas.



UN LOOK PARA MAÑANAS Y NOCHES FRESCAS

Aunque las temperaturas son cada vez más elevadas, a primera hora de mañana y por la noche necesitamos una prenda exterior ligera. Y sí, nada mejor que una americana. Sobre todo, si está teñida de marrón chocolate. Junto a una básica camiseta blanca, un versátil vaquero recto y unos mocasines tenemos un look todoterreno.



C&A (39,99 €)

Zara (7,95 €)

Salsa Jeans (89,95 €)

Parfois (69,99 €)

Pitillos (89,95 €)

Trucco (79,95 €)



Singularu (29,99 €)

C&A (29,95 €)



H&M (34,95 €)



Mustang (39,95 €)

UNA CAMISA CON LAZADA Y UNAS MARY JANE

Las románticas pueden combinar su pantalón favorito con una bonita blusa con lazada. Este detalle, tan sencillo y aparentemente poco impactante, da un giro de 180 grados a un estilismo. En especial, si los zapatos están a la misma altura. Un outfit para una cena con amigas o para un paseo de domingo por la mañana.



TODO AL TEJIDO DENIM

Como broche de oro, la opción más tendencia de todas: el doble denim. Vaquero arriba y vaquero abajo. Pese a que pueda parecer complicada de llevar, apenas tenemos que pensar para construir un look que, en función de la tonalidad del vaquero (claro para el día, oscuro para la noche) nos salva en infinidad de ocasiones.



Kiabi (24,99 €)



Kiabi (15 €)



Parfois (35,99 €)

Woman El Corte Inglés (45,99 €)

miMao (89 €)



CAMISA BLANCA DE LINO

LA PRENDA QUE NO NOS QUITAREMOS HASTA OTOÑO

Para llevarla abierta o cerrada, **esta pieza es la estrella del armario** cuando suben las temperaturas y se esfuma la creatividad.



Este tejido procedente de fibras naturales se convierte en el gran aliado de la primavera-verano por su ligereza, su capacidad para transpirar y ese acabado natural que eleva cualquier look al instante. Si no es lino 100% puro (su precio suele ser más elevado), las mezclas con algodón o viscosa suavizan su textura y facilitan el planchado, manteniendo su frescura. En este contexto, la camisa blanca clásica es su mejor versión: versátil, luminosa y siempre elegante. Funciona como sobrecamisa, como pieza protagonista o como capa ligera en las horas más frescas. Combina con todo y aporta ese aire relajado y pulido que define el estilo de entretiempo.

SI QUIERES COMBINARLA CON SOFISTICACIÓN, NADA MEJOR QUE UN VAQUERO RECTO Y UNAS ALPARGATAS DE CUÑA.



12 Muévete
contra la violencia
de género

24 mayo
2026



Inscríbete

Muévete por una sociedad libre
de **VIOLENCIA DE GÉNERO**

ORGANIZA:

mia

PATROCINADORES:



PEUGEOT



Comunidad
de Madrid

COLABORADORES:

clariane

redeia



urbaser
making circularity real

PAUL
depuis 1889



VIVAGYM

ISABEL ALLENDE

"ME CRIÉ CON LA IDEA DE QUE EXISTEN MUCHAS DIMENSIONES DE LA REALIDAD"

Con su último trabajo "La palabra mágica. Una vida escrita", la autora más leída en español nos descubre sus secretos sobre la escritura, su universo creativo y reflexiona sobre el mundo de la literatura.

Una presentación que tiene lugar el mismo mes en el que se estrena la serie basada en su gran éxito: "La casa de los espíritus".

A sus 83 años y con más de 45 triunfando en el mundo de la literatura, Isabel no piensa en jubilación.

Desde el éxito de *La casa de los espíritus*, la novela que la convirtió en un fenómeno internacional, su obra ha estado marcada por las grandes historias familiares, la memoria, las mujeres que se abren paso a contracorriente y una forma de narrar en la que siempre hay emoción, lucha y dolor, como la vida misma. Ahora regresa con *La palabra mágica. Una vida escrita*, un libro en el que deja a un lado la ficción para acercarse de una manera más personal a su oficio y compartir su relación con la escritura, sus rutinas, sus recuerdos y todo aquello que alimenta su imaginación. Más que un manual o unas memorias al uso, Isabel ha querido abrir su mundo a todo el que lo necesite, un mundo en el que sobra la creatividad, pero también el trabajo duro. Así lo cuenta la autora en lo que considera la primera lección: "el trabajo creativo, la inspiración y el talento están fantásticos, pero sin la disciplina no llegas a hacer nada".

Presentación a lo grande

En este caso, la escritora presentó su nuevo trabajo desde su estudio en California, en donde reside desde hace más de 30 años y desde donde ha escrito gran parte de sus novelas. En una rueda de prensa internacional y multitudinaria, la chilena habló de la creatividad, de su trayectoria y de lo mucho que



Fotografía: © Lori Barra

le queda por hacer, incluidas unas memorias que no descarta publicar en breve.

**Tras más de 20 obras publicadas
¿Cómo logras concentrarte y
seguir una rutina de trabajo?**

Para empezar, soy muy sana. Siempre me ha sobrado energía, soy hiperactiva.

A mi edad, si estoy todo el día aquí sentada, no me podría mover. Por eso, hago una hora y me voy al gimnasio en la mañana. Y después, ya me meto aquí y no veo las noticias hasta la tarde. Porque si me pongo a ver el teléfono y veo todas las brutalidades que ha hecho Trump, se me arruinó el día. Así que prefiero no saber nada hasta tarde.

**¿Qué hábito mantienes desde
esos primeros años como
escritora hasta la fecha?**

Soy muy disciplinada porque este es mi trabajo, esta es mi vida. Empiezo todos mis libros el 8 de enero y cada día, menos el domingo, yo me siento aquí desde temprano a escribir. Nada más tiene prioridad.

**¿Qué te hace perder el miedo
ante la página en blanco?**

Hay que plantearse que uno no va a escribir la gran novela. Uno va a contar algo y vamos viendo por el camino cómo se acomodan las cargas. Da miedo cuando uno piensa en un proyecto enorme. Si piensas: voy a escribir 400 páginas sobre tal y cual cosa, la mayor parte de la gente se paraliza o se queda trancada a mitad de camino. Pero si vamos día a día, página a página, tal como vivimos la vida día a día, se va haciendo.

A mí lo que más me cuesta son las primeras dos o tres semanas, porque tengo que quitarme de la cabeza esa ambición de hacer algo extraordinario.

**¿En qué momento aparece el
realismo mágico?**

Me crié en la casa de mis abuelos, donde mi abuela era clarividente.



Isabel posa en su casa de California, en donde reside desde hace casi 40 años.

Fotografía: Lori Barra

Hacían sesiones de espiritismo los jueves con otras tres señoras que se llamaban "la hermandad blanca". Yo me crié con la idea de que existen muchas dimensiones de la realidad. Que controlamos muy poco. Que el mundo es muy misterioso. Que todo puede pasar.

No soy particularmente supersticiosa, pero me rodeo de presencias. Esas presencias son de la gente que quiero que ya no está aquí. Por ejemplo, mi mamá y mi hija que las tengo aquí encima de la mesa. Las saludo en un ejercicio de memoria y de amor.

En tus novelas hay parte de tu vida y tu familia. Hay muchos casos de peleas familiares por haber usado cierta historia, pero tú lo haces. ¿Tienes miedo a las consecuencias?

En el caso de la ficción yo no tengo ningún problema de utilizar a los miembros de mi familia, porque los transformo. Agarro dos para crear

un personaje, o les cambio el nombre... Si ellos se reconocen, bueno, ese es el problema de ellos.

Pero yo tengo la libertad en la ficción de hacer lo que me dé la gana. En una memoria, en cambio, están mencionados con sus nombres. Son personas, no son personajes. Entonces ahí tengo que tener mucho más cuidado. Y lo que hago es, para no tener miedo, escribo todo lo que me parezca. Después lo leo cuidadosamente para ver si es cierto o si es solamente una visión mía. Y después le muestro el manuscrito a las personas que están mencionadas. Y ellos dirán si quieren estar en el libro o no.

¿Te ha ocurrido?

Mira, después de escribir *La Casa de los Espíritus*, en que no hay nadie con su propio nombre, en que los transformé y los exageré y los moví como quise, la mitad de mi familia se ofendió igual. Luego se hizo la película y ya sí me vinieron a hablar.

" Si me pongo a ver el teléfono y veo todas las brutalidades que ha hecho Trump, se me arruinó el día."

ENTREVISTA

Con una larga trayectoria a sus espaldas, ahora quiere compartir sus trucos de escritura.



Fotografía: © Lori Barra

¿Cómo ha cambiado tu relación con la memoria y esa percepción?

Cuando una se pone vieja como yo, se recuerda mejor y más intensamente lo más antiguo. Y ahora estoy recordando mucho la infancia, la casa de mi abuelo, las cosas que me pasaron, las cosas de cuando yo era joven... Y confieso que la mayor parte de las cosas que recuerdo me dan una vergüenza tremenda. ¡Cómo he sido tan ignorante, tan impulsiva, tan indiscreta! Los recuerdos se sienten mucho más presentes.

¿La escritura sigue siendo un acto mágico o se ha vuelto algo más automático con el paso de los años?

Sigo escribiendo con el mismo impulso, instinto, intuición, pero soy mucho más severa en la corrección. O sea, después que el libro está terminado, ahí entra el crítico feroz, esa parte se ha hecho más técnica con el tiempo, porque he aprendido algunas cosas, errores que no quiero volver a cometer.

"La mayor parte de las cosas que recuerdo me dan una vergüenza tremenda"

4

DATOS SOBRE... ISABEL

- **El día.** El ocho de enero es el día en el que la autora empieza todos sus libros. Tras más de 40 años dedicada a la literatura y muchísimos premios a sus espaldas, confiesa que ese día se sigue poniendo nerviosa.



@allendeisabel

- **De récord.** Es la autora viva más leída en español. Ha vendido más de 75 millones de libros hasta el momento, cifra que seguirá aumentando tras la publicación de su nuevo libro.
- **Gran familia.** Es prima segunda del expresidente chileno Salvador Allende.
- **De estreno.** El pasado 29 de abril se estrenó la serie basada en su gran primer éxito, *La casa de los espíritus*. Una nueva adaptación de la que la escritora está muy orgullosa.



@allendeisabel

EN LA BASURA

A la basura le pasa como a los cajones: no parece gran cosa hasta que la abres del todo. En 2023, en España se recogieron 17,1 millones de toneladas de residuos mezclados (los del contenedor "resto"), los que acaban marcando la diferencia entre gestionar y simplemente quitarse el problema de encima.

LO QUE CUESTA CADA DÍA

Madrid detalló que la recogida de basuras y gestión de puntos limpios supone 723.669 € al día, y el tratamiento de residuos otros 343.344 € diarios. Y detrás de ese dinero hay volumen: al complejo de Valdemingómez entran 3.387 toneladas de residuos cada jornada.

EL VERTEDERO MANDA

En 2022, el 50% de los residuos municipales en España terminó en vertedero. Ha bajado respecto a décadas anteriores, sí, pero el dato deja claro que aún dependemos demasiado de "enterrar" la basura.

LAS QUE MÁS TIRAN

Por volumen total, hay comunidades que concentran la mayor parte de la bolsa nacional. En 2022, las que más residuos urbanos recogieron fueron Andalucía (4,8 millones de toneladas), Cataluña (3,5 millones) y Comunidad de Madrid (2,8 millones). No es juicio moral: es tamaño, población y actividad.



LO QUE MÁS DUELE

El desperdicio alimentario no es una cifra abstracta: en 2023 se desperdiciaron 1.214,76 millones de kg/l (sumando lo que ocurre dentro y fuera del hogar). Y eso incluye comida que fue compra, nevera, energía y dinero... para acabar en el cubo.

EN 2023, EN ESPAÑA SE RECOGIERON 22,4 MILLONES DE TONELADAS DE RESIDUOS MUNICIPALES

SIN SEPARAR

Aunque cada vez separamos más, la foto sigue teniendo mucho "resto". En 2023, por persona se recogieron 353,1 kg de residuos mezclados frente a 111,2 kg de recogida separada. Es la diferencia entre "gestionar" y simplemente mover bolsas de un sitio a otro.

QUÉ RECICLAMOS MÁS

Cuando se mira la separación en origen, se ve que no todo pesa igual. En 2023, por habitante se recogieron 32,2 kg de residuos de animales y vegetales, 31,8 kg de papel y cartón y 19,3 kg de vidrio. Tres cifras que cuentan bastante bien qué contenedores usamos de verdad.

ESTAFAS POR WHATSAPP

SEÑALES PARA NO CAER EN EL ENGAÑO

Los fraudes a través de WhatsApp se han multiplicado en los últimos años. **Suplantaciones, enlaces falsos o mensajes urgentes son algunas de las tácticas más habituales.** Conocer cómo actúan los estafadores es clave para protegerse.

Las estafas por WhatsApp se han convertido en una de las formas de fraude más frecuentes.

Su rapidez, el uso cotidiano de la aplicación y la confianza con la que solemos interactuar en ella facilitan que muchas personas bajen la guardia. Los ciberdelincuentes aprovechan estas circunstancias para suplantar identidades, enviar enlaces fraudulentos o generar situaciones de urgencia con el objetivo de obtener dinero o datos personales.

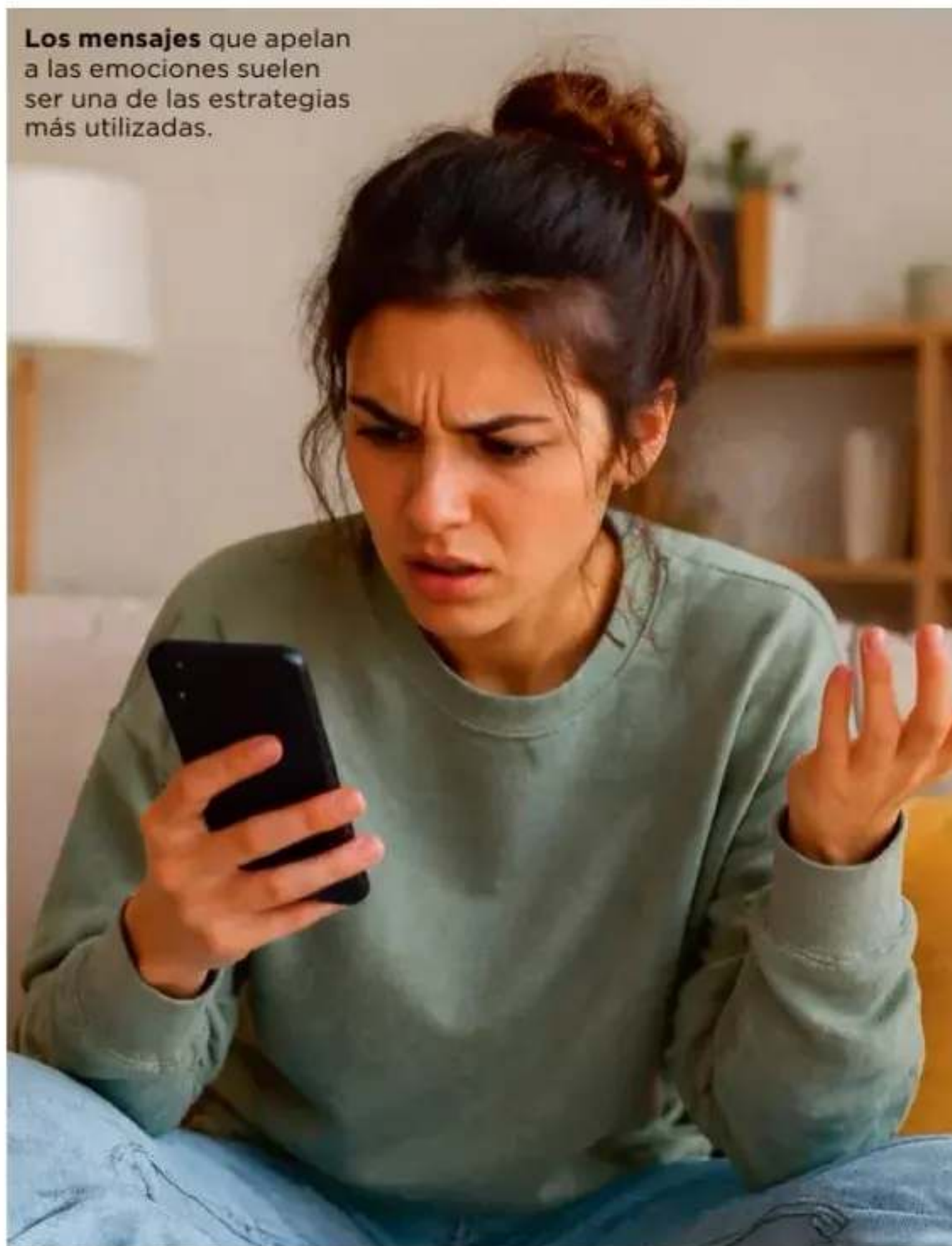
Aunque los métodos pueden variar, la mayoría de estos engaños comparten patrones similares. Por eso, conocer cómo funcionan y saber identificarlos a tiempo es fundamental para evitar consecuencias económicas o problemas de seguridad.

TIPOS DE ESTAFAS MÁS HABITUALES

Uno de los fraudes más comunes es el del "hijo en apuros". El estafador se hace pasar por un familiar que ha cambiado de número y solicita dinero urgente alegando un problema. La presión emocional es clave en este tipo de engaño.

También son frecuentes los mensajes que incluyen enlaces falsos. Suelen simular ser de bancos, empresas de mensajería

Los mensajes que apelan a las emociones suelen ser una de las estrategias más utilizadas.



LA PREVENCIÓN Y LA INFORMACIÓN SON LAS MEJORES HERRAMIENTAS FRENTE A ESTE TIPO DE ENGAÑOS

UN SIMPLE CLIC EN UN ENLACE FRAUDULENTO PUEDE COMPROMETER TUS DATOS PERSONALES

o promociones, y buscan que la víctima introduzca datos personales o bancarios en páginas fraudulentas. Otra modalidad es la suplantación de empresas o servicios. A través de mensajes aparentemente oficiales, se pide confirmar información o realizar pagos, aprovechando la confianza del usuario.

SEÑALES DE ALERTA

Detectar una estafa a tiempo es clave para evitar problemas. Muchos de estos mensajes llegan de forma inesperada, sin que exista una relación previa con el remitente, lo que ya debería hacer saltar las alarmas.

Además, es habitual encontrar errores en el texto, expresiones poco naturales o traducciones automáticas que delatan su origen fraudulento. Otro rasgo muy común es la urgencia: los estafadores intentan que actúes rápido, sin darte tiempo a pensar.

También conviene desconfiar de cualquier solicitud de dinero o datos personales, especialmente si llega por vías poco habituales.

QUÉ HACER SI RECIBES UNO

Si recibes un mensaje sospechoso, lo más importante es no responder ni interactuar con él. En caso de duda, lo mejor es verificar la identidad del remitente a través de otro canal. Tampoco es recomendable pulsar enlaces, ya que pueden redirigirte a páginas fraudulentas o instalar programas maliciosos en tu dispositivo.

Bloquear el número es una medida útil para evitar nuevos intentos de contacto. Además, puedes denunciar la situación tanto a través de la propia aplicación como ante las autoridades competentes.

CÓMO PROTEGERTE

Prevenir este tipo de estafas es posible si se adoptan algunas medidas básicas de seguridad. Activar la verificación en dos pasos añade una capa extra de protección a tu cuenta.

También es fundamental no compartir datos sensibles a través de mensajes y desconfiar de ofertas demasiado atractivas.

Mantener la aplicación actualizada permite corregir posibles vulnerabilidades. Y ante cualquier duda, lo más recomendable es consultar siempre fuentes oficiales antes de tomar una decisión.

También es recomendable revisar periódicamente los dispositivos vinculados a tu cuenta y cerrar sesiones desconocidas. Evita conectarte a redes WiFi públicas sin protección y limita quién puede ver tu información personal en la aplicación.

LOS CIBERDELINCUENTES ADAPTAN SUS MENSAJES PARA QUE PAREZCAN CADA VEZ MÁS REALES

PRIMEROS PASOS ANTE UNA ESTAFA

Si has caído en una estafa por WhatsApp, es importante actuar con rapidez para minimizar los daños. Estos son los pasos más recomendables:

CONTACTA CON TU BANCO

Si has facilitado datos o realizado un pago, informa cuanto antes para intentar bloquear la operación.

GUARDA LAS PRUEBAS

Conserva mensajes, números y capturas de pantalla que puedan servir como prueba.

DENUNCIA

Acude a la Policía o Guardia Civil para denunciar los hechos.

CAMBIA CONTRASEÑAS

Especialmente si has compartido datos personales o accesos.

REVISAS TUS CUENTAS

Controla posibles movimientos sospechosos en los días posteriores.

La apariencia de normalidad en muchos mensajes es lo que hace que estas estafas resulten tan efectivas.



Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS



¿HAY ACTIVOS QUE PUEDEN POTENCIAR MI PROTECTOR SOLAR?

En cuanto empieza el buen tiempo veo repetirse la misma escena: **nos aplicamos protector solar con mucho ahínco, pero a la vez apartamos de la rutina algunos activos que, en realidad, no tendríamos por qué desterrar.** Los dos que más sospechas despiertan son casi siempre los mismos: la vitamina C y el retinol. Y creo que ya va siendo hora de perderles un poco el miedo.

A estas alturas sabemos que usar SPF cada día es la base para proteger la piel del sol, prevenir man-

chas y frenar el deterioro que provoca la radiación con el paso del tiempo. Pero hay algo de lo que se habla menos y que me parece importante recordar: hay cosméticos que, sin sustituir al fotoprotector, sí pueden acompañarlo muy bien y hacer que la piel esté más preparada para defenderse. Es como si fortalecieran su escudo.

Es el caso de la vitamina C y la vitamina A, familia a la que pertenece el retinol. No funcionan como un protector solar al uso ni pueden reemplazarlo, pero sí ayu-

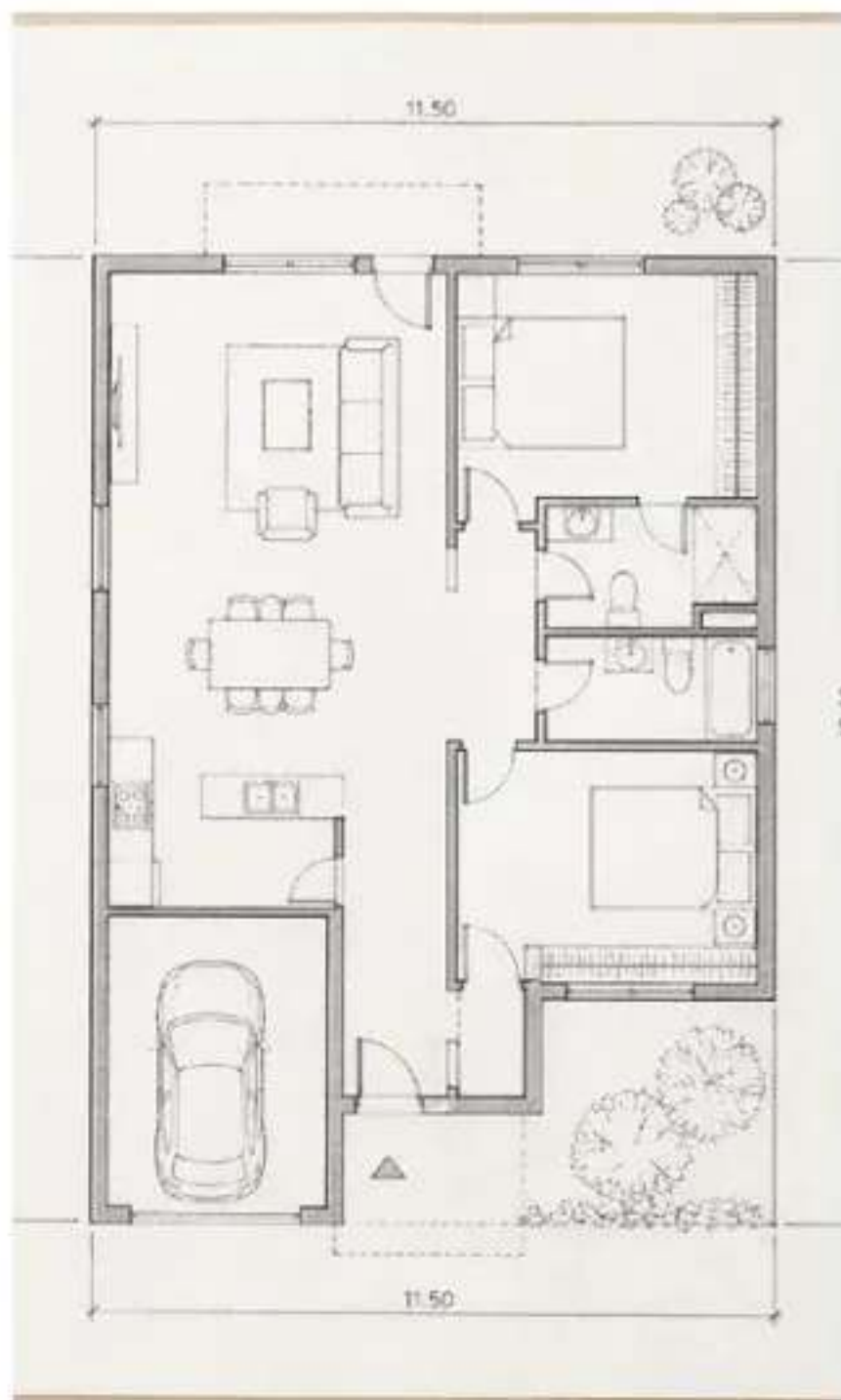
dan a reducir parte del impacto que la radiación tiene sobre la piel. **La vitamina C, por ejemplo, es especialmente interesante en esta época porque aporta apoyo antioxidante y ayuda a frenar ese estrés oxidativo que el sol dispara, además de ser un inhibidor de la melanina.** Además, también es una buena aliada cuando preocupa que aparezcan manchas o que el tono se vea menos uniforme. Se convierte en un gran activo que poner por la mañana.

Con el retinol sigue habiendo más reparos, probablemente porque durante años se ha repetido que en verano es mejor evitarlo siempre. Pero no tiene por qué ser así. Si la piel ya está acostumbrada, lo tolera bien y se usa con sentido común, no hay necesidad de apartarlo solo porque suban las temperaturas. De hecho, **una piel que lleva tiempo trabajándose con retinol o retinal puede seguir beneficiándose de él también en los meses de más sol.** Se recomienda por la noche porque se desactiva con el sol y para fomentar la regeneración.

Al final, más que eliminar activos por miedo, lo importante es saber usarlos bien. **Un buen protector solar, reaplicado cuando toca, sigue siendo innegociable.** Pero acompañarlo de antioxidantes y, en algunos casos, de vitamina A, puede ser una forma muy sensata de cuidar mejor la piel en primavera y en verano.



RAQUEL GONZÁLEZ
Cosmetóloga



¿PUEDE EL DISEÑO DE MI CASA INFLUIR EN EL MI BIENESTAR Y LA LONGEVIDAD?

RESPUESTA: Rotundamente, sí. No es una opinión romántica, es neuroarquitectura aplicada. **El espacio que habitamos envía señales constantes a nuestro sistema nervioso.** Una casa mal diseñada, con luz artificial deficiente o materiales sintéticos, mantiene al cuerpo en un estado de alerta imperceptible pero constante, lo que eleva el cortisol y acelera el envejecimiento celular. Por el contrario, cuando proyectamos bajo parámetros de salud, creamos entornos que reducen el estrés oxidativo. **La longevidad en el hogar se construye a través de**

la armonía: una acústica que proteja el silencio, una calidad de aire que oxigene las células y una geometría que invite a la calma. Si tu casa te ayuda a dormir mejor y a respirar aire puro, literalmente te está regalando vida.



MANUEL RUIZ MORICHE
Arquitecto

¿ES LA CIRUGÍA LASIK LA SOLUCIÓN DEFINITIVA PARA DECIR ADIÓS A LAS GAFAS?

RESPUESTA: La libertad de ver bien sin depender de lentillas o gafas es el deseo de miles de personas con miopía, hipermetropía o astigmatismo. La cirugía LASIK se ha consolidado como la opción estrella para lograrlo, pero ¿qué debemos saber antes de dar el paso? Hoy resolvemos las dudas más comunes que surgen en su consulta.

Esta técnica ambulatoria utiliza el láser para remodelar la córnea en un proceso sorprendentemente rápido: apenas 5 minutos para ambos ojos. No es doloroso, ya que se emplean gotas anestésicas locales, y la mayoría de pacientes nota una mejora visual significativa en solo 24 horas. **Aunque lo ideal es operarse entre los 20 y 40 años con una graduación estable, no existe una edad límite estricta si la salud ocular es óptima.** La clave

del éxito reside en la precisión tecnológica. El uso de sistemas como el láser AMARIS 1050, que permite realizar tratamientos extremadamente rápidos gracias a su seguimiento ocular en seis dimensiones, corrige cualquier micromovimiento en tiempo real. Además, cuenta con tecnología de enfriamiento inteligente para proteger la córnea, **acelerando la recuperación y minimizando efectos como la sequedad o los halos nocturnos.** Un avance que permite ganar calidad de vida con la máxima seguridad.



YOLANDA IRIBARNE
Oftalmóloga



¿EL AUMENTO DE HORAS DE SOL PUEDE AFECTAR A LA CALIDAD DEL SUEÑO?



RESPUESTA: El aumento de las horas de luz natural, especialmente en primavera y verano, puede influir directamente en nuestro descanso nocturno. **La exposición prolongada a la luz retrasa la producción de melatonina, la hormona que avisa al cuerpo de que es momento de dormir.** Como consecuencia, muchas personas notan que les cuesta más conciliar el sueño o que se despiertan con la sensación de no haber descansado lo suficiente. Este desajuste puede provocar cansancio durante el día, dificultad para concentrarse e

incluso cambios en el estado de ánimo. Aunque no se trata de un problema grave, sí conviene prestar atención si el descanso empeora de forma continuada. Adaptar los horarios y ayudar al organismo a mantener su ritmo interno es clave para evitar que la falta de sueño acabe afectando al bienestar general.

Es aconsejable mantener horarios de descanso estables, reducir el uso de pantallas antes de acostarse y crear una rutina relajante por la noche. Oscurecer bien el dormitorio, utilizar luces cálidas y evitar cenas copiosas también contribuye a

dormir mejor. Durante el día, aprovechar la luz natural y realizar algo de actividad física ayuda a regular el reloj biológico.

Además, desde la app Mapfre Salud, los asegurados pueden acceder a un servicio de videoconsultas médicas las 24 horas del día, una vía cómoda y accesible para resolver con profesionales sanitarios cualquier duda de salud que pueda surgir, en cualquier momento.



ALMA FERNÁNDEZ ARIAS

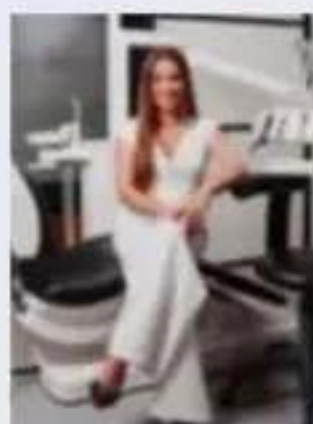
Directora médica de salud digital de MapfreEspaña.



¿CUÁNDO ES RECOMENDABLE UN BLANQUEAMIENTO DENTAL?

RESPUESTA: El blanqueamiento dental es uno de los tratamientos más demandados en mi consulta, y también uno de los más malinterpretados en la práctica diaria. **No es ya un capricho estético: es un procedimiento clínico que requiere valoración previa y muy rigurosa.** Antes de blanquear, hay que asegurarse de que no existe caries, sensibilidad activa ni enfermedad periodontal. **Blanquear sobre una boca con problemas sin resolver puede agravar seriamente la situación de partida del paciente.** Cuando la boca está sana, el blanqueamiento es seguro, eficaz y

con resultados muy satisfactorios. Lo recomiendo especialmente antes de una restauración estética, para unificar el tono de base, o cuando el color de los dientes le resta confianza a alguien. La autoestima también importa, y mucho. **Si tu sonrisa te frena hoy, actuar tiene todo el sentido del mundo.**



IRENE ESTEVE
Odontóloga
especialista
en estética
dentofacial



LUZ ROJA PARA LA CAÍDA CAPILAR: ¿DE VERDAD FUNCIONA?

RESPUESTA: En la clínica trabajamos con terapias de luz roja o fotobiomodulación, una tecnología que utiliza longitudes de onda específicas de luz para estimular la actividad celular del folículo piloso. **Este tipo de tratamiento ayuda a mejorar la microcirculación del cuero cabelludo, favoreciendo el metabolismo del folículo de modo que puede prolongar la fase de crecimiento del cabello.**

La luz roja se utiliza sobre todo en fases iniciales de la caída capilar o como tratamiento complementario a otros tratamientos médicos, ya que puede ayudar a fortalecer el cabello existente y mejorar su densidad y calidad y textura.



FABIO VIEIRA
Médico estético

TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar?

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

¡Estamos contigo!

miaexpertos@zinetmedia.es



PREGÚNTALE AL
DR. MARTÍNEZ

Puedes mandarnos tus
consultas o dudas a
redaccion@miarevista.es

OJOS Y SOL

CÓMO PROTEGER LA VISTA EN PRIMAVERA

Con la primavera llegan días más luminosos y muchas más horas fuera de casa. Esa combinación, sumada al viento y al polen, puede provocar **sequedad ocular, lagrimeo o sensibilidad a la luz**. Proteger los ojos es tan importante como cuidar la piel.



ne descansar la vista regularmente, parpadear con frecuencia y utilizar lágrimas artificiales.

GAFAS DE SOL: NO TODAS PROTEGEN IGUAL

Uno de los errores más frecuentes es elegir gafas de sol solo por estética. Sin embargo, lo importante es que tengan filtros que bloqueen la radiación ultravioleta. Las gafas sin protección adecuada pueden incluso empeorar la situación, porque oscurecen la visión, pero no frenan el paso de los rayos solares.

Por eso es recomendable adquirir gafas homologadas que garanticen protección frente a los rayos UVA y UVB.

NO DEJARLO PASAR

En la mayoría de los casos, las molestias oculares de esta época se deben a irritación leve por el entorno. Sin embargo, si aparecen dolor intenso, secreción abundante o pérdida de visión, conviene consultar para descartar infecciones u otros problemas.

Cuidar los ojos no requiere grandes cambios, solo pequeños gestos diarios. Igual que protegemos la piel del sol, proteger la vista debería formar parte de nuestra rutina habitual.

Cuando pensamos en protegernos del sol solemos acordarnos de la piel y nos aplicamos crema solar, pero solemos olvidarnos de los ojos, que también están expuestos a la radiación ultravioleta, con todos los efectos que ello conlleva. Esta puede dañar distintas estructuras del ojo si la exposición es prolongada. A corto plazo pueden aparecer irritación, lagrimeo o sensibilidad a la luz. A largo plazo, la radiación acumulada se relaciona con problemas como cataratas o degeneración de algunos tejidos.

MÁS LUZ, MÁS SEQUEDAD

Además del sol, otros factores primaverales afectan a la salud ocular. El viento y el aumento del polen pueden irritar la superficie del ojo y favorecer la sequedad ocular. Esta sequedad provoca síntomas como picor, sensación de arenilla, enrojecimiento o visión borrosa temporal. Muchas personas lo confunden con cansancio visual o alergia leve. Pasar muchas horas frente a pantallas también influye. Cuando miramos el móvil o el ordenador parpadecemos menos y la lágrima natural se evapora con mayor facilidad. Para aliviar estos síntomas convie-

CONSULTA 1

SENSIBILIDAD A LA LUZ

“En primavera me molesta mucho la luz del sol y tengo que entrecerrar los ojos. ¿Es normal?”

— Rosa T., 53 años, Murcia

Sí, es relativamente frecuente. El aumento de luminosidad en primavera puede provocar fotofobia leve, especialmente en personas con ojos claros o con cierta sequedad ocular.

Usar gafas de sol con filtro UV ayuda a reducir la sensibilidad y protege la superficie ocular. Si la molestia es intensa o aparece dolor, conviene consultar para descartar inflamación ocular.



CONSULTA 2

OJOS ROJOS Y LAGRIMEO

“En cuanto paso tiempo en la calle se me ponen los ojos rojos y me lloran. ¿Puede ser alergia?”

— Laura G., 47 años, Barcelona

Es posible. El polen y otros alérgenos primaverales pueden provocar irritación ocular y lagrimeo. En estos casos es frecuente sentir picor o sensación de arenilla. Evitar frotarse los ojos, utilizar gafas de sol en exteriores y lavar los ojos con suero fisiológico puede ayudar a aliviar los síntomas. Si la molestia persiste, el médico puede recomendar colirios específicos.



CONSULTA 3

PANTALLAS Y SEQUEDAD OCULAR

“Trabajo muchas horas con ordenador y últimamente noto los ojos más secos. ¿Tiene relación?”

— Marta R., 44 años, Bilbao

Sí. Cuando miramos pantallas parpadeamos menos y la lágrima natural se evapora con mayor rapidez. Esto provoca sequedad, picor o visión borrosa temporal. Para prevenirlo conviene descansar la vista cada 20 minutos mirando a lo lejos, parpadear conscientemente y mantener una buena iluminación en el lugar de trabajo. Si la sequedad es frecuente, un oftalmólogo puede recomendar lágrimas artificiales.



LOS OJOS TAMBIÉN SUFREN LOS CAMBIOS DE ESTACIÓN. CON PROTECCIÓN SOLAR ADECUADA, DESCANSO VISUAL Y UNA BUENA HIDRATACIÓN ES POSIBLE MANTENER LA VISTA CÓMODA Y SALUDABLE DURANTE TODA LA PRIMAVERA

7 GESTOS

QUE ALIVIAN LA ALERGIA AL MOMENTO

Estornudos, lagrimeo, picor de nariz y esa sensación de no poder respirar del todo bien. **Cuando la alergia aprieta, cualquier alivio se agradece.** La buena noticia es que hay trucos sencillos y algunos remedios naturales que pueden ayudarte a sentirte mejor bastante rápido.

1. DUCHA AL LLEGAR A CASA Y ROPA LIMPIA

El polen no se queda solo en el aire. También se pega al pelo, a la piel y a la ropa, así que entrar en casa y seguir con la misma ropa durante horas puede hacer que los síntomas se alarguen más de la cuenta. Ducharse y cambiarse al volver de la calle ayuda a reducir esa exposición extra, especialmente en los días de más polen.



2. VASELINA ALREDEDOR DE LA NARIZ

Es un truco menos conocido, pero muy práctico. Aplicar una pequeña cantidad alrededor de las fosas nasales puede ayudar a atrapar parte del polen antes de que entre. Además, si llevas mucho tiempo sonando la nariz con pañuelos de papel, esto será un doble alivio.



3. COMPRESAS HUMEDECIDAS CON MANZANILLA

Cuando la alergia se siente en los ojos, aplicar unos minutos unas compresas frías humedecidas con manzanilla puede resultar calmante y aliviar la sensación de picor, escozor y pesadez en la zona. Sus propiedades antiinflamatorias ayudan a rebajar la hinchazón y aportan una sensación de alivio que calma de inmediato.

NO TODOS LOS TRUCOS ALIVIAN IGUAL NI CON LA MISMA RAPIDEZ, PERO COMBINARLOS BIEN PUEDE AYUDARTE A LLEVAR MUCHO MEJOR ESOS DÍAS EN LOS QUE EL POLEN SE CONVIERTE EN TU PRINCIPAL ENEMIGO.

4. CÚRCUMA A TUS PLATOS

La cúrcuma contiene curcumina, un compuesto conocido por su interés antiinflamatorio y antioxidante. Por eso, incluirla en la dieta puede ser un pequeño apoyo cuando buscamos cuidar el organismo y aliviar molestias asociadas a la inflamación. Puedes añadirla fácilmente a guisos, arroces, cremas de verduras o platos de cuchara y convertirla en un gesto sencillo dentro de una rutina saludable.

5. NO VENTILES A CUALQUIER HORA NI TIENDAS LA ROPA FUERA

Hay pequeños hábitos en casa que pueden empeorar bastante los síntomas sin que nos demos cuenta. Abrir las ventanas justo cuando el polen está más alto o tender la ropa al aire libre hace que ese polen acabe entrando también en casa y se quede pegado a sábanas, toallas o camisetas. En días complicados, conviene controlar mejor esos detalles.



6. VAPORES DE EUCALIPTO

Cuando la nariz está muy cargada, inhalar vapor suave puede resultar reconfortante y ayudar a despejar un poco la sensación de obstrucción. Si quieres potenciar ese efecto, puedes añadir unas hojas de eucalipto al agua, ya que su aroma se asocia a una sensación más fresca y descongestionante. Lo importante es hacerlo con prudencia, sin acercarte demasiado y evitando que el vapor esté excesivamente caliente, porque existe riesgo de quemaduras.

7. CABEZA UN POCO MÁS ELEVADA

En momentos de mucha congestión, pasar la noche completamente tumbada puede hacer que la nariz se bloquee todavía más. Dormir con una almohada extra o con la cabeza ligeramente incorporada ayuda a respirar mejor, reduce la sensación de presión y hace que el descanso sea algo más llevadero en los días peores. Es un gesto muy simple, pero se nota bastante cuando la alergia aprieta de verdad.



CADMIO

EL METAL TÓXICO QUE ESTÁ EN EL PUNTO DE MIRA

La preocupación por el cadmio ha vuelto a primer plano tras la alerta lanzada en Francia sobre la exposición alimentaria a este metal tóxico. Una señal de aviso que invita a preguntarse qué es exactamente, cómo llega a los alimentos y qué riesgos plantea para la salud.

No se ve, no altera el sabor y casi nunca pensamos en él al hablar de alimentación, pero el cadmio preocupa cada vez más a los expertos. La reciente alerta lanzada en Francia ha vuelto a poner el foco sobre este metal tóxico, que puede llegar a los alimentos a través de los suelos agrícolas y acumularse poco a poco en el organismo. El problema no está en un producto aislado, sino en una exposición pequeña pero continuada que, a largo plazo, puede convertirse en un riesgo para la salud. Saber qué es, dónde se encuentra y por qué inquieta tanto ayuda a entender mejor una amenaza silenciosa que ya está en el radar de las autoridades sanitarias.

EL PROTAGONISTA

El cadmio es un metal pesado presente de forma natural en el suelo, pero su presencia ha aumentado por efecto de determinadas actividades humanas, entre ellas algunas prácticas agrícolas e industriales. El problema es que no se elimina fácilmente y puede ir entrando en la cadena alimentaria poco a poco. Por eso preocupa tanto a las autoridades sanitarias: no hablamos de una intoxicación puntual, sino de una exposición baja pero continuada que puede acumularse en el organismo con el paso de los años.

Las autoridades sanitarias insisten en que una parte importante de la contaminación procede de los suelos agrícolas y señala a los fertilizantes fosfatados como uno de los facto-



res que favorecen la presencia de cadmio en los cultivos. Es decir, el metal no aparece por casualidad en el plato, sino que puede llegar a los alimentos desde la tierra en la que se producen.

PREOCUPACIÓN

El cadmio es tóxico y la exposición prolongada se ha asociado sobre todo a daño renal, además de efectos sobre la salud ósea. La agencia francesa recuerda también que está clasificado como carcinógeno, de ahí que la preocupación no se limite a un alimento concreto ni a una moda pasajera, sino a la necesidad de reducir la exposición total a lo largo del tiempo.

En la población general, y especialmente en quienes no fuman, la principal vía de exposición es la alimentación. Entre los pro-

ductos que más contribuyen a esa exposición están los cereales y sus derivados, las verduras, las patatas, las legumbres y algunos alimentos que pueden concentrar cantidades más altas, como ciertas vísceras o algunos mariscos.

De hecho, una de las razones por las que el tema ha ganado peso es que no se trata de una exposición rara ni anecdótica. Los datos franceses de biomonitorización muestran que el cadmio urinario se detecta de forma muy extendida en la población, lo que refuerza la idea de que estamos ante un contaminante cotidiano, silencioso y difícil de percibir a simple vista. Precisamente por eso los expertos insisten en actuar en el origen del problema, mejorando la calidad de los suelos y reduciendo la presencia de cadmio en la cadena alimentaria.

MENOPAUSIA

HORMONAS Y MICROBIOTA

No todos los cambios de la menopausia se notan a simple vista. Mientras las hormonas se reajustan y aparecen síntomas conocidos como los sofocos o el sueño irregular, también puede modificarse la microbiota, **factor que hoy está en el centro de nuevas investigaciones sobre salud femenina.**

La menopausia sigue siendo una etapa rodeada de dudas. Un barómetro promovido por STADA en colaboración con la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), señala que 8 de cada 10 mujeres dicen estar preocupadas por su llegada y que solo el 57% de las mujeres entre 40 y 70 años ha consultado a un profesional sanitario sobre sus síntomas. Entre lo que más interés despierta están los cambios hormonales, el bienestar físico y la salud emocional.

INVESTIGACIÓN ABIERTA

Sofocos, insomnio, cambios de ánimo, aumento de peso o más dificultad para mantenerlo a raya son algunos de los síntomas que muchas mujeres asocian a esta etapa. Pero, junto a los cambios hormonales, las últimas investigaciones también están poniendo el foco en la microbiota intestinal, ya que la bajada de estrógenos puede alterar su composición y, a la vez, esa microbiota influye en el metabolismo hormonal.

UN COMPONENTE IMPORTANTE

La microbiota no solo ayuda a digerir, también participa en procesos relacionados con la inflamación, el metabolismo, la salud inmunitaria e incluso el aprovechamiento de algunos nutrientes. Por eso, cuando cambia en esta etapa, los expertos estudian si puede influir en cuestiones que muchas mujeres

notan especialmente a partir de la menopausia, como la tendencia a ganar peso, la peor respuesta metabólica o un mayor riesgo para la salud ósea. Además, una microbiota menos diversa o desequilibrada podría estar relacionada con un peor manejo de los estrógenos y con un perfil inflamatorio menos favorable, aunque todavía hacen falta más estudios para concretar hasta qué punto ese impacto se traduce en síntomas o en beneficios clínicos claros.

UNA AYUDA ESPECÍFICA

A partir de esta línea de investigación, STADA ha lanzado Lactoflora Menopausia Día & Noche, un complemento alimenticio formulado para esta etapa que combina probióticos, extractos

vegetales, vitaminas y minerales con el objetivo de acompañar a la mujer durante este periodo de cambio. Así, contribuye al alivio y al confort frente a síntomas como sofocos, fatiga, irritabilidad o alteraciones del sueño



Lactoflora Menopausia Día & Noche, un complemento pensado para acompañar a la mujer durante esta etapa.



A pesar de que la menopausia ya no es un tema tabú, sí sigue existiendo cierto desconocimiento sobre sus síntomas y sus tratamientos.

La próxima semana con la revista **mia**

llévate las novelas románticas
más cautivadoras.



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

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

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

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

PIERDE 2 KILOS EN UNA SEMANA

CLAVES PARA BAJAR PESO EN POCOS DÍAS Y NO ECHARLO TODO A PERDER DESPUÉS

Notar la ropa un poco más suelta, sentirse menos pesada y comprobar que la báscula empieza a bajar es una motivación potente para cualquier puesta a punto. **Lo importante es no dejarse llevar por las falsas soluciones rápidas, sino apoyarse en cambios muy concretos que sí pueden dar resultado en pocos días.** Comer con más orden, vigilar el picoteo, rebajar ciertos excesos y activar el cuerpo un poco más puede ayudarte a dar ese primer empujón que tantas veces cuesta arrancar.



10 TRUCOS PARA ADELGAZAR EN 7 DÍAS

A veces basta con tocar las teclas adecuadas para que el cuerpo empiece a responder. **Durante unos días, ciertos cambios** en la comida, las bebidas o el movimiento **pueden marcar más diferencia de la que imaginas.**



1. DESAYUNA CON PROTEÍNA

Un desayuno con yogur, huevo, queso fresco o pavo suele saciar más que uno a base de bollería o galletas y puede ayudarte a llegar con menos hambre al resto del día. Priorizar alimentos más saciantes es una buena forma de controlar mejor lo que comes sin sentir que estás a dieta.

2. ELIMINA ALCOHOL, REFRESCOS Y ZUMOS

Cuando quieres bajar kilos rápido, beber calorías juega muy en contra. El alcohol, los refrescos y muchos zumos suman más de lo que parece y, además, apenas sacian. Durante estos días, mejor apostar por agua, infusiones o café y té sin azúcar.

3. LLENA MEDIO PLATO DE VERDURA

Es una forma fácil de bajar calorías sin medirlo todo. Las verduras ayudan a dar volumen a la comida con menos densidad energética, algo útil cuando quieres perder peso sin quedarte con hambre. Además, ver el plato lleno es la forma más eficaz y directa de engañar a nuestro cerebro, quien suele ser nuestro peor enemigo cuando queremos perder peso. Un plato rebosante de comida ayuda a que comencemos a comer sin esa idea de 'voy a pasar hambre' que tanto acompaña a una dieta.



4. CENA ANTES Y MÁS LIGERO

No hace falta cenar poquísimo, pero sí evitar cenas copiosas y muy tardías. Una crema, una ensalada completa o una proteína con verdura suele funcionar mejor que rematar el día con pan, queso, embutido o platos pesados. Es más rápido y sabroso, eso es cierto, pero ahora mismo no conviene en absoluto.



5. CAMBIA LA FORMA DE COCINAR

A veces no hace falta cambiar tanto los alimentos como la manera de prepararlos. Durante estos días, conviene dejar a un lado fritos, rebozados y salsas pesadas, y dar prioridad a cocciones más ligeras, como el horno, el vapor, el hervido o la plancha. Así recortas calorías sin renunciar del todo a los platos que te gustan.



6. NO PIQUES ENTRE HORAS SIN DARTE CUENTA

Muchas calorías no vienen de las comidas, sino de lo que "no cuenta": un puñado de frutos secos tras otro, unas patatas, una galleta, un trozo de queso. Si te entra hambre, mejor dejar preparado algo concreto, como un yogur natural o fruta. Hay muchos picoteos muy saciantes y deliciosos que cumplen con creces la función de "matar el gusanillo".



8. VIGILA PAN, SALSAS Y EXTRAS

A veces la comida principal está bastante bien, pero se dispara con lo que la acompaña. Pan sin medida, mayonesa, aliños muy generosos, snacks o postres (por muy pequeños que sean) pueden arruinar el recorte calórico de la semana y echar por tierra todo el trabajo anterior. Planificar un poco también ayuda. Mejor integrar ensaladas con un buen aceite y controlar la cantidad, elegir salsas más ligeras o usarlas solo de forma puntual y dejar el pan como acompañamiento ocasional, no como algo automático. Y de postre, si necesitas el toque dulce, una onza de chocolate negro o una fruta fresca pueden ser opciones más sensatas, equilibradas y fáciles de mantener.



7. CAMINA TODOS LOS DÍAS

Moverte más es una de las formas más claras de aumentar el gasto energético. No hace falta empezar con entrenamientos imposibles o poner tu cuerpo al límite: caminar más, subir escaleras o alargar trayectos ya suma. La recomendación general para adultos incluye al menos 150 minutos semanales de actividad moderada. Traducido al día a día, significa intentar no pasar demasiadas horas sentada y buscar momentos de acción. A veces basta con bajarse una parada antes, salir a dar un paseo después de comer o aprovechar cualquier recado para ir andando. Son pequeños gestos que suman.

9. DUERME MÁS Y MEJOR

Dormir poco se asocia con más hambre y peor control del apetito. Si esta semana quieres que la báscula baje, cuidar el sueño también es importante.

10. NO IMPROVISES NI UNA COMIDA

Lo que más ayuda en una semana exprés es tener claro qué vas a desayunar, comer y cenar. La planificación reduce compras impulsivas, picoteos y comidas de "ya veré qué encuentro", que suelen salir peor. MedlinePlus recomienda precisamente planear las comidas y controlar porciones como parte del adelgazamiento.



MUÉVETE MÁS Y LA BÁSCULA TAMBIÉN LO NOTARÁ

No todos los ejercicios tienen el mismo impacto cuando el objetivo es adelgazar. **Si quieres que el esfuerzo se refleje en la báscula, conviene apostar por los que activan grandes grupos musculares**, elevan el gasto energético y resultan fáciles de repetir durante la semana.



1. CAMINAR A PASO LIGERO

Es uno de los ejercicios más sencillos, más accesibles y más fáciles de mantener. No hace falta salir a correr ni hacer entrenamientos intensos para empezar a perder peso. Caminar a buen ritmo, alargar trayectos o sumar más pasos a lo largo del día puede ayudarte a gastar más calorías sin sentir que estás haciendo un gran sacrificio. Como referencia, llegar a unos 10.000 pasos diarios puede ser una buena meta, aunque no hace falta obsesionarse con la cifra exacta: lo importante es moverse más que ahora y acercarse poco a poco a ese objetivo.



2. SUBIR ESCALERAS

Pocas actividades cotidianas activan tanto el cuerpo en tan poco tiempo. Subir escaleras obliga a trabajar piernas, glúteos y abdomen y hace que el esfuerzo se note enseguida. Precisamente por eso, es un gesto muy eficaz cuando quieres aumentar el gasto calórico diario sin depender de un gimnasio ni de una rutina complicada. Si puedes incorporarlo varias veces al día, suma mucho más de lo que parece.



3. SENTADILLAS

Son un clásico por una razón: trabajan una gran cantidad de musculatura de la parte inferior del cuerpo y ayudan a que el ejercicio resulte más completo. No hace falta hacer muchas ni bajar demasiado al principio. Lo importante es mantener una buena postura, apoyar bien los pies y hacerlas con control. Cuando se incorporan a una rutina sencilla en casa, las sentadillas son una buena forma de activar el cuerpo y complementar el trabajo más cardiovascular.



4. SALTOS SUAVES O JUMPING JACKS

Si no hay problemas articulares y te apetece algo más dinámico, este tipo de movimientos ayudan a elevar la intensidad en poco tiempo y a gastar más energía. Los jumping jacks, por ejemplo, ponen a trabajar brazos y piernas a la vez y son muy útiles para darle un empujón a una rutina corta. Si impactan demasiado, siempre se pueden adaptar haciendo el mismo gesto sin salto, abriendo y cerrando piernas y brazos de forma más suave.

OBJETIVO: NO RECUPERAR LO PERDIDO

Lo difícil no siempre es bajar la báscula, sino **evitar que los kilos vuelvan en cuanto aflojas un poco**. Ahí es donde aparece el temido efecto yo-yo.

Después de unos días de más control, menos excesos y una báscula que por fin empieza a moverse, es fácil pensar que lo más complicado ya está hecho. Sin embargo, muchas veces el verdadero tropiezo llega justo después, cuando volvemos a improvisar, relajamos demasiado los hábitos o intentamos “compensar” el esfuerzo con comidas y caprichos que nos devuelven al punto de partida.

Eso es, precisamente, lo que alimenta el llamado efecto yo-yo: perder peso en poco tiempo, recuperarlo con la misma facilidad y volver a empezar una y otra vez. Suele ocurrir cuando el plan ha sido demasiado estricto, cuando se han recortado dema-

siadas calorías de golpe o cuando la semana de control no se convierte en un cambio mínimamente sostenible. Las pautas de salud pública insisten en que mantener la pérdida depende mucho más de los hábitos que de una bajada rápida y aislada.

EL CAMINO SIGUE

Para evitarlo, hay varias trampas bastante comunes. Una es pensar que, después de una semana “buena”, ya se puede volver a comer como antes. Otra, saltarse comidas para intentar acelerar aún más la bajada, porque eso suele terminar en más hambre y peor control. También juega en contra vivir pendiente de la báscula cada mañana o pensar que un mal día arruina todo el esfuerzo. La cla-

ve está en entender esta primera semana como un arranque, no como una meta cerrada.

Por eso, si has conseguido bajar algo, aunque no sea exactamente la cifra soñada, lo más inteligente es seguir unos días más con una versión más flexible del mismo plan: mantener cierto orden en las comidas, no volver al picoteo sin freno, seguir moviéndote y no recuperar enseguida el alcohol, los refrescos, la bollería o los extras que habían desaparecido. Ahí está la diferencia entre una bajada pasajera y un resultado que de verdad empieza a consolidarse. Las autoridades sanitarias subrayan precisamente que las pérdidas más graduales y constantes son las que tienen más opciones de mantenerse.

¿QUÉ SE CONSIDERA UNA PÉRDIDA RAZONABLE?

No hace falta que todo el peso perdido sea grasa pura ni que la bajada siga siempre el mismo ritmo. De hecho, al principio muchas personas adelgazan algo más rápido porque, además de grasa, el cuerpo también pierde parte del agua acumulada y del glucógeno. Después, lo normal es que el ritmo se vuelva más lento y estable. Por eso conviene fijarse menos en una cifra exacta de una sola semana y más en la tendencia general. Los organismos sanitarios suelen considerar más sostenible una pérdida progresiva, aproximadamente 1 kilo por semana como referencia general, aunque apuntan que, al inicio, la pérdida es más visible, rápida y acentuada.



El verdadero reto no siempre es bajar peso, sino evitar que los kilos vuelvan en cuanto te relajas

MAQUILLAJE A TODO COLOR

LAS NUEVAS TENDENCIAS QUE ILUMINAN EL ROSTRO

El maquillaje deja atrás los tonos neutros para apostar por el color en todas sus versiones. Sombras vibrantes, delineados creativos y labios intensos marcan una nueva forma de expresarse.

Los colores se consolidan como una de las grandes tendencias del momento, dejando atrás los looks más neutros para dar paso a propuestas llenas de personalidad. Los tonos vibrantes ya no se reservan solo para ocasiones especiales, sino que se incorporan al día a día como una forma de expresión. La clave está en adaptarlos al estilo propio y atreverse a experimentar sin mie-

do. Además, las redes sociales y las pasarelas han impulsado esta tendencia, mostrando propuestas cada vez más creativas, accesibles y fáciles de adaptar a cualquier rutina.

los acabados metalizados, que aportan luz y un efecto más sofisticado. Incluso se combinan varios tonos en un mismo maquillaje para lograr un resultado más dinámico y actual.

OJOS EN PRIMER PLANO

La mirada se convierte en el foco principal. Sombras en tonos intensos como azul, verde o amarillo se aplican de forma difuminada o en bloques de color. También destacan

EYELINER EN COLOR

El eyeliner clásico evoluciona hacia formas más creativas. Líneas gráficas, trazos flotantes o dobles delineados en color permiten transformar el maquillaje con un solo gesto, aportando un aire moderno y original. Es una de las formas más sencillas de introducir esta tendencia sin necesidad de cambiar todo el look.

LABIOS CON PERSONALIDAD

Los labios se llenan de color con tonos que van desde rojos intensos hasta fucsias o naranjas. En esta tendencia, el labial se convierte en protagonista, especialmente cuando se combina con un maquillaje de piel más natural y luminosa que equilibra el conjunto.

TOQUES SUTILES

PARA EMPEZAR
No es necesario apostar por un look completo. Un detalle en color, como una sombra en el lagrimal o un delineado suave, puede ser suficiente para actualizar el maquillaje sin perder naturalidad. Poco a poco, es posible incorporar propuestas más atrevidas y ganar seguridad.

Set de 14 brochas con neceser y vaso cerámico. Kit para tu rutina de maquillaje. Kuka&Chic. (109€)



Unlimited stylo. Labial cremoso de larga duración. Kiko Milano (12,99€)



The Color Palette Iconic Numbers. Sombra de ojos en colores mate y efecto metálico. 3ina. (24,95€)



Small Eye Shadow. Sombra amarilla con textura suave. MAC (26€)

Soft Pinch Blush. Colorete líquido ultraligero. Rare beauty (20€)



Eyeliner líquido Hyper Precise All Day. Resistente al agua. Maybelline New York (8,50€)

TRUCOS PARA DARLE UN GIRO A TU MAQUILLAJE



COMBINA CON TU ROPA

El maquillaje en color puede coordinarse con prendas o accesorios para crear un look más armónico. Un delineado que coincida con el color de una prenda aporta coherencia y un efecto visual más cuidado.



COLORES DE PRIMAVERA-VERANO

En los meses más cálidos triunfan los tonos luminosos y frescos como el coral, el turquesa o el amarillo. Aportan vitalidad al rostro y encajan especialmente bien con la piel más bronceada y los looks ligeros.



HERRAMIENTAS QUE MARCAN LA DIFERENCIA

El resultado final depende en gran parte de los pinceles o aplicadores. Las brochas permiten difuminar mejor los tonos, mientras que los pinceles más pequeños ayudan a definir con precisión zonas concretas del ojo o el labio.



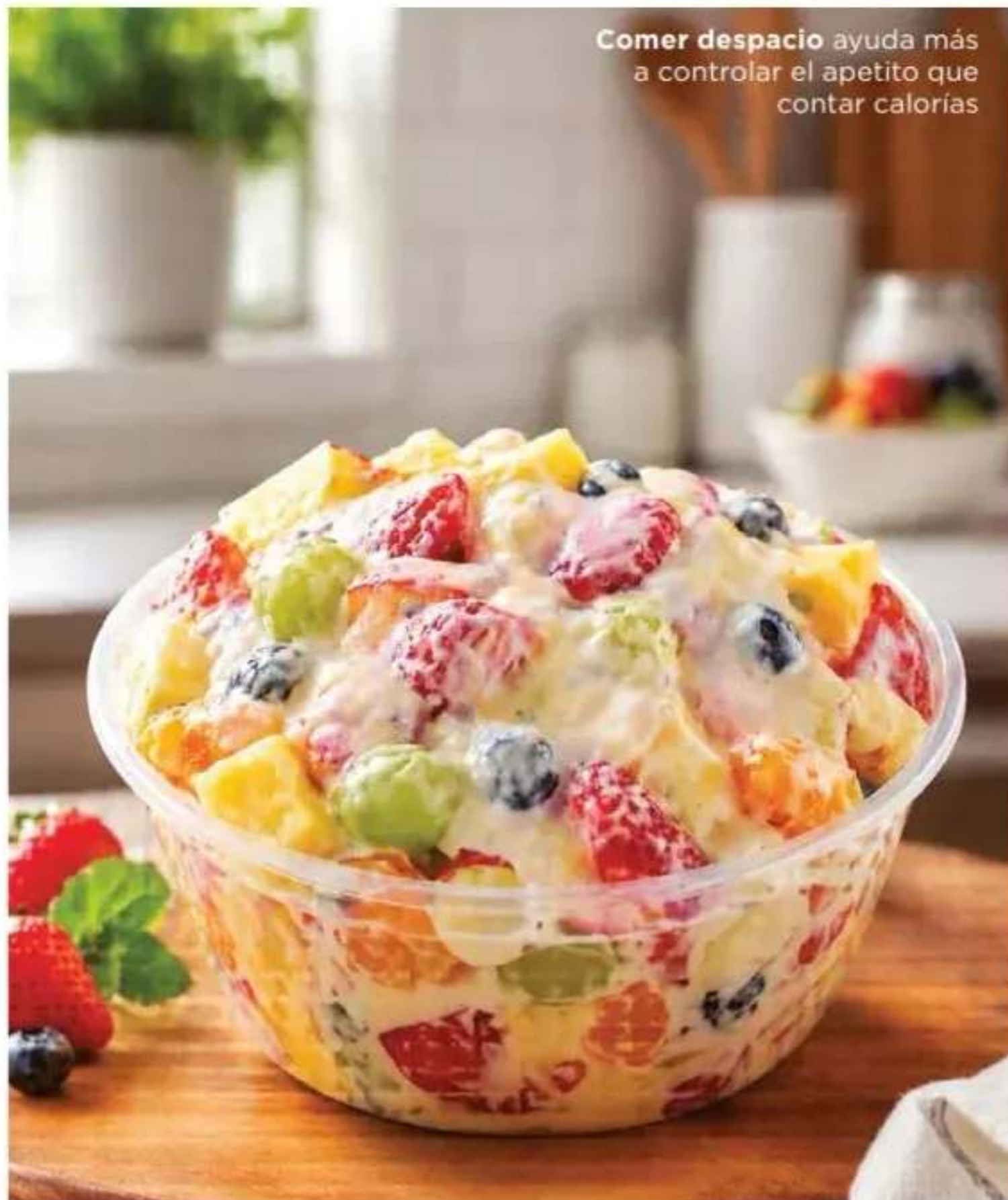
DESMAQUILLADO ADECUADO

Los productos con pigmentos intensos requieren una limpieza más cuidadosa. Utilizar desmaquillantes específicos, especialmente en ojos y labios, ayuda a eliminar completamente el color sin irritar la piel ni dejar residuos.

5 ALIMENTOS

QUE AYUDAN A ADELGAZAR

Elegir bien lo que ponemos en el plato puede marcar **la diferencia entre sentir ligereza o arrastrar cansancio** todo el día.



Comer despacio ayuda más a controlar el apetito que contar calorías

Cuando llega el calor, el cuerpo pide platos más ligeros y sabores que resulten fáciles de incorporar cada día. Adelgazar no depende de pasar hambre, sino de elegir mejor aquello que ponemos en el plato. De hecho, algunos alimentos de temporada ayudan a regular el apetito, mejoran la digestión y aportan saciedad real, de modo que resulta más sencillo mantener el equilibrio durante varias semanas. También influye la forma en la que comemos. Una ensalada bien pensada puede sostener mejor la energía que un almuerzo rápido y desordenado. En realidad, la clave está en sumar ingredientes que trabajen a nuestro favor. Por eso conviene mirar hacia productos frescos, ricos en agua y fibra. Eso sí, el placer también cuenta, porque disfrutar facilita la constancia.

HIDRATARSE BIEN DURANTE EL DÍA EVITA MUCHOS FALSOS EPISODIOS DE HAMBRE



LOS ALIADOS DE NUESTRA SILUETA EN DÍAS SOLEADOS

PEPINO

El pepino refresca, hidrata y aporta muy pocas calorías, por eso encaja muy bien en comidas de primavera y verano. Su alto contenido en agua ayuda a reducir la sensación de pesadez y favorece una digestión más ligera. Puede tomarse en ensaladas, cremas frías o incluso con yogur natural. Aun así, funciona mejor cuando acompaña una comida completa y no como recurso aislado.



SANDÍA

La sandía entra bien cuando suben las temperaturas y además ayuda a controlar el deseo de dulce entre horas. Tiene mucha agua, aporta volumen y deja una sensación agradable de saciedad. Sin embargo, conviene tomarla en raciones razonables y preferiblemente durante la mañana o como merienda. Al mismo tiempo, evita recurrir a productos ultraprocesados que suelen aparecer justo en ese momento del día.



HUEVOS

El huevo sigue siendo uno de los aliados más eficaces cuando queremos controlar el apetito. Aporta proteína de calidad y ayuda a mantener la energía estable durante más tiempo. Un desayuno con huevo suele evitar picoteos posteriores, de modo que el resto del día resulta más fácil de organizar. Puede tomarse cocido, en tortilla ligera o acompañado de verduras salteadas para una comida completa.



YOGUR NATURAL

El yogur natural resulta práctico, saciante y fácil de incorporar en desayunos o meriendas. Si además se combina con fruta o semillas, mejora todavía más su efecto sobre el apetito. Ayuda a cuidar la microbiota intestinal, algo importante cuando hablamos de peso y bienestar digestivo. Por supuesto, conviene revisar etiquetas y elegir versiones simples, porque muchas opciones azucaradas rompen ese equilibrio con facilidad.



CALABACÍN

foto con ia de calabacín salteado

El calabacín tiene una textura suave y una gran capacidad para adaptarse a muchos platos. Puede formar parte de cremas frías, salteados o bases vegetales para cenas más ligeras. Su aporte calórico es bajo y su volumen ayuda a llenar el plato con inteligencia. De hecho, sustituir parte de pastas o guarniciones por calabacín cambia bastante el resultado final de la semana.

CÓMO ORDENAR UN ESPACIO

EN UNA TARDE Y SIN GRANDES CAMBIOS

A veces bastan unas horas libres para transformar por completo la sensación de casa. **Elegir un rincón, poner música y empezar puede convertirse en el primer paso hacia un hogar más agradable.**



La calma también se construye a través de lo que vemos cada día en casa

Tener cada cosa en su sitio no es solo una cuestión estética. Un entorno organizado transmite calma, facilita las rutinas y reduce esa sensación de caos que muchas veces se cuele en el día a día. Cuando los espacios están despejados, todo fluye mejor: encontrar lo que buscamos resulta más sencillo y la mente se relaja. No se trata de alcanzar la perfección, sino de crear un ambiente práctico, funcional y acogedor que acompañe nuestro ritmo diario.

EL ARMARIO DEL DORMITORIO

Empieza vaciando por completo el interior y separando las prendas por

categorías. Revisa qué usas realmente y aparta aquello que ya no encaja contigo. Dobla de forma uniforme y coloca lo más utilizado a la vista. Las cajas o separadores ayudan a mantener el orden en cajones y baldas. Deja un pequeño margen libre: ese espacio extra evita la sensación de saturación y facilita el mantenimiento a largo plazo.

LA COCINA (ZONAS DE USO DIARIO)

Elige un punto concreto, como un cajón o la encimera. Retira todo y limpia la superficie antes de volver a colocar lo imprescindible. Agrupa utensilios por función y elimina duplicados que ocupan espacio



ORDENAR NO ES CUESTIÓN DE TIEMPO, SINO DE DECIDIR POR DÓNDE EMPEZAR

innecesario. Utiliza recipientes o bandejas para organizar pequeños objetos y deja despejadas las zonas de trabajo. El objetivo es que cocinar resulte más ágil y visualmente agradable, sin interrupciones ni exceso de elementos.

EL SALÓN (MESA DE CENTRO Y ESTANTERÍAS)

Examina libros, revistas y objetos decorativos, quedándote solo con lo que aporta valor o te gusta de verdad. Combina piezas en grupos pequeños para lograr un equilibrio visual más limpio. Usa cestas o cajas para guardar mandos, cargadores u otros elementos que suelen quedar a la vista. Mantener superficies despe-

jadas ayuda a que el espacio respire y transmite una sensación inmediata de orden y armonía.

EL BAÑO

Saca todos los productos y revisa fechas, desechando los que ya no utilizas. Clasifica por categorías: cuidado facial, corporal, maquillaje... y asigna un lugar concreto a cada grupo. Aprovecha organizadores o bandejas para mantener todo accesible y ordenado. Limita lo que dejas sobre el lavabo a lo esencial. Un baño despejado no solo resulta más agradable, también facilita la limpieza diaria y aporta una sensación de bienestar constante.

CÓMO ESCOGER LAS CESTAS ADECUADAS

EL TAMAÑO IMPORTA

Antes de elegir, mide el espacio donde irá. Una cesta demasiado grande puede saturar visualmente, mientras que una muy pequeña pierde funcionalidad. Lo ideal es que encaje con naturalidad y resulte práctica.

EL MATERIAL ADECUADO

Fibras naturales como mimbre o ratán aportan calidez, mientras que las de tela o algodón resultan más ligeras y versátiles. Piensa en el uso: cada material tiene su propio carácter.

SEGÚN LA ESTANCIA

No todas funcionan igual en cada zona. En el baño, mejor materiales resistentes a la humedad; en el salón, opciones más decorativas; en el dormitorio, suaves y agradables al tacto.

COLORES QUE SUMAN

Los tonos neutros integran fácilmente y aportan calma visual. Si buscas un toque más dinámico, puedes introducir alguna cesta en color o con textura para dar personalidad al conjunto.



Juego de cestas,
La Redoute (29,99 €)



Cesta calada,
Lefties (19,99 €)

Bote de cocina,
Liderlamp (15 €)



Organizador de maquillaje,
Action (8,95 €)

Cesta para ropa sucia,
H&M (29,99 €)



Cesta para verduras, Ikea
(29,99 €)

POSTRES LIGEROS

DULCES SIN AZÚCAR PARA DISFRUTAR SIN CULPA

Tomar un buen postre no está reñido con cuidarse. Con alternativas naturales al azúcar y combinaciones equilibradas, puedes preparar dulces deliciosos, ligeros y llenos de sabor.

MEJOR EN FRÍO

Déjala reposar en la nevera antes de servir para conseguir una textura más firme



MOUSSE DE CHOCOLATE Y AGUACATE

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 aguacates maduros • 40 g de cacao puro en polvo • 3 cucharadas de eritritol • 1 cucharadita de esencia de vainilla • 50 ml de bebida vegetal

- **Corta los aguacates** por la mitad y extrae toda la pulpa.
- **Coloca la pulpa en el vaso** de una batidora y tritura hasta obtener una base suave y sin grumos visibles.
- **Añade el cacao** en polvo, el eritritol y la esencia de vainilla, mezclando de nuevo.
- **Incorpora la bebida vegetal** poco a poco, mientras continúas batiendo para controlar la textura y conseguir una mousse más ligera.
- **Prueba la mezcla y ajusta el dulzor** si es necesario, añadiendo un poco más de eritritol al gusto.
- **Reparte la mousse** en vasitos individuales o cuencos pequeños, alisando la superficie con una cuchara.



TIP

Utiliza un molde desmontable para facilitar el desmoldado y conseguir una presentación más limpia

TARTA DE QUESO LIGERA

35 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 300 g de queso fresco batido • 2 huevos • 3 cucharadas de eritritol • 1 cucharadita de vainilla • 150 g de yogur natural

- **Casca los huevos en un bol** y bátelos junto con el eritritol, hasta que la mezcla esté ligeramente espumosa.
- **Añade el queso fresco batido**, removiendo para que se integre sin grumos.
- **Incorpora el yogur natural** y la esencia de vainilla, mezclando suavemente.
- **Precalienta el horno a 180 °C** y engrasa ligeramente un molde. Vierte la mezcla, alisando la superficie con una espátula.
- **Coloca el molde en el horno y hornea** durante unos 25-30 minutos, hasta que la tarta esté cuajada en los bordes.
- **Saca la tarta y deja que se enfríe** completamente a temperatura ambiente antes de desmoldarla con cuidado.

PERAS AL HORNO CON CANELA

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 4 peras • 1 cucharadita de canela • 1 cucharada de eritritol • 1 cucharada de zumo de limón

- **Lava bien las peras y péralas con cuidado.** Córtalas por la mitad a lo largo y elimina el corazón, procurando no romper la forma de la fruta.
- **Coloca las mitades** en una fuente apta para horno, con la parte cortada hacia arriba.
- **Rocía con zumo de limón** por encima para evitar que se oxiden y aportar un ligero toque ácido.
- **Mezcla en un bol** la canela con el eritritol y espolvorea sobre las peras.
- **Si lo deseas**, puedes añadir una cucharada de agua en la base de la fuente para que se mantengan más jugosas durante la cocción.
- **Introduce en el horno** previamente precalentado a 180 °C y hornea durante unos 25 minutos, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.



TOQUE EXTRA

Acompáñalas con yogur natural o un poco de queso fresco para un postre aún más equilibrado

YOGUR HELADO CON FRUTOS ROJOS

10 MIN. + FRÍO DIFICULTAD: FÁCIL

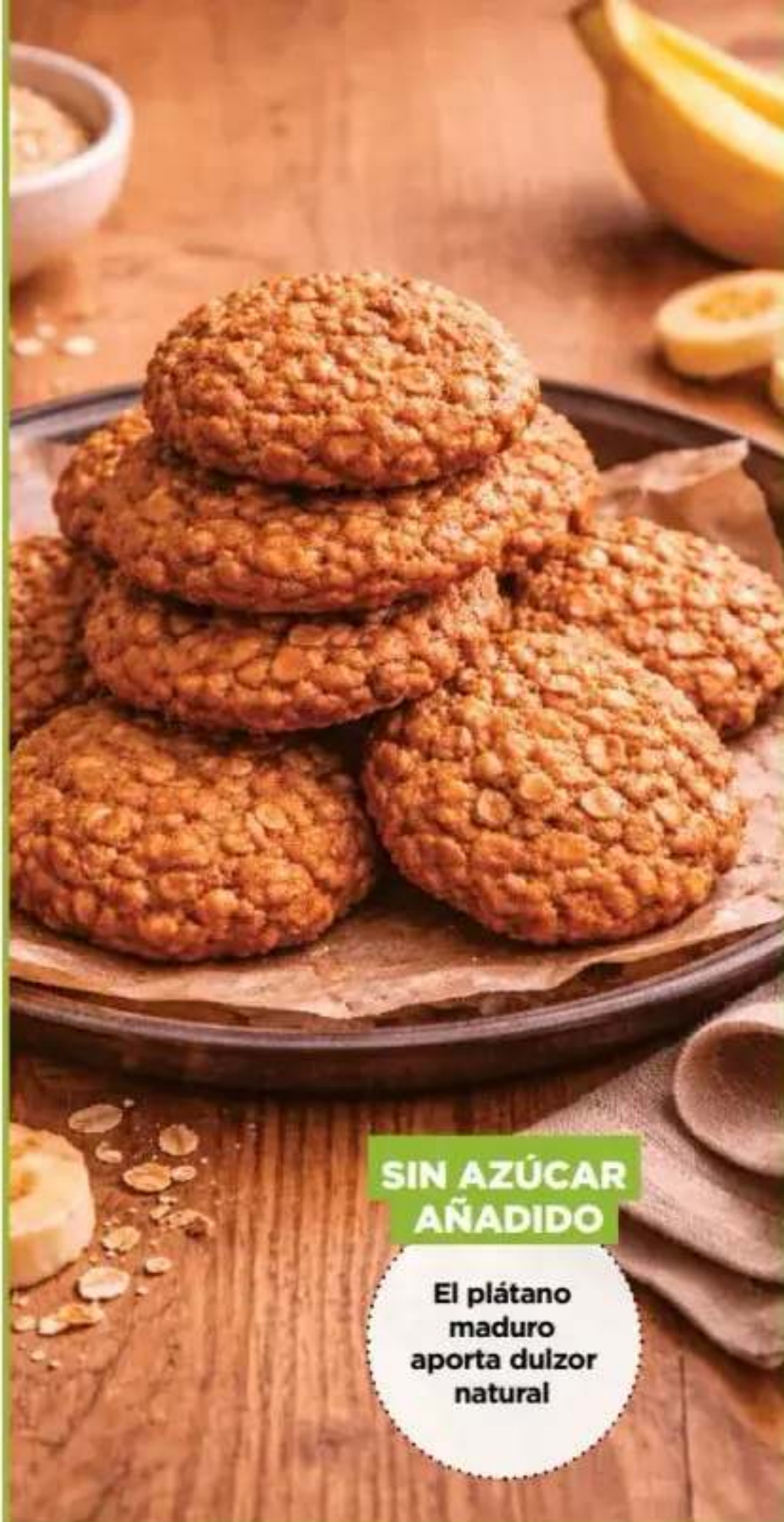
INGREDIENTES: 300 g de yogur natural • 100 g de frutos rojos • 2 cucharadas de eritritol

- **Coloca el yogur natural** en un bol y añade el eritritol, mezclando hasta que quede completamente disuelto.
- **Lava bien** los frutos rojos. Si son grandes, como fresas, córtalos en trozos pequeños para que se integren mejor en la mezcla.
- **Incorpora la fruta** al yogur y remueve suavemente. Vierte la mezcla en un recipiente apto para congelador.
- **Introduce en el congelador** durante al menos 2 horas y saca el yogur helado unos minutos antes de servir.
- **Puedes servirlo** en boles o copas, decorando con algunos frutos rojos adicionales por encima.



MÁS CREMOSIDAD

Remueve durante la congelación para conseguir una textura más cremosa



SIN AZÚCAR AÑADIDO

El plátano maduro aporta dulzor natural

GALLETAS DE AVENA Y PLÁTANO

25 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 2 plátanos maduros • 120 g de copos de avena • 1 cucharadita de canela

- **Pela** los plátanos y colócalos en un bol. Machácalos con un tenedor hasta obtener un puré suave.
- **Añade** los copos de avena y la canela, mezclando bien hasta que se forme una masa húmeda pero manejable.
- **Deja reposar** la mezcla unos minutos y precalienta el horno a 180 °C.
- **Forma pequeñas porciones** con ayuda de una cuchara y colócalas sobre la bandeja de horno.
- **Aplástalas ligeramente** con la parte trasera de la cuchara para darles forma de galleta.
- **Hornea durante unos 15 minutos**, hasta que estén ligeramente doradas por los bordes y deja enfriar sobre una rejilla.



ACABADO DELICADO

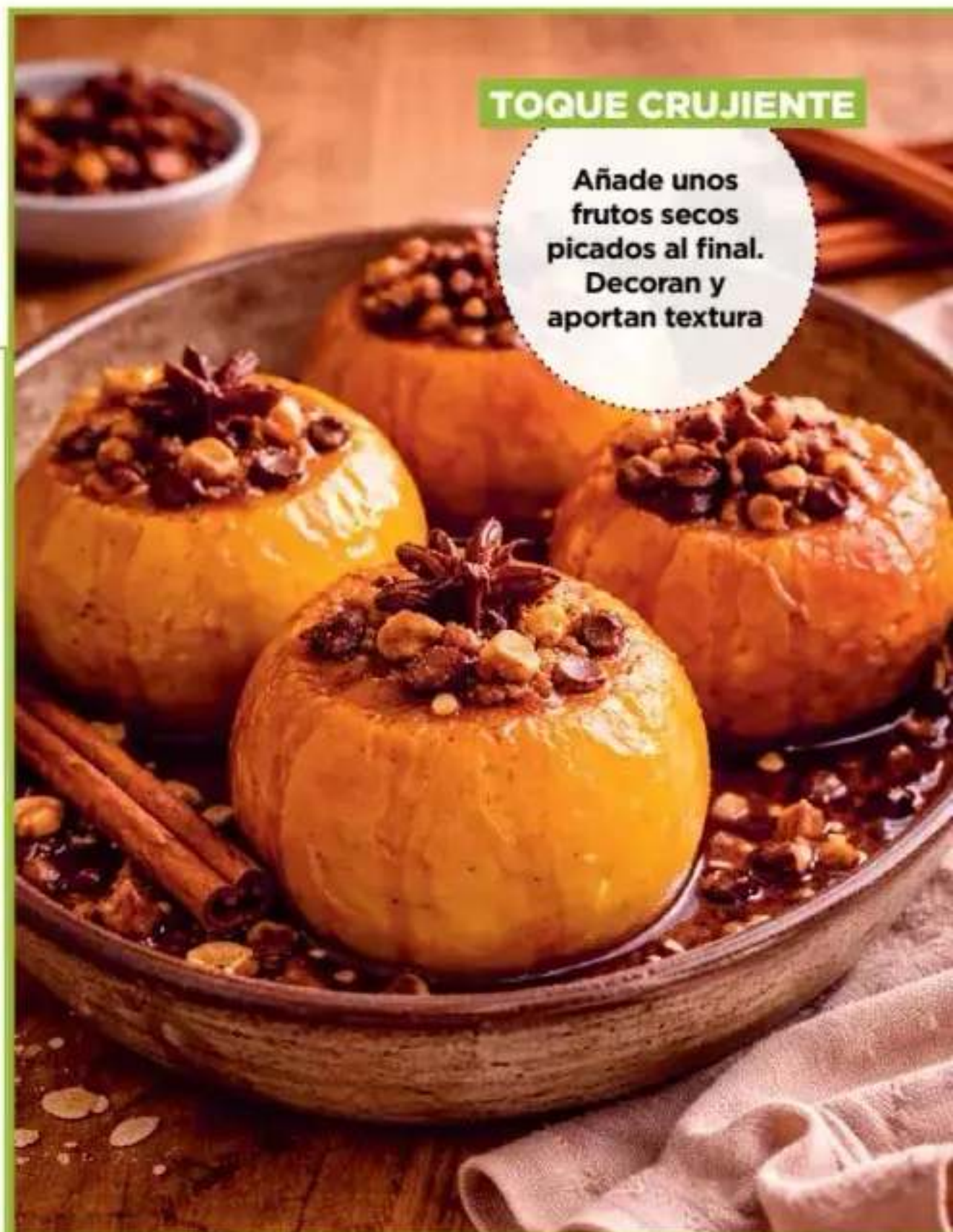
Desmóldalo con cuidado pasando un cuchillo por los bordes para mantener su forma perfecta

FLAN DE COCO LIGERO

40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 400 ml de leche de coco • 3 huevos • 3 cucharadas de eritritol • 1 cucharadita de vainilla

- **Casca los huevos** en un bol y bátelos junto con el eritritol, hasta que la mezcla esté bien integrada y ligeramente espumosa.
- **Añade la leche de coco poco a poco** para que no se formen burbujas en exceso. Incorpora la esencia de vainilla y vuelve a mezclar.
- **Precalienta el horno a 180 °C** y vierte la mezcla en moldes individuales, llenándolos sin llegar hasta el borde.
- **Coloca los moldes dentro** de una fuente con agua, asegurándote de que el agua cubra aproximadamente la mitad de su altura.
- **Introduce en el horno** y cocina durante unos 30 minutos, hasta que el flan esté cuajado pero ligeramente tembloroso.
- **Guarda en la nevera** al menos 1 hora antes de desmoldar.



TOQUE CRUJIENTE

Añade unos frutos secos picados al final. Decoran y aportan textura

MANZANAS ASADAS

30 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 4 manzanas • 1 cucharadita de canela • 2 cucharadas de eritritol

- **Lava bien las manzanas** y retira el corazón, dejando el hueco central limpio pero sin llegar a romper la base.
- **Colócalas en una fuente** apta para horno, manteniéndolas en posición vertical.
- **Mezcla** la canela con el eritritol en un bol y reparte esta mezcla tanto por la superficie como en el interior de cada manzana.
- **Introduce en el horno** previamente precalentado a 180 °C y hornea durante unos 25-30 minutos, hasta que estén tiernas al pincharlas.
- **Sácalas del horno** y deja que templen unos minutos antes de servir para potenciar su sabor.
- **Puedes acompañarlas** con un poco de yogur natural o queso fresco para completar el postre.

**IDEA EXTRA**

Añade frutos secos o coco rallado por encima para aportar un toque crujiente

PUDIN DE CHÍA Y CACAO**10 MIN. + REPOSO DIFICULTAD: FÁCIL**

INGREDIENTES: 3 cucharadas de semillas de chía
• 250 ml de bebida vegetal • 1 cucharada de cacao
• 2 cucharadas de eritritol

- **Vierte la bebida vegetal** en un bol y añade el cacao en polvo junto con el eritritol. Remueve hasta que el cacao se disuelva por completo y no queden grumos.
- **Incorpora las semillas de chía** y mezcla bien para que queden repartidas de forma uniforme.
- **Deja reposar** unos minutos y vuelve a remover para evitar que las semillas se acumulen en el fondo.
- **Cubre el recipiente** y llévalo a la nevera durante al menos 3 horas para que la chía absorba el líquido y adquiera una textura gelatinosa.
- **Saca el pudin de la nevera.** Puedes servirlo en vasos o cuencos individuales y, si lo deseas, añadir fruta fresca por encima.

**ACABADO AROMÁTICO**

Decora con un poco de ralladura de limón por encima

CREMA DE LIMÓN LIGERA**15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL**

INGREDIENTES: 200 g de yogur natural • zumo de 1 limón • 2 cucharadas de eritritol • ralladura de limón

- **Coloca el yogur natural** en un bol y remuévelo. Exprime el limón y añade el zumo poco a poco.
- **Incorpora el eritritol** y remueve hasta que se disuelva por completo.
- **Añade la ralladura de limón** y bate durante unos segundos si deseas una textura más fina y aireada.
- **Prueba la crema** y ajusta el dulzor o la intensidad del limón según tu preferencia.
- **Reparte en cuencos** individuales o vasitos y alisa la superficie.
- **Introduce en la nevera** durante al menos 30 minutos para que esté bien fría y más consistente al servir.

BIZCOCHO DE ALMENDRA

40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA

INGREDIENTES: 200 g de harina de almendra • 3 huevos • 3 cucharadas de eritritol • 1 cucharadita de levadura

- **Casca los huevos** en un bol y bátelos junto con el eritritol, hasta que la mezcla esté espumosa y ligeramente blanquecina.
- **Añade la harina de almendra** poco a poco. Incorpora la levadura y mezcla hasta obtener una masa ligeramente densa.
- **Precalienta el horno a 180 °C** y engrasa un molde. Vierte la mezcla, alisando la superficie con una espátula.
- **Introduce en el horno** y hornea durante unos 30 minutos, hasta que esté dorado por fuera y al pinchar con un palillo este salga limpio.
- **Saca del horno** y deja enfriar unos minutos dentro del molde antes de desmoldar.



MOMENTO DULCE

Perfecto para acompañar con café o yogur en cualquier momento del día



MÁS SABOR

Puedes rebozarlas en cacao o coco rallado para un acabado más atractivo

TRUFAS DE CACAO Y DÁTILES

15 MIN. DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES: 150 g de dátiles • 50 g de almendras • 2 cucharadas de cacao puro

- **Tritura los dátiles** durante unos segundos hasta obtener una pasta densa y pegajosa.
- **Añade las almendras** y vuelve a triturar. Incorpora el cacao puro y mezcla de nuevo hasta que todos los ingredientes queden bien integrados.
- **Si la mezcla resulta demasiado seca**, puedes añadir una pequeña cantidad de agua o bebida vegetal para facilitar el manejo.
- **Toma pequeñas porciones** con las manos y forma bolitas del mismo tamaño.
- **Colócalas en un plato** y llévalas a la nevera durante al menos 30 minutos para que se endurezcan y mantengan mejor su forma.
- **Sírvelas frías** o ligeramente atemperadas.

ALBÓNDIGAS DE TERNERA

CON SALSA DE VERDURA Y GUARNICIÓN LIGERA



Un plato que **apetece desde el primer bocado**, con una textura tierna y un acompañamiento que lo hace aún más completo



40 MIN. DIFICULTAD: MEDIA.

INGREDIENTES: 300 g de carne picada de ternera • 1 huevo • 1 diente de ajo • ½ cebolla • ½ calabacín • 1 zanahoria • 200 g de tomate triturado • aceite de oliva • sal • pimienta



- 1** Pica el ajo finamente y mézclalo con la carne picada, el huevo, sal y pimienta hasta obtener una masa homogénea.
- 2** Forma pequeñas albóndigas con las manos, procurando que tengan un tamaño similar para que se cocinen de manera uniforme.
- 3** Dóralas en una sartén con un poco de aceite de oliva, girándolas con cuidado hasta que estén selladas por todos los lados.
- 4** Retíralas y, en la misma sartén, sofríe la cebolla picada hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
- 5** Añade el tomate triturado, mezcla bien y cocina a fuego medio durante unos minutos hasta que la salsa espese.
- 6** Incorpora las albóndigas y cocina todo junto durante unos 10 minutos para que se integren los sabores.
- 7** Sirve acompañadas del calabacín y la zanahoria salteados, recién hechos y con un punto ligeramente crujiente.

IDEAS PARA AHORRAR TIEMPO EN LA COCINA

Pequeños cambios en tu rutina pueden **ayudarte a cocinar más rápido y sin estrés cada día**



Cocinar a diario puede convertirse en una tarea pesada cuando el tiempo escasea. Sin embargo, aplicar algunos trucos sencillos permite optimizar cada paso y reducir el tiempo que pasas en la cocina sin renunciar a comer bien. Planificar los menús con antelación y contar con utensilios adecuados ayuda a agilizar la preparación y evitar imprevistos. Así, pequeños hábitos en la rutina marcan una gran diferencia y hacen que cocinar resulte más llevadero.

ORGANÍZATE MEJOR

- Planifica el menú. Pensar qué vas a cocinar durante la semana evita improvisar cada día.
- Prepara ingredientes. Lava, corta y guarda alimentos con antelación para ahorrar tiempo.
- Ten básicos a mano. Contar con

ingredientes clave facilita resolver cualquier comida rápida.

- Orden en la cocina. Saber dónde está cada cosa agiliza todo el proceso.

COCINA MÁS RÁPIDO

- Usa utensilios adecuados. Cuchillos afilados o robots de cocina reducen el tiempo de preparación.
- Aprovecha el horno. Permite cocinar varios alimentos a la vez sin supervisión constante.
- Corta en tamaños pequeños. Los alimentos se cocinan antes y de forma más uniforme.
- Opta por recetas sencillas. Menos pasos significa menos tiempo en la cocina.

SOLUCIONES PARA EL DÍA A DÍA

- Cocina de más. Prepara raciones extra para otros días y evita empezar de cero.

APROVECHAR MEJOR LOS INGREDIENTES AYUDA A COCINAR DE FORMA MÁS PRÁCTICA Y SIN COMPLICACIONES

- Congela porciones. Tendrás comidas listas para cuando no tengas tiempo o ganas de cocinar.
- Utiliza temporizadores. Te ayudan a controlar los tiempos sin tener que estar pendiente constantemente.
- Limpia sobre la marcha. Recoger mientras cocinas reduce el trabajo al terminar.
- Reutiliza ingredientes. Un mismo alimento puede servir para varias recetas a lo largo de la semana.
- Deja la mesa lista antes. Ahorrarás tiempo cuando la comida esté terminada.
- Organiza el frigorífico. Tener todo a la vista evita perder tiempo buscando ingredientes.

Recetas con
Paufeel

BIZCOCHO DE ARÁNDANOS

SIN HARINA, RECETA FÁCIL, RÁPIDA
Y SALUDABLE EN POCOS MINUTOS



INGREDIENTES

- 1 plátano
- 80 g almendra molida
- 1 cucharita pequeña levadura
- 2 huevos
- 1 taza de arándanos

“Si te apetece algo dulce pero buscas una opción más ligera, este bizcocho sin harinas es perfecto para darte un capricho sin complicarte. Una receta fácil, rápida y con pocos ingredientes, **ideal para desayunos, meriendas o cuando necesitas algo dulce y saludable listo en minutos.** Queda jugoso, lleno de sabor y te va a sorprender”



FREIDORA DE AIRE

15-17 MIN

170°



AL HORNO

20-22 MIN

180°

ENCUENTRA EL VIDEO COMPLETO EN:

 **@PAUFEEL**

SABÍAS QUE...

■ Ricos en antioxidantes.

Su color azul oscuro se debe a las antocianinas, unos compuestos antioxidantes que ayudan a proteger las células frente al daño oxidativo.

■ Pequeños pero completos

Aportan fibra, vitamina C y mucho sabor en muy poco espacio. Por eso funcionan tan bien en desayunos, postres y meriendas.

■ Mejor tenerlos congelados

Congelan muy bien y así siempre están a punto. Puedes usarlos directamente en bizcochos, batidos o compotas sin esperar.



ELABORACIÓN:



- Cubre con papel un recipiente apto para horno o freidora de aire y añade todos los ingredientes menos los arándanos. Tritura con un tenedor y mezcla bien hasta conseguir una masa homogénea.



- Una vez tenga la masa la textura deseada, añade los arándanos y mezcla con cuidado para que no se rompan.



- Si te decantas por freidora de aire, programa unos **15 minutos a 170°**, si prefieres el horno, serán mínimo **20 minutos a 180°**. El tiempo depende del grosor del bizcocho así que si hay prisa, elige un recipiente más grande.

CLUB DE LECTURA MÍA, CON **MAYTE MAGDALENA**

Recuerdos familiares, emociones y mucha verdad marcaron un encuentro con Mayte Magdalena, que presentó *Vientos de ira* y reflexionó sobre la memoria, la posguerra y las historias que nos construyen.

La literatura volvió a ser la gran protagonista en el Club de Lectura Mía, que contó con la participación de Mayte Magdalena para presentar su novela *Vientos de ira* en el Hotel Hospes Puerta de Alcalá de Madrid. Desde el primer momento, el ambiente fue cercano y muy participativo. Magdalena se mostró natural, sincera y especialmente generosa al compartir el origen de su novela, una obra muy vinculada a su propia historia. La autora explicó cómo muchas de las vivencias que aparecen en el libro nacen de relatos familiares que, durante años, quedaron en un segundo plano, hasta que

el paso del tiempo les dio un nuevo significado.

CUANDO LOS RECUERDOS TOMAN FORMA

La escritora contó cómo su padre empezó a compartir con ella recuerdos de su infancia en una etapa complicada de su vida. Fue entonces cuando esas historias, que de niña no había llegado a comprender del todo, empezaron a adquirir un sentido diferente.

A partir de ahí, Magdalena inició un proceso de reconstrucción en el que combinó memoria, investigación y ficción. "Hay una parte de recuerdos, otra de lo que me han contado otras

personas y una tercera de documentación histórica", explicó durante el encuentro. Ese equilibrio es el que da forma a una novela que consigue trasladar al lector a una época compleja y llena de matices.

EL PAPEL INVISIBLE DE LAS MUJERES

Uno de los aspectos que más interés despertó fue el protagonismo de las mujeres en la historia. La autora quiso poner en valor a todas aquellas que, en plena guerra y posguerra, tuvieron que asumir responsabilidades para las que nadie las había preparado.

De un día para otro, muchas pasaron a convertirse en el pilar



La autora desgranó su proceso creativo y su compromiso con dar voz a historias que no deben olvidarse

Fotografía: Alberto Carrasco



de sus familias, enfrentándose a la escasez, al miedo y a la incertidumbre. Tuvieron que buscar alimento, cuidar de los suyos y salir adelante en un contexto extremadamente duro. Magdalena destacó cómo estas historias, a pesar de su importancia, han quedado muchas veces en un segundo plano dentro de los relatos históricos.

DECISIONES QUE MARCAN VIDAS

La novela también invita a reflexionar sobre el peso de las decisiones en momentos límite. Durante la charla, la autora explicó cómo, en aquella época, elegir entre quedarse o marcharse podía cambiarlo todo.

El exilio, por ejemplo, aparece en la novela como una experiencia llena de incertidumbre. Lejos de ser una solución fácil, en muchos casos suponía enfrentarse a nuevas dificultades en condiciones muy precarias. Esa complejidad es la que Magdalena quiso reflejar, alejándose de visiones simplificadas.

ENTRE EL DOLOR Y LA ESPERANZA

A pesar de la dureza del contexto, *Vientos de ira* también es una novela sobre la resistencia. Sus personajes, marcados por la pérdida, encuentran la manera de seguir adelante, incluso cuando todo parece derrumbarse. La autora insistió en que, más allá del

dolor, siempre hay un espacio para la esperanza. Esa capacidad de levantarse, de reconstruirse y de continuar es uno de los mensajes más potentes de la obra. “Al final, todos necesitan creer que hay algo mejor por lo que seguir luchando”, señaló.

UN ENCUENTRO PARA RECORDAR

El evento permitió a las asisten-

tes no solo conocer más a fondo la novela, sino también reflexionar sobre la importancia de la memoria y las historias familiares.

Tras la charla, los asistentes disfrutaron de un cóctel acompañado por los vinos de Bodegas Protos, poniendo el broche final a una velada en la que literatura, emoción y recuerdos compartidos se unieron en una experiencia única.

“Conocer las historias de nuestros mayores es la mejor forma de entender quiénes somos”



Mayte Magdalena y Macarena Orte, subdirectora de Marie Claire, compartieron impresiones con las lectoras en el Hotel Hospes Puerta de Alcalá tras la presentación

LA FACHADA DEL MERCADO CENTRAL, icono del modernismo, donde arquitectura y sabores se mezclan.



VALENCIA

ENTRE EL PASADO Y EL PRESENTE

Esta ciudad, joya de la costa mediterránea, que combina historia, vanguardia y naturaleza entre playas doradas, arrozales, arquitectura futurista y tradiciones, late con fuerza mostrándose auténtica.

Es una ciudad que vive entre la tradición y la modernidad, donde cada estación del año ofrece una cara distinta, pero siempre luminosa, bañada por el sol durante gran parte del año. En su corazón histórico, el barrio del Carmen invita a perder-

se entre callejuelas estrechas, plazas escondidas y edificios que narran siglos de historia. La imponente Catedral de Valencia, donde según la tradición se custodia el Santo Cáliz, convive con la elegancia de la Lonja de la Seda, joya del gótico civil declarada Patrimonio de la Humanidad.

Mirada al futuro
Valencia también mira hacia adelante, a través de la espectacular Ciudad de las Artes y las Ciencias, un conjunto arquitectónico que parece salido de otro planeta. Diseñado por Santiago Calatrava. Un espacio que reúne ciencia, arte y naturaleza en



CÓMO LLEGAR

Desde Madrid en coche se tardan poco más de 3 horas. Otra opción es el AVE hasta Joaquín Sorolla.



DÓNDE DORMIR

Valencia Ciutat Vella. Un hotel económico (entre 50 y 90 euros) de la cadena easyHotel, asociada a easyjet. Muy céntrico, a escasos metros del Mercado Central. Reservas en www.easyhotel.com.



un entorno fascinante tanto de día como de noche.

NATURALEZA Y MAR

El antiguo cauce del río Turia, hoy convertido en el Jardín del Turia, recorre la ciudad como un gran pulmón verde donde locales y visitantes pasean, hacen deporte o simplemente descansan.

A pocos minutos, la Playa de la Malvarrosa ofrece ese ambiente mediterráneo de arena dorada y brisa suave. Y para una experiencia más auténtica, el Parque Natural de la Albufera regala atardeceres inolvidables entre arrozales y barcas tradicionales.

CIUDAD GASTRONÓMICA

Hablar de Valencia es hablar de gastronomía. Aquí nació la auténtica paella valenciana, elaborada con ingredientes sencillos pero llenos de sabor. A ella se suman clásicos como la horchata con fartons, perfecta para refrescarse en los días más cálidos. El Mercado Central de Valencia, uno de los más grandes de Europa, es el lugar ideal para descubrir la riqueza de la despensa valenciana.

ARRIBA VISTA DE LA PLAYA DE LA MALVARROSA. A la derecha, la paella, el plato más típico.



CABANYAL: ALMA MARINERA

A pocos pasos del mar, esta zona conserva la esencia más auténtica y marinera de Valencia. Antiguo barrio de pescadores, con sus fachadas de azulejos de colores y su arquitectura modernista popular, cuenta historias de otro tiempo en cada una de sus calles. Pasear por ellas es descubrir una Valencia distinta, más pausada y cercana, donde la vida cotidiana se mezcla con talleres de artistas, pequeños comercios y una escena cultural en constante renovación. La tradición sigue viva en sus bares y restaurantes, donde el pescado fresco y las recetas de siempre mantienen intacto el sabor del Mediterráneo.



DÓNDE COMER

La salita. Si estás en Valencia no puedes regresar a tu lugar de origen sin haberte llevado la experiencia gastronómica de Begoña Rodrigo, una de las poquísimas mujeres chef con estrella Michelin en España.



MÁS INFO:

www.visitvalencia.es

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

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

'GOURMET'

Candeli: el mejor producto de la temporada

Fundado en 2015 por **los hermanos Alberto y Francisco Rivera**, apasionados de la hostelería clásica.



→ Este restaurante (calle Ponzano, 48) se caracteriza por la cocina a la brasa, que es la protagonista principal de toda la carta. Una de las propuestas seguras para esta primavera son los espárragos blancos de Tudela con mayonesa de cítricos, las setas perrechico con jugo de carne y papada ibérica, y los boletus edulis acompañados de yema de huevo. Tres productos que destacan por su origen natural, y por una identidad única, así como por su carácter exquisito, capaces de dar lugar a platos que conquistan los paladares más exigentes. Precio medio: 50-60 euros.



Ginkgo

"El Arte del Brunch" de Ginkgo Restaurante & Sky Bar propone una experiencia que va más allá del brunch tradicional. Productos clásicos como jamón ibérico o croissants combinan con opciones frescas y personalizables, acompañadas de café de especialidad y zumo natural. El gran atractivo es disfrutarlo en las alturas, con vistas al skyline de **Madrid**, que convierte la experiencia en algo mucho más especial.



La taberna de Elia

Es uno de los templos carnívoros por excelencia del país, pero la otra gran pasión de su chef y propietario, Cata Lupu, son los vinos, como demuestra la imponente bodega de este reconocido restaurante (Vía de las Dos Castillas, 23), en **Pozuelo de Alarcón**, Madrid. Especializado en carnes a la brasa. Las croquetas, los puerros o el steak tartar, con un clásico entre sus entrantes.

LIBROS

¡Entra y hazte con él!



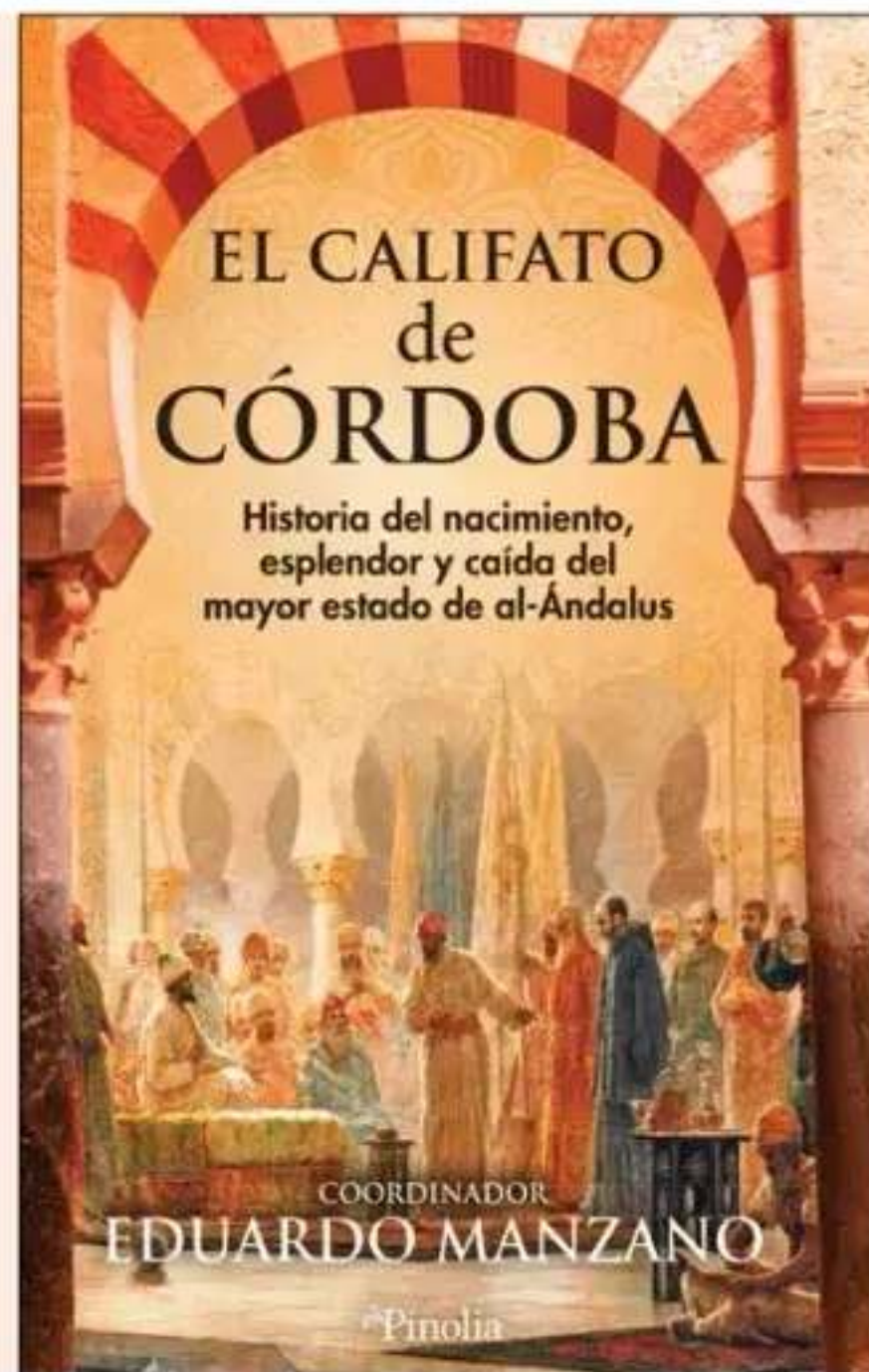
Califato de Córdoba

EDUARDO MANZANO

Historia del nacimiento, esplendor y caída del mayor estado **de al-Ándalus**, con una mirada rigurosa y accesible a un periodo decisivo.

→ ¿Cómo logró Córdoba convertirse en el siglo X en una de las capitales más poderosas y refinadas del mundo medieval? ¿Qué implicó que, en el año 929, 'Abd al-Rahmān III se proclamara califa y afirmara una autoridad política y religiosa propia en Occidente? ¿Cómo se construyó ese poder y por qué terminó desmoronándose en apenas unas décadas? Este libro recorre la trayectoria completa del califato de Córdoba, desde su proclamación hasta su

disolución en el siglo XI. Bajo los primeros califas, al-Ándalus consolidó un Estado fuerte, con una administración eficaz, una economía dinámica y una política exterior ambiciosa, que proyectó su influencia en la península ibérica y el norte de África. Córdoba se convirtió en un centro de atracción para eruditos, artesanos y diplomáticos, símbolo de prestigio y estabilidad.
Editorial Pinolia.
Edición impresa: 23,95€.



KAE TEMPEST

Una vida buscando

Traducción de Gabriela Zayas González

Una vida buscando

KAE TEMPEST

Rothko Taylor regresa a Edgecliff 15 años después de abandonar su ciudad natal. Allí le esperan la memoria de una adolescencia herida, la violencia de todo lo no dicho y la posibilidad incierta de empezar de nuevo. Una historia de búsqueda y reparación que interpela nuestro presente.

Editorial Random House.
Edición impresa: 22,90€.



Un santo para cada día

Un libro que reúne las historias más conmovedoras de hombres y mujeres que cambiaron el mundo con su entrega y compasión. Estas biografías nos acercan a las figuras clave de la tradición cristiana desde una perspectiva comprensible e inspiradora.

Editorial Molino.
Edición impresa: 23,95€.

MÚSICA

Confessions II

MADONNA

Una edición en vinilo rosa de este trabajo discográfico, que supone la esperada continuación del icónico álbum de Madonna "Confessions on a Dance Floor". Producido junto a Stuart Price, este trabajo se presenta como un manifiesto donde la pista de baile se transforma en un espacio ritual y espiritual. A través de sus 12 temas, explora el concepto de la rave como un arte y un umbral donde el movimiento sustituye al lenguaje.
Precio: 29,99€.



Peaches!

THE BLACK KEYS

Otra edición en vinilo negro del decimocuarto álbum con 10 canciones, que componen el disco más natural de la banda desde su debut de 2002.
Precio: 35,99€



Oniria Popular

XOEL LÓPEZ

El artista coruñés, una de las voces más influyentes del pop nacional de las últimas dos décadas llega con este disco fresco, reflexivo, e íntimo.
Precio: 27,99€

EN PANTALLA

SERIES



Citadel

Ya está aquí la segunda temporada de esta serie de espías, protagonizada por Priyanka Chopra y Richard Madden, cuyos personajes se ven obligados a volver a la acción tras los últimos acontecimientos. Juntos deberán reclutar a un equipo de nuevos operativos para una misión contra una conspiración capaz de cambiar el rumbo de la humanidad.

Estreno el 6 de mayo en Amazon Prime Video.



El señor de las moscas

Un grupo de niños tiene un accidente de avión y tendrán que sobrevivir en una isla tropical, aparentemente idílica. Sin adultos ni reglas, los chicos tratan de crear una nueva comunidad. Tratan de mantener la esperanza de ser rescatados, pero la convivencia empieza a romperse. El miedo, la rivalidad y el poder se apoderan de ellos. ¿La civilización peligra cuando desaparecen los límites?

Estreno el 7 de mayo en Movistar+.



CINE

Día ocho: El soplo del Espíritu

Una película, dirigida por José Gómez, que pone el foco en el poder de la fe y la esperanza. **Estreno 8 de mayo.**

→ Este largometraje cuenta la historia de Yira Sandoval, una joven influencer que vive obsesionada con las redes sociales y la búsqueda constante de reconocimiento. Su vida cambia por completo cuando su hermana pequeña, gravemente enferma, la obliga a enfrentarse a una realidad mucho más profunda que la fama digital. En ese proceso, Yira entra en contacto con la figura del Padre Emiliano Tardif, un sacerdote conocido por

sus supuestos dones de sanación, lo que abre la puerta a una reflexión sobre la fe, los milagros y el sentido de la vida. Una fusión de dos mundos muy distintos: el de la modernidad digital (likes, redes sociales, superficialidad) y el de la espiritualidad tradicional. Este contraste es uno de sus puntos más interesantes, ya que plantea cómo una crisis personal puede romper la indiferencia y llevar a una transformación interior.

MÁS CINE



Los mejores años de nuestra vida

Narra la trayectoria de Hombres G a lo largo de cuatro décadas, mostrando su evolución desde los años 80. Con material inédito y testimonios exclusivos, el documental revela momentos nunca antes contados que reflejan la esencia y el legado de una banda de cuatro amigos que sigue uniendo generaciones. **Estreno 8 de mayo.**

Yo no moriré de amor

A sus 18 años, Claudia sufre la enfermedad de su madre que irrumpe en casa como una tormenta. Pero ella solo quiere vivir como cualquier persona de su edad. Entre el deber familiar y el anhelo de explotar su juventud, tendrá que elegir cómo amar sin renunciar a sí misma.

Estreno 8 de mayo.





OCIO



EL PLAN

'Chulapeando' por Madrid

El 15 de mayo se celebran las fiestas en honor al patrón de la ciudad, San Isidro. Sonsoles Ónega será la pregonera. Los centros neurálgicos serán la Plaza Mayor, el Jardín de Las Vistillas, Matadero, y la Pradera de San Isidro. No faltarán los **conciertos, con más de 120 artistas, talleres, pasacalles, gigantes y cabezudos, la tradicional degustación de las rosquillas y el bocadillo de gallinejas y entresijos**, típicos de la cocina madrileña. San Isidro Labrador, era un santo mozárabe al que se le atribuyen varios milagros.

EN ESCENA

Ambkor

Murcia. Este rapero que canta sus canciones como un auténtico poeta, estará en la sala R.E.M, el próximo 9 de mayo, con su espectáculo 'Los últimos vivos'. 20 canciones divididas en 4 bloques inspirados en las cuatro estaciones del año. **Precio a partir de 20€.**



MÁS ARTE



Volver a mirar

Madrid. Se trata de una videoinstalación de la fotógrafa y artista visual Rosa Muñoz, ubicada en el depósito de agua de Plaza de Castilla (calle Mateo Inurria, 2), con motivo del 175 aniversario del Canal de Isabel II y el 25 aniversario de la Fundación Canal. **Hasta el 25 de octubre.**



The Mystery Man

Cádiz. En la cripta de la catedral se ha presentado una muestra internacional que gira en torno al misterio de la Sábana Santa de Turín. Su pieza principal es una escultura hiperrealista del "Hombre de la Sábana Santa", realizada tras más de 15 años de investigación, que intenta reproducir con gran realismo el cuerpo descrito en la reliquia. **Hasta el 15 de junio.**

CONCIERTO

Festival del Huerto

La Torre de Vaillo en Elche se prepara ya para esta gran fiesta de la música que tendrá lugar **el 29 y 30 de este mes de mayo.** 'Taburete' y 'Siempre así' serán dos de los grupos que están generando más expectación. Además habrá actividades para fomentar la cultura y el turismo de la zona.



TEATRO

La vengadora de las mujeres

La conocida obra de Lope de Vega, llega al **teatro de la Comedia, en Madrid, del 14 al 31 de mayo.** Protagonizada por Itziar Miranda y Secun de la Rosa. Laura, una mujer inteligente cansada del comportamiento engañoso de muchos hombres, adopta una actitud de "vengadora".



JUEGOS

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

CRUCIGRAMA

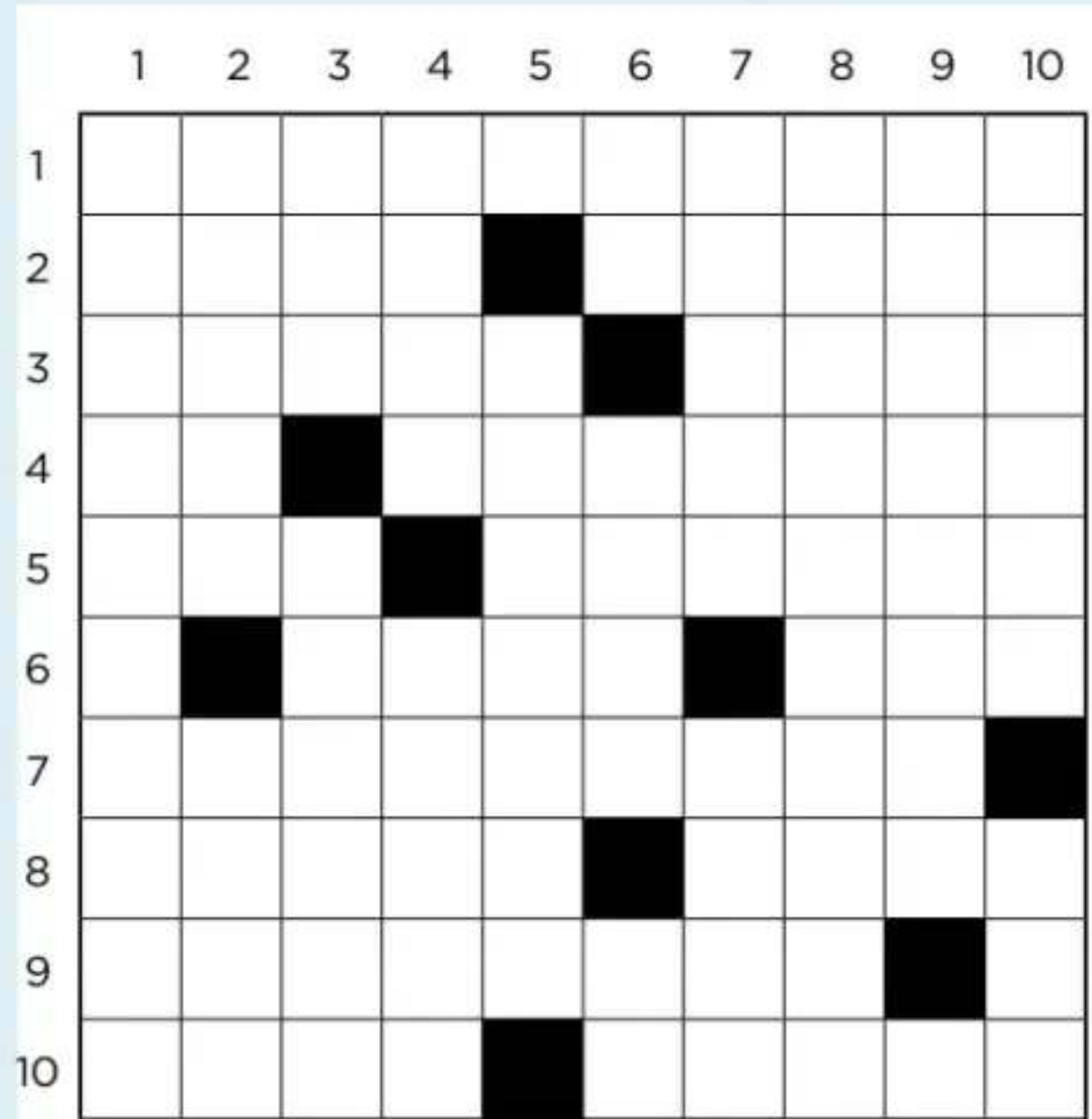
Resuelve este juego de palabras cruzadas dando respuesta a las siguientes definiciones, sinónimos, o descripciones en horizontal y vertical.

HORIZONTALES

1. De varias fases.
2. Séptima letra del alfabeto griego, plural. Objeto cuyos componentes, partes o elementos están separados más de lo regular en su clase, plural.
3. Nombre genérico de las piedras preciosas, plural. Tonta, simple, mentecata.
4. Repetido, madre. Tomad el ganado la sal que se os da.
5. Altar. Se dice del fraile franciscano descalzo del convento de San Gil, que existió en Madrid.
6. Consonante. Peso del continente de una mercancía. Movimiento convulsivo y sonoro del aparato respiratorio del hombre.
7. Imantarais.
8. Coged con la mano. Al revés, tomé alimento.
9. Aromatizarla. Símbolo del oxígeno.
10. Hurte en la compra diaria. Caja de vidrio dentro de la cual se pone una luz.

VERTICALES

1. Roca de color claro y textura laminar, compuesta de feldespatos y algo de cuarzo, plural.
2. Registrar desde un lugar alto lo que está abajo. Fallecí.
3. Al revés, desgracia, calamidad. Sujetamos con ligaduras.
4. Canto típico canario, plural. Al revés, procede, trae origen y principio de algo de cuya sustancia participa.
5. Símbolo del flúor. Digna de veneración y respeto.
6. Voz de mando. Formar un cigarrillo envolviendo la pica-dura en el papel de fumar. Al revés, símbolo del franco.
7. Al revés, normas que regulan la conducta de alguien. Al revés, une o coliga a una persona con otra.
8. Privar a alguien de la legitimidad.
9. Perteneciente o relativo al coma. Punto cardinal.
10. Atrevidos. Hortaliza.



SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras que se hallan escondidas en este pasatiempo.

ELECTRODOMÉSTICOS

- HORNO
- NEVERA
- MICROONDAS
- LAVAVAJILLA
- BATIDORA
- LAVADORA
- TOSTADOR
- PLANCHA
- CAFETERA



SOLUCIONES

L	O	R	V	F	■	E	S	I	S	10
O	■	A	L	R	V	M	O	R	V	9
C	O	M	I	■	D	A	M	O	T	8
■	S	I	A	R	A	N	A	M	I	7
S	O	T	■	A	R	A	T	■	T	6
O	T	L	L	I	G	■	A	R	A	5
D	A	G	E	L	A	S	■	A	M	4
A	M	E	M	■	S	A	M	E	G	3
S	O	L	A	R	■	S	A	T	E	2
O	C	S	I	A	F	L	I	O	L	1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

CRUCIGRAMA

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

SOPA DE LETRAS

¡YA A LA VENTA!



ENVÍOS A PENÍNSULA Y CANARIAS

Tarot
ALICIA GALVÁN

CARTAS Oráculo

Consigue tus CARTAS desde ya,

escanea el QR y compra tu Tarot online

Precio lanzamiento
59€



EDITORIA

Marta Ariño

miaeditora@zinetmedia.es

COORDINACIÓN EDITORIAL

Inma Coca

COORDINACIÓN DIGITAL

Paula Manso

BRAND MANAGER

Marta Espresate

mepresate@zinetmedia.es

EVENTOS & RELACIONES PÚBLICAS

Claudia Olmeda

DIRECCIÓN COMERCIAL

Alfonso Juliá

ajulia@zinetmedia.es

SUSCRIPCIONES:

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

<https://suscripciones.zinetmedia.es>

www.zinetmedia.es

Depósito Legal: M-12514-2013. ISSN: 2171-8709.

Copyright 2017.

Zinet Media Global, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Zinet Media Global, S.L.

Distribución: Logista Publicaciones, S.L.

PRINTED IN SPAIN

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





DEL 6 AL 12 DE MAYO

La semana de **TAURO**

Tauro esta semana es el "manual de mayo bien vivido": disfrutar sin prisa, pero con criterio. Con la Luna ya menguante, te conviene depurar agenda antes de que lleguen las fiestas de lleno: elige a qué dices que sí y a qué no, porque tu energía no es infinita. Y como el mes viene cargadito (Día de la Madre recién pasado, Patios de Córdoba en marcha, San Isidro asomando), tu superpoder es organizarte sin perder el gusto. Un detalle bonito, un plan sencillo y un límite dicho a tiempo valen más que cien "ya veré". Si vas a tu ritmo, todo se ordena... y tú lo disfrutas.

Aries

(21 DE MARZO - 19 DE ABRIL)

Amor: Te sale el impulso de mandar, pero esta semana conquista más la ternura y los gestos simples.

Salud: Vas con el motor alto. Muévete para soltar tensión y luego regálate una noche tranquila, de verdad.

Trabajo: No te lances a contestar al minuto. Lee bien, prioriza dos tareas y así no rehaces nada después.

Tauro

(20 DE ABRIL - 20 DE MAYO)

Amor: Te apetece un plan bonito y sin prisa, de esos con flores y conversación. Y sí, te lo mereces.

Salud: Te sienta bien volver a lo básico. Rutina agradable, comida sencilla y descanso con horarios más decentes.

Trabajo: Semana para poner orden y valor. Si marcas límites con calma, te respetan más y discuten menos.

Géminis

(21 DE MAYO - 20 DE JUNIO)

Amor: Estás ocurrente y eso engancha. Solo ojo con hablar por nervios: escucha un poco más y aciertas.

Salud: Te vendría bien apagar notificaciones un rato. Tu cabeza baja dos marchas y tú vuelves a respirar.

Trabajo: Mucha microtarea. Haz lista corta, y ve tachando: te cunde más que ir "a salto de mata".

Cáncer

(21 DE JUNIO - 22 DE JULIO)

Amor: Estás más dulce y más valiente. Si te abres un poco, recibes una respuesta bonita y muy clara.

Salud: Mayo te emociona y te agota a la vez. Elige un plan que te alegre y otro que te descansa.

Trabajo: No cargues con lo de todos por costumbre. Pide ayuda o reparte, y verás qué rápido se ordena.

Leo

(23 DE JULIO - 22 DE AGOSTO)

Amor: Te apetece brillo, pero sin teatro. Un mensaje directo, con intención, te da más de lo que esperas.

Salud: Ojo con la tensión en cuello y hombros. Estirar un par de veces al día te cambia el humor.

Trabajo: Si tienes que "vender" una idea, hazlo breve y seguro. Menos explicación, más convicción.

Virgo

(23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE)

Amor: Esta semana enamora tu lado humano. Si no lo controlas todo, la cosa mejora, curiosamente.

Salud: Te viene bien limpiar excesos (agenda incluida). Menos compromisos, más calma y cuerpo ligero.

Trabajo: Revisa fechas, citas y detalles. Mayo viene cargado y tú no estás para confusiones tontas.

Libra

(23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE)

Amor: Te apetece armonía, pero auténtica. Si algo te chirría, dilo con elegancia y sin rodeos raros.

Salud: Te regula el orden bonito. Casa un poco más despejada, mente un poco más tranquila.

Trabajo: Te piden mediación. Hazla, sí, pero con límites: no eres el servicio técnico emocional.

Escorpio

(23 DE OCTUBRE - 21 DE NOVIEMBRE)

Amor: Menos misterio y más verdad. Si te importa, dilo sin pruebas ni silencios castigadores.

Salud: Descarga tensión en el cuerpo. Paseo fuerte, baile o lo que te quite el "nudo" de dentro.

Trabajo: Semana de estrategia: avanza sin hacer ruido y aparece con el resultado. Eso impone más.

Sagitario

(22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE)

Amor: Te apetece plan al aire libre, de mayo total. Si propones tú, sube la complicidad en cinco minutos.

Salud: Necesitas horizonte. Cambia de ruta, aunque sea cerca, y te recolocas por dentro.

Trabajo: Con tanto plan en el calendario, organiza tu semana con margen. Si no, el estrés te come.

Capricornio

(22 DE DICIEMBRE - 19 DE ENERO)

Amor: Te suavizas sin perder firmeza. Esa mezcla tuya funciona mejor que cualquier discurso romántico.

Salud: No conviertas cuidarte en otro examen. Constancia tranquila y listo, que el cuerpo te lo agradece.

Trabajo: Semana ideal para cerrar un tema que arrastras. Terminarlo te devuelve energía y orgullo sano.

Acuario

(20 DE ENERO - 18 DE FEBRERO)

Amor: Te funciona lo directo. Un "me apetece verte" a tiempo vale por diez señales confusas.

Salud: Mucha mente, poca pausa. Música, paseo y cero pantallas un rato, y vuelves a tu centro.

Trabajo: Ideas tienes de sobra. Elige una, aterrízala en pasos y deja de reinventarla cada día.

Piscis

(19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO)

Amor: Menos idealizar y más elegir lo que te cuida. Lo que da paz se nota en el cuerpo al instante.

Salud: Estás sensible, pero con radar fino. Protégete del ruido y busca ratos tranquilos, aunque sean cortos.

Trabajo: No digas que sí por pena. Prioriza una cosa tuya y hazla impecable: te sube la confianza.

DESCUBRE TU SUERTE Y TU FORTUNA

1,99 € Nº 157
CANALIZACIÓN DE LOS SIGNOS INCLUIDO TRANSPORTE

mia Horóscopo

PREDICCIONES
día a día para
mayo y junio

AMULETOS
Aprovecha su
poder para
alejarse de la
mala
suerte

**ASTROLOGÍA
ZODIACAL**
Los signos
y las bodas

TU FUTURO
Numerología,
Horóscopo lunar y
chino, Tarot

**YA A LA
VENTA**
por solo 1,99 €

SOLSTICIO DE VERANO

Vive las tradiciones mágicas de la noche
de San Juan. Consejos para cada signo



TODOS LOS SECRETOS
DEL HORÓSCOPO Y EL ZODÍACO
PARA DISFRUTAR DEL AÑO
CON LA MEJOR DE LAS ENERGÍAS

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

Carlos Ruiz Zafón



El narrador que convirtió **la memoria en misterio**

Carlos Ruiz Zafón nació en Barcelona en 1964, en una ciudad que acabaría convirtiéndose no solo en escenario, sino en materia viva de su literatura. Antes de conquistar a millones de lectores, fue guionista y cultivó la novela juvenil, pero su verdadero territorio creativo emergió cuando decidió construir un universo propio, donde la memoria, el misterio y los libros dialogan con la misma intensidad que los personajes. Falleció en 2020 a causa de un cáncer de colon.

Podría haber seguido una trayectoria más convencional dentro de la narrativa contemporánea, pero eligió otro camino: levantar una arquitectura literaria reconocible, casi mítica. Su obra no se limita a contar historias sino que crea atmósferas. En ellas, la ciudad respira, los secretos laten y los libros adquieren una dimensión casi sagrada.

Ese universo encuentra su forma más acabada en *La sombra del viento*, publicada en 2001 y que ahora Planeta ha vuelto a editar. La novela marcó un antes y un después en su carrera, y en la forma en que la narrativa española conecta con lectores de distintas generaciones y geografías.

SU PASIÓN POR BARCELONA

Su vínculo con Barcelona es inseparable de su escritura. Aunque pasó gran parte de su vida en Los Ángeles, alejado del foco mediático. Desde allí siguió escribiendo sobre sus raíces, con distancia y perspectiva. Esa elección le permiti-

tió centrarse en su trabajo y evitar la exposición constante.

La reciente reedición de *La sombra del viento* por parte de Editorial Planeta es una invitación a regresar a ese universo con nuevos ojos. A redescubrir una historia que, lejos de agotarse, se transforma con cada lectura.

Más allá del fenómeno comercial, la obra de Zafón destaca por su capacidad para tender puentes entre lo popular y lo literario. Su prosa, cuidada pero accesible, su sentido del ritmo narrativo y su habilidad para construir tramas envolventes lo sitúan en un territorio propio, donde el entretenimiento no está reñido con la profundidad.

Su estilo es reconocible desde la primera página: evocador, envolvente, cargado de imágenes. No escribe solo para contar, sino para sumergir. Leer a Zafón es entrar en un mundo donde cada detalle —una puerta entreabierta, un libro olvidado, una calle desierta— forma parte de una experiencia sensorial.

Pero su legado va más allá de una novela o una saga. Con *El Cementerio de los Libros Olvidados*, creó un imaginario que ha acompañado a millones de lectores y que ha devuelto a la

POR QUÉ AHORA

La nueva edición de *La sombra del viento* por parte de Planeta reabre la conversación sobre el legado de Zafón en un momento en que la literatura busca reconectar con el lector desde la emoción y la experiencia. Su obra, lejos de envejecer, encuentra nuevas lecturas en cada generación.

SU TRAYECTORIA

Carlos Ruiz Zafón, que falleció en 2020, convirtió la literatura en un espacio donde el misterio y la memoria se entrelazan. Su capacidad para construir mundos, para hacer de los libros un símbolo y de la ciudad un personaje, lo sitúa como una de las voces más influyentes de la narrativa contemporánea en español.

Su legado no se mide solo en ejemplares vendidos, sino en la huella emocional que deja en sus lectores.

literatura una dimensión emocional y casi ritual.

Su trayectoria, interrumpida por su muerte en 2020, deja una obra cerrada pero viva. Porque, como ocurre con los grandes narradores, sus historias no terminan en la última página: continúan en la memoria de quienes las leen.



ESENCIA marie claire

Un año de tendencias y novedades



Escanea y suscríbete

SUSCRÍBETE FÁCILMENTE:

Por internet: <https://suscripciones.zinetmedia.es/marie-claire/marie-claire-suscripciones/>

Por teléfono: 91 060 44 82

Suscripción a Marie Claire digital o papel (formato grande). Quedan excluidos los objetos promocionales de portada. Oferta solo válida para España para las primeras 120 solicitudes. Consulte las bases legales en nuestra página web <https://suscripciones.zinetmedia.es/lausula-de-privacidad>, en el teléfono de atención al cliente 91 060 44 82 de lunes a viernes de 9 a 18 h. (julio y agosto de 8 a 15 h.) o escribiendo a suscripciones@zinetmedia.es

*Formato pdf. *



Carmencita

La Cultura
del Sabor



Las nuevas mezclas Carmencita de hierbas aromáticas y especias para Air Fryer van a subir el nivel de tus platos.

Sazona tus patatas, pescados, verduras y pollo antes de cocinar y conseguirás fácilmente nuevos sabores y texturas. ¡Te van a sorprender!

Tus platos con Air Fryer volarán alto

