

LECTURAS

LECTURAS.COM

PVP: Península 2,90 € • Canarias 3 €

0 3 8 7 3

8 428019 000026

LEÓN XIV TRAE UN MENSAJE
DE ESPERANZA Y SOLIDARIDAD

La histórica visita del Papa

LAS MEJORES IMÁGENES, FRASES Y ANÉCDOTAS

HAIR CARE

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Structure Repair

THE CULTURE OF TOTAL BEAUTY

¡Adiós al cabello seco!

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



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





14
LA HISTÓRICA VISITA DEL PAPA
Todos los detalles y anécdotas de sus tres días en Madrid.

10 a 12. **Siete días**

18. **El baño de masas del Papa en Madrid**

Un millón y medio de fieles arrojan al Santo Padre.

24. **El Bernabéu se rinde al Pontífice**

Conciertos y famosos en una jornada llena de emoción.

30. **La agenda papal de Barcelona**

Todos los actos de la visita del sumo pontífice en Catalunya.

32. **10 claves para entender a Prevost**

Los detalles secretos que configuran su personalidad.

42. **Olivia Molina**

"Me gusta la maternidad".

44. **Richard Gere carga contra Trump**

"Todos somos migrantes de alguna manera".

46. **Diego González Rivas**

El cirujano solidario que ha revolucionado la medicina.

50. **Mujeres empoderadas**

Las estrellas que defienden su cuerpo y su edad.

56. **Daniel Schröder, el sacerdote de 'La Promesa'**

"Me inspiré en 'El pájaro espino' para mi papel".

60. **Maxi Iglesias y Alex González**

Juntos en el rodaje de una comedia romántica.

62. **Margarida Corceiro**

Así es la actriz de moda.

64. **Pedro Sánchez**

Disfruta del Primavera Sound en Barcelona.

66. **Leo Messi**

Premio Princesa de Asturias de los Deportes.

70. **No es por maldad. Por Pilar Eyre**

72. **Manu Sánchez estrena 'El perro andaluz'**

"No hago entrevistas al uso, quiero que mis invitados se pringuen".

76 a 78. **Actualidad**



4
ANA BELÉN "Mi vida sin Víctor Manuel hubiera sido más fea y menos divertida", confiesa.



34
JUDIT MASCÓ

Se reúne con las modelos más famosas de los 90 en Barcelona para un desfile histórico.



38
MARIO CASAS
Su transformación de ídolo juvenil a actor de prestigio.


LECTURAS Práctica

80 **Salud** Prepárate para vivir casi 100 años.

82. **Nutrición** Cómo lograr el calcio que necesitas.

84. **Belleza** Di adiós a las arrugas de la sonrisa.





ANA BELÉN CUMPLE 75 AÑOS

“Mi vida sin Víctor hubiera sido más fea y menos divertida”

Referente de empoderamiento femenino, la actriz y cantante suma seis décadas de exitosa carrera y más de cincuenta años de amor al lado de Víctor Manuel

Ana Belén cumplió 75 años el 27 de mayo. Tras 10 años alejada de la gran pantalla, acaba de estrenar la película 'Islas'.



**Víctor Manuel,
su compañero
de vida**

Ana Belén se casó con Víctor Manuel (78) en 1972. Se enamoraron rodando la película 'Morbo'.

No soy un icono, soy una persona que ha trabajado desde niña". Así se definía hace ya algunos años la incombustible Ana Belén. Hoy, recién cumplidos los 75, fiel a esos valores que la han acompañado siempre, sigue al pie del cañón, cantando, actuando y conquistando con su magnetismo. Y es precisamente ese magnetismo, ese carisma que desprende, el que hace difícil, casi imposible no referirse a Ana Belén como icono cultural. Su carrera de más de seis décadas plagada de éxitos, su compromiso social y político, —que en su momento le valió el apodo de 'musa de la Transición'—, su estilo, su atractivo, su personalidad y su admirada historia de amor al lado de su compañero de vida, Víctor Manuel, la han convertido en esa mujer empoderada que a sus 75 años sigue enamorándonos a todos.

INICIOS HUMILDES

Nacida en el humilde barrio de Lavapiés, en Madrid, hija de la portera de una finca y

Ana Belén, cuyo nombre real es María Pilar Cuesta Acosta, nació en el humilde barrio madrileño de Lavapiés. Su madre era portera de un edificio y su padre cocinero del Hotel Palace. A los 10 años ganó un concurso musical de la radio y con 13 debutaba en el cine.



“Antes de conocer a Ana, ya la había visto trabajar, era una fuerza de la naturaleza, era guapísima. Yo quería ser como ella”, recuerda Víctor Manuel

LOS IDEALES DE ANA BELÉN

“Los hombres que han sido amos de todo no aceptan repartir el poder con las mujeres”

“Habría que enseñar a las nuevas generaciones que la Transición llegó porque muchos salimos a la calle”

“A los que dicen ‘esto con Franco no pasaba’ los metía en el túnel del tiempo”

Me hielan un poco la sangre los discursos que relativizan la dictadura”

“Me llevo muy bien con la edad y con las arrugas. Lo otro es el no envejecer”

“Víctor ha sido el motor de las cosas que yo he emprendido”

“Es una persona profundamente buena, solidaria y empática, algo que en estos días es casi como peyorativo”

En diciembre de 2025, Ana Belén puso fin a su última gira, ‘Más de Ana’, en el Movistar Arena de Madrid.





Debutó en el cine con 'Zampo y yo' en 1965. Ana Belén tenía solo 13 años.

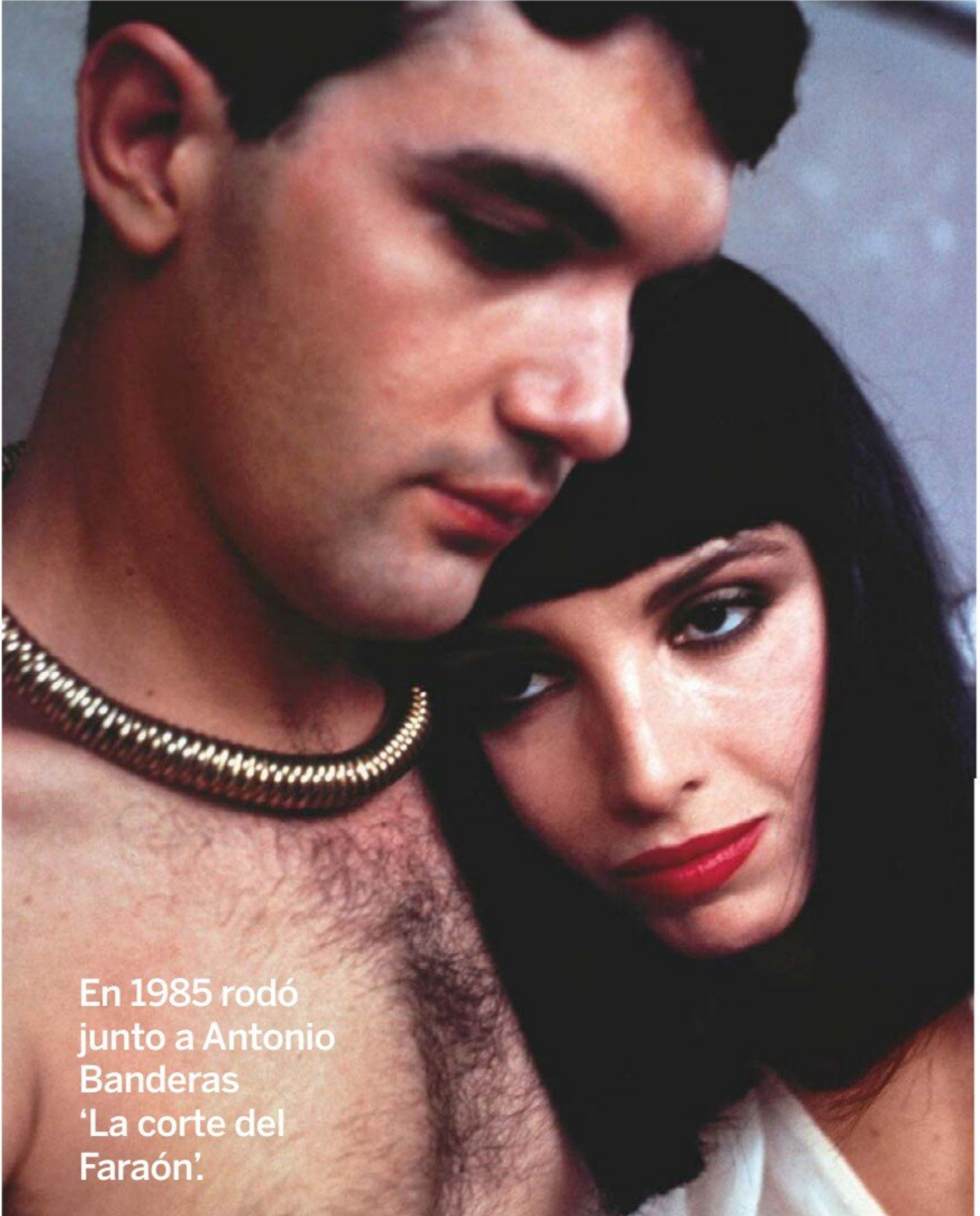
de un cocinero del Hotel Palace, empezó su carrera como una niña prodigio. "Tenía presente que la prosperidad de mi familia dependía de mí", ha contado. Tras ganar un concurso radiofónico, a los 13 debutaba en el cine con 'Zampo y yo', una película que no funcionó pero que fue el trampolín que necesitaba para empezar a subirse a los escenarios. El teatro fue su escuela. "Soy más actriz de teatro que de cine. El teatro me centra, me hace tomar tierra", confesaba hace tan solo unos meses. Pero fue el cine el que, sin duda, cambió para siempre la vida de Ana Belén. Rodando 'Morbo' conoció en 1971 al gran amor de su vida. Habían coincidido ya antes en un restaurante de A Coruña, donde Ana Belén representaba una obra y Víctor Manuel actuaba junto a Julio Iglesias. "Le di la mano y me gustó mucho, pero no me hizo ni caso", ha confesado Ana Belén. Su encuentro

"Que unos hijos vean que una madre trabaja y ama lo que hace es una buena forma de educar"


ante las cámaras, donde daban vida a una pareja, acabó uniéndoles para siempre.

EL AMOR DE SU VIDA


"Nos besamos antes en la ficción que en la realidad", ha recordado la actriz, que en 1971, un año después de conocerle, se casó con el cantante. "Sin Víctor mi vida hubiese sido peor. Una vida más pequeña, fea, menos divertida y menos fructífera. Víctor ha sido el motor de muchas de las cosas que yo he emprendido", reconoce Ana Belén en el documental 'El abuelo Víctor' de Movistar. "Ana y yo hicimos una película juntos, comenzamos a rodar y ahí seguimos, rodando juntos", ha dicho Víctor Manuel.



En 1985 rodó junto a Antonio Banderas 'La corte del Faraón'.



En 2017 recogió emocionada su Goya de Honor. Había estado nominada cuatro veces como actriz y una como directora, por 'Como ser mujer y no morir en el intento'.



En 1994 en una de sus películas más aclamadas, 'La pasión turca'.

“Me gusta verme guapa, claro, pero la elegancia tiene más que ver con una actitud”

Su hijo le ha dado dos nietos, un niño y una niña. “Veo a los pequeños y digo: ‘¿Cuándo ha pasado todo este tiempo?’”



Marina sigue sus pasos como actriz



Su hijo David, un apasionado de la música



Con su hijo, David San José, que es músico y ha acompañado a su madre en el escenario.

Su hija Marina (42) ha participado en series como ‘Gran Reserva’ y ‘Amar en tiempos revueltos’.

Lo cierto es que el cantautor y Ana Belén forman una de las parejas más estables y longevas del panorama artístico del país. Algo tras lo que se esconde, sin duda, la admiración que sienten uno por el otro.

UNA ABUELA ESTILOSA

“Víctor es una persona profundamente buena, solidaria y empática, algo que en estos días que vivimos es casi como peyorativo”, confiesa Ana Belén. “Yo antes de conocer a Ana, ya la había visto trabajar en teatro y era impresionante, una fuerza de la

naturaleza, era guapísima. Yo quería ser como ella”, dice el cantautor. La pareja, que ha compartido muchas veces el escenario, tiene dos hijos que han seguido sus pasos: David en la música, y Marina en el mundo de la interpretación. “Cuando mis hijos eran pequeños recuerdo irme de gira y sentir que me perdía cosas importantes pero es bueno que los hijos vean a una madre que ama lo que hace, que trabaja y que tiene una pasión. Eso también es educar”, ha dicho la actriz, que hoy habla orgullosa de sus hijos. “Son muy inde-

pendientes”, asegura. A sus 75 años, Ana Belén es también un icono de moda, estilo y belleza. “Me gusta verme guapa, claro, pero la elegancia tiene más que ver con una actitud”, asegura la actriz. “Cuando me preguntan que cómo me llevo con la edad, las arrugas y la vejez, yo digo que estupendamente. Quiero vivir hasta el último segundo de mi vida, pensar en la muerte, llevarme disgustos, alegrías...”, dice Ana Belén, que es abuela de dos niños. “Veo a mis nietos y digo: ¿Cuándo ha pasado todo este tiempo?”, sentencia. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias/Redes.

CŒUR DE LION



FASCINATE. CAPTIVATE. DARE.
Iconic design



GERMAN
DESIGN
AWARD
WINNER
2025



german
brand
award
22
winner

DISTRIBUIDO POR GERESA
Tel. (+34) 93 419 58 88



**PREMIO GOTHAM
HONORÍFICO**

**MICHELLE
PFEIFFER,
HOMENAJE
A SU
CARRERA**

Tras varios años en segundo plano, Michelle Pfeiffer ha vuelto a la primera línea con papeles en series de prestigio como 'Margo tiene problemas de dinero' o 'The Madison'. Aprovechando este regreso triunfal, la actriz ha recibido un premio a toda su trayectoria en la gala de los Premios Gotham de televisión que se otorgan en Nueva York. Michelle está casada con el creador televisivo David E. Kelley, responsable de 'Ally McBeal' y 'Margo tiene problemas de dinero'. Tienen dos hijos.



Michelle (68) hizo un guiño a su mítico papel como Catwoman al recoger el premio: "¿Gotham? ¿Como Gotham City? Vaya, una se siente como en casa", bromeó. Las películas de Batman transcurren en la ficticia ciudad de Gotham.



**EL GÉNERO QUE
LA HIZO FAMOSA**

**Meg Ryan
vuelve a la
comedia
romántica**

Durante años, Meg Ryan fue la reina indiscutible de la comedia romántica, pero desde hace unos años vivía retirada de Hollywood. Ahora, poco a poco, está volviendo. La mítica actriz acudió hace unos días al Festival de Tribeca de Nueva York para asistir a una comida dedicada a las mujeres en el cine, lo hizo con un look informal pero muy elegante. Meg (64) está de celebración porque pronto volverá a la gran pantalla con 'Good Sex', una nueva comedia romántica dirigida por Lena Dunham, la creadora de la serie 'Girls'.



La pareja se muestra cada vez más romántica en público. Según su entorno, no tienen planes de boda.



El actor prestaba mucha atención a los comentarios de la diseñadora de joyas, con la que sale desde 2022.

CON SU PAREJA, INÉS DE RAMÓN BRAD PITT, ARRUMACOS EN ROLAND GARROS

Inés de Ramón (33) es la primera pareja oficial de Brad Pitt (62) desde el divorcio de este de Angelina Jolie, en 2016.

Entre las decenas de personas que vibraron en París con la final femenina de Roland Garros, en la que venció la rusa Mirra Andreieva, había una pareja muy especial. Se trata de Brad Pitt e Inés de Ramón, que cada vez hacen más apariciones públicas juntos. La pareja compartió confidencias y estuvo muy pegada,

disfrutando tanto de lo que ocurría en la pista como de su compañía mutua. El actor y la diseñadora de joyas, que es de origen español, salen juntos desde hace cuatro años y conviven desde hace dos. Aun así, su entorno asegura que no hay planes de boda aunque tienen un compromiso firme.



La actriz Emily Blunt (43) ha enamorado a la crítica con 'El día de la revelación', que se estrena el 12 de junio. Arriba, con sus compañeros Colman Domingo (56) y Josh O'Connor (36). Abajo, con Steven Spielberg (79).

ESTRENA 'EL DÍA DE LA REVELACIÓN' EMILY BLUNT ACEPTA EL RETO DE STEVEN SPIELBERG

A Emily Blunt le va lo de enfrentarse a las invasiones extraterrestres. Lo hizo en 'Un lugar tranquilo' y ahora vuelve a defenderse de los aliens en 'El día de la revelación', esta vez a las órdenes de Steven Spielberg. La británica deslumbró en la premier en París de la película vestida de Alaïa. Este puede ser el año de los récords para Emily. Tras el bom-

bazo de 'El diablo viste de Prada 2' –más de 550 millones de euros de recaudación mundial–, ahora apunta a otro hit. ¿Será el año más taquillero de su carrera? Su alianza con Spielberg, apodado el rey Midas de Hollywood, da alas a esta posibilidad. Emily tiene dos hijas de 12 y 10 años con su marido, el actor y director John Krasinski.

NUEVO

EXTRA EL MUEBLE


COCINAS Y BAÑOS

YA A LA
VENTA



REFORMA COCINAS Y BAÑOS CON
MÁS DE 100 PROYECTOS CON PLANOS

RBA



“La situación de los migrantes exige una respuesta. El extranjero debe ser acogido conforme a su dignidad”

“Nadie puede arrodillarse ante el Señor y despreciar al hermano”

“Felicitó a España por su fidelidad al Derecho Internacional y su compromiso activo con la paz y la solidaridad entre los pueblos”

“Ahora que la caridad es ridiculizada, no podemos olvidar a los pobres”

TODOS LOS DETALLES
DE SU VIAJE A ESPAÑA

León XIV trae su mensaje de solidaridad

Robert Prevost se da un baño de masas y emociona con su defensa del pacifismo, la colaboración entre pueblos y la acogida de la migración

SU LLEGADA A MADRID

“Este es un país de encuentro y esperanza”

Su primer día en nuestro país estuvo marcado por una visita a Cáritas y un encuentro con los jóvenes



El presidente del Gobierno, Pedro Sánchez (54), saluda al Papa al bajar del avión. “Compartimos el compromiso de defender el valor de las migraciones y los derechos de todas las personas”, dijo Sánchez.



León XIV apostó por “abandonar las narrativas divisivas” y fomentar la integración entre los pueblos

“Quien está en Madrid es de Madrid y, por tanto, yo también soy un madrileño más”, dijo

El Papa (70), en su llegada a Barajas. Este es el viaje apostólico de un pontífice a España más largo desde el de Juan Pablo II en 1982.

El avión papal apenas había tocado tierra cuando quedó claro que la visita de León XIV a nuestro país era histórica. Miles de personas aguardaban ya su llegada y, desde ese instante, el Pontífice inició una maratón para el recuerdo. El Papa contó para ello con unos anfitriones de excepción: los Reyes, que le recibieron con honores en Barajas, primero, y en el Palacio Real después.

UN DISCURSO CLARO

Felipe y Letizia obsequiaron al Pontífice en el Palacio Real con diversos regalos vinculados a proyectos sociales. En el Palacio Real, León XIV apostó



En el vuelo hacia Madrid, Prevost se mostró cercano con los periodistas que le acompañaron, respondiendo preguntas y compartiendo bromas.

DULCES, BEBÉS, LIBROS Y BAD BUNNY

BENDIJO QUINCE BEBÉS.

En su procesión por Cibeles, León XIV bendijo hasta quince recién nacidos.

PAPA EN FORMA. Al bajar las escalerillas del avión en Barajas, Robert Prevost no se agarró al pasamanos. Benedicto XVI y Francisco sí necesitaron esa ayuda en sus visitas.

PRODUCTOS ASTURIANOS. Los Reyes regalaron a León XIV un lote gastronómico de productos asturianos. También ediciones facsímiles de documentos históricos y una colección de tres monedas conmemorativas del Año Gaudí, acuñadas por la Fábrica Nacional de Moneda y Timbre.

UN LIBRO ÚNICO. Las autoridades madrileñas le entregaron una edición especial de 'A la muy antigua, noble y coronada Villa de Madrid', una obra histórica de Jerónimo de la Quintana escrita en 1629. El volumen fue elaborado de forma artesanal para conmemorar la visita.

UN REGALO CON VALOR SOCIAL. Entre los obsequios, recibió un conjunto de recuerdos realizados por personas con discapacidad intelectual, incluyendo ilustraciones de monumentos de la capital.

DULCES CONVENTUALES. La delegación papal pudo degustar unas tradicionales pastas de almendra elaboradas por una comunidad de religiosas madrileñas.

ESPECTADOR DE TVE. Cuando un reportero le gritó al Papa "bienvenido a Radio Televisión Española", el Pontífice asintió con la cabeza y devolvió el saludo al periodista con complicidad. "Yo os veo", dijo.

EL BASTÓN MÁS EMOTIVO. Un grupo de niños con discapacidad visual le entregó un bastón decorado con los colores del



Vaticano, protagonizando uno de los momentos más conmovedores de la jornada.

UNA VIRGEN DE MADEIRA. Una familia logró hacerle llegar una pequeña imagen esculpida artesanalmente.

UN MINISANTO ARAGONÉS. Durante el trayecto en avión recibió una figura de San Jorge como recuerdo de Aragón, entregada por un fotoperiodista.

AUTÓGRAFOS A GRAN ALTURA. El Papa accedió a firmar una pelota de béisbol durante el vuelo, dejando una de las imágenes más singulares del desplazamiento.

BAD BUNNY. Durante su estancia en Madrid, Robert Prevost hizo referencia al otro fenómeno que ha azotado la capital estos días: Bad Bunny. El Papa comentó, en tono distendido, que un posible encuentro dependía de que sus agendas coincidieran.

CONFESIONES CON LETIZIA. Durante una conversación con la Reina, relató la peripecia de un obispo de su entorno que terminó con una herida en la cabeza tras golpearse contra una puerta de cristal.

GUIÑO A LA GENERACIÓN Z. Mientras recorría Madrid en papamóvil, León XIV sorprendió a los jóvenes realizando con las manos el popular gesto conocido como 'six seven', que consiste en balancear las manos.



Uno de los primeros actos del Papa fue reunirse con 30 niños de la diócesis de Madrid, procedentes de parroquias de las ocho vicarías territoriales, entre ellos menores con discapacidad.



León se entrevistó asimismo con 40 enfermos y personas con discapacidad en la Nunciatura de Madrid.



En la Plaza de Lima, el Papa asistió a la representación de un número del musical 'Godspell', producido por Antonio Banderas.



El Papa acudió al Centro de Emergencia y Atención Integral 24 horas (CEDIA) de Carabanchel, donde Cáritas atiende a más de 2.000 migrantes e indigentes.

por “abandonar las narrativas divisivas y polarizantes” y volvió a dejar constancia de su visión integradora con respecto a la inmigración. “Quien está en Madrid es de Madrid y, por tanto, yo también estoy entre vosotros como un madrileño más”, dijo. También aprovechó para cuestionar los discursos ultras: “Hoy, la tentación de ganar popularidad avivando el fuego de las polarizaciones parece crecer, en lugar de disminuir”.

ENCUENTRO CON CÁRITAS

Pero si hubo una parada especialmente significativa fue la dedicada a los usuarios y voluntarios de Cáritas en un centro de la oenegé cristiana. Allí apareció el León XIV más comprometido. “Ahora que la caridad es ridiculizada, no podemos olvidar a los pobres”, reivindicó. Un concierto de Niña Pastori amenizó este acto. El Papa, amante de la buena música, se encontraba a gusto en Madrid. “Este es un país de encuentro y esperanza”, celebraba. Cerró la jornada un encuentro con los jóvenes en la plaza de Lima, donde se representó un fragmento del musical ‘Godspell’ de Antonio Banderas. 

León bendijo en un centro de Cáritas a los mellizos de una mujer que se exilió en nuestro país



MÁS DE UN MILLÓN DE PERSONAS
ABARROTARON MADRID

“Estamos con los pobres y los desamparados”

El Pontífice vivió el acto más multitudinario de su viaje en Cibeles y se empapó luego del mundo de la cultura



El acto de Cibeles fue tan masivo que se instalaron hasta 42 pantallas gigantes para que todos los congregados pudieran seguir la misa.



La segunda jornada de Robert Prevost en la capital estuvo marcada por la gran misa y la procesión del Corpus Christi en Cibeles, donde desfiló en el clásico papamóvil.

El segundo día de Robert Prevost en nuestro país nos dejó la imagen de la plaza de Cibeles ocupada por más de un millón de fieles. Allí el obispo de Roma presidió la gran misa y la procesión del Corpus Christi, recorriendo el perímetro en papamóvil. "Nadie puede arrodillarse ante el Señor y despreciar al hermano", dijo, en una clara llamada a la solidaridad y a identificarse "con los pobres, los abatidos, los que están solos y desamparados".

UN TOQUE FLAMENCO

El domingo no fue solo de solemnidad. La tarde abrió una segunda cara de la visita: la del



El Papa ofició la misa de Corpus Christi desde una carpa instalada delante de la sede del Ayuntamiento de Madrid

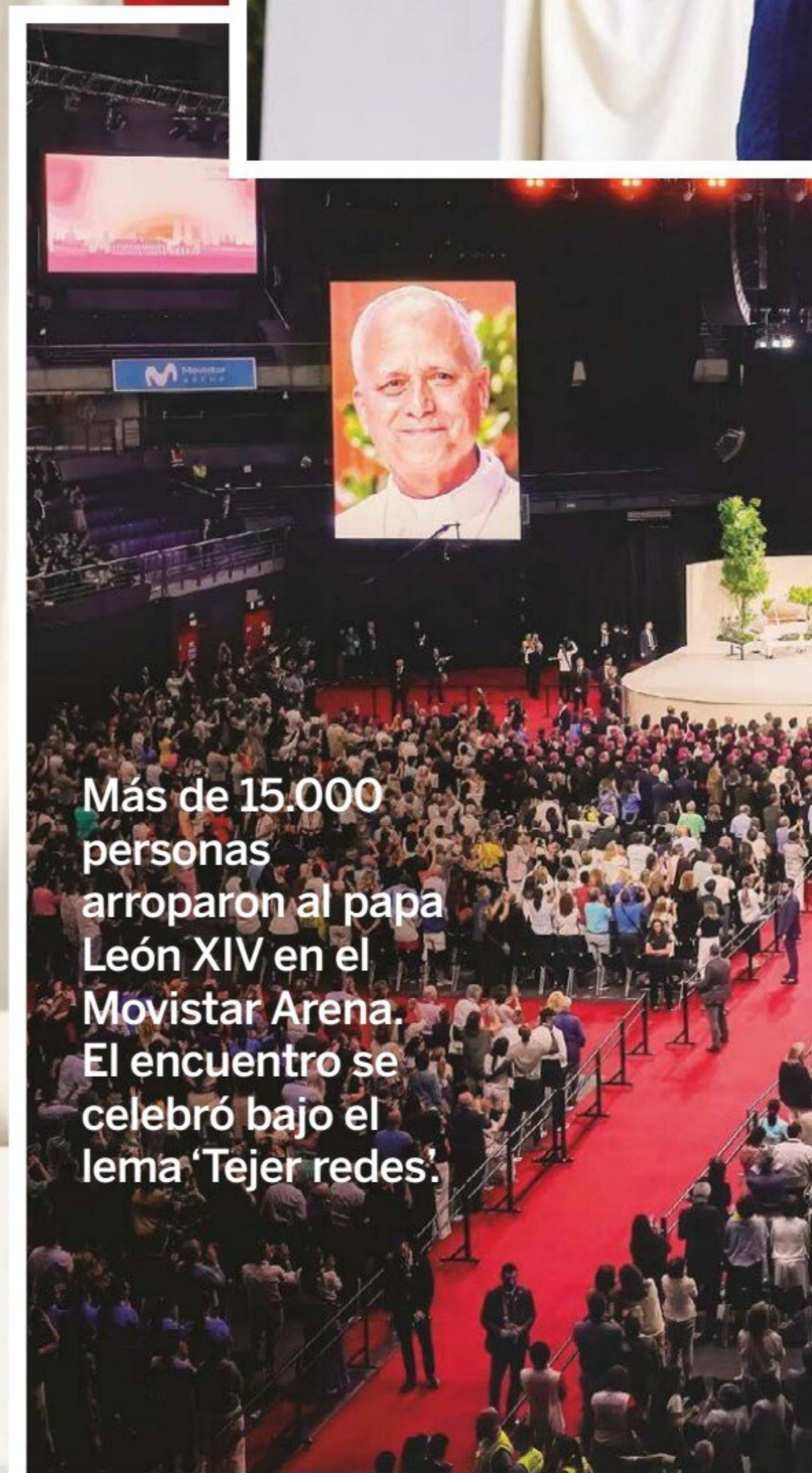
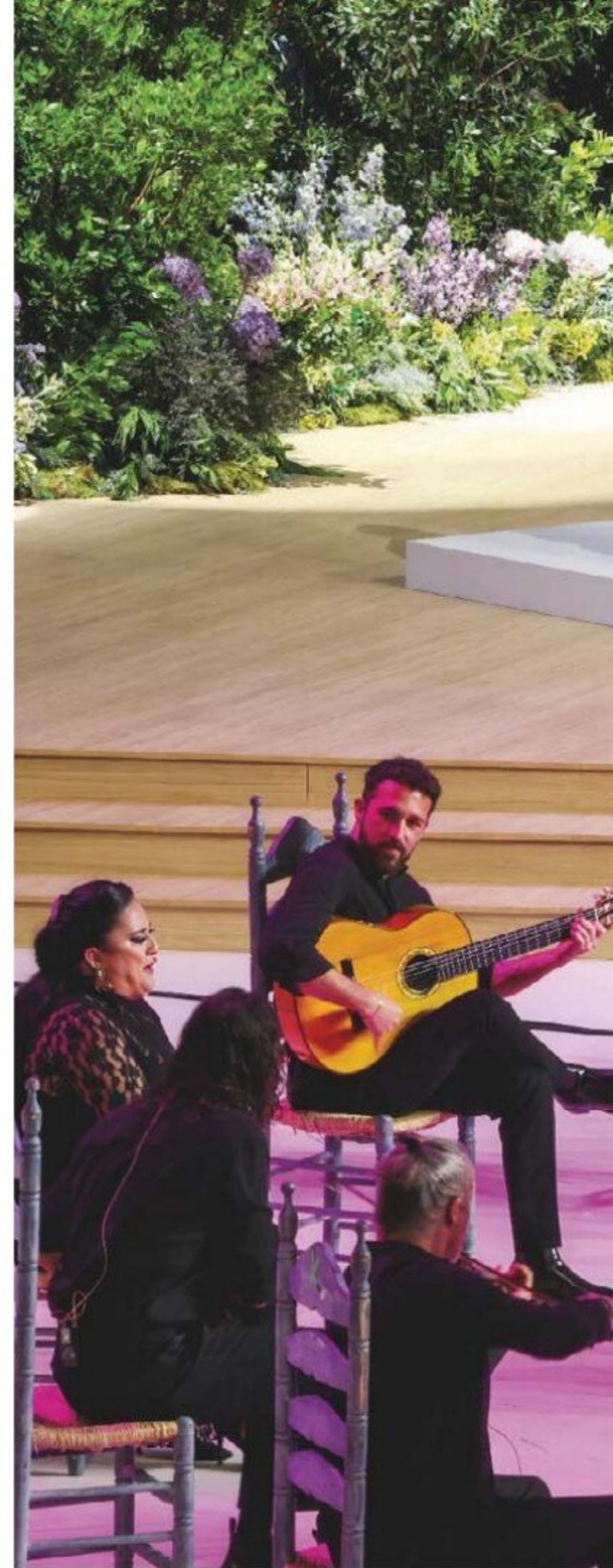
Uno de los momentos más emocionantes del acto central de Cibeles, cuando el Pontífice desfiló bajo palio. Hubo 1,2 millones de personas según los organizadores; 1,1 según la Delegación del Gobierno.

La histórica visita del Papa



Antonio Banderas reivindicó ante el Papa la Semana Santa de Málaga como un acontecimiento clave en su crecimiento artístico

Para el actor, las procesiones son “manifestaciones populares que toman las calles desarrollando un ritual majestuoso de arte”



Más de 15.000 personas arrojaron al papa León XIV en el Movistar Arena. El encuentro se celebró bajo el lema ‘Tejer redes.’



Sara Baras dejó boquiabierto al Papa en el Movistar Arena representando con su compañía un fragmento de su último espectáculo, 'Vuela', un homenaje a Paco de Lucía.



Rozalén cantó 'Y busqué' para el Papa. La cantante es hija de un cura de pueblo que colgó la sotana tras enamorarse de su madre, que cantaba en el coro de la iglesia.

encuentro con la cultura, en el Movistar Arena, bajo el lema "Tejer redes". Allí se mezclaron artistas, deportistas, empresarios, sindicalistas y figuras de la vida pública. Entre los más aplaudidos, la bailarina Sara Baras, que convirtió el recinto en un pequeño tablado,

y la cantante Rozalén. Uno de los momentos más cómplices se vivió cuando la campeona de bádmiton Carolina Marín y la nadadora olímpica Teresa Perales hablaron al Papa de la ética del deporte. "Reivindiquemos el juego frente a un mundo obsesionado con el éxito, donde a veces parece que solo importa ganar dinero", dijo Carolina, que regaló a León una raqueta de bádmiton.



BANDERAS TOMA LA PALABRA

Aunque, sin duda, el discurso más esperado era el de Antonio Banderas. El actor se abrió en canal y dató el origen de su fe en "las celebraciones de la Semana Santa en mi querida Málaga, allá por los años 60". El actor elogió las procesiones, "esas manifestaciones populares que toman las calles desarrollando un ritual majestuoso de arte" y "transforman la ciudad en un espacio donde lo artístico y lo espiritual se funden" al servicio de los barrios y de "la gente humilde y buena". **L**

Por A. F. C. Fotos: Agencias.

UN COCHE ÚNICO



ORIGEN. El papamóvil se creó en 1981 como medida de seguridad tras el atentado contra Juan Pablo II en la plaza de San Pedro. Desde entonces el vehículo papal cuenta con una cápsula de cristales antibalas conocida como 'la pecera', aunque a veces va con las ventanillas bajadas.

MODELO. El vehículo es un Mercedes Clase G 100 % eléctrico. Aunque dispone de más de 500 caballos y alcanza una velocidad de 180 km/h, suele avanzar a velocidades inferiores a los 10 km/h. Cuesta 170.000 euros.

BLINDAJE. El nivel exacto de blindaje es secreto. Los fabricantes nunca revelan el grosor de los cristales ni los sistemas de protección incorporados por razones de seguridad.

DISEÑO PARA SALUDAR. A diferencia de un todoterreno convencional, el asiento trasero está elevado y girado para que el Pontífice pueda ser visto desde ambos lados de la calle. El objetivo no es la comodidad ni la velocidad, sino maximizar el contacto visual con los fieles.

PRECEDENTE ESPAÑOL. En otras visitas, se adaptaron coches locales para "papamovilizarlos", como cuando Juan Pablo II visitó el Camp Nou a bordo de un Seat Panda.

La histórica visita del Papa

**EL PAPA VISITA LA
ALMUDENA Y EL CONGRESO**

**“La sociedad
está sedienta
de diálogo”**

El Papa cerró su visita a Madrid
con un acto multitudinario en
el Santiago Bernabéu

En su tercera
jornada madrileña,
Robert Prevost
mostró su lado
más equilibrado.
Tendió puentes con
sus discursos y se
reunió en privado
con víctimas de
abusos.





Después de conquistar las calles de Madrid, León XIV cambió el lunes el papamóvil por la tribuna parlamentaria. El Pontífice protagonizó una imagen inédita en la historia de España al convertirse en el primer Papa que interviene ante las Cortes Generales.

UN DISCURSO PROFUNDO

El discurso de León XIV sorprendió por entonar el mea culpa ante el papel de la Iglesia en la conquista de América. Al hablar de las vicisitudes que afrontaba España y la propia religión cristiana “hace 500 años, cuando se abrían mundos nuevos”, el Pontífice se mostró autocrítico con el legado colonial de la evangelización: “Hay que reconocer que la sociedad y la misma Iglesia no siempre estuvie-



Un gran reconocimiento a la Almudena



El Papa León XIV concedió a La Almudena, patrona de Madrid, la Rosa de Oro, una insignia creada en el siglo XI que simboliza honor, reconocimiento y cercanía.



El Papa definió los casos de pederastia como “una plaga” y exigió a sus obispos “escucha, verdad, justicia y reparación”

Prevost se convirtió en el primer Papa en dar un discurso en las Cortes.



En su discurso, el Papa fue autocrítico con el legado de la colonización de América. “Hay que reconocer que la sociedad y la misma Iglesia no siempre estuvieron a la altura de las intuiciones que encontraban eco en su propia tradición cristiana”, dijo.

ron a la altura”. Tras el acto en el Congreso, León XIV afrontó otro asunto delicado: los escándalos de pederastia entre los prelados españoles.

JUSTICIA Y REPARACIÓN

Un informe del Defensor del Pueblo en 2023 estimó en más de 440.000 las víctimas de abusos en el ámbito eclesiástico, lo que provocó un seísmo dentro de la Iglesia. Ahora el Papa ha roto su silencio sobre esta cuestión calificando como “una herida abierta” y “una plaga” los casos de pederastia. “La comunidad eclesial está llamada a responder con la escucha, la verdad, la justicia, la reparación y un compromiso cada vez más decidido en la prevención y la cultura del cuidado”, determinó León ante los obispos españoles en la sede de la Conferencia Episcopal. Pos-



El Pontífice, recibido a las puertas del Congreso por la presidenta del mismo, Francina Armengol.

LA VISITA DEL PAPA EN CIFRAS

ASISTENCIA RÉCORD. Más de un millón y medio de fieles asistieron al acto más multitudinario de Madrid, la procesión de Cibeles. En el Bernabéu, hubo 70.000 fieles, y en el Movistar Arena, 12.000. Se espera que en Barcelona el Santo Padre congrege a 40.000 personas en el Estadi Olímpic Lluís Companys y a 8.000 en la misa de la Sagrada Familia. En el estadio de Gran Canaria, se prevé acoger a 45.000 peregrinos, y en el acto en el puerto de Santa Cruz de Tenerife, a 30.000.

OPERATIVO HISTÓRICO. La visita ha obligado a desplegar más de 15.000 policías en Madrid, Barcelona, Canarias y Tenerife. A ellos se suman 2.600 agentes en prácticas, convirtiéndose en uno de los mayores dispositivos de seguridad organizados en España en tiempos recientes. Solo en Barcelona se desplegarán 6.000 agentes.

17.000 VOLUNTARIOS. La organización cuenta con 17.000 voluntarios repartidos por las distintas sedes para orientar a peregrinos, repartir agua, controlar accesos y asistir a los participantes.

5.000 PERIODISTAS. La gira española de León XIV

ha atraído a unos 5.000 profesionales de la información acreditados procedentes de todo el mundo.


30 ACTOS EN SIETE DÍAS. El Pontífice protagoniza una agenda maratónica: 30 actos oficiales repartidos en apenas una semana entre Madrid, Barcelona, Gran Canaria y Tenerife.

323 ASISTENCIAS SANITARIAS. La multitudinaria misa de Cibeles dejó 323 atenciones médicas, aunque ninguna de gravedad. Los problemas más frecuentes fueron mareos, golpes de calor y lipotimias.


30.000 CLAVELES. Para la procesión del Corpus en Madrid se emplearon más de 30.000 flores, que decoraron el recorrido por el centro de la capital.

UN CORO GIGANTESCO. El encuentro del Bernabéu contó con un coro formado por 1.000 cantantes, acompañados por 70 músicos y 100 bailarines.

DOS MILLONES DE PEREGRINOS. Sumando todas las ciudades y actos previstos, la organización calcula que la visita movilizará a cerca de dos millones de personas.



El Papa descubre una obra que conmemora su visita en su paso por la sede de la Conferencia Episcopal.



El Papa firmó en el libro del Congreso: "Que los derechos de todos estén siempre en el ejercicio de la actividad legislativa".





Christian Gálvez (46) y Patricia Pardo (46) fueron los encargados de presentar el acto de cierre del Papa en el Santiago Bernabéu ante 80.000 espectadores. “Santidad, le vamos a pedir que nos ilumine ante los desafíos del futuro”, le dijo Patricia al Papa.

David Bustamante y Diana Navarro, en un momento de su actuación.



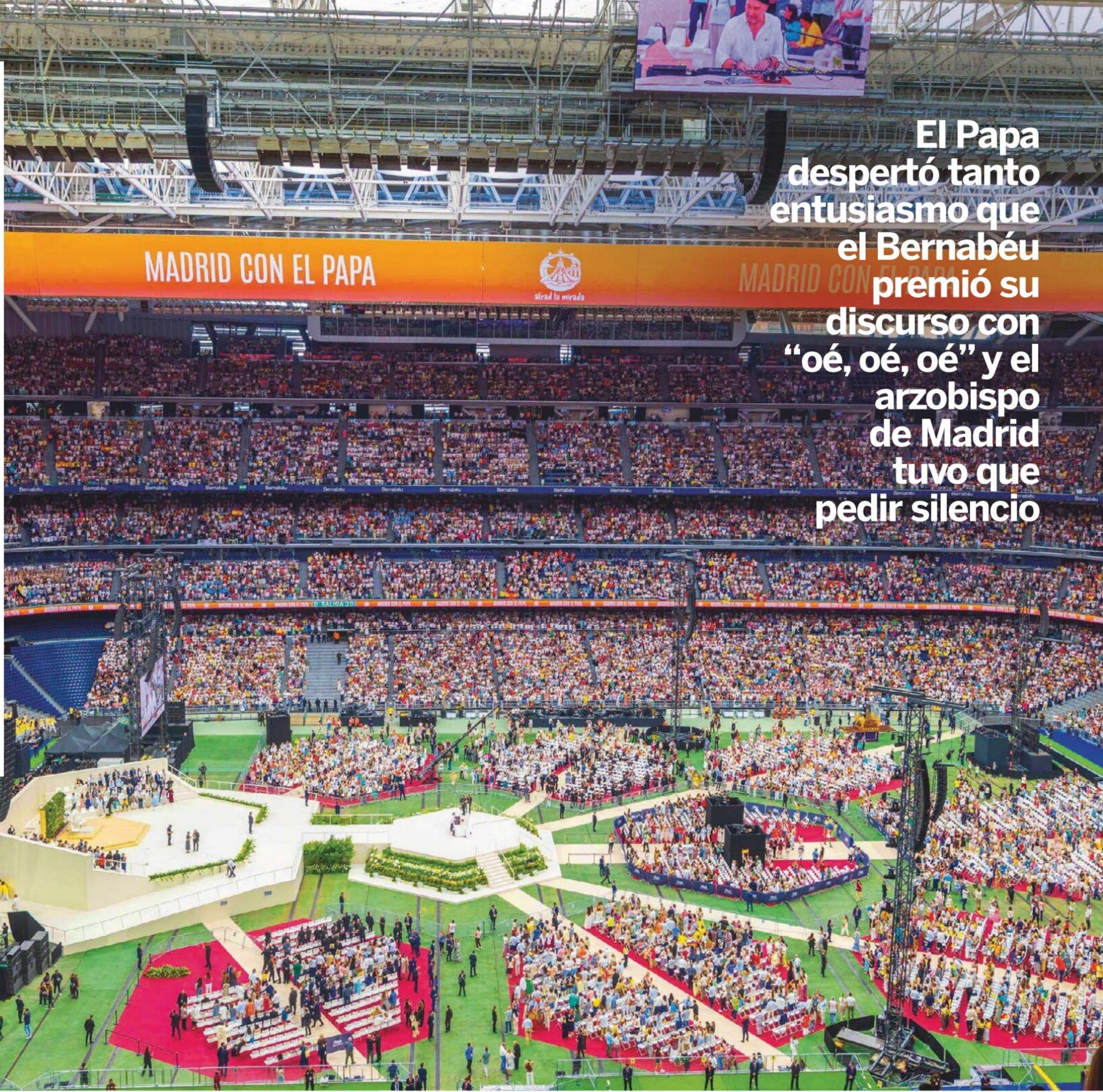
“Cantar es una necesidad para la convivencia”, dijo León XIV en el Bernabéu

teriormente, se trasladó a la Nunciatura para reunirse en privado con seis víctimas de abusos, a los que transmitió su empatía.

AL RITMO DE BUSTAMANTE

El Papa continuó su último gran día en Madrid con una misa en la Catedral de la Almudena y un acto de cierre en el Santiago Bernabéu lleno de música. El evento, presentado por Christian Gálvez y Patricia Pardo, contó con las voces de David Bustamante, Daniel Diges y Diana Navarro. En su discurso, León animó a los 80.000 asistentes a “ofrecer el testimonio evangélico que desata las mejores fuerzas de una humanidad convocada en gestos y palabras, pero hambrienta de justicia y sedienta de verdad y diálogo”. **L**

Por A.F.C. Fotos: Agencias.



El Papa despertó tanto entusiasmo que el Bernabéu premió su discurso con “oé, oé, oé” y el arzobispo de Madrid tuvo que pedir silencio



El Papa tiró de sentido del humor al alabar la buena organización del evento. “Hoy la Iglesia de Madrid ha marcado un golazo en este estadio”, dijo.



La música fue un elemento central del acto del Bernabéu, con mucha presencia de estilos latinoamericanos.



**UN MOMENTO
HISTÓRICO
PARA BARCELONA**

El Papa bendice la iglesia más alta del mundo

León XIV inaugura la Torre de Jesús de la Sagrada Familia, la gran obra de Gaudí de 172,5 metros de altura

La Abadía de Montserrat recibe por primera vez la visita de un Papa. Los monjes romperán el voto de silencio que rige sus comidas para compartir una con León XIV.



León XIV llegó el martes 9 de junio a Barcelona. Una ciudad que le esperaba para vivir un momento histórico: la bendición de la Sagrada Familia, el templo que Antoni Gaudí concibió como una gran Biblia de piedra y que se ha convertido ya en la iglesia más alta del mundo. Coincidiendo con la conmemoración del centenario de la muerte del arquitecto catalán, el Papa inaugura la Torre de Jesucristo, que se alza en el corazón de la ciudad a una altura de 172,5 metros sobre el nivel del mar.

UNA VISITA A LA CÁRCEL

Una fecha histórica para la ciudad en la que León XIV oficia también una misa en la Catedral y la vigilia de oración en el estadio olímpico Lluís Companys. El jueves 10 de junio, antes de la Santa Misa en la Sagrada Familia, el Papa prevé visitar el centro penitenciario Brians 1, la Abadía de Nuestra Señora de Montserrat y la humilde iglesia de San Agustín de Barcelona, orden a la que pertenece. Su siguiente parada serán las islas Canarias. **L**

Por S. Quiroga. Fotos: Getty.



El Papa estuvo encantado de recibir el extra Coleccionista de Historia National Geographic dedicado a Gaudí.

FOTO: CEDIDA

La visita de León XIV coincide con la celebración del Año Gaudí, que conmemora el centenario de la muerte del arquitecto catalán

ASÍ ES LA TORRE DE JESÚS

LA TORRE está coronada por una cruz tridimensional que mide 17 metros de altura (lo que equivale a un edificio de unas cinco plantas) y 13,5 metros de ancho.

LA CRUZ está revestida por más de 13.000 piezas de cerámica esmaltada realizada por la familia de ceramistas Cumella. Crearon piezas de 500 formas distintas para que encajaran en el armazón.

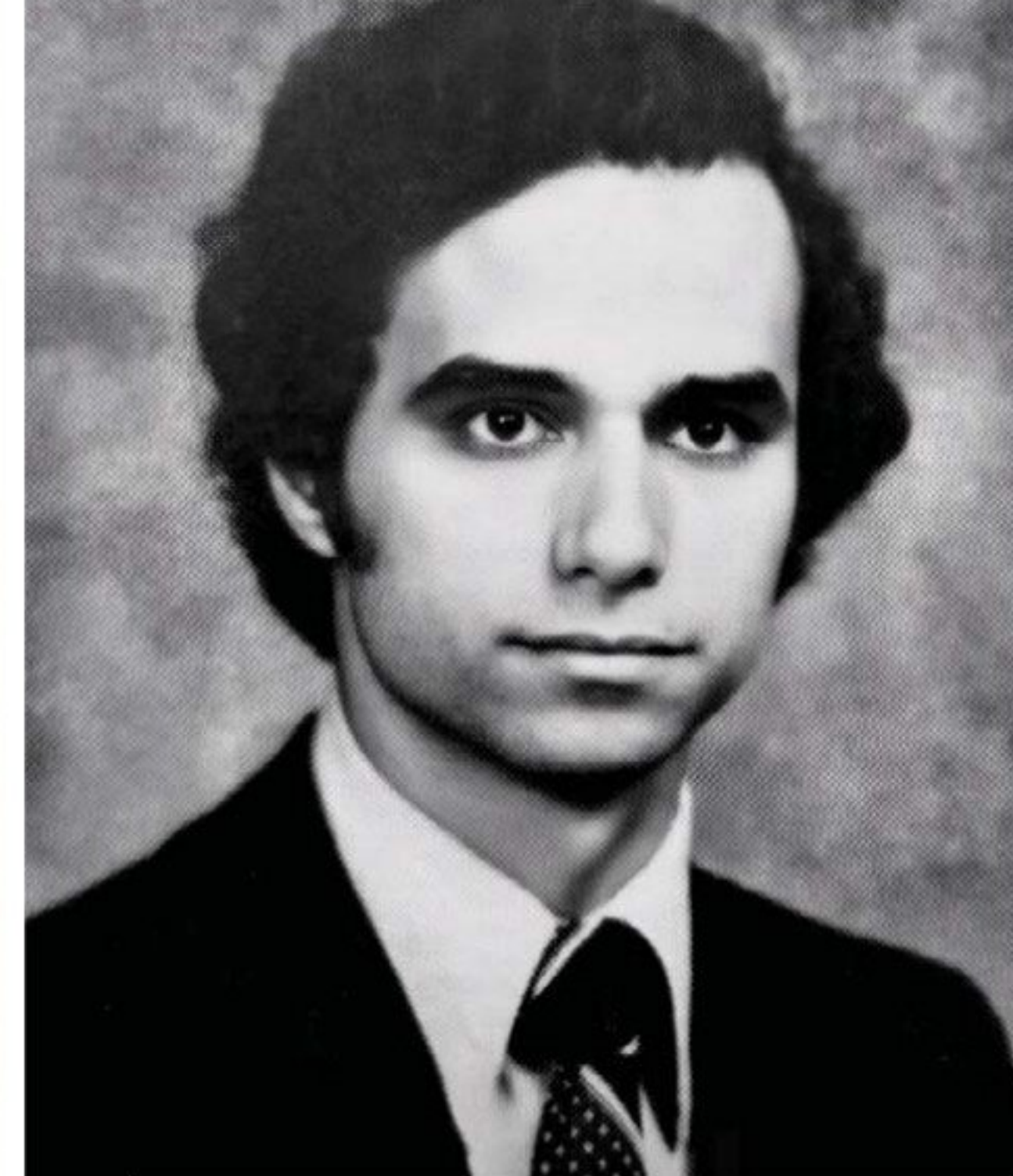
LA TORRE de Jesús está rodeada por las cuatro torres de los Evangelistas y por la de la Virgen María.

EL INTERIOR de la torre está decorado con un mural cerámico de 60 metros de altura que recrea la bóveda celeste.

EL DÍA de la visita del Papa, el 10 de junio, la torre estrena su iluminación en los extremos de los brazos de la cruz.

LA INAUGURACIÓN finalizará con un espectáculo de drones que tiene a Gaudí como protagonista.

FOTO: NURIA PUENTES



2 Un buen chico

En el colegio Santa María de la Asunción de Chicago, Robert destacaba por su serenidad. Sus compañeros y sus hermanos mayores, Louis y John Prevost, le llamaban 'El Santo'. "Los niños de 13 años tienen las hormonas muy alborotadas, pero él era la calma en medio de la tormenta, siempre amable. Nunca discutía", contaba un compañero de clase.

SU VIDA Y SUS AFICIONES

León XIV, en 10 claves

El estadounidense Robert Prevost es licenciado en Matemáticas, es un apasionado de la tecnología y aprendió castellano tras pasar años en Perú

3 Corazón peruano

Como miembro de la Orden de San Agustín, pasó años en Perú, donde trabajó como misionero, profesor y párroco. Allí aprendió un castellano fluido y se ganó fama de sacerdote cercano. Muchos peruanos aún recuerdan que prefería caminar por las calles y conversar con la gente antes que encerrarse en los despachos. Además del español, domina el latín, el italiano, el francés, el portugués y tiene conocimientos de alemán.

1 Un Papa de ciencias

Robert Francis Prevost nació en Chicago en 1955, en una familia católica de raíces europeas. De niño fue monaguillo pero, al contrario que otros papas, al terminar la secundaria no se formó en Teología, sino en Matemáticas. Esa faceta analítica sigue apareciendo en su forma de hablar: suele responder con calma, ordena las ideas y evita los titulares explosivos. Es un hombre que escucha más de lo que habla.





4 Experto en emergencias

En la diócesis peruana de Chiclayo se enfrentó a situaciones complicadas: inundaciones, pobreza y conflictos sociales. Durante las emergencias era habitual verlo visitando barrios afectados y coordinando ayudas. Esa experiencia pastoral marcó profundamente su manera de entender la Iglesia.

5 Un reloj de lo más moderno

El nuevo jefe de la Iglesia no vive a espaldas del mundo y está muy interesado en el último grito de la industria tecnológica. Trabaja con un iPad (que también utiliza para practicar idiomas en la aplicación Duolingo) y también tiene un Apple Watch, reloj inteligente que le permite responder llamadas y whatsapps, monitorizar sus constantes vitales cuando hace ejercicio y controlar sus horas de sueño.



6 Deportista y musical

El Papa va al gimnasio con frecuencia y es un enamorado del deporte. "Me considero un tenista aficionado", reconocía cuando aún era cardenal. La música es otra de sus pasiones. Ya en su época de monaguillo disfrutaba participando en el coro de su congregación, y en Perú se volvió un fanático de la música criolla. Entre sus grupos y cantantes favoritos, ABBA y Michael Bublé.



7 Preocupación social

Muchos se preguntan por qué Prevoost optó por el nombre papal de León XIV. La elección era un guiño en toda regla al legado de León XIII, considerado el gran impulsor de la doctrina social moderna de la Iglesia. Al tomar su testigo, el nuevo Santo Padre parecía anunciar interés por cuestiones como la justicia social y los desafíos tecnológicos del siglo XXI. Una agenda continuista con la de Francisco, de quien se considera heredero.

9 Un Papa cinéfilo

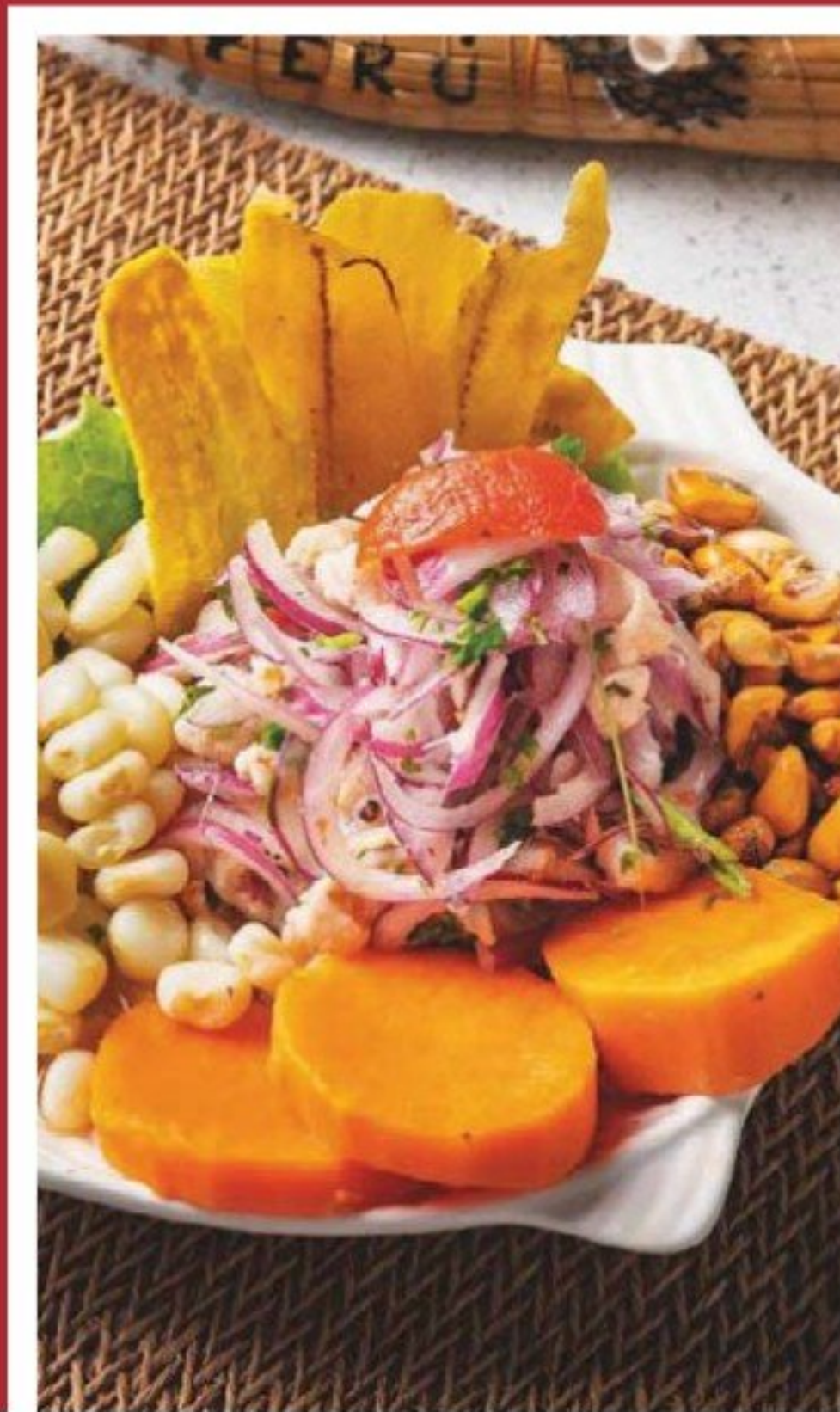
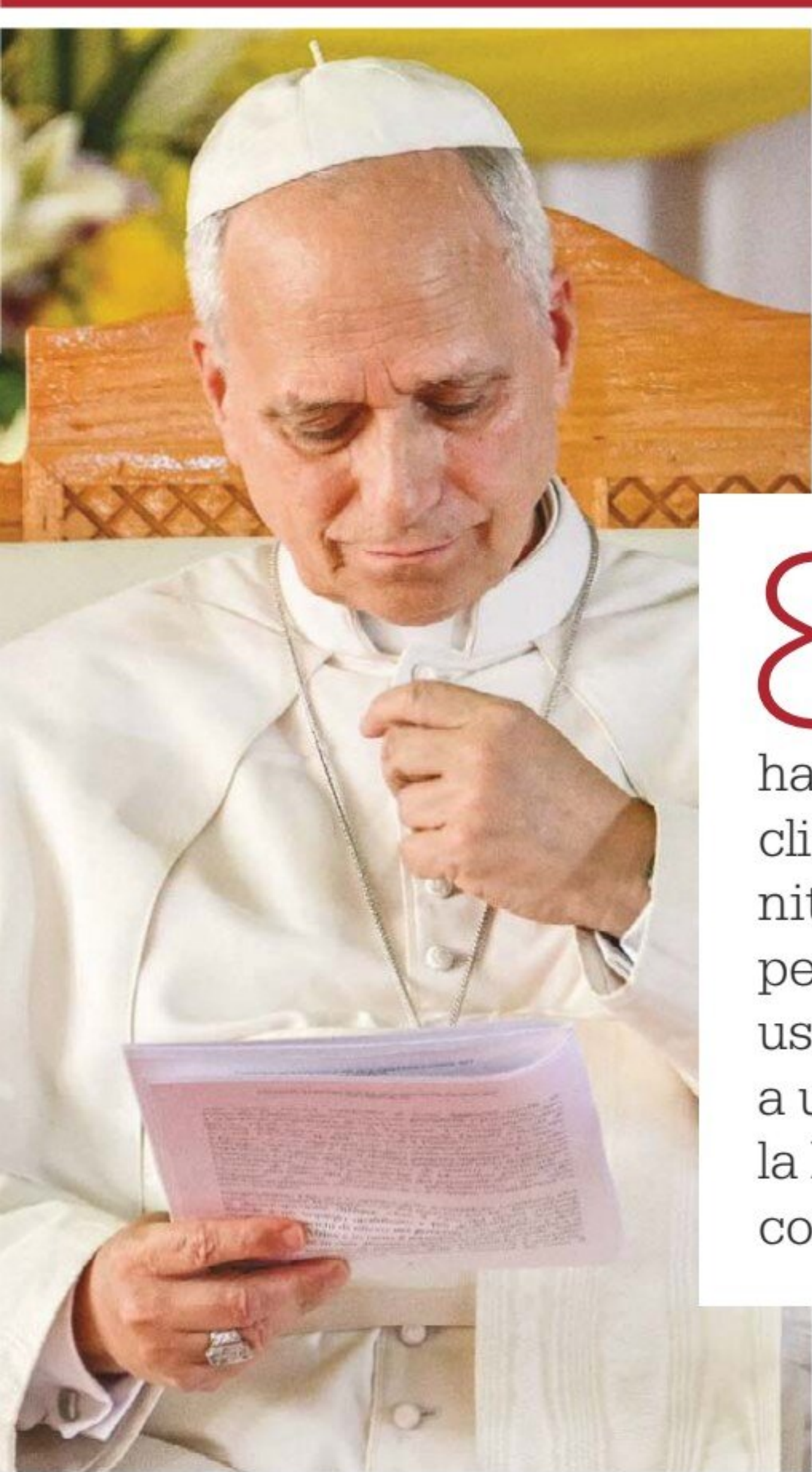
Entre las películas favoritas de Prevoost destacan 'Qué bello es vivir', el clásico navideño de Frank Capra; el musical 'Sonrisas y lágrimas'; 'Gente corriente', oscarizado drama de Robert Redford que se ambienta en su Chicago natal; y 'La vida es bella'.

10 Sus platos favoritos

Los años peruanos dejaron huella en los gustos culinarios del Papa. Entre sus platos favoritos están el ceviche y el seco de cabrito, un guiso de carne que se cocina con cerveza, cilantro y huacatay (una hierba) y se sirve acompañado de arroz y frijoles. También le encanta el arroz con pato o la causa a la chiclayana, un potaje que se come con pescado frito y patata cocida. En la cocina del Vaticano ya se han puesto las pilas con las recetas peruanas.

8 Contra los abusos de la IA

La formación de Prevoost como matemático y su afición a la tecnología han desembocado en una primera encíclica revolucionaria. En 'Magnifica humanitas', el Santo Padre advierte sobre los peligros de la Inteligencia Artificial y su uso para la guerra, y hace un llamamiento a usarla como herramienta al servicio de la humanidad y no como instrumento de control de las empresas y los gobiernos.



Verónica Blume (48), Judit Mascó (56), Vanesa Lorenzo (49), Nieves Álvarez (52) y Laura Sánchez (45) revivieron los días que compartían pasarela. "Ha sido muy bonito", dijeron.

DESFILE HISTÓRICO

Barcelona reúne a las supermodelos de los 90

Verónica Blume, Judit Mascó, Vanesa Lorenzo, Nieves Álvarez y Laura Sánchez desfilaban para celebrar el 45 aniversario de la firma Lola Casademunt



Ninguna de ellas se lo pensó un instante. Cuando nuestras supermodelos de los 90 recibieron la invitación de la firma Lola Casademunt para desfilan juntas en la celebración del 45 aniversario de la marca, todas dijeron “sí”. Por eso la noche del pasado 3 de junio, la Llotja de Mar de Barcelona vivió un desfile histórico. Judit Mascó, Vanesa Lorenzo, Verónica Blume, Nieves Álvarez y Laura Sánchez compartieron una vez más la pasarela. “Ha sido muy, muy especial y muy bonito. Estábamos todas emocionadas”, nos contó Verónica Blume, que tenía entre el público a su mayor fan, el hijo que tuvo con su expareja, el fotógrafo belga Perry Janssens. “Desfilan juntas otra vez cuan-

“Desfilan juntas otra vez cuando pensabas que ya había terminado es muy emocionante”, dijo Judit Mascó



Las modelos despidieron el desfile con Maite Casademunt, presidenta y directora creativa de Lola Casademunt.

“Adoro estos momentos juntas”, dijo Martina Klein, que siguió el desfile de sus compañeras desde primera fila.



“He sido feliz viendo desfilas a mis compañeras, y viendo el cariño que atesoran, por un momento tuve morriña”, dijo Martina Klein



Elsa Anka (60) habló ilusionada de la próxima boda de su hija Lidia Torrent con Jaime Astrain. “Es un día muy especial para todos”.



Paloma Lago (59), que se convirtió en abuela el pasado 5 de marzo, posó con un traje chaqueta de Lola Casademunt.



Rosy de Palma (61) y su hija Luna (27), que cantó en la velada, compartieron el front row con Boris Izaguirre y Cayetana Guillén-Cuervo.



Victoria Abril (66) llevó un diseño de Lola Casademunt de aire oriental.



Manuela Sanz (24), hija de Alejandro Sanz (52), acompañó a su madre, Jaydy Michel. "Soy sensible como mi padre", confesó la joven.

Silvia Abascal (47) apostó por un colorido diseño de la firma, que presentó su colección Primavera-Verano 2027.



"Estoy en un momento de estrenos, con esos nervios positivos que son motor", dijo Silvia Abascal

Ha estrenado la segunda temporada de 'Entre Tierras' y en otoño la veremos en la adaptación de la novela 'Loba negra'

do pensabas que ya había terminado es muy emocionante. Aunque la gente piense que por ser modelos no tenemos una buena relación, somos muy amigas", dijo Judit Mascó, que reveló que algunas de ellas tienen un chat. "Es muy divertido", dijo.


NOCHE DE BODAS

"Somos compañeras que nos queremos mucho", dijo Nieves Álvarez, que el próximo 11 de julio se casa con el empresario Bill Saad. "Aún no está todo preparado", confesó. Elsa Anka, que acudió de espectadora, habló también de la boda de su hija Lidia Torrent. "Es algo muy especial para toda la familia", aseguró. **L**

Por V. Hogarth / S. Q. Fotos: Garófano/Gloss.



"Le tengo mucho cariño a la firma, no podía faltar a su fiesta", dijo Inés Sastre (52) enfundada en un vestido de Lola Casademunt.

A close-up portrait of actor Mario Casas. He has dark, wavy hair and is looking directly at the camera with a thoughtful expression. His hand is resting under his chin. He is wearing a dark jacket over a dark shirt. The background is a dark, textured wall.

Mario Casas nació el 12 de junio de 1986 en A Coruña, pero sus padres se trasladaron a Barcelona siendo él muy pequeño.

Solo hay una cosa que no ha cambiado en la carrera de Mario Casas: la pasión que despierta su simple presencia. El actor entra en la cuarentena consolidado como una de las grandes figuras de nuestro cine, capaz de aunar el arrebató de las fans de sus primeros días con el beneplácito de la crítica. En lo personal, cambia de década con serenidad, tras haber superado una crisis existencial que le llevó a dejar los malos hábitos, a centrarse en su salud mental y física y en ser mejor actor cada día.

SU PASADO

Mario empezó de niño haciendo anuncios y, mientras no llegaba su gran oportunidad como actor, trabajó como carpintero con su padre y telefonista. Se dio a conocer en 'Los hombres de Paco', donde era el rival de Hugo Silva por los afectos de Michelle Jenner. Sin embargo, lo que le lanzó a la estratosfera fue la película 'Tres metros sobre el cielo', en 2010. El personaje de Hache lo convirtió en el ídolo juvenil de una generación. Allí se enamoró de su compañera de reparto, María Valverde, con quien tuvo una relación de cuatro años. Estando juntos rodaron la secuela, 'Tengo ganas

SU GRAN TRANSFORMACIÓN

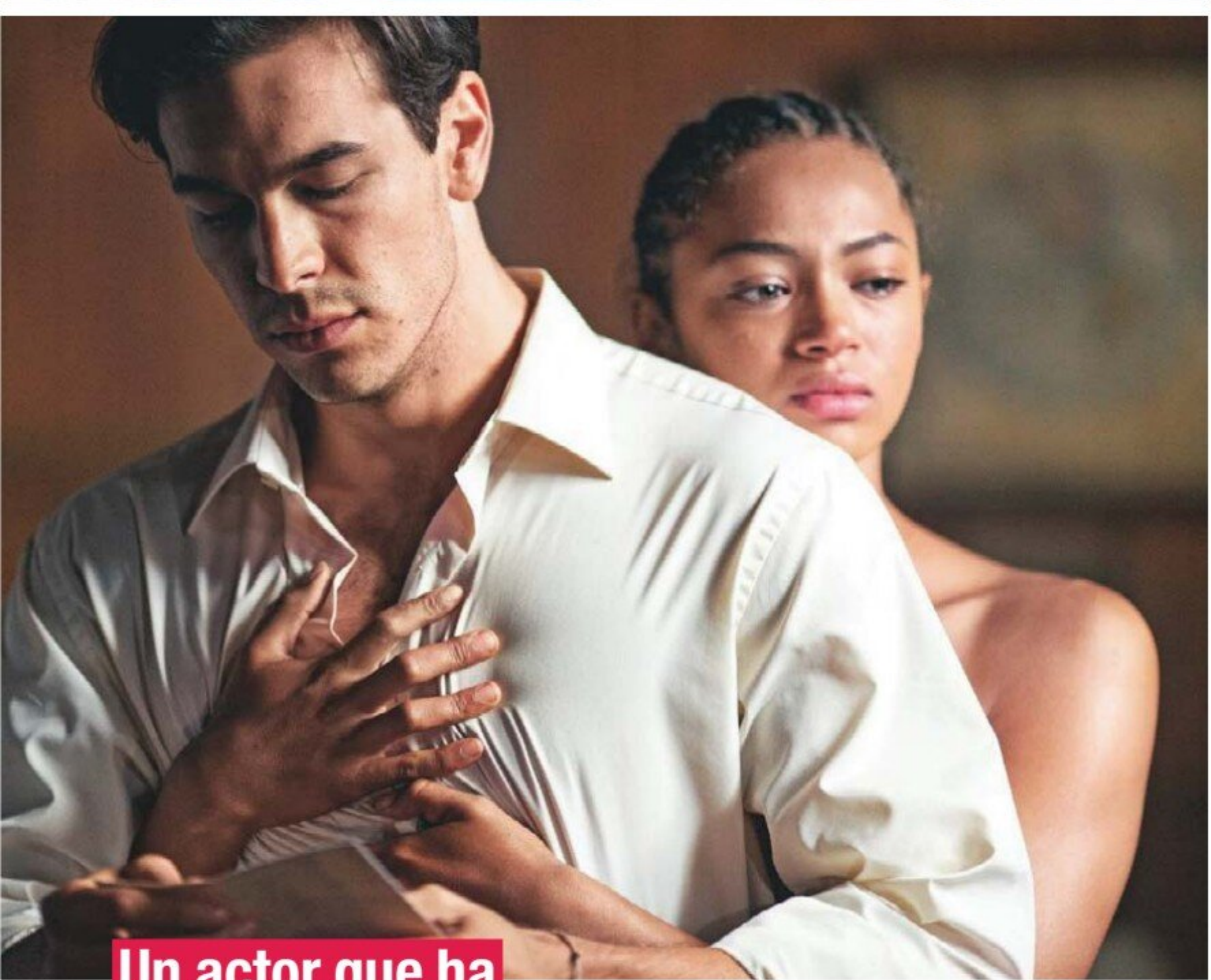
Mario Casas, de ídolo juvenil a actor de prestigio

El actor cumple 40 años como uno de los mejores de su generación y en su etapa personal más serena

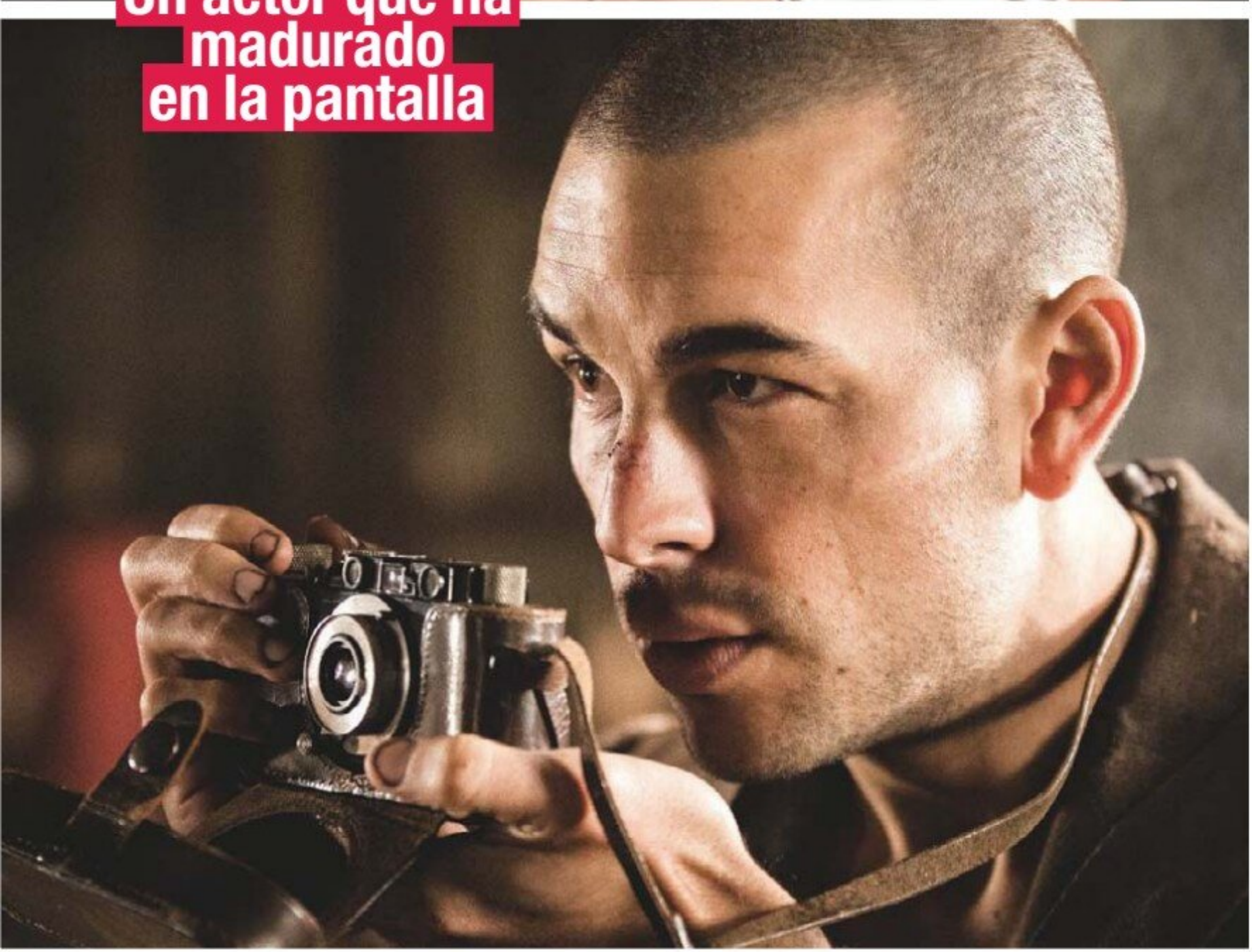
Mario empezó de niño haciendo anuncios de televisión

Antes de triunfar como actor, trabajó como carpintero con su padre y de telefonista

Tras el éxito de 'Tres metros sobre el cielo', Mario se confirmó como ídolo juvenil con la serie 'El barco', donde conoció a Blanca Suárez, que sería su pareja años más tarde, entre 2018 y 2019.



Un actor que ha madurado en la pantalla



En 2010, en 'Tres metros sobre el cielo', se enamoró de María Valverde. En 2015 protagonizó 'Palmeras en la nieve' con Berta Vázquez, que también fue su pareja. En 2018 su trabajo más desafiante, 'El fotógrafo de Mauthausen'.



“Ir a ver una película mía era ir a ver cómo me quitaba la camiseta. Son modas. Y doy gracias, porque gracias a eso he seguido trabajando”

LOS 5 HITOS DE SU CARRERA

2007

LOS HOMBRES DE PACO

La serie con la que se dio a conocer y en la que competía con Hugo Silva por los afectos de Michelle Jenner.

2010

TRES METROS SOBRE EL CIELO

La película que le convirtió en un ídolo juvenil. Tuvo una secuela, 'Tengo ganas de ti'.

2015

PALMERAS EN LA NIEVE

La saga histórica con la que dio el paso al cine adulto.

2018

EL FOTÓGRAFO DE MAUTHAUSEN

La película que lo convirtió en uno de los grandes. Perdió 22 kilos para dar vida a un prisionero de un campo de concentración.

2020

NO MATARÁS Con este thriller le llegó su consagración y logró su, hasta la fecha, único premio Goya como mejor actor.



Tras dos décadas de carrera, por fin ganó su Goya con 'No matarás'.

“Hace dos años tuve una crisis existencial, dejé de fumar y de beber, me convertí en un tipo sano. Fue una catarsis, así que llevo bien entrar en los 40”





En la imagen, con sus padres y sus cuatro hermanos el día del estreno de su primera película como director.

En sus papeles ha asumido grandes retos: ganó 10 kilos en 'Bajo la piel de lobo' y luego perdió 22 para 'El fotógrafo de Mauthausen'

de ti', que superó en taquilla a la primera. Esta saga le dio a Mario fama y le impuso la etiqueta de icono sexual, lo que marcó su carrera durante su primera etapa.

UNA CARRERA DESAFIANTE

Hoy, mira a ese momento con perspectiva y gratitud: "Ir a ver una película mía era ir a ver cómo me quitaba la camiseta. Son modas. Y yo doy gracias a Dios por haber sido esa moda. Porque, de alguna manera, he seguido trabajando. Si yo no hubiese sido una moda, si no me hubiesen puesto esa etiqueta, tal vez hubiese pasado sin pena ni gloria. Así que estoy muy agradecido", reflexio-

naba en El País hace unos meses. Las críticas que recibió, que lo tildaban de mal actor y de valer solo por su físico, le sirvieron de motivación para mejorar y aceptar personajes cada vez más desafiantes. Como resultado, Mario tiene una de las carreras más variopintas y completas de nuestro cine, con películas como 'El fotógrafo de Mauthausen', para la que tuvo que perder 22 kilos en cuatro meses tras haber engordado diez para 'Bajo la piel de lobo'; 'No matarás', con la que por fin consiguió su primer Goya tras veinte años de carrera; o 'Muy lejos', con la que le han llovido las buenas críticas y que le valió su segunda nominación.

SU AUTÉNTICA FELICIDAD

En varias entrevistas ha reconocido que sufrió una crisis existencial hace unos dos años que le llevó a replantearse sus hábitos. "Dejé de fumar y de beber, me convertí en un tipo sano. Fue una catarsis, así que llevo bien entrar en los 40". Mario vive desde

Mario vive desde hace años en la sierra madrileña. "Soy bastante de estar en mi mundo, con mi deporte, mis paseos y mis perras", cuenta

hace años en el campo, lejos de Madrid, solo con sus dos perras –pero cerca de su familia–, y encuentra la felicidad paseando. "Soy bastante de estar en mi mundo, con mi deporte, mis paseos y mis perras. Soy un tipo solitario, soy feliz con poco", confiesa. Su familia es uno de los pilares de su éxito. Mario nació el 12 de junio de 1986 en A Coruña en el seno de una familia trabajadora que se instaló luego en Barcelona. Sus padres, Ramón y Heidi, le tuvieron siendo muy jóvenes, son para él un ejemplo de superación y apoyaron su deseo de ser actor desde niño. También está muy unido a sus cuatro hermanos. Christian (que es economista) y Sheila (abogada) le han ayudado a gestionar su carrera, Óscar es su heredero en la pantalla y el pequeño de la casa es su debilidad.

SUS AMORES

Mario ha encontrado el amor en el set en varias ocasiones. En 2015 su historia de amor con Berta Vázquez en 'Palmeras en la nieve' saltó de la pantalla a la vida real. En 2018 su amistad con Blanca Suárez, que empezó en 'El Barco', dio un paso más y fueron pareja durante un año. Actualmente comparte su vida desde hace dos años con la influencer Melyssa Pinto, que saltó a la fama en 'La isla de las tentaciones'. **L**

Por E. Cebrián. Fotos: Agencias.

Su hermano Óscar es su heredero en el cine. En 2025 lo escogió para protagonizar su primera película como director, 'Mi soledad tiene alas', el trabajo del que dice estar más orgulloso.

OLIVIA MOLINA

“Me gusta mucho la maternidad, sentir que acompaño a mis hijos”

La hija de Ángela Molina ha formado un núcleo estable y lleno de amor junto al actor Sergio Mur, y juntos se enfrentan a la adolescencia de sus dos hijos: “Es un viaje increíble”



Muy unida a su madre y su hermana

Olivia con su madre, la actriz Ángela Molina (70) –al frente– y tras esta su hermana pequeña, María Isabel (23).

Olivia Molina (45) es la mayor de los cinco hijos de Ángela Molina, fruto de su relación con el fotógrafo Hervé Tirmarche.

Olivia Molina es una de las protagonistas de 'Un hombre de verdad', una película que habla de conflictos entre padres e hijas, que la ha llevado a valorar mucho la familia que ha formado junto a Sergio Mur, con quien tiene dos hijos, una chica de 14 años y un chico de 11.

► **¿Qué tiene Nuria, tu personaje, de ti o qué te gustaría llevarte de él?**

-Muchas cosas. Nuria me ha hecho comprender y vivir determinadas situaciones porque cuando creas historias también las transitas y las vives. Me ha dado pie a conversaciones con mi padre y con personas que también han vivido experiencias similares a las que vive ella.

► **¿Ves la familia de una forma diferente ahora que eres madre?**

-Siempre la he apreciado mucho. Me inculcaron eso desde pequeña. He sentido un lugar de pertenencia muy fuerte con mis hermanos y con toda mi familia, y eso lo valoro muchísimo. He querido y he conseguido crear eso también en mi propia casa: un lugar donde hay espacio para todos y donde todos podemos estar tranquilos.

► **Has venido con Sergio, tu pareja. Vemos pocas parejas tan estables como la vuestra. ¿Cuál es el secreto?**

-Nosotros nos llevamos naturalmente bien, y eso es lo importante. Somos muy buen equipo, entendemos muy bien nuestro oficio, que es peculiar y que implica una forma de vivir determinada. Hay que entenderlo y el hecho de que los dos lo comprendamos ayuda mucho.

► **¿Cómo os organizáis? No debe ser tarea fácil.**

“La adolescencia de tus hijos es algo hermoso pero tiene sus retos, hay que aprender a adaptarse”

-Bueno, como todas las familias. Hacemos lo que podemos, pero creo que lo hacemos bien. Lo intentamos.

► **Tus hijos ya son prácticamente preadolescentes. ¿Cómo se vive esa etapa?**

-Es un viaje increíble. Yo estoy entregada, estoy sobrecogida. Me parece hermoso, aunque también tiene sus retos. Hay que aprender constantemente a adaptarse a las etapas, a dejar de estar de una manera para estar presente de otra, a verlos crecer y a abandonar la imagen de esos bebés y niños que fueron para abrazar a los adolescentes que son ahora. Es increíble para mí.

► **Entonces, eso significa que lo estás disfrutando.**

-Sí, mucho. A mí me gusta mucho ser madre en esta etapa. Me gusta la maternidad, me gusta el viaje y el espejo que te pone delante. Me gusta sentir que estoy acompañando a esas dos personas que son mis hijos y que, además, me encantan. Así que estoy feliz.

► **¿Qué proyectos tienes ahora entre manos? Últimamente te vemos haciendo muchas cosas, especialmente teatro.**

-Sí, y voy a seguir haciendo teatro. Estreno ahora en octubre una película muy bonita de la que todavía no puedo contar demasiado. Y además estoy preparando una obra para los Teatros del Canal. Tampoco puedo decir mucho más por ahora, pero ya estoy metida de lleno en el estudio y la preparación. Así que muy feliz. **■**

Por Noelia Zazo. Fotos: Cordon/Redes.



Olivia estrena la película 'Un hombre de verdad' este viernes 12 de junio. Debutó en televisión en 2000 en 'Al salir de clase'. Luego apareció en 'Física o química', 'Amar es para siempre' y ahora la vemos en 'Regreso a las Sabinas' en Divinity.

RICHARD GERE

“Todos somos migrantes de alguna manera”

El actor carga contra Trump y exige a través de su fundación una política migratoria que deje de lado la xenofobia



Richard Gere (76), durante su conferencia en Berlín, pidió un pacto global sobre migración. “Nuestras políticas a menudo priorizan los objetivos políticos a corto plazo en lugar de soluciones a largo plazo”, criticó.

Más allá del cine, la gran pasión de Richard Gere es la oenegé que tiene junto a su mujer, Alejandra Silva. Y estos días la Fundación Gere ha tenido una intensa agenda en Europa, con actos en Berlín y Oslo. Durante esta gira, el actor ha puesto el acento en la necesidad de abordar el fenómeno de la emigración desde un ángulo humanista.

DESCENDIENTES INGLESES

“A menudo hablamos de los migrantes como si fueran diferentes de nosotros. Como si

pertenecieran a otra categoría de seres humanos”, denunció Richard Gere en la presentación de un programa solidario sobre migración del Centro para los Derechos Fundamentales de la Hertie School y de la Fundación Gere en Berlín. “Pero todos somos migrantes de alguna u otra manera porque nadie carece en su familia de personas que fueron a otro país en busca de seguridad, oportunidad, dignidad o simplemente un futuro mejor”, apostilló el actor. A modo ilustrativo, recordó que en su árbol genealógico cuenta con

“Todos tenemos en nuestra familia personas que fueron a otro país en busca de un futuro mejor”

“La migración se discute con ideas racistas y manipulación, pero esto va de otra cosa, va sobre personas y sobre dignidad”



El actor y Alejandra Silva (43) colaboraron activamente con la ONG Open Arms, que rescata y da refugio a personas que intentan llegar a Europa por mar.

Una pareja que inculca solidaridad a sus hijos

Richard llama “maníaco” a Trump y lo acusa de sumirnos en un “momento oscuro”

varios antepasados que llegaron a EE UU a bordo del Mayflower, emblemático barco de la expedición inglesa del siglo XVII. Richard habló de su experiencia viajando con el barco español Open Arms en 2019, cuando rescató junto a Óscar Camps a personas que intentaban llegar a Lampedusa procedentes de África.

ca. Una labor que hizo ante la oposición del gobierno italiano. “La migración se discute a través de estadísticas, políticas fronterizas o racismo puro y duro, manipulación. Pero antes que ninguna de estas cosas, es una historia profundamente humana. Es sobre personas. Sobre dignidad”, reafirmó Richard. En otro acto de estos días, atacó las políticas de Donald Trump. “Vivimos el momento más oscuro en este planeta. ¿Quién habría pensado que un maníaco sería presidente de EE UU?”

Por A.F.C. Fotos: Getty/The Gere Foundation.



Diego González Rivas (52) es cirujano torácico. Vive en A Coruña, donde trabaja en el hospital privado San Rafael. Paralelamente, recorre el mundo con su fundación.

Diego viaja con su fundación a países necesitados para realizar operaciones complejas en una furgoneta

“El tipo de cirugía que yo desarrollo tenía que llegar a todos los rincones del planeta”, explica

**DIEGO
GONZÁLEZ RIVAS**

El cirujano nómada y solidario que ha revolucionado la medicina

Ha patentado un método para operar con una sola incisión. Ahora recorre el mundo haciendo cirugías gratis con su fundación

Mientras la mayoría de los médicos desarrolla su carrera sin salir del hospital, el cirujano gallego Diego González Rivas ha convertido el planeta entero en su quirófano. De Gaza a Ucrania, de Pakistán a Sierra Leona, este especialista en cirugía torácica ha revolucionado la medicina con una técnica pionera que reduce el dolor de los pacientes y ha llevado sus conocimientos a algunos de los rincones más desfavorecidos y peligrosos del mundo. Su labor humanita-

“De niño no toleraba bien la impotencia al percibir el dolor o la tristeza de la gente que me rodeaba”



Diego posa junto a su equipo frente a la unidad móvil con la que viaja a países en vías de desarrollo, donde quien no tiene recursos, fallece. Él les da una oportunidad.



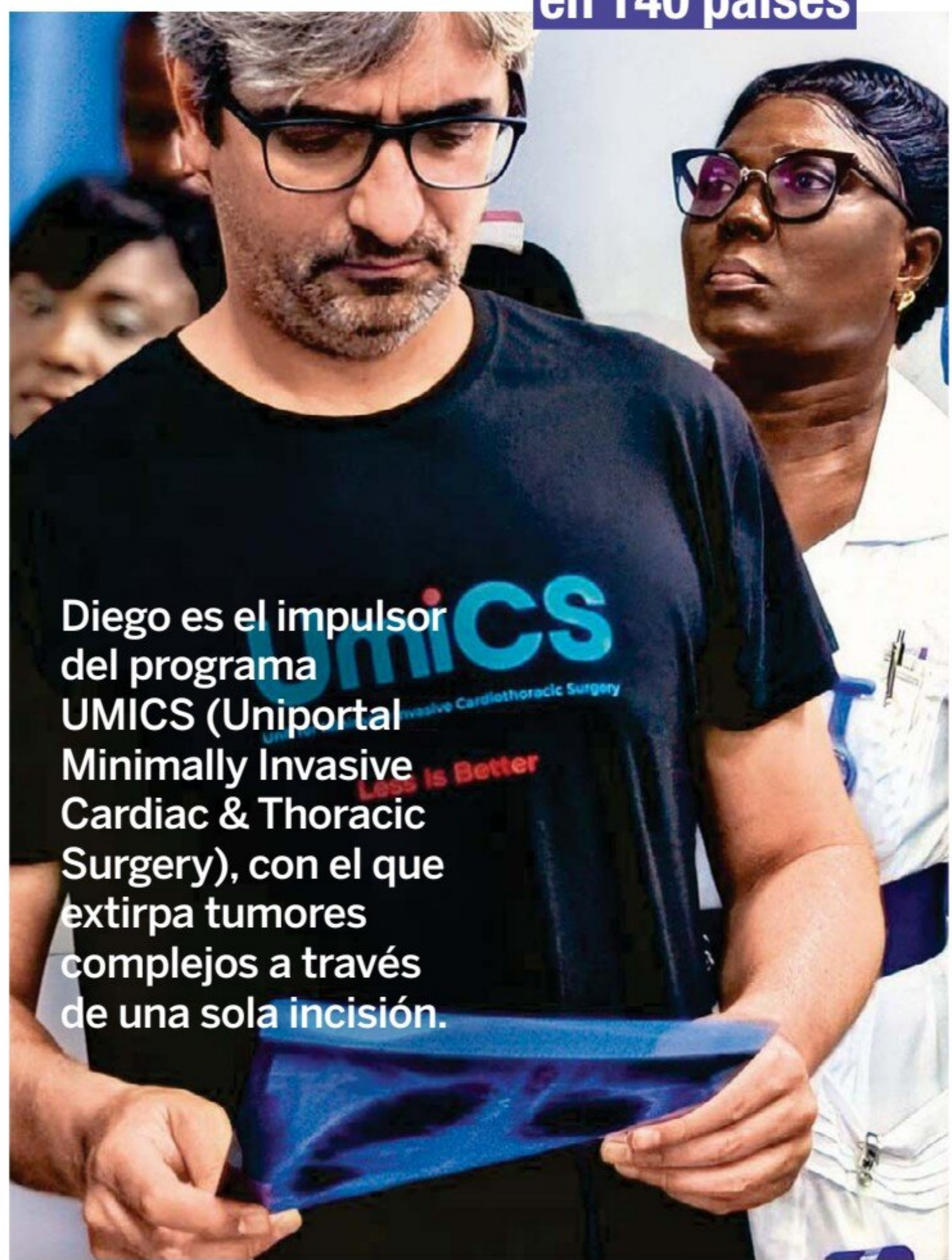
Diego ha contado sus experiencias operando por países como Nepal o Tíbet en el programa de la TVG, la Televisión Autónoma Gallega, 'Curando o mundo'.

Ha operado en 140 países

ria, canalizada a través de la Fundación Diego González Rivas, el éxito de su libro 'Curando el mundo' y sus apariciones en los programas de David Broncano lo han convertido en una de las figuras más admiradas de la medicina internacional.

EL NIÑO QUE ODIABA EL DOLOR

Mucho antes de convertirse en uno de los cirujanos más prestigiosos del planeta, Diego González Rivas era un niño incapaz de convivir con el sufrimiento. Creció viendo a su madre trabajar en un hospital y descubrió muy pronto que había algo que le afectaba profundamente: la impotencia ante el dolor de los demás. "No toleraba bien el sentimiento de impotencia al percibir el dolor o la tristeza de la gente que me rodeaba", confiesa en su libro 'Curando el mundo'. Ver cómo su madre aliviaba a los pacientes le inspiraba. "Estaba se-



Diego es el impulsor del programa UMICS (Uniportal Minimally Invasive Cardiac & Thoracic Surgery), con el que extirpa tumores complejos a través de una sola incisión.



En Liberia, además de operar a niños les regaló equipaciones de fútbol.

guro de que mi madre tenía un superpoder, y yo quería tenerlo también, quería ser como ella”. Pero Diego no se conformó con repetir lo que ya existía. Obsesionado con reducir el sufrimiento de los pacientes, dedicó años a desarrollar una técnica revolucionaria: la cirugía torácica uniportal, que permite intervenir a través de una única incisión de apenas unos centímetros.

CONTRA EL ESTABLISHMENT

La propuesta chocó inicialmente con la resistencia de una parte de la comunidad médica. “Cuando comencé a operar a través de una incisión de tres centímetros, me enfrenté a la hostilidad institucional”, recuerda. Sin embargo, estaba convencido de que disminuir el dolor posoperatorio justificaba cualquier esfuerzo. “Quería curar. Quería salvar vidas y que mis pacientes sobrellevaran la enfermedad lo mejor posible”. A esa revolución sumó después otra de sus grandes pasiones: la robótica. De niño construía pequeños autómatas caseros. Décadas más tarde, aquellos juegos se transformaron en sofisticados brazos quirúrgicos capaces de extraer órganos. “De pequeño construía robots que con suerte conseguían dar dos pasos hacia delante; ahora, mis robots salvan vidas”, resume. Su siguiente sueño fue todavía más ambicioso: desarrollar una unidad móvil para operar en África. La razón era simple. “El tipo de cirugía que yo estaba desarrollando tenía que llegar a

En Gaza, ha operado en medio de apagones, iluminando con la linterna del móvil

“Mi unidad móvil responde a la necesidad de democratizar la cirugía”

“Era un proyecto complejo pero la palabra imposible no está en mi vocabulario”

todos los rincones del planeta. El proyecto era extremadamente complejo, pero sabía que la palabra ‘imposible’ no tenía valor en mi vocabulario. La unidad móvil responde a la necesidad de democratizar la cirugía”. Así nació la fundación con la que hoy recorre el mundo.

OPERANDO A OSCURAS

Ha trabajado en Angola, Sierra Leona, Liberia, Bután, Libia, la República Democrática del Congo o Ucrania, llevando técnicas de cirugía avanzada a hospitales que carecen de recursos básicos. Su trabajo en Gaza dejó algunas de las imágenes más impactantes de su carrera. En una ocasión extrajo una bala alojada en el pecho de un niño. En otra, mientras realizaba una compleja resección pulmonar, la ciudad sufrió uno de los frecuentes apagones provocados por los cortes eléctricos. Lejos de abandonar la intervención, continuó la operación iluminado únicamente por la linterna de un móvil.

AMIGO DE BRONCANO

Aunque su nombre era muy conocido dentro de la comunidad médica internacional, su popularidad en España se disparó gracias a una inesperada conexión con David Broncano. El cirujano acudió como invitado a ‘La Re-



Diego siempre está abierto a enseñar su método quirúrgico a otros cirujanos. Él ha reducido a una sola incisión cirugías que antes precisaban tres.

La pasión por la robótica que Diego sentía de niño le ayuda hoy a inventar brazos mecánicos para operar


“De pequeño construía robots que con suerte conseguían dar dos pasos hacia delante; ahora, mis robots salvan vidas”



El Shurui es el robot quirúrgico más avanzado del mundo. Diego lo desarrolló en Shangái. Su tecnología permite operar el tórax mediante una incisión de apenas 3 cm, integrando los brazos robóticos flexibles que imitan los movimientos humanos.

sistencia' para hablar de su trabajo y de las innovaciones que estaba desarrollando en el tratamiento de la hiperhidrosis, un trastorno que provoca una sudoración excesiva y que afecta a miles de personas. Lo que no sabía Diego es que entre ellos se encontraba Broncano, que se lo confesó en medio de la entrevista. El médico gallego le explicó el procedimiento y le ofreció operarlo. La respuesta fue inmediata. "Nada más acabar de grabar me dijo que sí, que

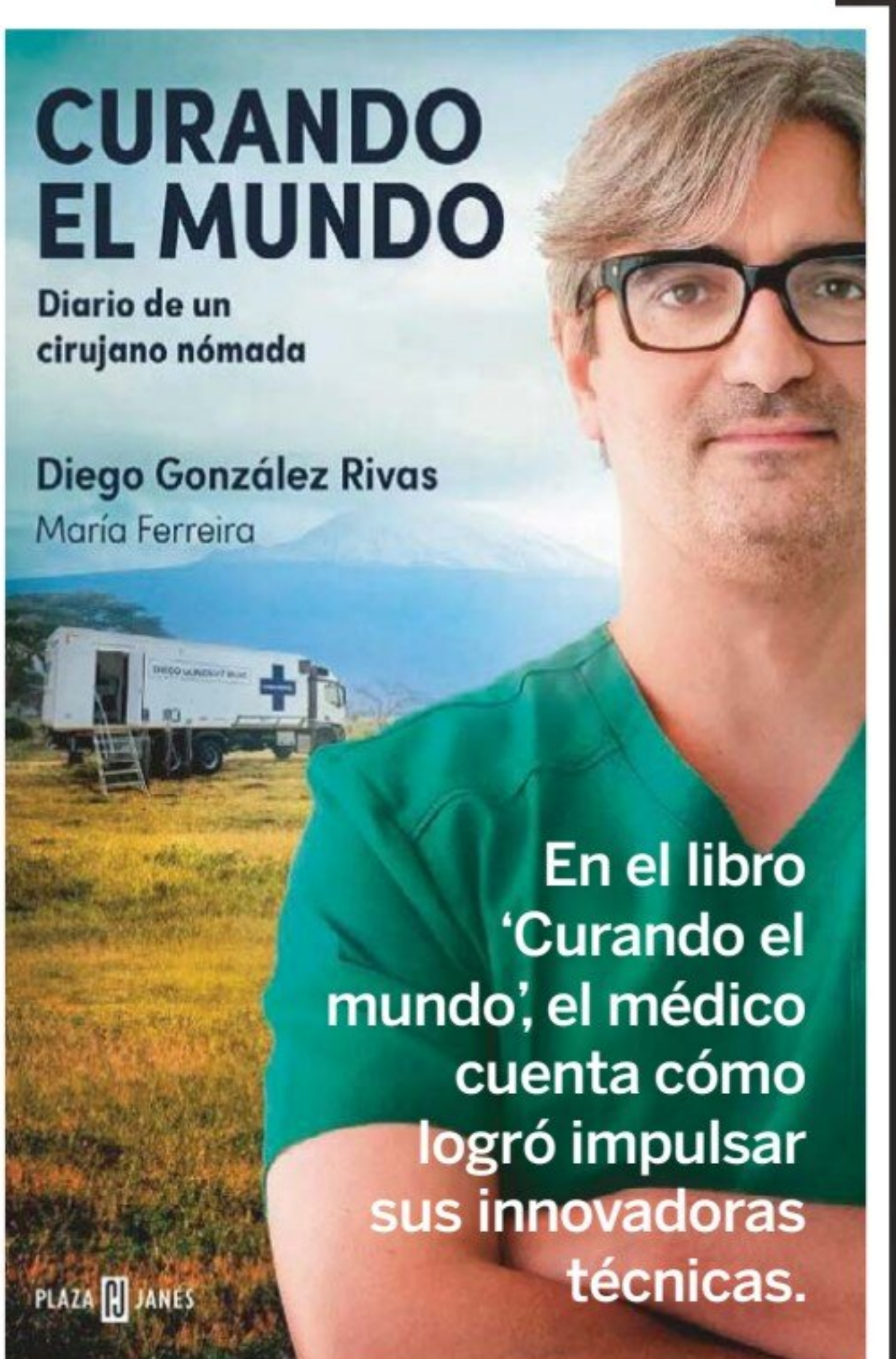
“Diego podría haber decidido hacerse rico pero ha elegido salvar vidas”, dice Broncano

vendría”, recuerda. Broncano viajó a Lisboa para someterse a la operación y hoy ya no teme que las manos le suden al saludar a sus invitados. “Diego podría haber decidido no compartir su técnica y hacerse rico, pero ha elegido montarse en un camión y operar en Gaza o en Sierra Leona, salvando muchas vidas por el camino”, dice el presentador de 'La Revuelta' sobre Diego. 

Por A.F. Couceiro. Fotos: Fundación DGR.

Operó a Broncano de su hiperhidrosis

David Broncano sufría sudoración excesiva (hiperhidrosis). Diego lo solucionó interviniendo sobre la glándula causante.



CURANDO EL MUNDO

Diario de un cirujano nómada

Diego González Rivas
María Ferreira

En el libro 'Curando el mundo', el médico cuenta cómo logró impulsar sus innovadoras técnicas.

PLAZA JANES

“Las mujeres tenemos que celebrar tener una talla normal. Me llena de orgullo aparecer en pantalla con mi cuerpo”

“En un rodaje me dijeron que me sentara más erguida para disimular mi barriga y dije: “¡Ni en broma!”

KATE WINSLET (50)

“Quiero que las chicas jóvenes vean que soy normal”

“Las mujeres nos volvemos más bellas a medida que cumplimos años. Nuestros rostros tienen más vida y más historia. Encuentro increíblemente bellas las arrugas alrededor de los ojos y en las manos”.

DEFENSORAS DE LA BELLEZA NATURAL

Las estrellas que defienden su cuerpo y su edad

Cansadas de rendirse a estándares imposibles de belleza, estas mujeres presumen con orgullo de sus tallas, sus arrugas y sus canas



JULIA ROBERTS (58)

“Envejezco con dignidad, humor y serenidad”

“No me hago liftings ni botox, y sé que, según los estándares de Hollywood, estoy poniendo en riesgo mi carrera. Si no me quieren dar un proyecto porque me ven mayor, me lo produzco yo”.



EMMA THOMPSON (67)

“Nunca me he sentido más poderosa”

“A las mujeres nos han lavado el cerebro toda la vida para que odiamos a nuestros cuerpos. No voy a desperdiciar mi pasión, energía y propósito de vida en preocuparme por mi cuerpo”.

Si hay alguien que conoce de primera mano cómo es la presión de los estándares de belleza de nuestra sociedad son las actrices, especialmente las que empezaron su carrera muy temprano. Fijadas en la pantalla y en la memoria colectiva eternamente jóvenes gracias a sus éxitos de taquilla, no solo tienen que asumir el paso del tiempo de forma personal, también tienen que luchar contra la idea de perfección que se espera de ellas, y esto a veces implica retocarse o pasar por quirófano. Algunas, sin embargo, decidieron un día dejarse llevar por el tiempo y no luchar contra la evidencia, abrazaron

**ÁNGELA
MOLINA (70)**

“Estoy encantada con mis arrugas. Son mías”

“Yo ya estoy entrando en la vejez y la amo por lo que es, que es el tiempo en la vida. Y es lógico, se va perdiendo belleza, pero también qué es la belleza sino vivir”.

“Me gusta el pelo blanco, me gusta la vida como es. Me encantan las canas. Me parece la cosa más dulce del mundo”, ha dicho Ángela Molina



**CINDY
CRAWFORD (60)**

“Ahora estoy más contenta con mi cuerpo”

“Tengo una mejor relación con mi cuerpo ahora. Cuando tenía 20 años no lo disfrutaba, estaba demasiado ocupada comparándolo con el de las demás”.



**JODIE
FOSTER (63)**

“El día que cumplí 60 fue el más feliz”

“Nadie me ha contratado hasta ahora por mi apariencia. Con el tiempo encarnaré a personajes de más edad. No quiero ser una loca del bótox”.



la belleza natural y decidieron gustarse cuando se miran en el espejo.

ORGULLO PERSONAL

Algunas utilizan su fama para invitar a otras mujeres a quererse como son. Kate Winslet es una de ellas. La actriz ya tuvo que enfrentarse a miles de comentarios gordóforos y crueles tras el estreno de ‘Titanic’. Curtida en gestionar el odio injustificado hacia su cuerpo, decidió no doblegarse ante ningún canon impuesto y hoy condena que muchas de sus compañeras “pongan en riesgo su salud para perder

peso y hagan un enorme esfuerzo para ser alguien que no son. Es terrorífico lo que está pasando y parece que a nadie le importe porque las redes sociales nos hacen perseguir una idea de perfección imposible. Me preocupa”. Otra que ha utilizado su fama para hablar de la belleza natural es Meryl Streep, que este año ha dado toda una lección de estilo con las alfombras rojas de ‘El diablo viste de Prada 2’ en todo el mundo: “Son parte de mí y adoro su belleza, preservaré mis rasgos faciales porque cuentan mis experiencias vitales”. Julia Roberts es de las



ANDIE MCDOWELL (68)

“Soy abuela y voy a lucir como una abuela”

“Doy las gracias por mi pelo, me encanta el color que tiene y cómo se ha vuelto de color plata”.



MERYL STREEP (76)

“Me cansé de preocuparme por si soy suficientemente guapa”

“Las jóvenes desperdician gran parte de la vida pensando si son suficientemente atractivas. Yo nunca era lo bastante guapa y me cansé de preocuparme”.

que más claras han sido acerca de la presión de la industria: “No me hago liftings ni botox, y sé que, según los estándares de Hollywood, estoy poniendo en riesgo mi carrera”.

LA CANA TAMBIÉN ES BELLA

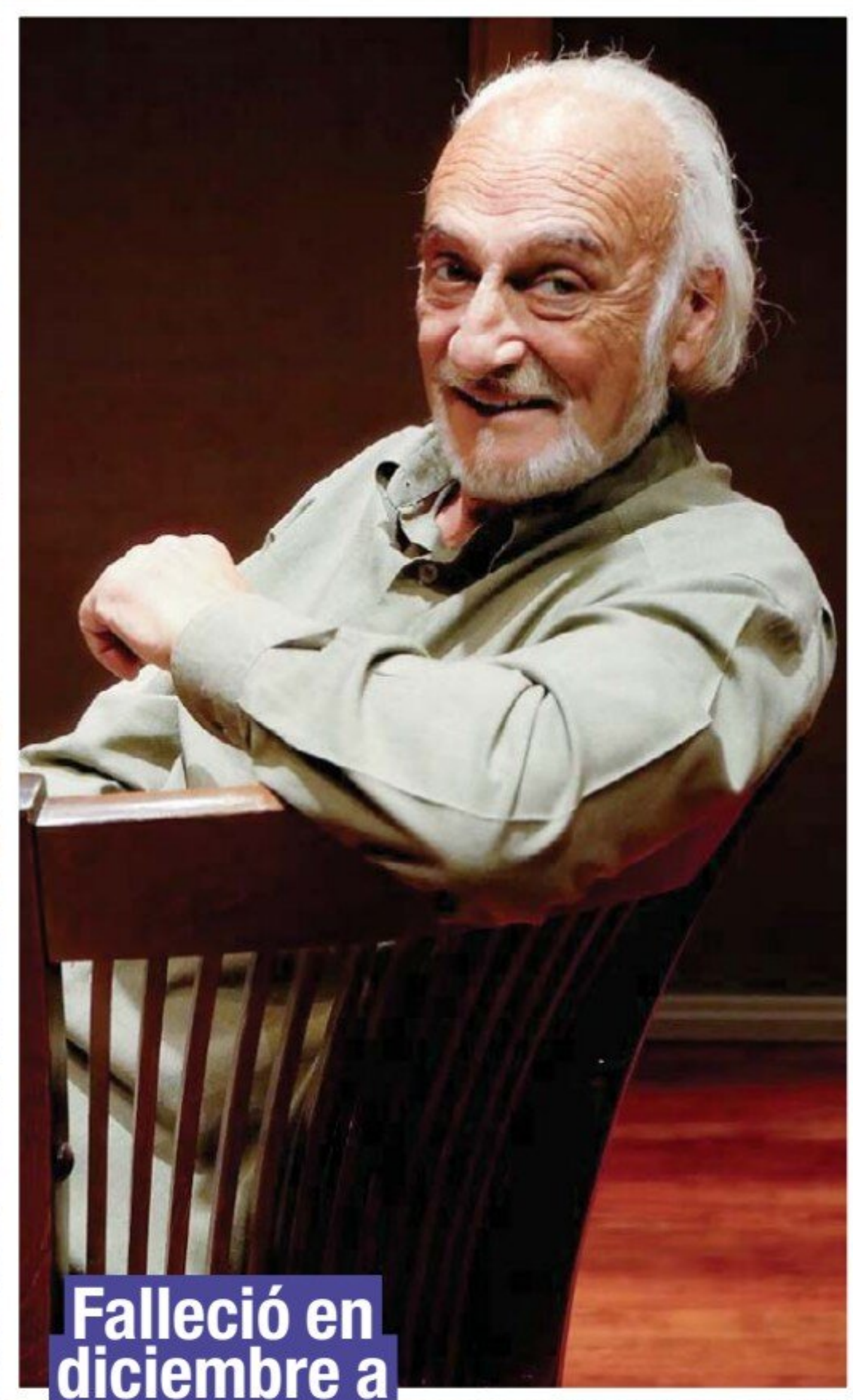
Para estas mujeres la arruga es bella y la cana también. Andie McDowell y Ángela Molina han convertido su melena plateada en una de sus marcas de identidad. Su pelo nos cuenta que aceptar las evidencias del paso del tiempo también es aceptar la belleza de madurar y haber vivido. **L**

PARQUE DE
HÉCTOR ALTERIO

INAUGURAN UN PARQUE
EN SU HONOR

Héctor Alterio se hace inmortal en Madrid

La familia del actor preside un emotivo acto en el distrito de Hortaleza, donde vivió la leyenda de la interpretación argentina



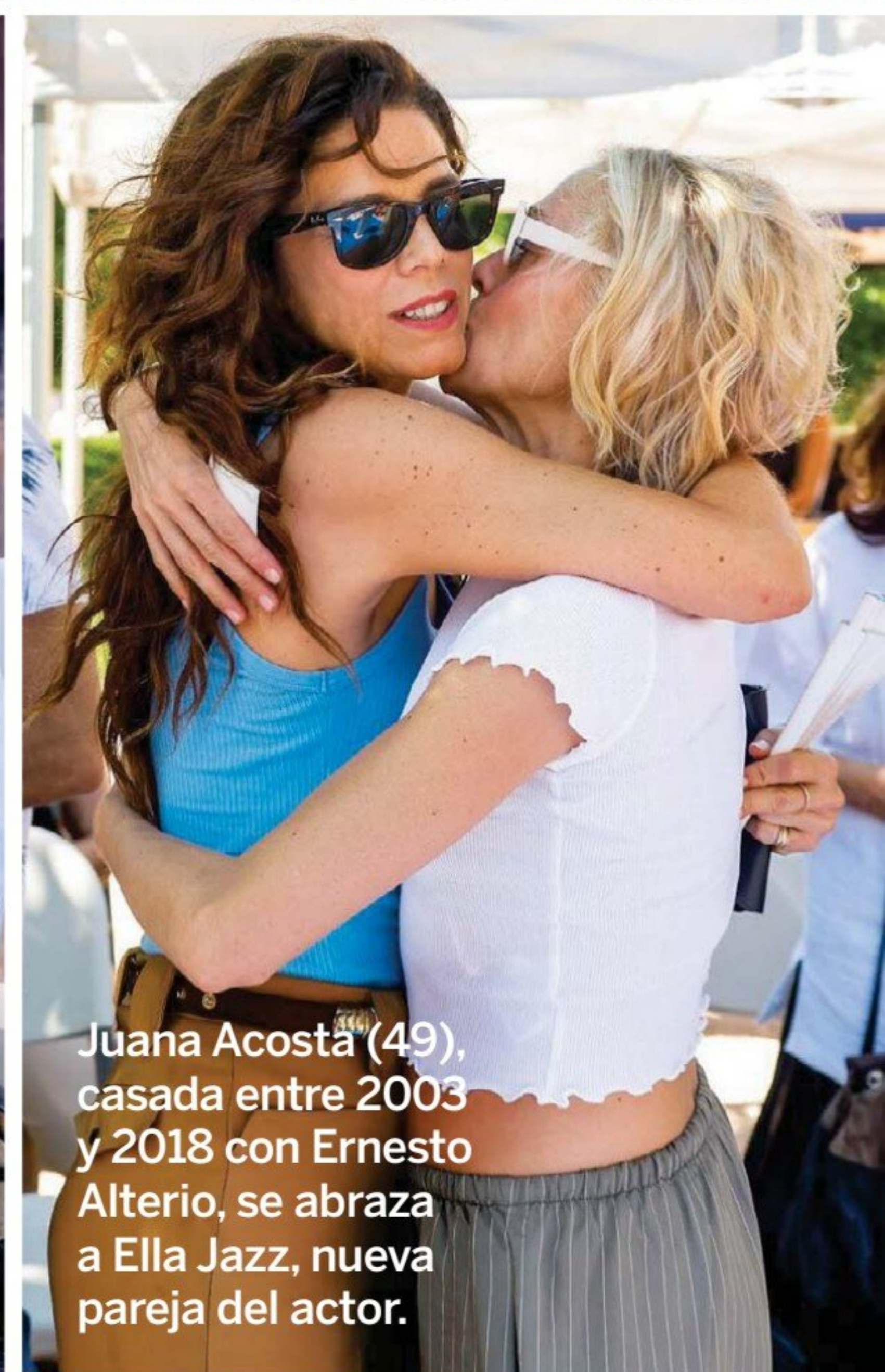
Falleció en diciembre a los 96 años

En 1975, Héctor Alterio se exilió en nuestro país, pues estaba amenazado de muerte por la Triple A, organización parapolicial cuyo reinado del terror sentó las bases de la dictadura militar que llegaría en 1976.





A la derecha, Ernesto Alterio y Juana Acosta, que tienen una excelente relación tras su ruptura. A la izquierda de todo, su hija Lola (20). Y en el medio, Ella Jazz (41), pareja de Ernesto.



Juana Acosta (49), casada entre 2003 y 2018 con Ernesto Alterio, se abraza a Ella Jazz, nueva pareja del actor.

“Mi papá tuvo dos barrios. Uno en su querido Buenos Aires, donde nació, y otro en Madrid”, dijo Malena Alterio

El evento estuvo encabezado por los hijos de Héctor, los también actores Ernesto (55) y Malena (52), y por su única nieta, Lola Alterio (20), hija de Ernesto y su exmujer, Juana Acosta.

El legado de Héctor Alterio, leyenda de la interpretación que falleció el pasado diciembre a los 96 años, vive para siempre en sus películas, pero ahora lo hará también en el callejero de Madrid. La familia del mítico actor ha inaugurado un parque con su nombre en el distrito de Hortaleza. Al frente del acto estaban sus hijos, los también actores Malena y Ernesto Alterio, y su única nieta, Lola, hija del matrimonio de este último con Juana Acosta. Pese a estar separada de Ernesto desde 2018, tras 15 años de vida en común, Juana también hizo acto de presencia. Adoraba a Héctor. Prueba de la buena relación que tiene con su ex fue que se saludó efusivamente con la nueva pareja de Ernesto, Ella Jazz.

UN HOMBRE DE BARRIO

Malena Alterio fue la encargada de leer el discurso de la inauguración. “Mi papá tuvo dos barrios. Uno en su queri-



Ernesto y Malena con su madre, Ángela Bacaicoa. Estuvo 56 años casada con Héctor, desde 1969 hasta su muerte.

do Buenos Aires, donde nació, y otro en Madrid”, dijo. Y en ese barrio de Madrid se le inauguraba ahora un parque en su honor. Entre el público, se le humedecían los ojos a su viuda, Ángela Bacaicoa. Estuvieron 56 años casados. España fue un auténtico país de acogida para Héctor. El actor se encontraba rodando una película aquí, en 1975, cuando recibió amenazas de muerte de la Triple A, grupo terrorista de extre-

ma derecha. Dada la convulsa situación política de Argentina, al borde de caer en una dictadura –los militares apenas tardarían un año en consumir el golpe–, Héctor decidió no regresar y exiliarse en Madrid. “Pese a haber sufrido la tristeza del exilio, de haber sido padre, abuelo y marido ejemplar, mi papá fue también un hombre de barrio”, concluía Malena su discurso. **L**

Por A.F. Couceiro. Fotos: Gtres.

Daniel (32) es hijo de un alemán que, tras separarse de su primera mujer con la que tuvo tres hijos, se mudó a Lloret de Mar (Girona), donde veraneaba, y se volvió a casar. "Mi padre falleció cuando empecé como modelo", dice el actor.



'El pájaro espino' es una miniserie de 1983 que contaba la relación prohibida entre un sacerdote (Richard Chamberlain) y su feligresa (Rachel Ward).

**DANIEL SCHRÖDER,
EL SACERDOTE DE 'LA PROMESA'**

“Me inspiré en ‘El pájaro espino’ para mi papel”

El actor catalán de padre alemán nos cuenta cómo está viviendo la experiencia de debutar por todo lo alto en una de las series españolas más vistas del momento. “Cuando me cogieron, temblaba”, dice



En 'La Promesa', Samuel y María, una de las doncellas, a la que da vida Sara Molina (30), están enamorados.



Tras varios años como modelo, Daniel Schröder decidió empezar a estudiar interpretación para mejorar en su profesión. Ni él mismo sabía que tiempo después debutaría como actor en 'La Promesa', de RTVE, una de las series españolas más vistas. Y nada menos que en la piel de un sacerdote, Samuel, que tiene que enfrentarse a la encrucijada de seguir a su fe o a su corazón enamorado de una doncella, María.

► **¿Cómo llega 'La Promesa' a tu vida?**

-La serie ha sido mi debut como actor. He hecho ocho años de modelaje. Empecé a estudiar interpretación porque quería mejorar en los castings de publicidad, para tener más confianza. Dos años más tarde, recopilé el material que había hecho de cortos y lo mandé a todos los representantes y directores de castings. A los seis meses me dijeron que tenían un papel para mí, que si podía venir a Madrid a hacer la prueba y me cogieron.

► **¿Te dio vértigo cuando supiste que era para 'La Promesa'?**

-Estaba temblando, atacado. Muchas amigas de mi madre la conocían y me preguntaban si sabía dónde me es-

taba metiendo, que era muy fuerte. Pero me preparé, Josep Cister [guionista de la serie] me dijo que me viera 'El pájaro espino', querían acercarse a eso, pero no imitarlo.

► **¿Cómo fue esa primera vez que te vististe de cura?**

-Probamos diferentes sotanas y abrigos, el sombrero mejor en la mano [risas]. Pedí que me enviaran las fotos de vestuario porque era mi debut y las tengo guardadas. Se las mandé a mis familiares y fliparon, mi madre se emocionó.

► **En la serie estás enamorado de María (Sara Molina), ¿cómo trabajaste esa relación?**

-Hicimos ensayos juntos en diferentes situaciones para ver si había afinidad: amorosas, conflicto, enfado... Pero fue bastante natural. Los dos estábamos muy atacados, pero funcionó muy bien.

► **¿Qué te dicen por la calle?**

-Sobre todo, me dicen: "¿Te vas a ir con María, verdad?", o que la historia tiene que terminar bien. Incluso me preguntan si el hijo de María es mío. Hay otros que me dicen que nos hemos pasado, que un cura no puede hacer eso, puede tener un despiste tonto, pero no puede sucum-

"Antes de debutar como actor trabajé de modelo ocho años, hice campañas internacionales"

"Empecé de modelo por casualidad, me descubrieron cuando trabajaba en un bar"



“Antes las parejas no me duraban más de un año. He preferido estar solo que relacionarme mal”

“Pero ahora estoy en pareja, estamos felices y aprendiendo”

“Entiendo que yo salga mostrando mi físico desnudo en la serie cause revuelo y está bien”

rior de mi padre. Mi padre era alemán, se separó y se vino a vivir a Lloret, donde veraneaba. Ahí conoció a mi madre, que era enfermera. Y aparecí yo. Al final uno tiene una idea de cómo van a ser las cosas y la realidad es totalmente diferente y hace contigo lo que quiere. Mi padre se crio sin padre, tuvo hijos muy joven, era director de una plataforma petrolífera americana, pero tuvo un accidente laboral. Era muy inteligente, pero emocionalmente no lo gestionaba muy bien. Tuvo una vida muy dura, no hablaba mucho y mi madre es muy emocional. Al final no funcionó. Mis padres se separaron cuando yo tenía 13 años y fue difícil de gestionar. Mi madre tuvo una época que no trabajaba. El dinero apretó, no había tanta liquidez, todo fue ya para abajo. Yo estaba en la edad del pavo, quería hacer y deshacer como yo quisiera, quería que confiaran en mí. Necesitaba salir del nido y volar, que nadie manifestase sus inseguridades sobre mí porque, al final, el inseguro iba a ser yo.

bir tanto. Incluso me lo dicen medio enfadadas, y yo me río.

►¿Cómo te gustaría que avanzase la trama de Samuel?

-A mí me gustaría acabar con María, dejar de ser sacerdote y, manteniendo la misma fe y los mismos valores, tener la libertad de poder formar una familia. No entiendo por qué no está de la mano tener una familia y seguir siendo sacerdote.

►¿Cómo empezaste en el mundo del modelaje?

-De casualidad. Me vieron trabajando en un bar muy top de Lloret de Mar [Girona], porque en aquella época entrenaba y estaba fuerte, y me llamaron para hacerme una prueba en Barcelona. A la semana estaba trabajando como modelo.

►¿Te gustaba?

-No sabía si me gustaba. Al principio no disfrutaba porque no sabía nada. Fueron du-

ros los primeros años porque eran trabajos discontinuos. A los dos años de modelaje no me salía nada y tuve que ponerme de camarero otra vez. Pero luego contacté con un ojeador, me llamó y a la semana estaba desfilando para Massimo Dutti en Paseo de Gracia [Barcelona]. A partir de ahí las grandes marcas empezaron a fijarse en mí, campañas italianas e internacionales. Pero no quería limitarme solo al modelaje. Yo quería interpretar y trabajar con emociones. Un actor no solo es el físico, sino también cómo eres como persona y ahí deslumbras.

“Me gusta mostrar, pero hasta cierto punto, no estaría cómodo si fuera muy explícito”

►¿Te emancipaste joven?

-A los 20. Me hubiese ido de casa a los 18, pero trabajaba solo en verano y no me daba para pagarme un piso, y trabajar y estudiar a la vez era mucho. Decidí ponerme a trabajar y ahorrar y, si decidía estudiar, hacerlo sabiendo bien lo que quería estudiar. Al final estudié comercio internacional y marketing de grado superior. Mi primer empleo fue en una discoteca de Barcelona.

►¿Te gustaba la noche?

-No especialmente, pero me pagaban más de 5 euros la hora. Antes había estado en un chiringuito y repartiendo flyers de discotecas, que me dio mucha confianza porque yo era muy tímido. También hice de guía turístico. Gracias a eso podía vivir solo.

►¿Estabas mal en casa?

-Somos cuatro hermanos, pero tres son de una relación ante-

►¿Veías que no podías seguir en esa casa?

-Tenía mucha ansiedad y no sabía por qué. Me presionaban mucho con que estudiase, los exámenes me daban mucha ansiedad. No he repetido ningún año, pero no era buen estudiante, me dormía en clase.

►¿Tienes contacto con tus tres hermanos?

-Solo tengo contacto con el mayor y voy a verle a Alemania una vez al año. Nos llamamos cada viernes, es más mayor que yo, y hace de tío guay.

► **La historia que has vivido en casa, ¿ha condicionado tus relaciones personales?**

-Claro. Si te faltan piezas o referencias en tu estructura familiar es difícil. Al principio las relaciones no me duraban más de un año, o yo me cansaba o era muy intenso. O económicamente pensaba que, si no me podía sostener a mí mismo, ¿cómo iba a sostener una relación? He hecho mucho acompañamiento terapéutico. He preferido estar solo que relacionarme mal. No tengo problemas en estar solo.

► **¿Y ahora estás solo?**

-Ahora estoy en pareja, lo tengo muy en privado. Estamos felices y aprendiendo.

► **¿Te cuidas mucho?**

-Por lo de modelaje siempre he entrenado y me he cuidado. No soy muy cocinitas, pero sí que tengo claro qué comer para estar sano. Nunca me había permitido comer una pizza, por ejemplo. Si no como controlado, me paso de talla y la ropa no me cabe, aunque con la sotana tengo más margen [risas]. Ahora no tengo que posar y estar reluciente, no conocía esta parte de vivir como una persona normal y comerme una natilla y que no pase nada.

► **¿Cómo llevas las escenas en las que tienes que mostrar tu físico, como cuando apareces bañándote sin ropa en el río?**

-Bien. Vengo del modelaje y no es una sobreexposición. Entiendo que eso genera revuelo y está bien. Y me interesa porque también entras por la imagen, si todavía no he podido demostrar interpretando, al menos que se fijen en lo que hay en el escaparate [risas]. **L**

Por Laura Martín. Fotos: Garófano/Pedro Pernía. Peluquería y maquillaje: Marisa Jiménez. Agradecimientos: Abanderado, Alpha Studio, Pitillos. Casa Almagro by The Pavilions Hotel.

“Por lo del modelaje siempre he entrenado y me he cuidado. Nunca me había permitido comer una pizza”

“Si no controlaba no me cabía la ropa, pero ahora con la sotana tengo más margen [risas]”

Su trabajo como modelo le obligaba a estar siempre en forma. Ahora, el actor se ha relajado, no entrena a diario y se da caprichos con la comida. “Si no controlo, me paso de talla”, dice.



CON SILVIA
ALONSO, ÁLEX
GONZÁLEZ
Y MAXI IGLESIAS

Así es un día en el rodaje más divertido

Lecturas ha tenido acceso a las bambalinas del rodaje de la comedia romántica que ha revolucionado Donosti



Silvia es Bea, que despierta amnésica en un hospital prometida con Julen (Álex González), un atractivo millonario, al que no recuerda conocer.

Las calles y los paisajes de Donosti han sido escenario durante casi dos meses de uno de los rodajes más esperados del año, 'Si te he visto no me acuerdo', que ha unido en la pantalla a Álex González, Silvia Alonso y Maxi Iglesias. Los tres protagonizan esta alocada comedia romántica en la que nadie es lo que parece.

REPITEN ESTANCIA

La ciudad se ha volcado en el rodaje, y durante las jornadas en exteriores, decenas de curiosos se agolpaban para ver a los dos galanes y la actriz.



Álex González (45), Silvia Alonso (36) y Maxi Iglesias (35) forman en la película un divertido triángulo marcado por los engaños y las decisiones imposibles.



La película se rodó en Donosti, el paisaje y sus costumbres tienen un papel fundamental en la historia.

Quienes más lo han disfrutado han sido sus protagonistas, que dan vida a un peculiar triángulo amoroso en la ficción. Silvia, que es pareja en la vida real de David Broncano, es Bea, que despierta amnésica en un hospital y descubre que está prometida con un guapo millonario llamado Julen, al que da vida Álex González. Todo se complica cuando Edu, Maxi Iglesias, le revela que es una estafadora. Maxi está viviendo un momento frenético de trabajo y lo alterna con su relación con Aitana Sánchez-Gijón. **L**

Por E.C. Fotos: David Herranz.



Maxi Iglesias es Edu, un guaperas cínico que, como Bea, se dedica a las estafas y le hace ver cuál es su auténtica vida.

A man and a woman are shown in a close, intimate embrace. The woman, on the left, has her hair in a bun and is wearing a light blue shirt. The man, on the right, is wearing a pink tank top and has his hand on the woman's neck. They are both looking at each other with soft expressions.

Una pasión
basada en un
best seller

'Todo lo que nunca fuimos' es la adaptación de una novela de Alice Kellen. En ella Leah, interpretada por Margarida, vive un romance con el mejor amigo de su hermano, al que da vida Maxi.

**PROTAGONIZA
UNA PELÍCULA CON
MAXI IGLESIAS**

Margarida Corceiro, la actriz de moda

Modelo desde los 10 años, alcanzó la fama en su país natal, Portugal, con solo 16 años en una telenovela



Margarida Corceiro está dispuesta a conquistar España. Tras aparecer en la serie 'Punto Nemo', repite junto a Maxi Iglesias en 'Todo lo que fuimos', uno de los estrenos de cine más esperados del verano.

UNA CARRERA METEÓRICA

Margarida nació en Santarém, en Portugal, y es hija de una pareja de médicos. Empezó como modelo a los 10 años y con 16 años saltó a la fama gracias a una telenovela llamada 'Prisioneira'. El éxito paró sus intenciones iniciales de estudiar Periodismo. En un año pasó de tener 49 mil seguidores a un millón, lo que la impulsó como uno de los rostros más codiciados en las redes sociales mientras afianzaba su carrera como actriz en varias series televisivas, entre ellas 'Morangos com Açúcar', una popular serie juvenil al estilo de 'Al salir de clase'. **L**

Por E.C Fotos: Álbum/Getty/Warner.

Quería estudiar Periodismo pero el éxito que alcanzó a los 16 años la llevó a centrarse en su carrera de actriz

Tiene una firma de ropa de baño junto a una prima cuyos diseños están realizados con plásticos



En 2023 empezó a salir con el piloto británico de Fórmula 1 Lando Norris. A principios de año, el piloto dijo que estaba soltero, pero se les ha visto de nuevo juntos en Comporta, donde él tiene una casa, y luego en Mónaco, avivando los rumores de reconciliación.

Fue pareja del futbolista portugués João Félix



Entre 2019 y 2023 formaron una de las parejas más mediáticas de Portugal.



EL FESTIVAL DE MÚSICA DE BARCELONA

Pedro Sánchez visita por sorpresa el Primavera Sound

Tras recibir al Papa en Madrid el sábado por la mañana, el presidente del Gobierno puso rumbo a Barcelona para asistir a la última jornada del evento musical

Más de 70.000 personas disfrutaron el sábado de los conciertos del Primavera Sound, que tuvo lugar del 4 al 6 de junio en el Fòrum de Barcelona.



Pedro Sánchez disfrutó del concierto de Gorillaz, una de sus bandas favoritas.



En la zona de backstage, Pedro estuvo charlando con Amaia Romero, que también estaba allí en calidad de asistente.

La afición a la música de Pedro Sánchez es de sobra conocida. A través de sus redes sociales, el presidente del Gobierno comparte periódicamente recomendaciones, tanto de artistas consagrados como de estrellas emergentes. El sábado, tras recibir al papa León XIV a su llegada a Madrid, Pedro puso rumbo a Barcelona para apoyar a uno de los mayores acontecimientos musicales y culturales de nuestro país: el Festival Primavera Sound.

FAN DE LOS FESTIVALES

Pedro Sánchez visitó el festival en su tercera y última jornada, y compartió con los más de 70.000 asistentes un día cargado de grandes actuaciones entre las que destacaba la del grupo Gorillaz, liderado por el cantante británico Damon Albarn. Además de vibrar con el show de la banda desde la zona VIP, el presidente tuvo la ocasión de

Pedro Sánchez reconoce que, antes de ser presidente, era un asiduo a los festivales

“La música en vivo une, convoca, moviliza y transmite valores de respeto y tolerancia”, dijo

charlar animadamente con el famoso artista en su camerino. En un vídeo compartido desde las propias redes del presidente, se le ve también charlando con varios miembros de la organización del festival así como cruzándose con otros artistas en la zona de backstage, como Amaia, Martin y Juanjo, salidos de ‘OT’. Durante su paso por el festival, Sánchez dio una entrevista a Radio Primavera Sound donde reconoció que, antes de ser presidente, acudía a muchos festivales, una costumbre que le gustaría retomar. “La música en vivo une, convoca, moviliza, te llena de energía”, dijo, y destacó que la música trasmite “valores positivos, de convivencia, de respeto y tolerancia”. También desveló que durante la pandemia vivió con especial preocupación el futuro de los festivales. **■**

Por Estela Cebrián Fotos: Getty/Redes.



Pedro tuvo la ocasión de charlar con Damon Albarn, el líder de Gorillaz y excomponente de Blur, y comentaron juntos una chapa de Palestina del cantante.

“UNA PRECIOSA COMEDIA SOBRE LA PAREJA QUE COMBINA AMOR Y HUMOR”

DIVERTO

ALEXANDRA
LAMY

FRANÇOIS
CLUZET



Llevan más de 20 años casados y ya es hora de ponerle un poco de picante a la relación

EL PLACER ES MÍO

UNA PELÍCULA DE
REEM **KHERICI**

19 DE JUNIO EN CINES

“Tienes que luchar para alcanzar tu sueño. Tienes que sacrificarlo y trabajar duro para lograrlo”

“Me preocupa más ser una buena persona que el mejor jugador del mundo”

Messi (39) dejó Argentina a los 13 para fichar por el Barça, donde llegó a lo más alto del fútbol. “Se necesita sacrificio además de talento”, dice el jugador. Disney+ acaba de estrenar el documental ‘La Cinta Olvidada’ sobre su vida.

**PREMIO PRINCESA DE ASTURIAS
DE LOS DEPORTES 2026**

Leo Messi, la leyenda del fútbol que solo quiere ser un buen tipo

Humildad y esfuerzo son los valores que han acompañado al crack argentino que saltó a un campo con solo 4 años y ha llegado a ser el mejor jugador de la historia del fútbol

Lionel Messi recogerá en octubre el Premio Princesa de Asturias de los Deportes 2026. Un reconocimiento a “su deslumbrante talento, su excepcional trayectoria deportiva y su formidable y continuada labor solidaria para promover el acceso a la educación y el cuidado de la salud de los niños más desfavorecidos”, según reza el fallo del jurado. “Es lindo que me reconozcan por lo que hago dentro y fuera de la cancha”, confiesa Messi. El astro argentino, que asegura que dejará el fútbol “cuando ya no disfrute”, lleva toda la

“Creo que hasta que no me retire, no seré consciente de lo que he logrado”

vida gozando y haciendo gozar a todos del fútbol. Empezó de niño, en su Rosario natal, donde gracias a su abuela materna, debutaba en el equipo del barrio con solo 4 años. “Aún hoy me cuesta hablar de ella”, dice el jugador, que desde que su abuela murió en 1998 le dedica sus goles mirando al cielo.

ANTONELA, SU GRAN AMOR

Llegaba a Barcelona con 13 años después de que le diagnosticaran una deficiencia en la hormona del crecimiento cuyo tratamiento sus padres no podían costear. “Hice sacrificios al irme de Argentina, dejando a mi familia para empezar una nueva vida. Cambié de amigos, de gente. Todo. Pero todo lo hice para alcanzar mi sueño”, ha contado. En Argentina dejó también a su primer amor, Antonela Rocuzzo. Miles de kilómetros se interpusieron en una historia



Messi junto a Guardiola. En el Barça se alzó con seis Balones de Oro y seis Botas de Oro.

Grandes momentos de un sueño hecho realidad

El día de su debut en el primer equipo del Barça en 2004 celebrando un gol con Ronaldinho.



En 2022 ganó el Mundial de Catar con la selección argentina. Ahora persigue de nuevo la copa en Estados Unidos.

“Ser famoso me permite ayudar a quien lo necesita. Especialmente a los niños”

que justo empezaba. No perdieron el contacto, pero no fue hasta que los dos cumplieron 18 años cuando se reencontraron en Rosario y se unieron para siempre. “Antonela es todo para mí, me conoce a la perfección. Siempre está de buen humor, es una compañera espectacular”, ha dicho Messi de su pareja, con la que tiene

tres hijos de 13, 10 y 8 años. Con ellos y con Antonela, su familia, ha compartido triunfos, noches memorables, momentos difíciles y otros inolvidables como cuando en 2022 ganó el Mundial con la selección argentina. “Nunca he dejado de ser argentino, y nunca he querido dejar de serlo. Me siento muy orgulloso”, asegura el jugador. En 2007 creó una fundación para ayudar a niños vulnerables. “Mi intención es que, cuando me retire, se me recuerde por ser buen tipo”, sentencia. **L**

Por Sílvia Quiroga. Fotos: Agencias/Redes.

LA VUELTA DE MESSI A BARCELONA

“Barcelona es mi casa. Tanto la gente como el club me lo han dado todo”, ha dicho Messi, que a pesar de haber dejado el Barça en 2021, sigue vinculado a la ciudad que le vio triunfar.

✦ **Su hogar.** El jugador conserva aún su casa en Castelldefels (Barcelona). Nunca ha escondido que su sueño es regresar a vivir a Catalunya.

✦ **Planes de futuro.** Messi ha adquirido alrededor de su casa cinco parcelas colindantes con la intención de que el futuro de sus hijos esté aquí.

✦ **Un nuevo club.** El jugador ha comprado la Unió Esportiva Cornellà (Barcelona) para apostar por jóvenes promesas.

✦ **Comprometido con los cambios en el fútbol,** el jugador ha creado ya el primer equipo de fútbol femenino en el Cornellà.



El jugador con Antonela y sus tres hijos celebrando la liga americana con el Inter Miami, su actual equipo.

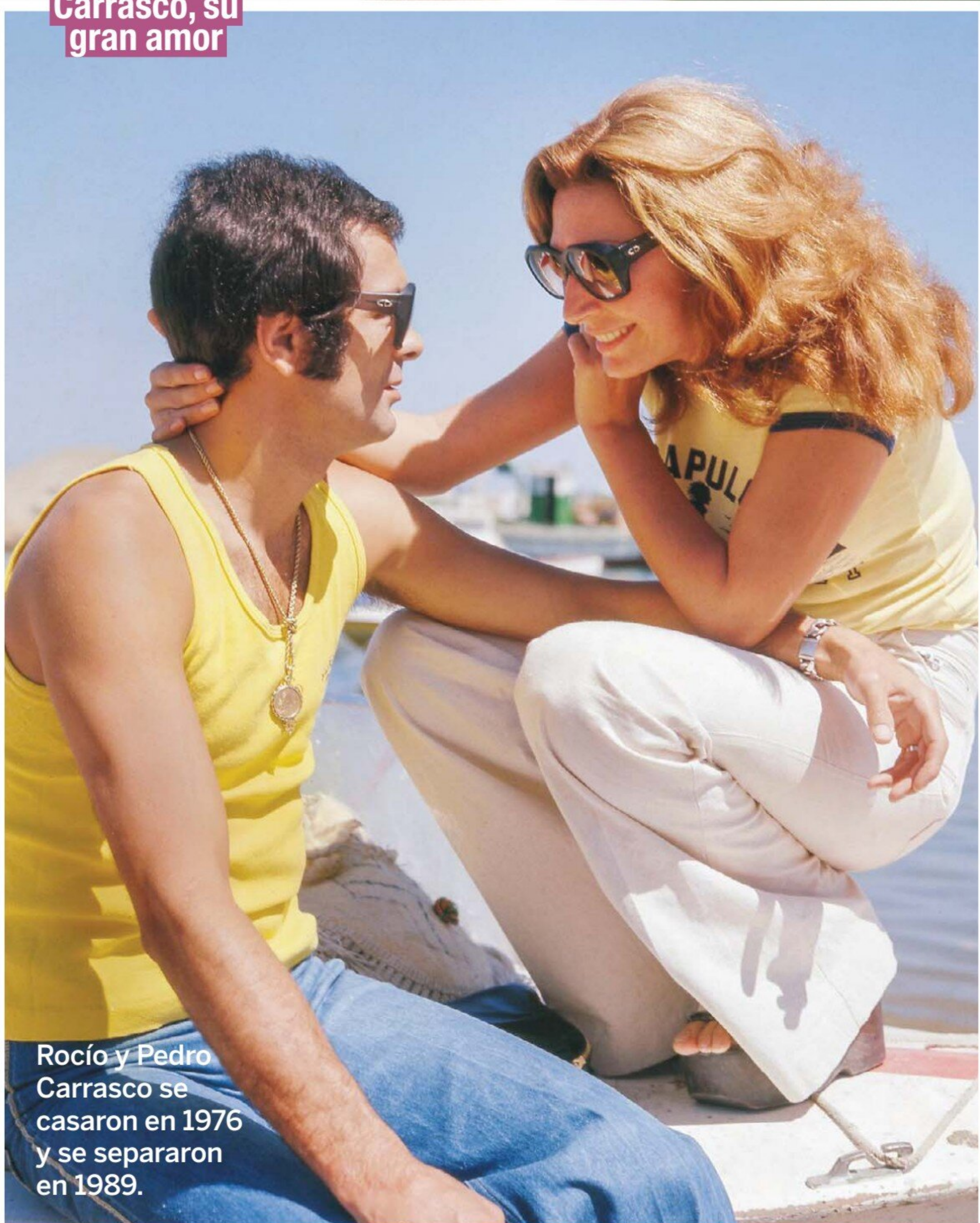
El próximo 25 de junio Movistar+ estrenará 'La más grande', una docuserie sobre Rocío Jurado que rinde homenaje a la Chipionera en el 20 aniversario de su muerte, que tuvo lugar el 1 de junio de 2006.

SE ESTRENA
SU DOCUSERIE

Así era Rocío Jurado en la intimidad

Cuando se cumplen 20 años de su fallecimiento, una serie documental repasa la vida de una mujer que era fuego, pasión, carácter y temperamento

Pedro Carrasco, su gran amor



Rocío y Pedro Carrasco se casaron en 1976 y se separaron en 1989.



Rocío Jurado con su única hija con Pedro Carrasco, Rocío.

No es por maldad



por Pilar Eyre

Niña. No me hagas fotos de los pies, que mis dedos parecen percebes”. Rocío Jurado estaba echada en la cama de su suite de lujo, en un hotel valenciano, con olor a Joy de Patou y las sábanas manchadas de lápiz de labios. La bata de seda roja se empeñaba en cruzarse y descruzarse sobre su pecho y ella se retorció como una pantera. “¿Así te gusta? Cuidado, que no quiero salir como una tiburona del Caribe, que yo soy mucho mujerío”. Cuando le pregunté qué quería decir, se encogió de hombros. “Pues que yo todo lo hago con pasión, vivo transmitiendo amor y sensaciones”, para que le entendiera mejor se sentaba y le daba una larga chupada a su cigarrillo, “cuando actúo es como si me acostara con el público. Tengo una relación sensual, de sentido a sentido, con cada uno de los espectadores que me contemplan”. Cuando le dije que eso debía ser muy cansa-

“Tengo una relación sensual con cada uno de los espectadores que me miran”, decía Rocío



Rocío Jurado contó que ella y Pedro quisieron darle un hermano a su hija, pero nunca llegó.

“¿Tu crees que yo podría vivir con un machista?”, decía sobre Pedro Carrasco

te se puso a gritar, “¿verdad, Petrosko?”. Pedro Carrasco estaba viendo ‘La Clave’ en una salita contigua y asomó la cabeza por la puerta para quejarse, “cariño, no grites tanto que no me dejas escuchar” y aquí Rocío se subió a la cama de nuevo y alzó la voz, “lo siento mi amor/ pero hoy te lo voy a decir” y, magnífica, saltaba al suelo y se golpeaba el pecho, “hace tiempo que no siento nada al hacerlo contigo”. Pedro se batía en retirada tocándose la sien con el dedo y ella me guiñaba un ojo, “pero sí que siento muchas cositas con mi Petrosko, no se nos han quitado las ganas, estamos como al principio... Lo quiero muchísimo, en la cama, pero también como ser humano.”

UN AMOR PARA SIEMPRE

Le dije que su marido arrasaba cierta fama de machista, y se puso seria, “pero, chica, ¿tú crees que yo podría vivir con un machista? Mira, yo no sé si lo nuestro será para siempre, porque ya no creo en que nada sea para siempre, pero sí que me gustaría que lo fuera”. Después tenía dos horas de actuación, que ella prorrogó una hora más, y luego todavía nos fuimos al bar de unos amigos. Empezó a gritar como una chiquilla “que baile la catalana”, y como a mí me daba vergüenza, me dijo al oído, “es fácil, tú siempre los brazos, la cabeza, el cuerpo hacia lo alto, en el baile y en la vida”. Me ha resultado curioso advertir que el lema del Papa en

su visita a España, “alza la mirada”. Rocío estuvo cantando hasta las cinco de la mañana, y porque Pedro la agarró del brazo y la metió en un coche, “que mañana tienes una actuación en la otra punta de España”. ¡Y Rocío aún fue cantándole al taxista, “precaución, amigo conductor...”!

CON LA CABEZA Y EL CORAZÓN

Al cabo de un tiempo la volví a ver en Marbella. Me riñó por la entrevista, “me has pintado como una mujer de rompe y rasga y yo soy muy normalita”. Todos los presentes, incluido Pedro y al final ella misma, estallamos en una carcajada incrédula. Después me confesó, “pues estábamos pasando una crisis, bueno, la pasaba yo, porque este ni se enteró”. Pedro ponía ojos de asombro, “pero ¿qué me dices? ¿Estábamos en crisis? ¿Por qué no me lo dijiste?” Y ella bajaba la voz, “es que yo soy muy de pasarlo mal por dentro, estábamos mucho tiempo separados y se había roto la comunicación, no teníamos diálogo, pero ahora hemos decidido viajar siempre juntos ¡es que lo quiero tanto!” Pedro asentía complacido y ella le cantaba, aunque después tenía un largo concierto por delante, “¡que te quiero Petrosko! Que se me paren los pulsos si te dejo de querer...” Durante la gala compartí un whisky con Pedro Carrasco, “es la mujer de mi vida y pienso que yo tengo 38 años, el hombre que se quita años es

“Yo ya no creo que nada sea para siempre, pero me gustaría que lo mío con Pedro lo fuera”

do, me tendió el brazo fuerte y moreno, “toca, ¿lo ves? Se me ponen los vellos de punta cuando hablo de estas cosas...”.

UNA ILUSIÓN IMPOSIBLE

Se recostaba en la almohada y le daba un sorbo a su gintonic, había corrido el rumor de que Rocío estaba embarazada, pero ella me lo negó con tristeza, “no, nada, a mí también me hacía ilusión, pero eran unos desarreglos que tuve con tanto viaje”. Yo desconfié, pensé que quizás

se estaba reservando para una exclusiva y ella hurgó en el cajón de su mesita de noche y me tiró un tãmpax a la cabeza, “¡calla, Rosauero, que eres un Rosauero, que te lo quieres comer todo y de todo quieres enterarte!” Pero después se levantó y me dio un abrazo cariñoso, “tonta, sí que queremos darle un hermanito a Rocío, que ya tiene ocho añitos, y he dejado de tomar anticonceptivos, primero porque me sentaban mal y segundo para que sea lo que Dios quiera”. De repen-

un cursi". Hablaba conmigo, pero no se perdía nada del recital de Rocío, "mira aquí qué bonito canta". Le dije que se le veía muy enamorado y lo admitió sin dudas, "la quiero con la cabeza y con el corazón, porque yo soy muy cerebral". Y precisaba, "yo he sido seis veces campeón de Europa y me robaron el título mundial en Los Ángeles, pues esa derrota y mi boda con Rocío han sido mis mejores victorias". Aquella mujer, fuego, pasión, carácter y temperamento, se murió hace veinte años por culpa de un cáncer. Pero nadie sabe por qué se murió aquel amor entre Pedro y Rocío que parecía indestructible.

Síguela en www.lecturas.com

Rocío desafió los límites y los cánones de la época y se convirtió en un símbolo de la evolución del país.



El matrimonio de Rocío y Pedro unía el mundo del arte y el mundo del deporte, ya que él era una gran figura del boxeo.

MANU SÁNCHEZ ESTRENA
'EL PERRO ANDALUZ' EN LA 1

Manu Sánchez (40), que estrena 'El perro andaluz' este jueves 11 de junio, es uno de los rostros más queridos de Canal Sur, donde presenta desde 2019 el talent 'Tierra de talento'.

“No hago entrevistas al uso, quiero que mis invitados se pringuen”

El humorista da el salto a la televisión pública con un ambicioso programa que se graba en Sevilla

“A los invitados les pedimos que ladren y que opinen de los temas que les tocan. La política no la podemos dejar como patrimonio de los políticos.”

La entrevista de Manu Sánchez en 'Lo de Évole' le dio gran proyección nacional. Tanto es así que, durante la emisión, le llamaron de TVE para ofrecerle un programa. Así nació 'El perro andaluz', un espacio que combinará humor, música, actualidad, entrevistas y reflexión social, y que se estrena este jueves 11 de junio.

► **¿Cómo será el programa?**

-Queremos que los invitados no vengan a hacer una entrevista al uso, les vamos a pedir que vengan a 'El perro andaluz' a ladrar y que ladren, cada uno en su profesión y su perfil, que opinen de los temas que les tocan. Yo decía el otro día de broma "Fulanito viene a ladrar a 'El perro andaluz' y ojalá se divierta como

en 'El Hormiguero' ". Y ojalá que con sus ladridos nos divirtamos un montón. El objetivo es que se pringuen.

► **¿Os están diciendo algunos invitados que no?**

-No. La coña que sobrevuela es que me presento a presidente y el invitado viene a hacer un casting de posible ministro, por eso queremos que se pringuen.

► **Tú te sueles pringar...**

-Creo que la política no la podemos dejar como patrimonio de los políticos, todos hacemos política desde nuestro balcón. Mi forma de pringarme en lo político es desde la comedia, la opinión y la actualidad. Desde ahí, soy más útil.

► **Ahora que te has metido en la piel de un candidato político, ¿te han entrado ganas de probar cosas nuevas?**

-Lo de mi enfermedad [un cáncer] ha cambiado mi forma de pensar, de vivir y de hacer. Y me he dado cuenta de que soy de gustos sencillos y las papas fritas le gustan a todo el mundo. Me he dado cuenta de que tengo dinero hasta que me muera, incluso si me muriese con 80 años. Eso me ha dado una libertad para poder hacer lo que me apetece hacer.

► **¿De tu enfermedad cómo te encuentras? Has dicho que no tienes miedo a la muerte.**

-Yo solo tengo miedo a la oncóloga ya. Ahora está muy estabilizado, sigue estando la cosa ahí y estos procesos son muy largos. Tengo la revisión en noviembre, ahora cada seis meses. Lo he trivializado todo de otra manera, las prioridades las he puesto en otro lado y esto de hacer un prime time en televisión nacional me parece un regalazo y un lujazo. Es un premio y a disfrutar. **L**

Por Laura Martín. Fotos: P. Pernía.



"La coña que sobrevuela es que me presento a presidente y el invitado viene a hacer un casting de posible ministro", nos cuenta Manu. En la imagen colgando un cartel de su campaña.



Manu contará con varios colaboradores, entre ellos María Galiana, la actriz de 'Cuéntame'.



'LA ASISTENTA', EL THRILLER DEL AÑO MUJER RICA, MUJER POBRE ENFRENTADAS

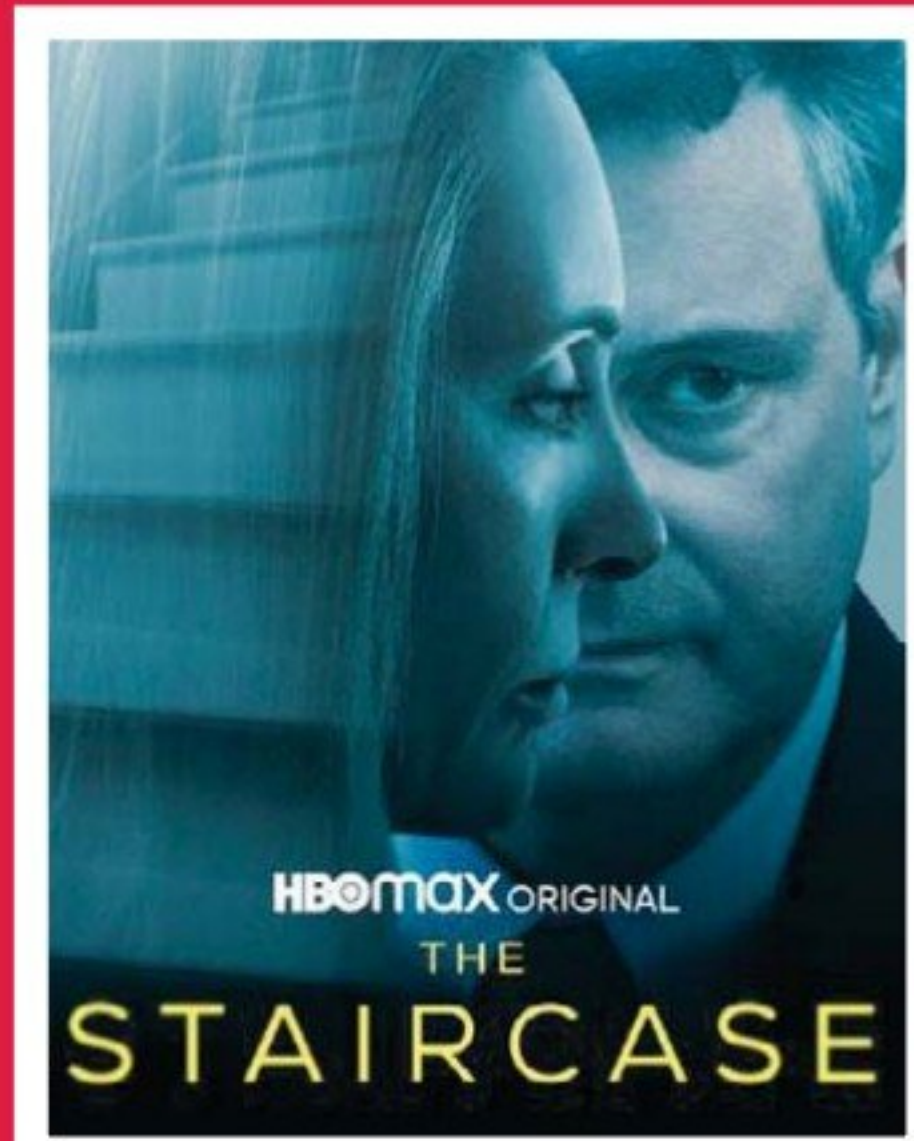
Basada en el best seller de Freida McFadden, 'La asistenta' es un entretenidísimo y desvergonzado thriller que apuesta con éxito por los giros imposibles, los diálogos con doble sentido y las interpretaciones exageradas. La película recoge los mimbres de clásicos noven-

teros como 'Mujer blanca soltera busca' o 'La mano que mece la cuna' y actualiza el arquetipo narrativo de la "pelea de gatas" —en este caso, Sydney Sweeney y Amanda Seyfried, chica pobre y chica rica— desde un ángulo feminista. Para sufrir y reír al mismo tiempo. ▶ **PrimeVideo**

LOS ESQUELETOS EN EL ARMARIO DE LA ALTA SOCIEDAD



LA PAREJA PERFECTA
La misteriosa aparición de un cadáver en una boda playera de la alta sociedad abre una caja de Pandora.
Netflix



THE STAIRCASE.
La mujer de un excéntrico escritor muere tras caerse de las escaleras. ¿Accidente u homicidio?
HBOMax/Netflix

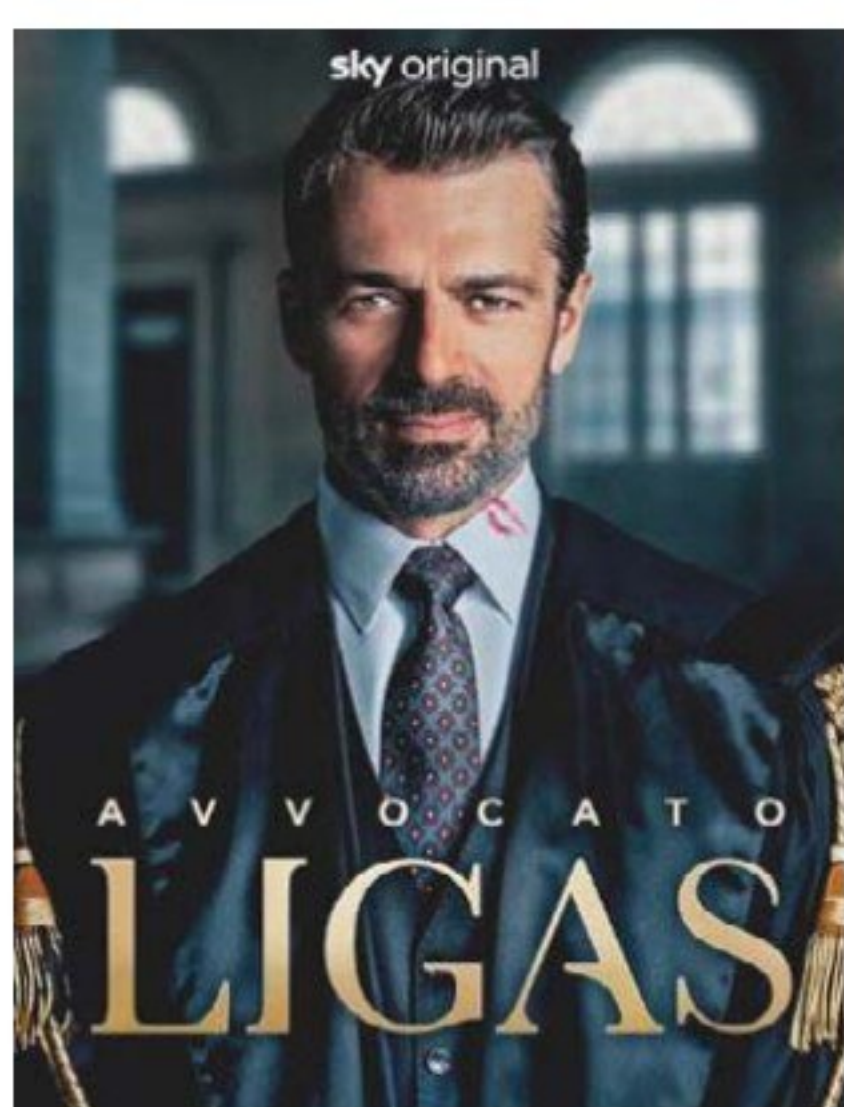


THE WHITE LOTUS.
Cada año, esta cadena hotelera es testigo de dos cosas: la estupidez de los más ricos y un crimen.
HBOMax

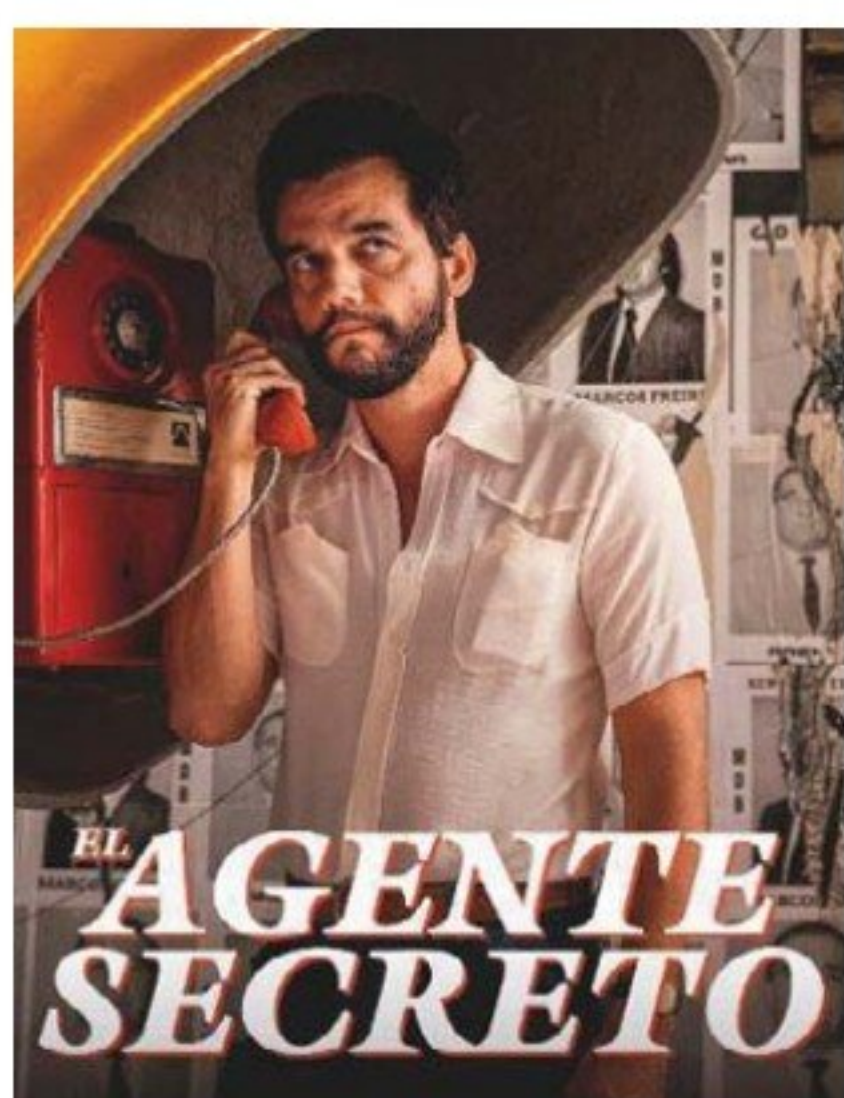
LOS MEJORES ESTRENOS DE LA SEMANA



1 **TODOS NUESTROS SUEÑOS.** Historia de amor narrada a lo largo de seis años, desde la adolescencia a la adultez.
PrimeVideo, 10/06



2 **LIGAS.** Serie italiana sobre un abogado que debe recuperar su prestigio tras caer en desgracia por un escándalo.
SkyShowtime, 11/06

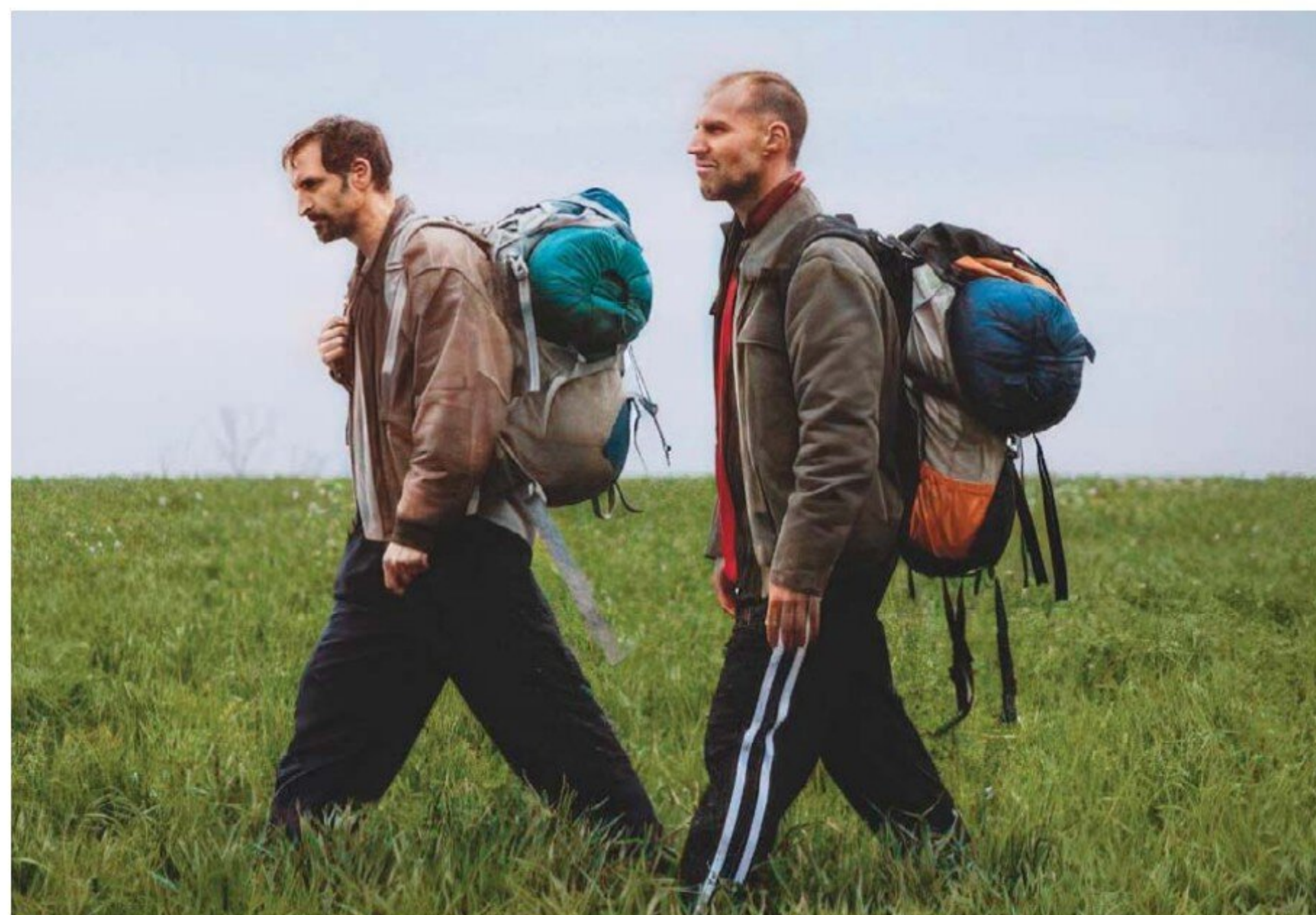


1 **EL AGENTE SECRETO.** Nominada a los Oscar, este thriller se adentra en la dictadura brasileña.
Movistar+, 12/06

'33 DÍAS', LA FUGA DE LOS PRESOS BRITO Y PICATOSTE

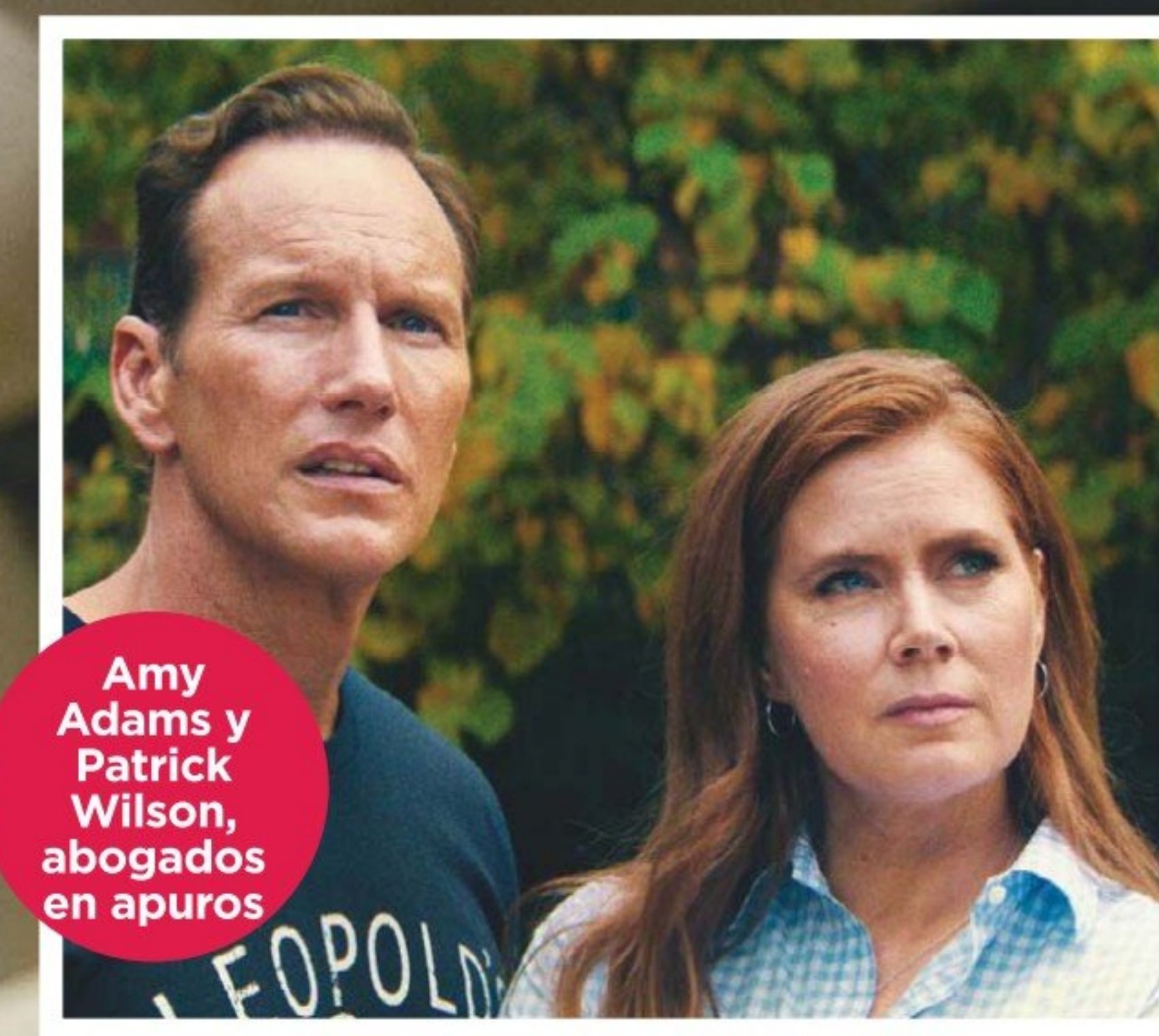
Carles Porta lleva a la ficción uno de los casos reales de 'Crims' más espectaculares

El 14 de octubre de 2001, dos internos del Centro Penitenciario de Lleida logran escapar de su cautiverio en una huida violenta y perfectamente caótica. Van armados y no dudan en usar la fuerza desde el primer instante: en su salida, disparan a quemarropa contra dos agentes. La reacción es inmediata y contundente. Se despliega un operativo policial de gran envergadura y el país entra en estado de alerta. La persecución, larga y complicada, dura 33 días. Si han leído estas palabras con la voz de Carles Porta en la cabeza, no es casualidad. El suceso referido es real y protagonizó uno de los capítulos



de 'Crims' del comunicador catalán. Ahora, el propio Porta se ha encargado de llevar a la ficción la historia de estos dos fugitivos, unidos el uno al otro por una lealtad entrega-

da, en una miniserie protagonizada por José Manuel Poga y Julián Villagrán. La crónica de su fuga se intercala con la persecución de los policías.
►Atresplayer



Amy Adams y Patrick Wilson, abogados en apuros

'EL CABO DEL MIEDO' Javier Bardem toma el relevo de Robert De Niro

El personaje de Max Cadu, un psicópata que planea una lacerante venganza contra el abogado que no impidió que le condenaran a prisión, fue interpretado por primera vez en el cine por Robert Mitchum en 1962. 30 años después, Robert De Niro haría una versión aún más desquiciada del villano en un remake dirigido por Martin Scorsese. Ahora 'El cabo del miedo' llega en formato serie con Javier Bardem como el diabólico (y multitatua-do) Cadu. **► AppleTV**



SIGUIENDO LA ESTELA DE SHAKIRA Y ROSALÍA

MADONNA PARALIZA NUEVA YORK CON UN CONCIERTO SORPRESA

“Madonna actuará en Times Square en 30 minutos”. Con este escueto mensaje, lanzado a través de las redes sociales de la cantante, se enteraron los fans de Madonna de que la artista se disponía a realizar una histórica actuación sorpresa y totalmente gra-

tuita en el corazón de Nueva York. A pesar del poco tiempo de avance, la mítica plaza se llenó enseguida de fans y curiosos que no quisieron perderse la oportunidad de ver en primera persona a la reina del pop, que con este show quería presentar algunos de los nue-

vos temas de su próximo disco, ‘Confessions II’, que saldrá al mercado el 3 de julio. En este álbum, la artista vuelve a la pista de baile y recupera el espíritu de ‘Confessions on a Dance Floor’, con el que arrasó en 2005. A sus 67 años, Madonna se entregó en un show en el que no paró ni un momento a lo largo de veinte minutos y en el que lanzó mensajes de unidad y amor y celebró el inicio del Orgullo LGTBIO+. Todo un reto teniendo en cuenta que en 2019 sufrió una grave lesión de rodilla que le obligó a terminar algunos conciertos de su gira con bastón y cancelar otros cuantos, y para la que ha necesitado mucha rehabilitación todos estos años. Para esta cita tan especial, Madonna escogió su ciudad de adopción, a la que llegó en los años 80 desde su Wisconsin natal con solo 35 dólares en el bolsillo y muchas ganas de hacer realidad el sueño americano. Madonna se suma así a la lista de artistas que han presentado sus trabajos por sorpresa y a lo grande. En el mismo Times Square presentó Shakira en 2024 su disco ‘Las mujeres ya no lloran’, creado como catarsis tras su separación de Gerard Piqué, y en noviembre las pantallas de Times Square también anunciaron la portada de ‘Lux’ mientras Rosalía tomaba Callao en Madrid para presentar su cuarto disco.



SERENA WILLIAMS

Cuatro años después de anunciar su retirada para dedicarse a su familia, la tenista (44) se ha decidido volver a competir. “Quiero que mis hijos me vean jugar”, ha explicado.



RIGOBERTA BANDINI

La cantante (36), que en realidad se llama Paula Ribó, escogió uno de sus tres conciertos en el ciclo Noches del Botánico de Madrid para desvelar que espera su segundo hijo.



SHAKIRA

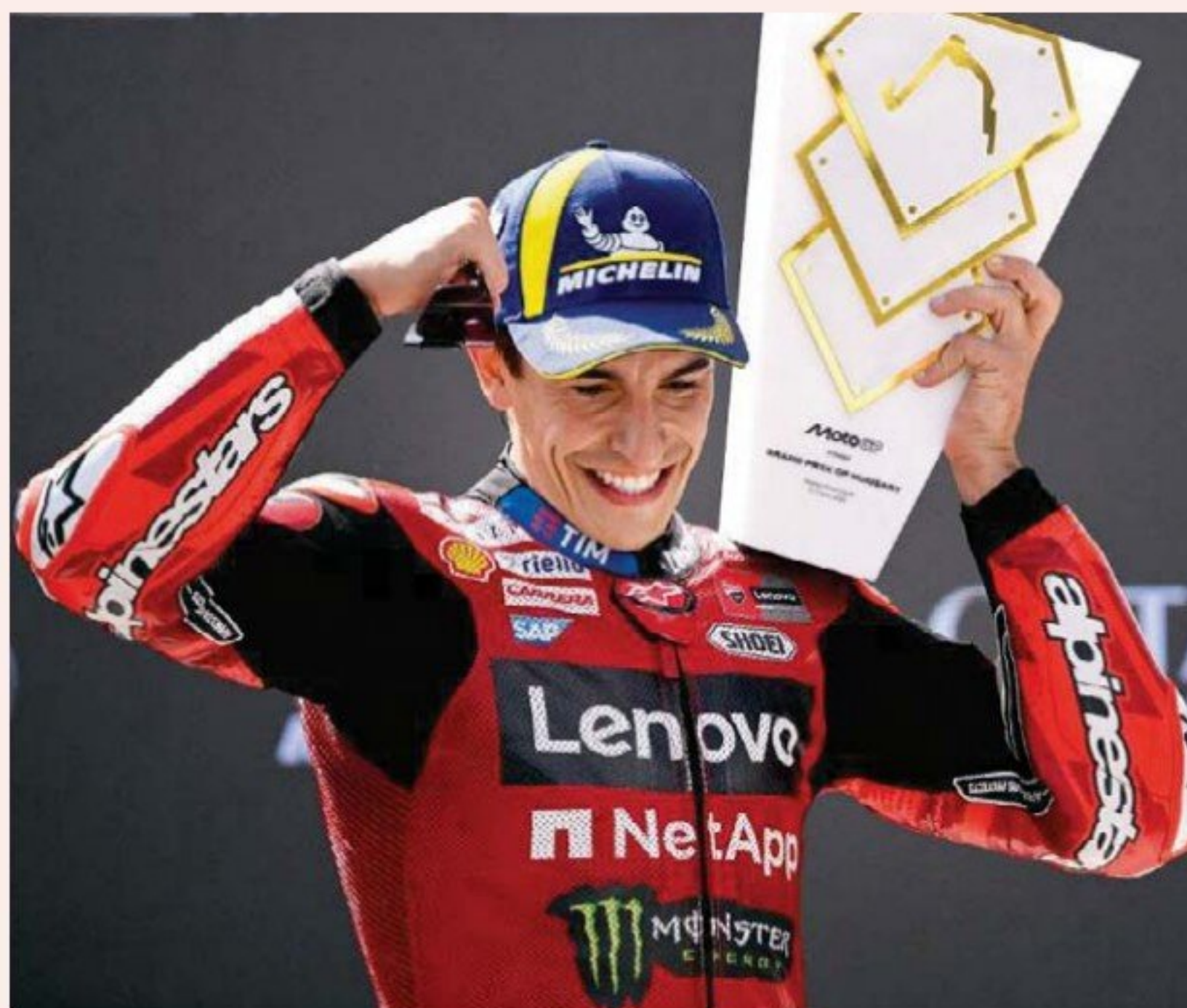
La paz ha llegado entre la cantante y Gerard Piqué. Hace unos días, Shakira (49) dijo sentir “gratitud” hacia el padre de sus hijos y ahora se vuelven a seguir en redes.

GANÓ SU CARRERA NÚMERO 100

Marc Márquez hace historia en el motociclismo

Solo dos pilotos lo habían conseguido antes que él, Giacomo Agostini y Valentino Rossi. Marc Márquez (33) ha entrado en el Olimpo del motociclismo al ganar su carrera número cien durante el

Gran Premio de Hungría. El piloto se sometió en mayo a una doble operación, en el pie derecho, por una lesión tras sufrir una caída, y en el hombro derecho, para que le retiraran un tornillo.



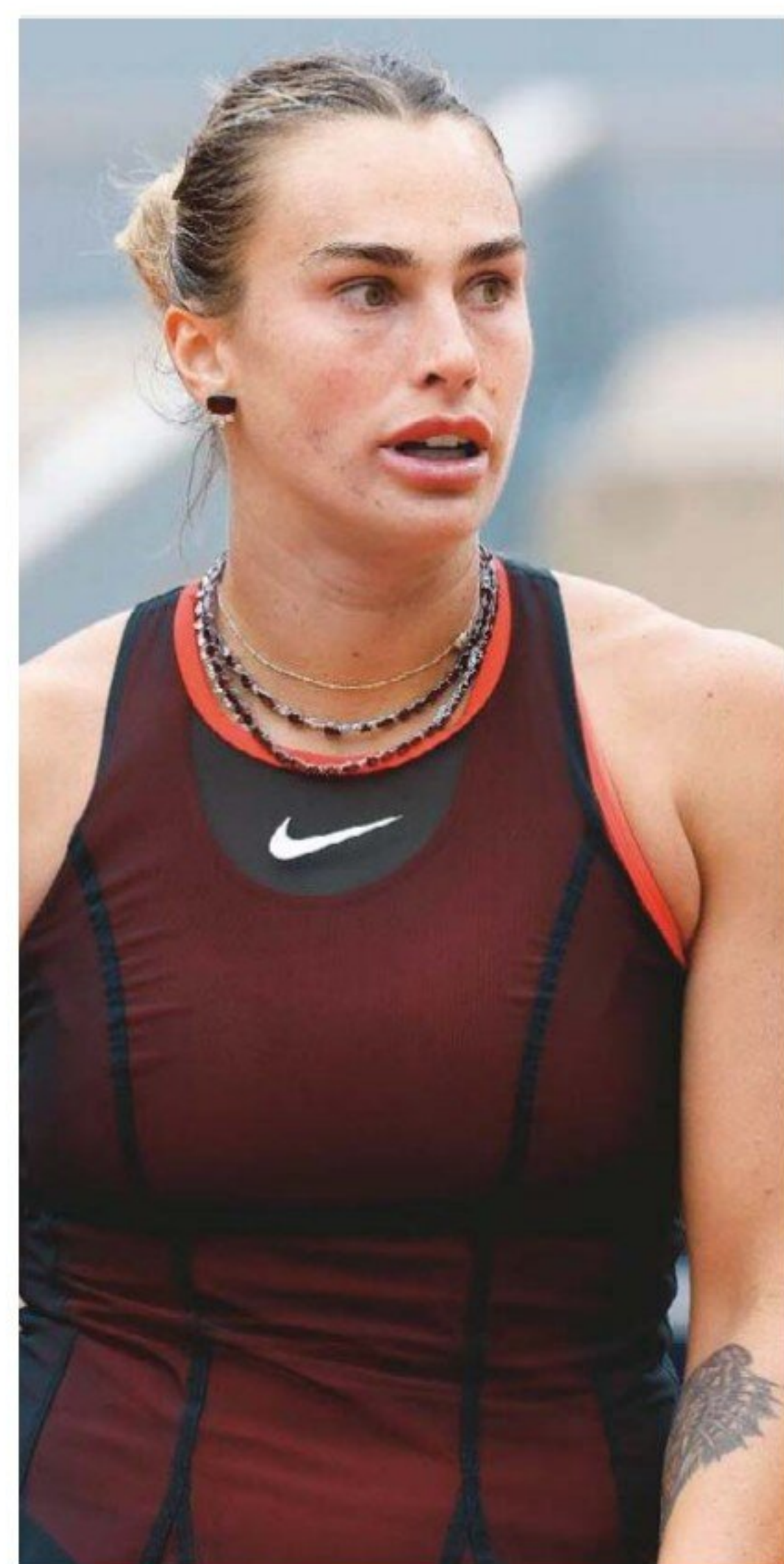
Sabalenka Ilena Roland Garros de diamantes

Aunque esta vez no le trajeron suerte –la tenista quedó eliminada en cuartos– Aryna Sabalenka (28) causó sensación en la pista de Roland Garros con sus últimos amuletos. Se trata de tres collares elaborados con más de 200 quilates de granates y 23 de diamantes diseñados para llevarse juntos. Tres espectaculares piezas que podrían tener un valor aproximado de 120.000 euros.



Gonzalo Miró estrenará en verano en La 1 'La cena de los idiotas'

Cuando aún no se ha cumplido un año de su fichaje por TVE, la cadena pública vuelve a apostar por Gonzalo Miró (45). Esta vez, el conductor de 'Directo al grano' se pondrá al timón de uno de las grandes estrenos del verano, 'La cena de los idiotas'. Se trata de un programa semanal en el que varios comensales, todos muy conocidos, compartirán mesa para generar debate sobre un tema de rabiosa actualidad.



POR TODA SU TRAYECTORIA

CARMEN MACHI, ELEGIDA PREMIO NACIONAL DE CINEMATOGRAFÍA 2026

“Ves la lista de personas que te preceden y dices ‘¿pero cómo puede ser?’”. Así reaccionaba Carmen Machi (63) al saber que ha sido distinguida con el Premio Nacional de Cinematografía 2026, dotado con 30.000 euros. Según el jurado, la protagonista de ‘Aída’ ha sido elegida “por ser una de las actrices de comedia más

importantes de la historia del cine español, que también ha destacado en todo tipo de géneros. Ha sabido conectar con el público masivamente, no afectándole su enorme popularidad para acercarse a proyectos más autorales”. La actriz está grabando actualmente la segunda temporada de la serie ‘Celeste’.

MELISSA JIMÉNEZ Y FERNANDO ALONSO

Vuelven al circuito de Fórmula 1 dos meses después de ser padres

Melissa Jiménez y Fernando Alonso vuelven a pasearse juntos por un circuito de Fórmula 1 dos meses después de haber dado la bienvenida a su primer hijo en común. La pareja coincidió en el Gran Premio de Mónaco donde el piloto corría y la periodista

regresaba al trabajo tras su baja de maternidad. “Hace poquito volví a ser mamá por cuarta vez, así que, con las pilas cargadas y en un escenario que me encanta. ¡Qué ganas tenía de volver!”, dijo al ponerse de nuevo ante las cámaras de DAZN.



Grison tendrá su propio programa en TVE

‘El Escondite’ es una de las apuestas de TVE para la próxima temporada. El ente público se prepara para el rodaje de este formato familiar, basado en el juego de niños homónimo, que estará bajo los mandos de Grison (41). El músico Marcos Martínez, que es su nombre real, debutará como presentador tras saltar a la fama por su trabajo en ‘La Resistencia’ y ‘La Re-vuelta’ de David Broncano.



Maribel Verdú recibe la Medalla de las Bellas Artes

No pudo asistir al acto oficial de entrega presidido por los reyes Felipe y Letizia en Toledo, pero Maribel Verdú (55) por fin ha recibido su Medalla de Oro de las Bellas Artes. Una semana después, la actriz fue citada por el ministro de Cultura, Ernest Urtegas, quien le otorgó el galardón personalmente. “Me siento honrada, ¡qué ilusión!”, ha confesado, feliz por el reconocimiento a más de cuarenta años de carrera en la interpretación.



“LA DICHA MÁS GRANDE DE MI VIDA”

ROSARIO FLORES SE CONVIERTE EN ABUELA DE SU PRIMERA NIETA

El clan Flores ha inaugurado el mes de junio con la llegada de un nuevo miembro. Lola Orellana (29), la hija que Rosario (62) tuvo con el artista argentino Carlos Orellana, ya es madre. La joven, siempre celosa de su intimidad, ha dado a luz a su primera hija junto al cantautor ibicenco Cosme Daniel de Juan, su

pareja desde hace años. Rosario, feliz por la llegada de la pequeña al mundo, ha querido compartir su emoción por convertirse en abuela por primera vez en las redes: “Ya soy abuela, la dicha más grande de mi vida. Estoy llena de felicidad y quería compartir esta alegría tan especial. Agradezco con la vida”.

Simone Biles sufre un grave incidente

Desde el hospital, la campeona olímpica (29) ha compartido que recientemente superó una emergencia médica: “Estuve a punto de morir, lo más aterrador de mi vida”. La gimnasta no ha revelado el problema médico que lo provocó.



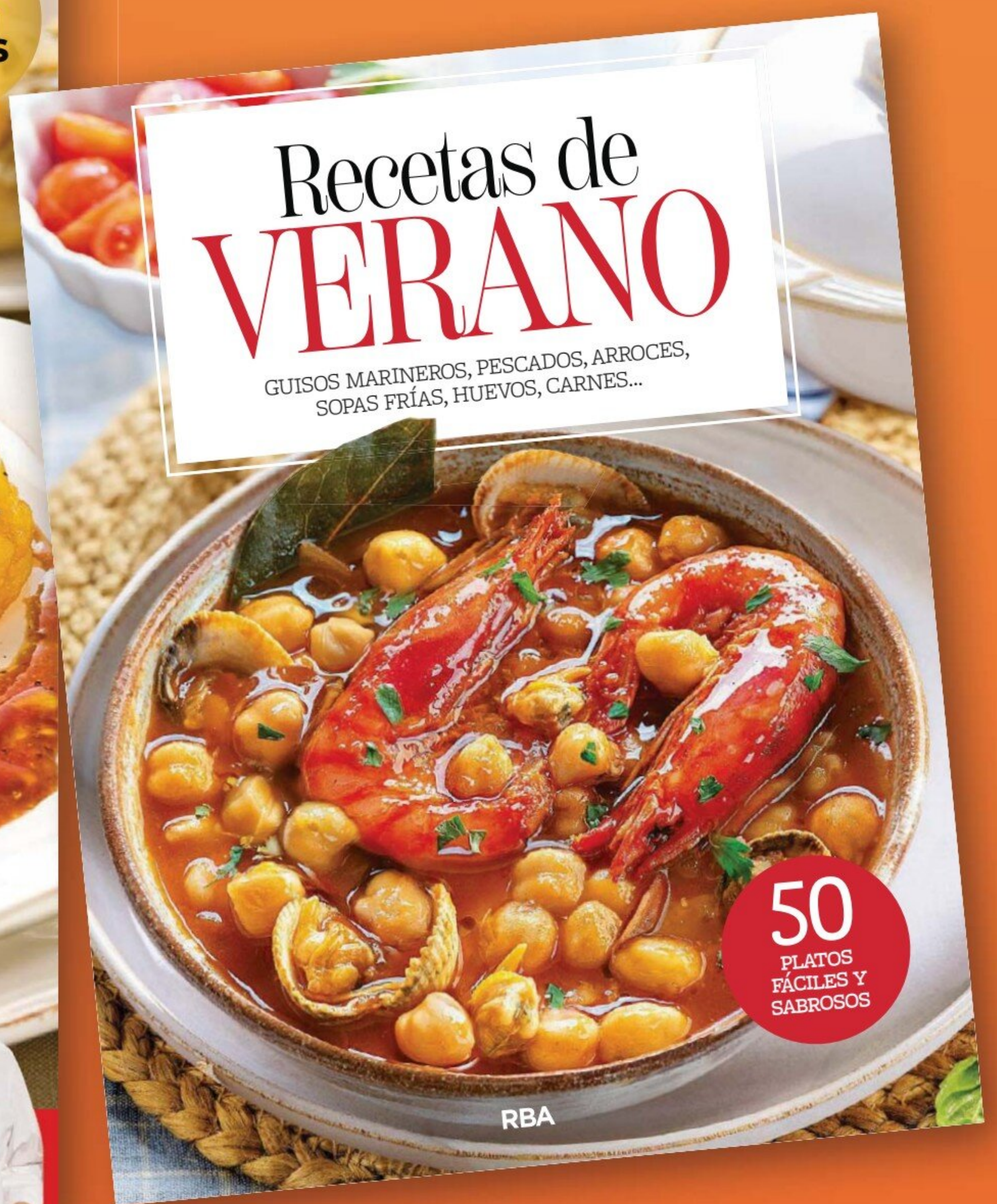
Penélope Cruz será una de las voces de ‘Toy Story 5’

La actriz (52) se suma al reparto de voces de la saga ‘Toy Story’, que en su quinta entrega también contará con cameos de estrellas como Bad Bunny o el productor Bizarrap. En la película, Pe dará vida al juguete Flamenco, un nuevo personaje.



SABER
tve
COCINAR

LAS MEJORES RECETAS CASERAS



¡Disfruta del verano!

**YA EN TU
QUIOSCO**

RBA

ESTÁ EN TUS MANOS

Longevidad: cómo vivir muchos años con salud

Que puedas incluso llegar casi a los 100 ya no es algo descabellado. De ti depende hacerlo de la mejor forma posible

En España se cuentan hoy 19190 centenarios; en 2072 serán 272000, según el Instituto Nacional de Estadística. No cabe duda, cada vez vivimos más, pero ¿vivimos también mejor? Científicos como Salvador Macip, experto en bases moleculares del cáncer y el envejecimiento, aseguran que, de momento, no.

QUÉ SE HA DESCUBIERTO

Delphine de Vigan escribe en *Las gratitudes*, novela superventas de 2019, que "envejecer es aprender a perder. Asumir todas o casi todas las semanas un nuevo déficit, una nueva degradación, un nuevo deterioro". La ciencia insiste en que no tiene por qué ser así y, para evitarlo, lleva tiempo intentando

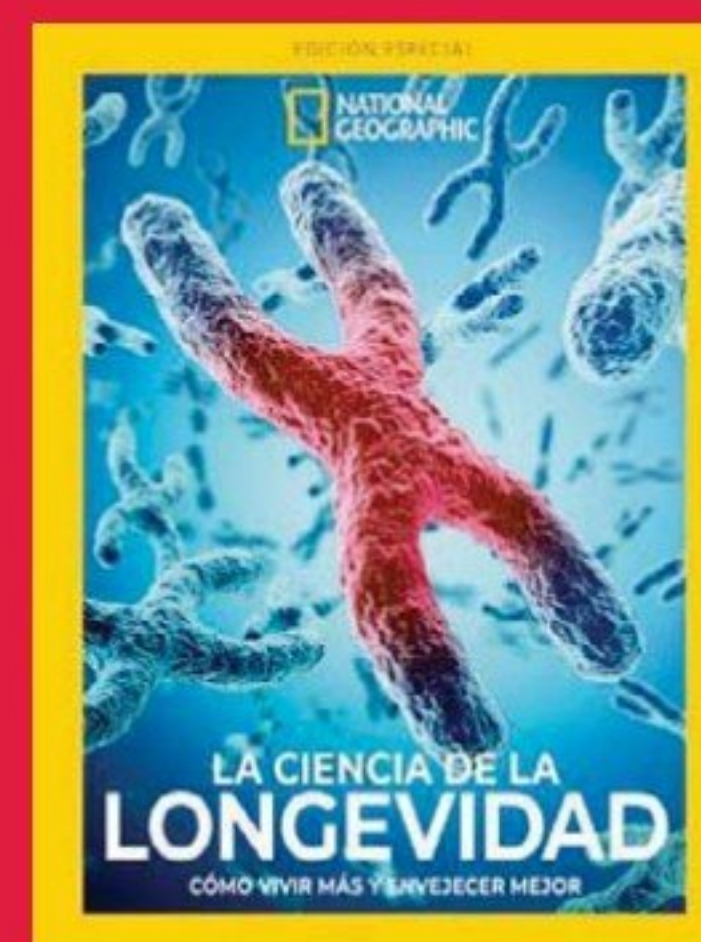
comprender las claves biológicas del envejecimiento. Gracias a ello, se ha descubierto que envejecer se asocia al acortamiento de los extremos de los cromosomas (los telómeros) y a una inflamación crónica de

OPTIMISMO, PROPÓSITOS...

Se ha demostrado que una visión positiva de las cosas mejora la salud. Empieza por no lanzarte frases negativas y agradeciendo todos los días.

Además, se sabe que tener proyectos (profesiona-

les, de aprendizaje...) motivadores favorece el equilibrio mental y la calidad de vida. Si quieres ahondar más en la ciencia que hay tras la longevidad saludable, no te pierdas la nueva edición especial de National Geographic sobre el tema.



Ya tienes este especial en tu quiosco. ¡No te quedes sin él!



**INTÉGRALAS POCO A POCO,
PERO CUANTO ANTES**

Las rutinas que aseguran ser joven más tiempo

Está demostrado que estos hábitos pueden hacer que nuestra edad biológica (la de cuerpo y mente) sea menor que la que marca el DNI.

1 Restricción calórica y ayuno intermitente.

Intenta seguir de forma estricta la dieta mediterránea, evitando ultraprocesados, azúcares libres... A nivel nutricional, otros "dos enfoques han ganado protagonismo por sus efectos sobre la salud metabólica y celular —explica la doctora experta en gerociencia Consuelo Borrás en su libro *100 años no es nada*—: la restricción calórica [no es comer poco, sino evitar excesos y atratacones] y el ayuno intermitente". Practicar el ayuno 16/8 (16 horas de ayuno y 8 alimentándote) es fácil: basta con cenar antes y desayunar más tarde.

2 Ejercicio, yoga y estiramientos.

La pérdida de fuerza, agilidad, equilibrio o claridad mental no son el resultado inevitable del envejecimiento, sino de la inactividad. Lo más efectivo es combinar ejercicios aeróbicos (nadar, correr, bailar), de fuerza (pesas, bandas elásticas...), de equilibrio y coordinación

(yoga, taichí), así como de flexibilidad (estiramientos suaves).

3 Entrenar también la calma.

El estrés sostenido nos envejece. "Aunque no podemos cambiar lo que nos pasa, sí debemos trabajar en cómo nos relacionamos emocionalmente con ello", asegura la doctora Borrás, que anima a practicar la respiración consciente 5-5-5 (inhala 5 segundos y exhala 5 durante 5 minutos al despertar y antes de ir a dormir); y a hacer micropausas durante el día: 2-3 minutos cada hora, para activarte, respirar, caminar...

4 Cultivar más tu vida social.

Clubs de lectura, grupos de caminata (mejor en la naturaleza, que también sana), voluntariado... Socializar "ofrece una protección significativa contra el deterioro físico y mental asociado a la edad", afirma la experta. De igual forma, la capacidad del cerebro para formar nuevas conexiones que protejan, por ejemplo, la memoria, depende de que lo sometamos a retos constantes: aprender algo nuevo (de cocina a patchwork), hacer ejercicios mentales...

bajo grado que puede dañar los tejidos, entre otros factores. Es un proceso que, a nivel celular y metabólico, comienza entre los 20 y los 30 años, antes de que aparezcan las primeras arrugas. Otro hallazgo es que la velocidad de dichos cambios depende más del estilo de vida que de la genética. ¿Conclusión? Puedes hacer mucho para envejecer más despacio (ver recuadros) desde ya.

NUEVOS TRATAMIENTOS

De toda esa investigación nacen la gerociencia, la medicina de la longevidad y la regenerativa. Todas ellas pretenden actuar sobre los factores de envejecimiento que acaban provocando las enfermedades asociadas a él (diabetes, artritis, fragilidad...), para así evitarlas.

Los gerofármacos. En este contexto, van apareciendo fármacos que eliminan células dañadas o reponen moléculas esenciales que se pierden con la edad.

Análisis específicos. Para entender cómo está envejeciendo una persona por dentro, ahora "se estudian marcadores de inflamación, metabolismo, salud cardiovascular, calidad del sueño, composición corporal, masa muscular...", detalla Mariel Silva, directora médica de Sha Spain, centro de referencia en diagnóstico y terapias para ralentizar el envejecimiento.

Terapias innovadoras. Hay muchas. La propia Mariel nos habla de algunas, como la oxigenación hiperbárica (se respira oxígeno puro en una cámara presurizada) o los sueros intravenosos de vitaminas y minerales. Mientras la investigación sigue, los expertos coinciden: no hay tratamiento milagroso que sustituya a un estilo de vida saludable, verdadero elixir de la juventud. **■**

Por Carmen L. Santamarta

SUSAN

SARANDON (79)

QUE NO TE FALTE

La dieta con el calcio que necesitas

Un aporte adecuado de este mineral es clave para tener los huesos fuertes y para contar con una buena salud general

Solemos asociarlo solo a huesos y dientes, donde se encuentra, de hecho, el 99 % del calcio de nuestro organismo. Sin embargo, es un mineral esencial para que los músculos puedan realizar su función, para que la coagulación de la sangre sea la correcta y para que el sistema nervioso esté sano.

LA DOSIS ADECUADA

Son muchas, por lo tanto, las razones para que no falte en tus menús. En realidad, una dieta saludable debería incluir entre 800 y 1000 mg de calcio diarios, aunque el aporte tendría que ser algo mayor durante la infancia, el

El calcio de los lácteos es el que mejor aprovecha el organismo. Por eso se recomiendan de 2 a 4 raciones al día

embarazo, la menopausia y también una vez atravesada la barrera de los 70 años.

SU PRINCIPAL FUENTE

El calcio con mayor biodisponibilidad (el que mejor puede usar el organismo) es el de los lácteos, por lo que se recomienda tomar de dos a cuatro raciones todos los días. Esto equivale a un vaso de leche, 2 yogures o 50 gramos de queso (evita los yogures no naturales y los quesos curados, que resultan muy grasos).

MÁS OPCIONES

Pero también aportan calcio otros alimentos

- **Pescados azules.** En especial, los pequeños que se comen con espaldas, como boquerones, anchoas y sardinas.
- **Legumbres.** Sobre todo, garbanzos y soja. 100 gramos de los primeros aportan tanto calcio como medio vaso de leche; 100 gramos de soja, tanto como un vaso entero. Consúmelas al menos tres veces en semana.



ASEGÚRATE TAMBIÉN LA VITAMINA D

Esta es imprescindible para la absorción del calcio y del fósforo, imprescindibles para los huesos, por lo que su déficit provoca desmineralización ósea.

Dónde la encuentras.

Está presente en el pescado azul, la yema de huevo, la leche y la mantequilla. Además, la piel segrega naturalmente vitamina D cuando se expone al sol. Hazlo cada día durante 10-15 minutos con precaución.





¿Y además, magnesio?

Pues sí, tus huesos también necesitan este mineral, pues regula el equilibrio entre el calcio y el fósforo. Cereales integrales, frutos secos y levadura de cerveza lo aportan.

- **Frutos secos y semillas.** Mayormente, la avellana y la almendra (toma como máximo 25 gramos al día crudas y sin sal o bien en forma de bebida vegetal), así como las semillas de sésamo (añádelas a tus ensaladas y cremas).
- **Verduras de hoja verde.** Acelgas, espinacas o berros lo aportan. **L**

El menú para lograrlo



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno <ul style="list-style-type: none"> • Café con leche • Cereales integrales con bebida vegetal • 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión • ½ sándwich integral con vegetales y jamón york • Higos frescos 	<ul style="list-style-type: none"> • Café con leche desnatada • Mini integral con tomate y pavo • Ciruelas 	<ul style="list-style-type: none"> • Infusión • Cereales integrales con bebida de soja • Higos frescos 	<ul style="list-style-type: none"> • Café con leche desnatada • Cereales integrales con bebida vegetal • 1 kiwi
Tentempié <ul style="list-style-type: none"> • Cuajada con nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido de melocotón con yogur desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> • Bebida vegetal y dos o tres galletas 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur desnatado con pistachos y levadura de cerveza 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido de nectarinas con bebida vegetal
Comida <ul style="list-style-type: none"> • Canónigos con queso fresco, higos y semillas de sésamo • Pollo con champis al curry • Macedonia 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de garbanzos con hortalizas y anchoas • Brocheta de rape y tomatitos • Yogur batido con mango 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta fresca rellena de espinacas y queso fresco • Pavo con almendras • Brocheta de melón y sandía 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de lechuga con tomate, nueces y queso feta • Lubina con patatas y cebollitas • Melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de lentejas con cebolleta • Conejo con verduras y frutos secos • Yogur light con frambuesas
Merienda <ul style="list-style-type: none"> • Dos o tres galletas • Una onza de chocolate negro 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostada integral con paté vegetal (con sésamo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuajada con avellanas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sorbete de frutos rojos elaborado con estevia 	<ul style="list-style-type: none"> • Dos o tres galletas • Una onza de chocolate negro
Cena <ul style="list-style-type: none"> • Crema fría de calabaza, puerro y patata • Sardinas al horno con calabacines • Paraguayos 	<ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes con patata y pimentón • Tortilla de espárragos y pimientos verdes • Ciruelas rojas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tosta integral con cebolla y pimientos • Pescadilla al vapor con limón y ensalada verde • Yogur desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa fría de pepino y yogur con hierbabuena • Huevo al plato con acelgas y salsa de tomate y una tostada ligth • Nectarinas 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada verde con remolacha, queso tierno y manzana • Tosta integral con boquerones en vinagre • Higos frescos

No olvides

Las algas también son fuente de calcio. Intégralas en tus menús de vez en cuando.

FIN DE SEMANA

SÁBADO

Comida: crema de calabacín, puerro y queso fresco + sepia guisada + granizado de sandía (con estevia) **Cena:** espinacas, con pera y nueces + hamburguesa de legumbres y arroz + 1 melocotón

DOMINGO

Comida: tomate con mozzarella + pollo con almendras y arroz integral + melón **Cena:** crema de zanahoria y patata + huevo a la plancha con pimientos + ciruelas





LO MÁS EFICAZ

Di adiós a las arrugas de la sonrisa

Aparecen a ambos lados de la boca y la nariz, pero puedes ayudar a suavizarlas y evitar que se hagan más profundas

Eva Longoria (51)

Conocidas como pliegues nasolabiales, son esas líneas o arrugas pronunciadas que se extienden desde las aletas de la nariz hasta las comisuras de la boca. "Son un signo de flacidez cutánea debido al envejecimiento natural de la piel", explica Elena Vargas, dermatóloga del GEDET y del Hospital Severo Ochoa de Leganés.

PREVENCIÓN EFECTIVA

Para prevenir estos surcos, la doctora Vargas aconseja "tratar la flacidez cutánea. En este objetivo, puede ayudarte llevar un estilo de vida saludable, evitando el sobrepeso

PROTECTOR SOLAR

Usa factor de protección solar +50 todos los días del año si quieres evitar la flacidez en el rostro.



'Redermic Retinol'. 28,20 €. La Roche-Posay

'Retinal Intense'. 79,95 €. ISDIN.

'Rénergie' Triple sérum retinol. 165 €. Lancôme

Para que sean eficaces, aplica retinol y retinal por las noches.

y el exceso de sol, así como los retinoides, que hacen que generemos colágeno".

ACTIVO ESTRELLA

De todos las cremas y tratamientos tópicos con retinoides, los que más ayudan son los que tienen ácido retinoico, afirma la doctora Vargas. Se comercializan como medicamentos dermatológicos. En cosmética, se utilizan el retinol y el retinal, que suavizan los pliegues y hacen que se noten menos.

• **Aplícalos** realizando un masaje ascendente y hacia afuera. Con

los dedos índice y corazón, estira la piel desde los pliegues hacia las sienes: ayuda a destensar el músculo y favorece el drenaje de la zona.

CON MEDICINA ESTÉTICA

De los tratamientos profesionales, "el surco nasogeniano mejora mucho con los rellenos dérmicos o con láseres y fuentes de luz que actúen sobre la flacidez cutánea", afirma la doctora. Tratarlos de forma precoz con radiofrecuencia y láseres, y usar los estimuladores de colágeno inyectados también ayuda a que estos surcos sean menos evidentes. **L**

Por Lluïsa Sanmartín

LOS TRUCOS DE LA EXPERTA



MERY MAKE-UP
Maquilladora y experta en belleza

ESTILO EUPHORIA

Cómo conseguir un maquillaje más atrevido

Inspirado en la famosa serie, es una tendencia que rompe con las normas del maquillaje tradicional. Se caracteriza por el uso atrevido de purpurina, pedrería (strass), eyeliner gráfico y colores vibrantes. Para adoptarlo en el día a día, elige solo un elemento llamativo y mantén el resto del rostro muy natural.

Un toque sutil de strass. Coloca un solo cristal pequeño en el lagrimal.
Delineado flotante. Dibuja una pequeña línea en la cuenca del ojo (solo en el extremo exterior). En verde, lila, azul pastel...
Brillo. Aplica una sombra bronce, pon un poco de purpurina en el centro del párpado y difumina.



NO ES LO MISMO

Estrías, ¿blancas o violáceas? Así se tratan

Suelen aparecer durante el embarazo, la adolescencia o después de cambios bruscos de peso. Cuando son recientes, tienen un color violáceo, pero cuando son antiguas son blancas. Las primeras son más fáciles de tratar. Para mejorar su apariencia: **Aplica cremas** que contengan ácido hialurónico a diario para prevenirlas y, si ya están instaladas, con retinol, ya que este estimula la síntesis de fibras de colágeno y elastina. Hazlo sobre la piel húmeda, masajeadando unos minutos.



TRUCO

Para adherir el strass y la purpurina puedes usar vaselina o pegamento para pestañas.

Peinar los rizos con los dedos antes del peine

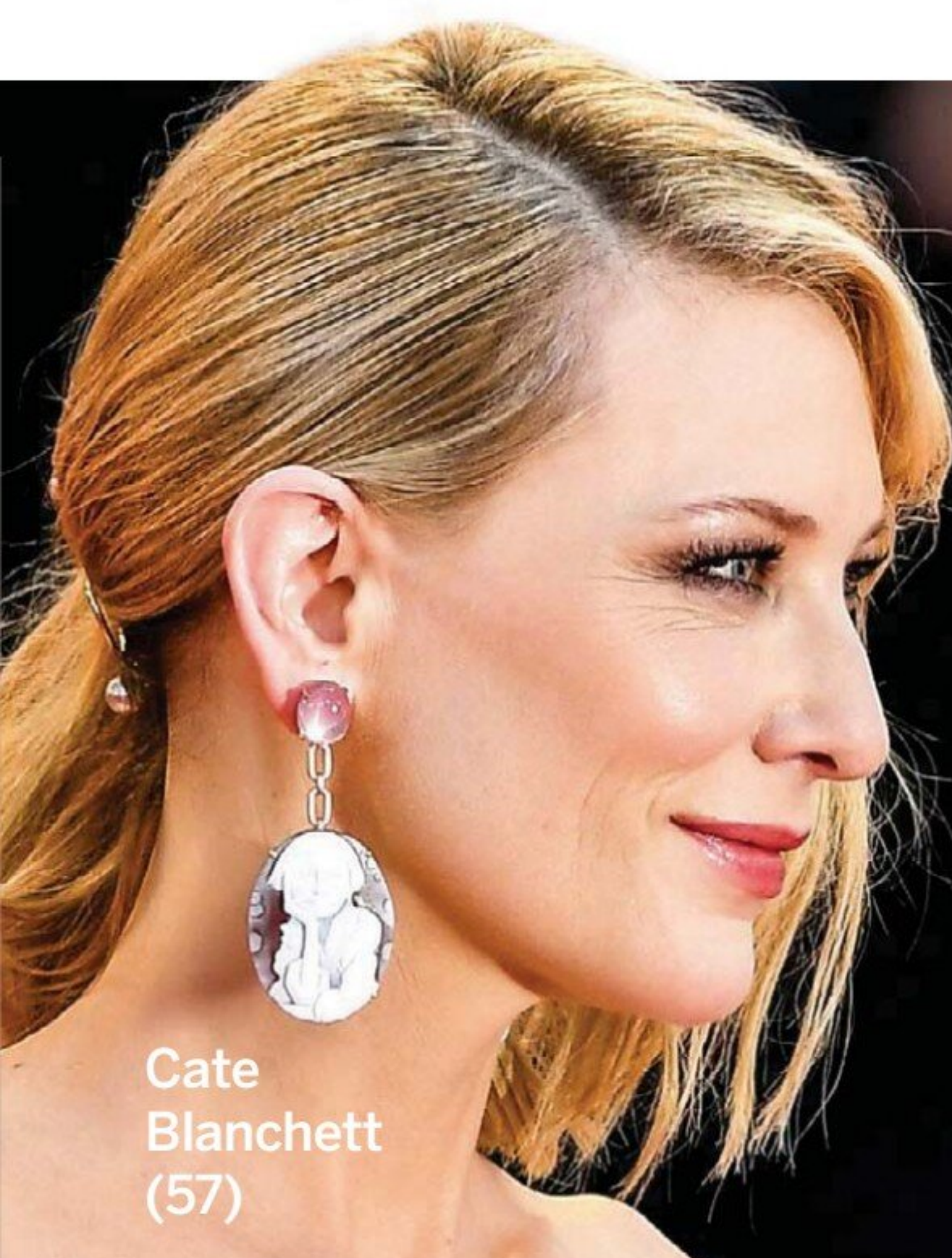
Este gesto ayuda a mantener la forma natural del rizo y evita deshacer el patrón. Una vez definido, usa un peine de dientes anchos solo para nudos, nunca en seco, sobre el rizo formado.

Secar el cabello con la cabeza hacia abajo

Al secar el cabello invertido conseguimos un volumen natural en la raíz y un movimiento más libre. Ideal para cabellos finos o lisos que necesitan densidad extra.

Aplicar las sombras con un pincel húmedo

Para intensificar el color de las sombras de ojos o sus pigmentos, humedece ligeramente el pincel antes de aplicarlas. Esto hace que el color se vea más vibrante y sea más duradero, ideal para cualquier maquillaje de tarde o noche.



Cate Blanchett (57)

SUS BENEFICIOS

¿Por qué cambiar la raya del pelo?

La principal razón es por su salud. Llevar el cabello peinado de la misma manera mucho tiempo ejerce presión sobre las raíces en el mismo punto. El cambio redistribuye la presión por todo el pelo.

Además, levanta las raíces, lo que aporta volumen. También es una forma de cambiar de look: una nueva raya puede refrescar tu imagen por completo y enmarcar tu rostro de forma diferente.

Haz la raya con el cabello mojado y aplica calor con el secador en esa dirección. Para que se mantenga, usa una espuma ligera o laca. Repite el proceso varios días hasta que se asiente del todo.

Casa al día

ENVASE IDEAL

Dónde almacenar patatas, ajos y cebollas

Son alimentos que no se guardan en la nevera, pero que tienes que almacenar bien para que no se estropeen.

- **Ponlos en bolsas** opacas de tela. Pero no juntos, guárdalos por separado cada uno en una bolsa distinta.

- **También puedes** guardar los ajos y las cebollas en cuencos perforados, y las patatas, en un cajón, bolsa de papel o cesta de mimbre, en un lugar que sea fresco, seco y oscuro.



MENAJE

Los tipos de vajilla más resistentes y duraderos

Hay muchas opciones de materiales para elegir una vajilla de alta resistencia y durabilidad. Te proponemos algunas de las más vendidas y mejor valoradas.

Porcelana clásica. Es un material muy resistente a los arañazos y al desgaste diario. Pero si quieres ir más allá, busca vajillas en variedades de pasta dura cocidas a temperaturas en torno a los 1 400 °C.

Vidrio templado. Es mucho más resistente que el vidrio normal porque ha sido procesado mediante tratamientos térmicos para aumentar su resistencia. La vajilla irrompible por excelencia del día a día (tipo duralex).

Gres cerámico. Dentro de sus variedades, destacan aquellas elaboradas también a altas temperaturas (por encima de los 1 200 °C).



100 % NATURAL

Lo mejor para acabar con el olor a humedad

La sal, el bicarbonato, el arroz y el café (en grano o molido) son ingredientes que tienen la capacidad de absorber tanto los líquidos como los olores. Colócalos en pequeños recipientes o en saquitos transpirables dentro de los muebles o habitaciones con humedad. Actúan como deshumidificadores y desodorizantes caseros.

TOMA NOTA

Así puedes alargar la vida de tu lavadora

Para evitar algunas de las averías más frecuentes, sigue estos consejos:

- **Cárgala bien.** Si le pones demasiada ropa la sometes a un sobreesfuerzo. El exceso de peso hace que gire peor y que los componentes que trabajan en movimiento envejecen antes. Deja un palmo libre entre la ropa y el tambor.

- **Limpia el filtro.** Si está sucio se produce un drenaje más lento, hay más vibraciones y la ropa puede salir mojada. Límpialo cada dos o tres meses con agua caliente, un poco de jabón y un cepillo.

Es nuevo

FESTINA PRESENTA SU RELOJ INTELIGENTE LOTUS

El nuevo Lotus Connected Full D es un reloj inteligente híbrido que combina el diseño de la relojería tradicional con funciones digitales avanzadas. La modelo y presentadora Martina Klein y Luis Yglesias, director comercial de Festina Group en España, han sido los encargados de presentar este innovador dispositivo premium orientado a usuarios que buscan estilo y conectividad. www.festinagroup.com/es





SIN HACER OBRAS
**TRES IDEAS PARA
 RENOVAR TU COCINA**

Son cambios que la transforman sin comprar muebles ni gastar mucho



CAROLINA GONZÁLEZ
 Directora digital de El Mueble
www.elmueble.com

1. Grifo y fregadero nuevos. Si los renuevas, le darás un aire distinto a todo el espacio. Los fregaderos de cerámica con frente visto suben el nivel de la decoración y son muy amplios. Y si, además, lo complementas con un grifo de tendencia en oro cepillado, con caño extraíble y línea curva, el efecto será increíble.

2. Vinilos en pared y suelo. Es la solución más rápida para ocultar azulejos anticuados o suelos desgastados sin levantar polvo. Fo-

rrar el salpicadero con un revestimiento vinílico es un acierto: soporta el agua, se limpia genial y los hay superestilosos. En el suelo, un vinilo en rollo (o en lamas autoadhesivas) lo dejará impecable.

3. Armarios modernizados. Utiliza pinturas especiales que dejan un acabado sedoso perfecto. Están formuladas para resistir la humedad y el roce constante. No necesitan imprimación previa y las marcas de la brocha desaparecen al secarse. Renueva también los tiradores. ¿Tienes más presupuesto? Sustituye las puertas por otras nuevas.

Es nuevo

**CASA ALMAGRO
 BY THE PAVILIONS
 CALIDEZ 'A LA
 MADRILEÑA'**

En el corazón del distrito de Chamberí, Casa Almagro es un refugio donde la calma y la elegancia madrileña se encuentran. Este coqueto y pequeño hotel boutique une tradición y modernidad para crear una experiencia íntima y auténtica. Alojarse en él, especialmente en verano, permite vivir la esencia de la ciudad y la mezcla de cultura, historia, gastronomía y estilo de vida que la hace única.

pavilionshotels.com



PRIMARK

'LA GRAN ESCAPADA'

Descubre la nueva colección de verano. Looks con un estilo veraniego sofisticado a precios increíbles.

www.primark.com/es-es

**REDUPIC
 REGULA EL
 APETITO**

Con ingredientes naturales, activa la sensación de saciedad y ayuda a reducir la ingesta de alimentos. www.weider.es



**ESTE VERANO, REGALA
 UN BILLETE A MARTE**

Es una experiencia de masaje para preparar el cuerpo antes del verano y regalar en bodas o despedidas. En Marte, Universo de Bienestar.

<https://martemadrid.com>

**ISDIN
 CREMAS CON
 COLOR PARA PIEL
 GRASA O CON
 ACNÉ**

Las Acniben CC+ Creams son innovadoras cremas con color que cubren las imperfecciones sin obstruir el poro, y actuando sobre las causas del acné.

www.isdin.com



DEJA TRABAJAR AL HORNO

Las quiches más irresistibles

Transforma ingredientes sencillos en tartas saladas perfectas. Te enseñamos a lograr rellenos cremosos sobre bases muy crujientes



DE QUESO CON ENSALADA

II 6 ⌚ 40 min

- 1 lámina de hojaldre rectangular
- 3 huevos
- 400 ml de leche
- 200 g de queso de cabra
- 200 g de queso de untar
- 100 g de tomatitos de colores
- 100 g de brotes de lechuga
- Aceite, vinagre, sal, pimienta

Forra un molde rectangular para tartas con la masa de hojaldre. Cubre el fondo con papel sulfurizado y reparte por encima unos garbanzos secos. Introdúcelo en el horno, precalentado a 180°, 10 minutos.

Tritura los huevos con el queso de cabra troceado y el de untar, la leche y una pizca de sal y pimienta. Saca el molde del horno y retira los garbanzos y el papel, vierte la masa anterior en él y hornea unos 30 minutos, hasta que cuaje. Retira y deja templar.

Lava los brotes de lechuga y los tomates, sécalos bien y corta los últimos por la mitad. Pasa ambos a una ensaladera, salpimienta, aliña con vinagre y aceite, y remueve. Reparte la ensalada sobre la tarta y sirve enseguida.

QUICHE LORRAINE CON CHAMPIÑONES

II 4 🕒 1 h + reposo

- 1 lámina de hojaldre refrigerado
- 100 g de champiñones
- 120 g de jamón cocido
- 200 ml de nata, 3 huevos
- 150 g de queso rallado
- 4 lonchas de beicon
- Mantequilla
- Una pizca de nuez moscada
- Unas ramitas de perejil
- Pimienta negra, sal

Corta el pie terroso de los champiñones, lávalos sin dejarlos en remojo, sécalos y láminalos. Corta el jamón en taquitos. Lava, seca y pica las ramitas de perejil. Bate los huevos en un bol, añade

los champiñones, el jamón, la nata, el queso y el perejil. Condimenta con nuez moscada, pimienta y sal, y mezcla.

Precalienta el horno a 180°. Saca de la nevera el hojaldre, retira el papel que lo envuelve y desenrolla la lámina sobre un molde de tarta circular ligeramente engrasado con mantequilla. Pincha la base varias veces con un tenedor.

Rellena el hojaldre con el preparado de champiñones y hornea 45 minutos. Entretanto, enrolla las lonchas de beicon a modo de rositas, introdúcelas en 4 flaneras individuales y hornéalas 15 minutos a 180°. Retira todo del horno, deja templar la quiche y desmolda. Sírvela con las rosas de beicon.



TRUCO

Cualquier quiche te quedará más ligera si sustituyes la nata por leche evaporada.

DE SALMÓN CON PATATAS Y VERDURAS

II 4 🕒 1 h

- 1 lámina de hojaldre refrigerado
- 350 g de salmón fresco sin piel ni espinas
- 3 patatas, 2 puerros, 3 huevos
- 100 ml de nata líquida
- Orégano, mantequilla
- 50 g de germinados
- Aceite, sal

Engrasa un molde redondo con mantequilla, fórralo con la masa y cúbrelo con papel sulfurizado. Añade legumbres secas y mete en el horno a 180° unos 10 o 15 minutos.

Lava el salmón y revisa que no queden espinas ni restos de piel. Córtalo en dados pequeños y sazónalos. Pela

las patatas, lávalas y pártelas en láminas finas. Limpia los puerros, eliminando las raíces, la parte verde y la primera capa; lávalos, sécalos y córtalos en juliana fina.

Calienta 100 ml de aceite en una sartén honda, añade los puerros y las patatas, y sofríelos 15 minutos. Incorpora los dados de salmón y cocina 5 minutos más. Retira y deja escurrir sobre papel absorbente de cocina.

Bate los huevos con la nata. Incorpora el sofrito de verduras y salmón, condimenta con sal y orégano, remueve y vierte en el molde. Hornea 30 minutos a 180°, retira, deja templar y desmolda. Decora con los germinados lavados y secos, y sirve.





QUICHE DE CALABACÍN, BEICON Y QUESO

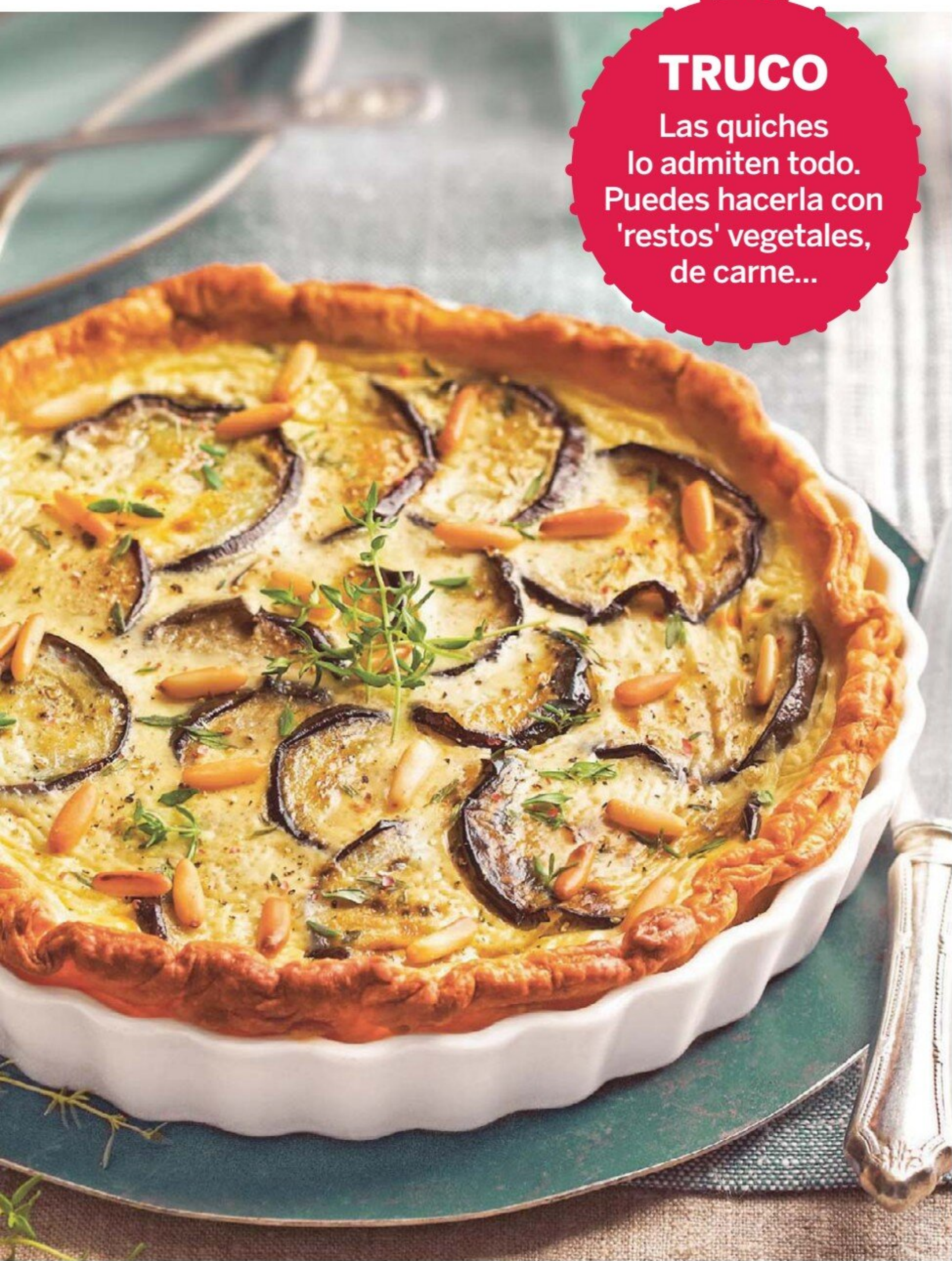
II 4 ⌚ 1 h

- 1 disco de masa quebrada
- Mantequilla, harina
- 75 g de beicon en dados
- 2 calabacines medianos
- 1 cebolla, aceite de oliva
- 125 ml de nata líquida
- 150 g de queso emmental
- 3 huevos, sal, pimienta

Pela la cebolla y pícala. Despunta los calabacines, lávalos y córtalos por la mitad a lo largo y, luego, en medias lunas finas. Calienta 1 cucharada de aceite en una sartén y dora el beicon. Retíralo. **Agrega otra cucharada** más de aceite y rehoga la cebolla durante 5 minutos. Incorpo-

ra el calabacín, sofríe otros 10 minutos y salpimienta. Precalienta el horno a 180°. **Unta un molde** de tarta redondo con mantequilla y espolvoréalo con harina. Fórralo con el disco de masa y pínchala varias veces con un tenedor. Cúbrela con un círculo de papel sulfurizado y rellénala con garbanzos secos. Hornea 10 minutos y retira las legumbres y el papel.

Sube la temperatura del horno a 200°. Casca los huevos en un bol y bátelos con la nata, sal y pimienta. Añade el sofrito de calabacín y el queso; remueve, vierte la mezcla en el molde y hornea durante unos 40 minutos. Deja que se temple un poco antes de desmoldar y sirve.



TRUCO

Las quiches lo admiten todo. Puedes hacerla con 'restos' vegetales, de carne...

DE BERENJENA, REQUESÓN Y PIÑONES

II 8 ⌚ 45 min

- 1 lámina redonda de hojaldre refrigerado
- 1 berenjena grande
- 250 g de requesón
- 1 huevo
- 150 ml de nata líquida
- 3 cdas. de piñones
- 1 ramita de tomillo
- Aceite, sal
- Pimienta al gusto

Precalienta el horno a 210°. Lava la berenjena, despíntala y córtala en rodajas finas. Fríelas por tandas en una plancha o sartén con un poco de aceite durante 2 minutos por cada lado. Retira y deja que escurran sobre papel absorbente.

Forra un molde de tarta con la masa de hojaldre, pincha la base varias veces con un tenedor y hornéala en blanco durante unos 10 minutos, hasta que adquiera un tono dorado. A continuación, retírala.

Escurre el requesón muy bien. Después pásalo a un bol junto con el huevo, la nata, sal y pimienta, y bate muy bien. A continuación, vierte la mezcla en el molde, coloca encima las rodajas de berenjena y rocíalas con un hilillo de aceite de oliva.

Reparte las cucharadas de piñones sobre la quiche y espolvoréala luego con el tomillo lavado y picado. Para finalizar, hornea la tarta durante unos 30 minutos, retírala pasado ese tiempo y sírvela caliente o templada con más tomillo.

COLECCIONABLE

LA COCINA DE LA ABUELA

REVUELTO DE AJETES Y CHAMPIÑONES



PECHUGAS DE POLLO AL LIMÓN



SEPIA CON PATATA PANADERA



MILHOJAS DE CREPES



PECHUGAS DE POLLO AL LIMÓN

II 4 🕒 45 min

- 4 pechugas de pollo deshuesadas
- 1 limón, 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 400 ml de caldo de pollo
- 200 ml de vino blanco
- 50 g de harina
- 2 ramitas de orégano
- Aceite de oliva, sal
- Pimienta

Lava el limón y ralla la corteza, evitando la parte blanca amarga. Corta después el limón por la mitad, exprímelo y cuela su zumo. Pela y pica los dientes de ajo y la cebolla. Lava un par de ra-



mitas de orégano, sécalas y pícalas. Reserva.

Limpia las pechugas y córtalas en dados regulares. Salpimientalos y enharínalos. Calienta dos cucharadas de aceite en una sartén, agrega los dados de pollo y dóralos a fuego fuerte.

Añade cebolla y ajo picados, y rehógalos 2 minutos. Incorpora la ralladura, remueve y agrega el vino y el zumo. Reduce hasta la mitad y añade el caldo.

Guisa 10 minutos a fuego medio, corrige de sal y pimienta, y agrega orégano.

REVUELTO DE AJETES Y CHAMPIÑONES

II 4 🕒 15 min

- 8 huevos
- 1 manojo de ajos tiernos
- 200 g de champiñones
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal, pimienta
- Tres ramas de perejil

Limpia los ajos tiernos retirando las raíces y la parte verde más oscura. Lávalos, sécalos y córtalos en rodajas. Elimina la parte terrosa de los champiñones y lávalos sin sumergirlos.

Lava y seca las ramas de perejil. Reserva unas hojas para decorar y pica finas las demás. Bate ligeramente los huevos salpimentados y con



perejil, utilizando para ello las varillas manuales.

Pon al fuego una sartén con el aceite y, cuando esté bien caliente, añade los ajetes y los champiñones. Salpimienta y saltea durante unos 5 minutos, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera.

Incorpora la mezcla de huevos y prosigue la cocción, sin dejar de remover, hasta que empiecen a cuajarse; deben quedar melosos. Reparte el revuelto en platos o cazuelitas, decora con el perejil reservado y sirve.

MILHOJAS DE CREPES

II 5-6 🕒 1 h + reposo

- 200 g de chocolate negro fondant, 2 huevos
- 300 ml de nata para montar y 200 para cocinar
- 1 cdta. de café soluble
- 20 g de azúcar, sal
- 240 ml de leche
- 110 g de harina
- Mantequilla, frambuesas
- Sirope de frutas rojas



20 gramos de mantequilla fundida. Mezcla y vierte la harina. Remueve y deja la masa media hora en la nevera.

Ve vertiendo cacillos de masa en una sartén con mantequilla y cuaja las crepes por ambos lados una a una. Bate la trufa que habías reservado en la nevera hasta montarla y cubre con ella todas las crepes menos una.

Funde el chocolate restante en la nata para cocinar. Superpón las crepes rellenas y corona con la que no tiene trufa. Decora con el chocolate, frambuesas y sirope.

SEPIA CON PATATA PANADERA

II 4 🕒 45 min + reposo

- 600 g de sepia limpia y troceada
- 4 patatas
- 1 cebolla, 2 ajos
- 1 guindilla, perejil picado
- 100 ml de vino blanco
- 100 ml de alioli
- Aceite, sal
- Pimienta al gusto



Lava la sepia y déjala en remojo con leche 30 minutos. Pela, lava y corta las patatas en rodajas. Pela y corta la cebolla en juliana. Pocha ambas en una sartén con aceite hasta que estén tiernas y algo doradas, escúrrelas y sálalas.

Pela los ajos y córtalos en láminas; dóralos en una sartén con aceite. Retira del fuego, añade la guindilla, perejil y el vino, remueve, calienta y reduce a la mitad.

Escurre y seca la sepia. Salteala por tandas durante 1 minuto por cada lado en una sartén que esté bien caliente, pero sin agregar aceite. **Riega la sepia** ya salteada con un poco de aceite y adrézala con sal y pimienta. Mezcla para integrarlo todo. Sirve la sepia sobre un lecho de patatas con el refrito y el alioli aparte.



DIRECTOR Luis Pliego

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

JEFE DE FOTOGRAFÍA Alfredo Garófano
FOTOGRAFÍA Pedro Pernía
EDICIÓN GRÁFICA Roser Camps
Jefa de COMPRAS Marta Platel
REDACCIÓN Silvia Quiroga, Estela Cebrián
MAQUETACIÓN Dolors Cabecera (jefa de maqueta), Jordi Juncosa

TRATAMIENTO DE IMAGEN Cristina Molinero, José Juan Ruiz

LECTURAS PRÁCTICA
REDACTORA JEFA Carmen L. Santamarta
REDACCIÓN Lluïsa Sanmartín
MAQUETACIÓN Angelina Casals

WWW.LECTURAS.COM

DIRECTOR José Confuso
REDACTORA JEFE Gema Amil
REDACCIÓN WEB Conchi Álvarez de Cienfuegos, Rebeca Alonso, Helena Arriaza, Adrián López, Alicia Alarcón, Alejandro Paredes

DIRECTORA EDITORIAL REVISTAS PRÁCTICAS
Caterina Miloro

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

ARCHIVO/DOCUMENTACIÓN Ruth Cervelló
SECRETARIAS DE DIRECCIÓN Àngels Ortega, Sandra Domènech
REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN Barcelona: Diagonal, 189, 08018 Barcelona. Tel. 93 415 73 74 lecturas@rba.es Madrid: Méndez Álvaro, 56, planta 5. 28045 Madrid. Tel. 91 510 66 00

RBA BRANDS

CEO Enrique Blanc
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

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

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
PUBLICIDAD MADRID Méndez Álvaro, 56, planta 5. 28045 Madrid. Tel. 91 510 66 00 - Publimad@rba.es

BARCELONA Y LEVANTE:
DIRECTORA DE OFICINA Ana Gea
DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hombrevilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Carmen Álvarez
PUBLICIDAD BARCELONA Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 23 22

RBA REVISTAS

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

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

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

Distribución: Logista Publicaciones
Depósito legal: B-20-1958
ISSN Revista de papel: 0047-4304
ISSN Revista digital: 2014-606X
Printed in Spain

Atención al suscriptor y lector: suscripciones@rba.es

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

© RBA REVISTAS, S.L. 2026

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



INGREDIENTES

II 2 ⌚ 25 min

- 1 tomate grande, 2 huevos duros, 2 piparras en vinagre
- 6 aceitunas rellenas de anchoa, 2 anchoas, aceite
- ¼ de cebolla de Figueras
- 1 lata de bonito del norte en aceite de oliva, cebollino
- 2 cdas. de mayonesa
- Vinagre de Jerez, pimienta
- Sal en escamas
- Una hojas de rúcula

Ensaladilla en tomate

Me encantan las presentaciones originales



1. Corta la tapa del tomate y vacíalo, reservando la pulpa. Pica huevos, olivas, anchoas, piparras y cebolla.



2. Agrega a la picada el bonito desmigado. Añade luego la mayonesa y un poco de cebollino también picado.



3. Mezcla bien y, por otro lado, aliña la pulpa con aceite de oliva virgen extra, vinagre de Jerez, pimienta y la sal.



4. Rellena el tomate con la mezcla y tápalo con el capuchón. Sírvelo con la rúcula y el tomate aliñado alrededor.

LOS TRUCOS DEL CHEF



• **Al vaciar el tomate**, no lo hagas demasiado cerca de sus paredes para evitar que se rompan. Después manténlo 15 minutos boca abajo sobre papel de cocina para que suelte su agua. Si no logras que se quede de pie, córtale una pequeña base, pero con cuidado igualmente de no hacerle un agujero.

• **Un giro de sabor.** A veces me gusta añadir a este plato unos encurtidos. Los pepinillos le van especialmente bien.

Intrépida, valiente		Menos de una pulgada		Ser digno de culto		Así suena una cabra, loca o no		Enfermera sin reciclaje		Cuero curtido		Nacida en altamar
Estafa a Hacienda		Brisa con ejército propio		Pareja artística				De verdad, formal		En nombre de Sharif, Sy o Montes		Estampita del álbum
						Serena e imperturbable						
						Lona de combate						
Rebajar concentraciones							Sumo celo y cuidado					
Va para director							Cueza a la parrilla					
			No poder tragar						Ala sin plumas			
			Carcomer en el armario						Un poco antiguo			
No del todo ideal, pero sí adorable				Anhelar							Madura, pero blanda	
Dos en paz				El más atractivo de la nevera							Desgracia, infortunio	
		Ella es Sarah...								Bastante idiota		
		Resistirse a desaparecer								Calvas y sin un euro		
Parecería fanfarrona si no fuera de Madrid	Benedictino								Corteza de pan			Cabecilla en el abecé
	La matrícula más prestigiosa								Burla grosera			Sofocada al sol
												Joven de gran belleza
Herrumbre en la letrina									Esa que sale malparada			
Orificio de salida									Pasad por el cedazo			
					Bajar de la moto							
La foto de la promoción									Hogar de tortolitos			
Señor, en breve									Vacían interiores			
			Mapa sin fronteras									
			Trae sangre del hígado									
Siempre tiene la última palabra	Premio sin amo				Elemento desinfectante		No mover ficha		O afirma o condiciona			Centinela romano
	Faja de la ortopedia				Quinientos romanos		Limpiabotas de alquitrán		La segunda de la escala			Como una cabra
				Condimentar						Pareja ideal		
				Hereje colgada por los pies						Perder el equilibrio		
Rezar un poco raro					Eliminar todo rastro de humedad							Nosotros, sin los otros
El séptimo es de cine					Banda sin as							
				Continente rico en vino					El más desaliñado del paraíso			
				La mitad de cien					Bar sin salida			
Tal como están, parecen raso						Ciudad muy populosa					Semitono	
Infusión						Centro de interés					Muestra de nitrógeno	
		Caminen por la estación							Guarniciones de las caballerías			



SUDOKUS ★★ medio

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

★★★★ difícil

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

SOPA DE LETRAS

Encuentra en esta sopa de letras el nombre de 15 grandes equipos europeos que no acostumbran a faltar en la gran cita continental del fútbol masculino, la Champions League.

- Ajax
- Barcelona
- Bayern
- Benfica
- Borussia
- Celtic
- Chelsea
- Juventus
- Liverpool
- Manchester
- Marsella
- Milán
- Olympique
- Porto
- Real Madrid

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

WORKDOKUS

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

		O			E		L	
					L	R	P	Z
							E	I
R	A			O		I	M	
	M	E		Z			O	P
O	P							
M	Z	A	R					
	E		M			A		

Pista: Entablar una controversia.

			A				E	
		U				O	G	I
O		S	U					
		O					R	S
	A	E	R			S	O	D
S	G						E	
						U	R	D
I		G	E				S	
	O					G		

Pista: Partidaria o admiradora de alguien.

CRUCIGRAMA

Horizontales

1. Que tiene negligencia evidente. Un poco bocazas. 2. Acción de ir de un lugar a otro. Introducir el triple. 3. Caja portátil para flechas. Obligación moral con alguien. 4. El cuero más borracho. La cabeza del elefante. Unidad de medida de presión. 5. Callejón sin salida. Será una cueva de osos o será... Gatillo de las armas de fuego. 6. Un poco de un poco. Práctica o costumbre. Vocales doradas. 7. Pieza de metal germánica. Limpia el depósito de las inmundicias. Fósforo, pero no cerilla. 8. Una sin perjuicio sufrido. Planta hortense comestible. 9. Alterada violentamente. Tirar de un cabo en el acto de bogar. 10. Se la ayuda en sus estudios. Sobre, encima de. 11. Trabajar la propia tierra. Pronunciar un buen discurso. 12. Cuenta con ello. Saben volar. No se ve a ninguno por la costa.

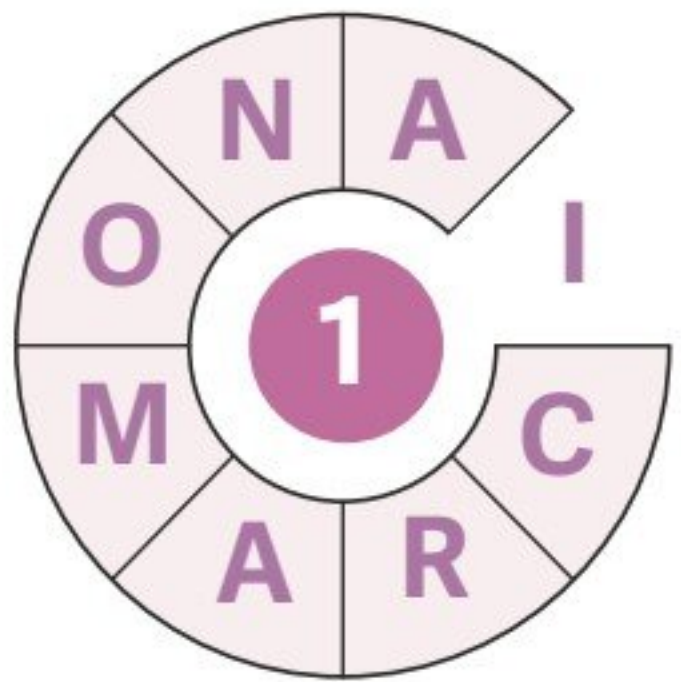
Verticales

1. División en dos partes. El de guía, un nudo marino. 2. El tiempo vivido. Pájaro mosca. 3. Saburra de la lengua. Fantástica, sin fundamento. 4. Vocal latina. Si te lo dan te destituyen. Hoja que servía de chuleta al sacerdote. 5. Diosa poética. Defenderé mi opinión a capa y esto. Conductor inexperto. 6. Tejido vivo que se implanta estéticamente. Triángulo musical. 7. Oca sin colita. Una perra muy espacial. Instituto de Enseñanza. 8. Capital de una diócesis. Animal que mama. 9. Empecé con audacia. Enfermedad crónica que nos hace bailar en Asia. Onda Media. 10. Parienta de la trompeta. Fabricante de utensilios de barro. 11. Piel curtida de carnero. Obtener un jornal en un empleo. 12. Suplicar a altas instancias. Levantar al ganador a hombros. Arrulla a los niños.

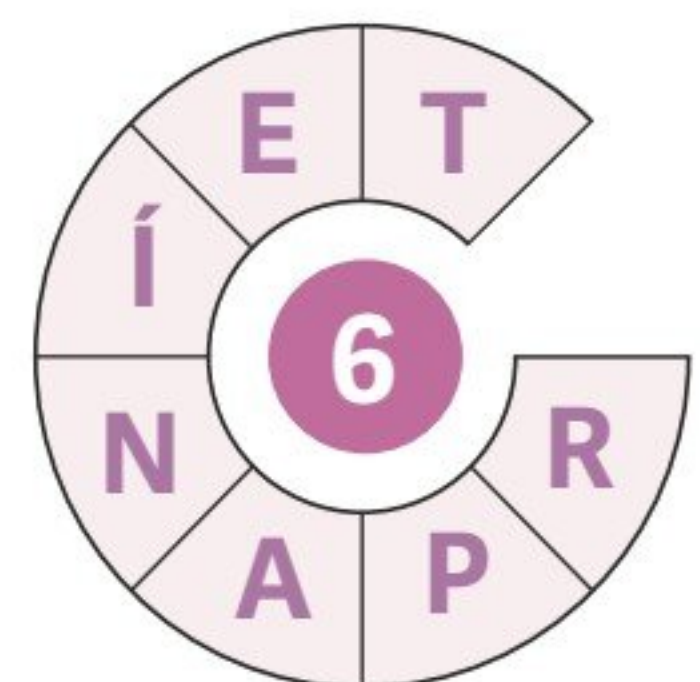
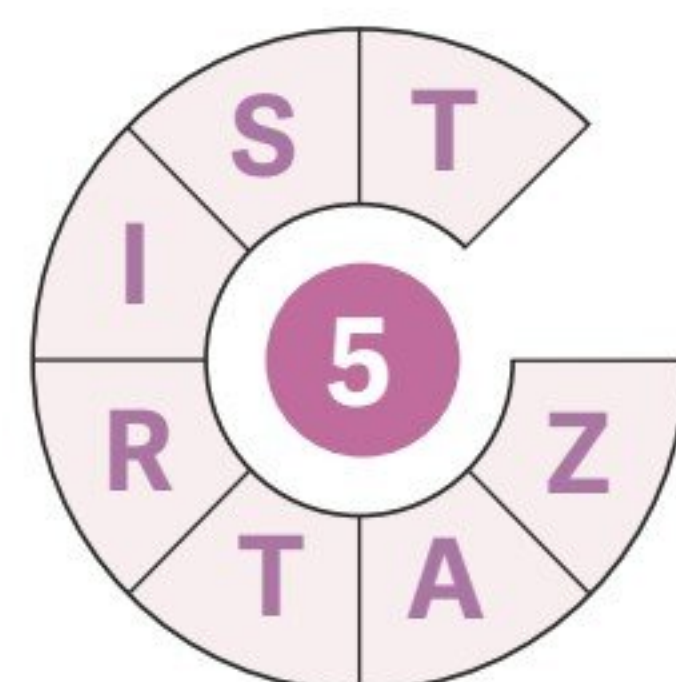
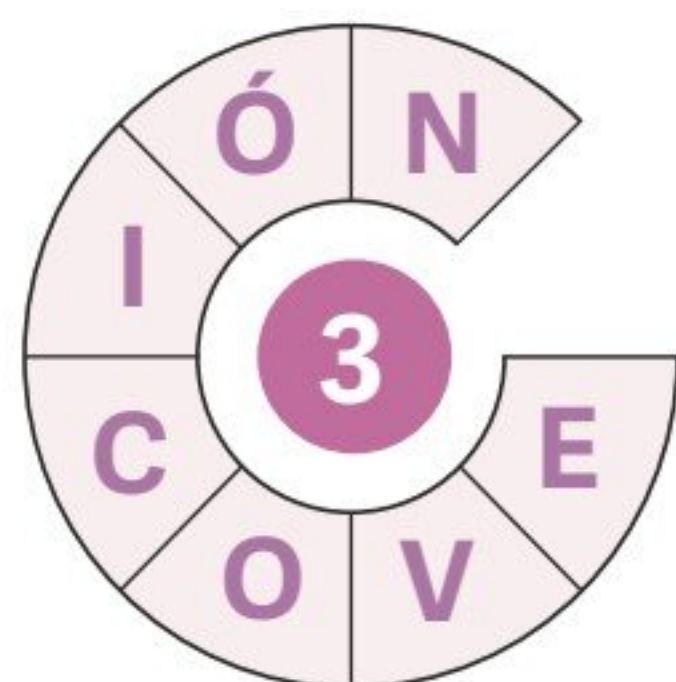
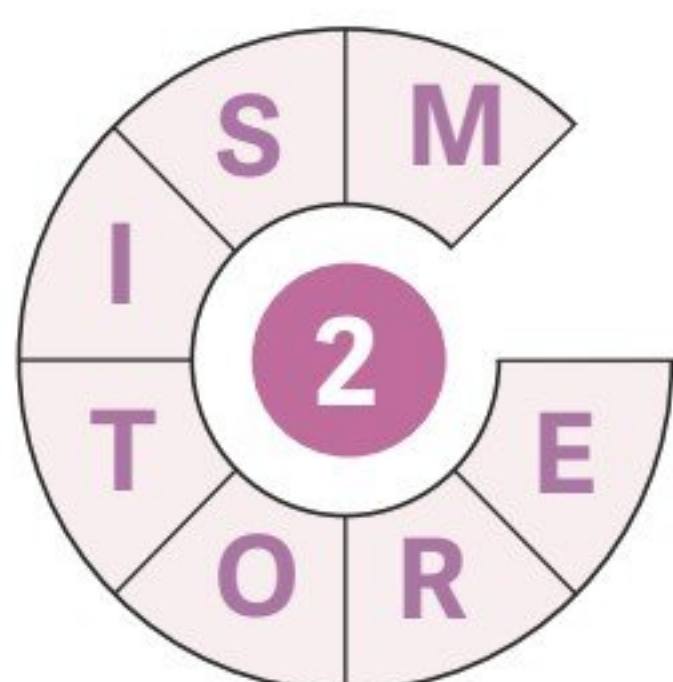
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

PALABRAS ENROSCADAS

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



MARCIANO



SOLUCIONES

Horizontales

1. Desdichoso. Bo. 2. Ida. Encestar. 3. Carcaj. Deuda. 4. Odre. Ele. Bar. 5. T. Osera. Can. 6. Oc. Estilo. Au. 7. Moa. Pocero. P. 8. Ilesa. Acejga. 9. Atrada. Halar. 10. Becaria. En. 11. Arar. Perorar. 12. Si. Alias. Moro.

Verticales

1. Dicotomía. As. 2. Edad. Collibr. 3. Sarro. Aérea. 4. I. Cese. Sacra. 5. Dea. Espada. L. 6. Injerto. Arpa. 7. Oc. Laica. les. 8. Sede. Lechar. 9. Ose. Corea. Om. 10. Tuba. Ollero. 11. Badana. Ganar. 12. Orar. Upar. Ro.

PROTEINA

TRISTEZA

CERCANÍA

DEVOCIÓN

EROTISMO

MARCIANO

Horóscopo



Cayetana
Guillén Cuervo
(57)

GÉMINIS

21 mayo-20 junio

Aunque todo parece ahora ralentizarse, en realidad **estás en un muy buen momento laboral**, a la espera de que llegue algo mejor de lo que tienes en la actualidad, pero sin complicaciones. Aprovecha este tiempo de calma para retomar ciertas relaciones sociales que tienes olvidadas en los últimos tiempos. Sentimentalmente, aunque creas que tu relación ha entrado en la rutina, no es así, es por el influjo lunar que te afecta.

ARIES

21 marzo-19 abril

A todas tus relaciones personales (pareja, amigos, familia) les afecta tu mucha dedicación a un trabajo que, por otra parte, no te satisface. **Busca una opción laboral que puedas compaginar con las cosas importantes** de la vida, y que te permita salir de la rutina en la que ha entrado tu relación.

TAURO

20 abril-20 mayo

Habrás ciertos cambios en el ámbito laboral que te exigirán más dedicación, sin embargo, las consecuencias serán muy positivas. **A nivel sentimental, baja un poco tu nivel de exigencia**, tanto si eres un alma libre como si estás dentro de una relación. El otro podría asustarse o cansarse.

CÁNCER

21 junio-22 julio

El influjo lunar podría complicar ciertos asuntos familiares. Quizá salga a la luz un tema espinoso que tú desconoces. **Mantén la calma y déjalo todo en manos de la inercia**. No tomes ninguna iniciativa porque tendría el efecto contrario al que buscas. Apóyate en tu pareja para pasar el bache.

LEO

23 julio-22 agosto

Tendrás agudizada tu intuición, **haz caso a tu sexto sentido y pasa de ciertos consejos** que entrañan poca mala intención. Presta más atención a tu vida sentimental. Tu pareja cree que no le escuchas y razón no le falta. Lo que intenta decirte te interesa mucho. Cambia de actitud o lo lamentarás.

VIRGO

23 agosto-22 sept

Tu mayor preocupación será el tema económico, que no parece querer resolverse. Sin embargo, estás a las puertas de un ciclo en el que lograrás resituarte y quizá superes tus expectativas. **Tendrás una buena opción laboral que lo resolverá todo**, también las diferencias con tu pareja a causa del dinero.

LIBRA

23 sept-22 octubre

Los astros pronostican que esta semana el dinero fluya hacia ti. Ahorra para invertirlo en una buena oportunidad que se te presentará pronto. A nivel sentimental, si no estás dispuesta a renunciar a tus deseos para asumir los de la otra persona, es que quizá no estáis hechos el uno para el otro.

ESCORPIO

23 octubre-21 nov

Buen momento para mejorar tus relaciones en el trabajo. Tu intensidad emocional te lleva a desconfiar siempre de tus colegas. Evita mostrarte tensa, relájate y todo irá mejor. En el amor, aunque creas que tus diferencias con tu pareja son insalvables, lo vuestro está muy bien auspiciado.

SAGITARIO

22 nov-20 diciembre

Percibirás que algunas personas de tu entorno solo te aportan negatividad. También **en el ámbito laboral la situación será tensa** por el influjo lunar negativo, pero acabará pasando. En el amor, quizá descubras que la persona que te deslumbró era solo un espejismo. Mejor saberlo ahora que más adelante.

CAPRICORNIO

21 dic-20 de enero

Estás tan entregada al trabajo que, a veces, te despistas de temas importantes. Podrías descubrir ahora que tu pareja no tiene las intenciones que habías imaginado. Acéptalo y toma una decisión cuanto antes mejor. Refúgiate en los amigos, **evita la soledad y superarás el bache más pronto que tarde**.

ACUARIO

21 enero-19 febrero

Estás cerca de cerrar una etapa laboral complicada. **Pronto recuperarás la motivación para lograr importantes objetivos**. Explora tus posibilidades de cambio y progreso. Tu relación sentimental también necesita un revulsivo, piensa en cómo encender de nuevo la llama entre vosotros.

PISCIS

20 febrero-20 marzo

El influjo lunar reinante pone freno a todo y lo mejor será aceptarlo en vez de batallar inútilmente. Confía en el Universo y evita mostrarte susceptible porque influiría negativamente en tu vida sentimental. **No tomes decisiones de ningún tipo**, espera a que los astros te sean más favorables.

PERSONAJES QUE TAMBIÉN CUMPLEN AÑOS



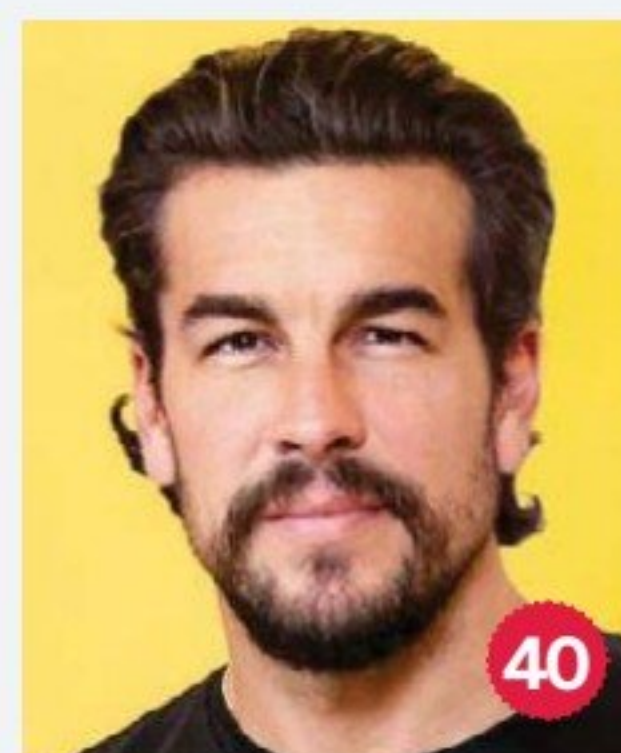
JORDI
HURTADO



MAGDALENA
DE SUECIA



ALMUDENA
CID



MARIO
CASAS



ELIZABETH
HURLEY

Tarat
ALICIA GALVÁN

LA MAGIA COMIENZA Contigo

922 679 362
806 514 514

Coste 80¢. L21 €/min. red fija, 1,57 €/min. red móvil IVA incluido. Mayores 18 años. Servicio prestado por Arjeda S.L. Apartado de Correos 145. Código Postal 38200. Tenerife.

2026
PREDICCIONES

Rafaela Vilchez
Vidente Natural

931 220 339
SOLO 0,80 CTS X MIN

Auténtica experta en temas de amor

tu consejera amiga. De tú a tú
Consultas claras y precisas

806 424 343

Coste máximo: red fija: 1,21 red móvil: 1,57 €/min iva incluido. Mayores 18 años. Servicio Ofrecido por Regalos de Voz ivany Eric S.L.P. Careros 6, 43870 Amposta

Bittia Media 985 175 777

Feliz cumpleaños



Argentina de nacimiento, mallorquina de adopción



Finalista de la primera edición de 'OT'

A Chenoa la conocimos en 2001 en la primera e histórica edición de 'OT', donde quedó finalista y además se enamoró de David Bisbal, con quien tuvo una relación de cuatro años.



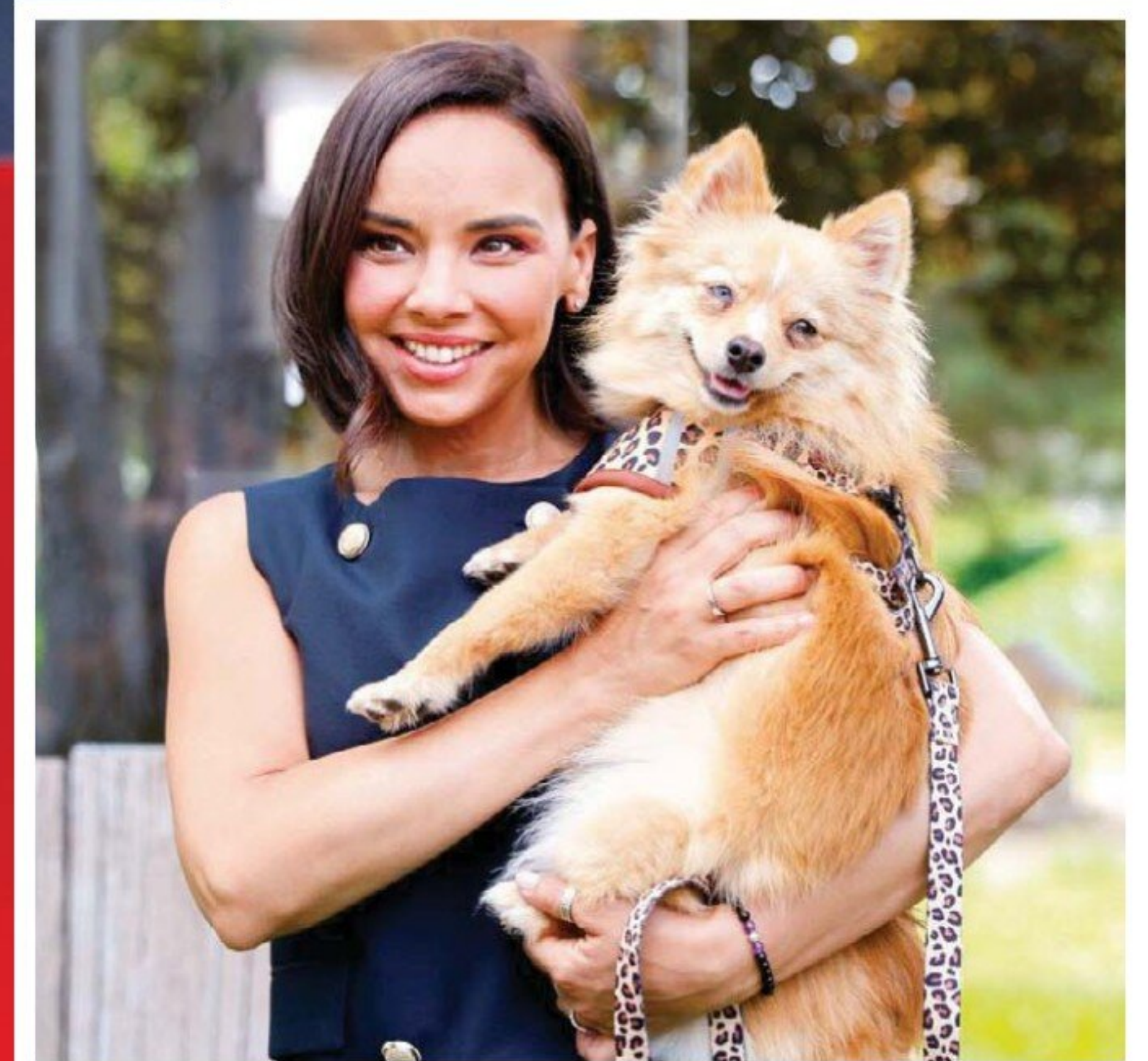
CHENOA

CUMPLE 51 AÑOS EN EL MEJOR MOMENTO DE SU CARRERA

Triunfa con 'Tu cara me suena' y se prepara para ser la reina del verano con su programa de mascotas en La 1 de TVE

Chenoa empezó 2026 por todo lo alto: presentando las Campanadas de TVE con Estopa. La artista, que en realidad se llama María Laura Corradini y nació el 25 de junio de 1975 en Buenos Aires, es el mejor ejemplo de que el éxito también llega a las mujeres a partir de los 50. La conocimos en la primera edición de 'OT' hace 25 años y en este tiempo ha consolidado su carrera musical. En los últimos años se ha convertido en un rostro clave de la televisión, con 'Tu cara me suena', donde es jurado desde 2016, y 'The Floor' y 'Dog House'. **L**

Chenoa junto a Cloe, una perrita que había sido maltratada y que ella adoptó. A veces le acompaña en 'Dog House', donde reúnen a familias con perros que buscan un hogar. El programa, todo un éxito, regresa este verano en La 1.



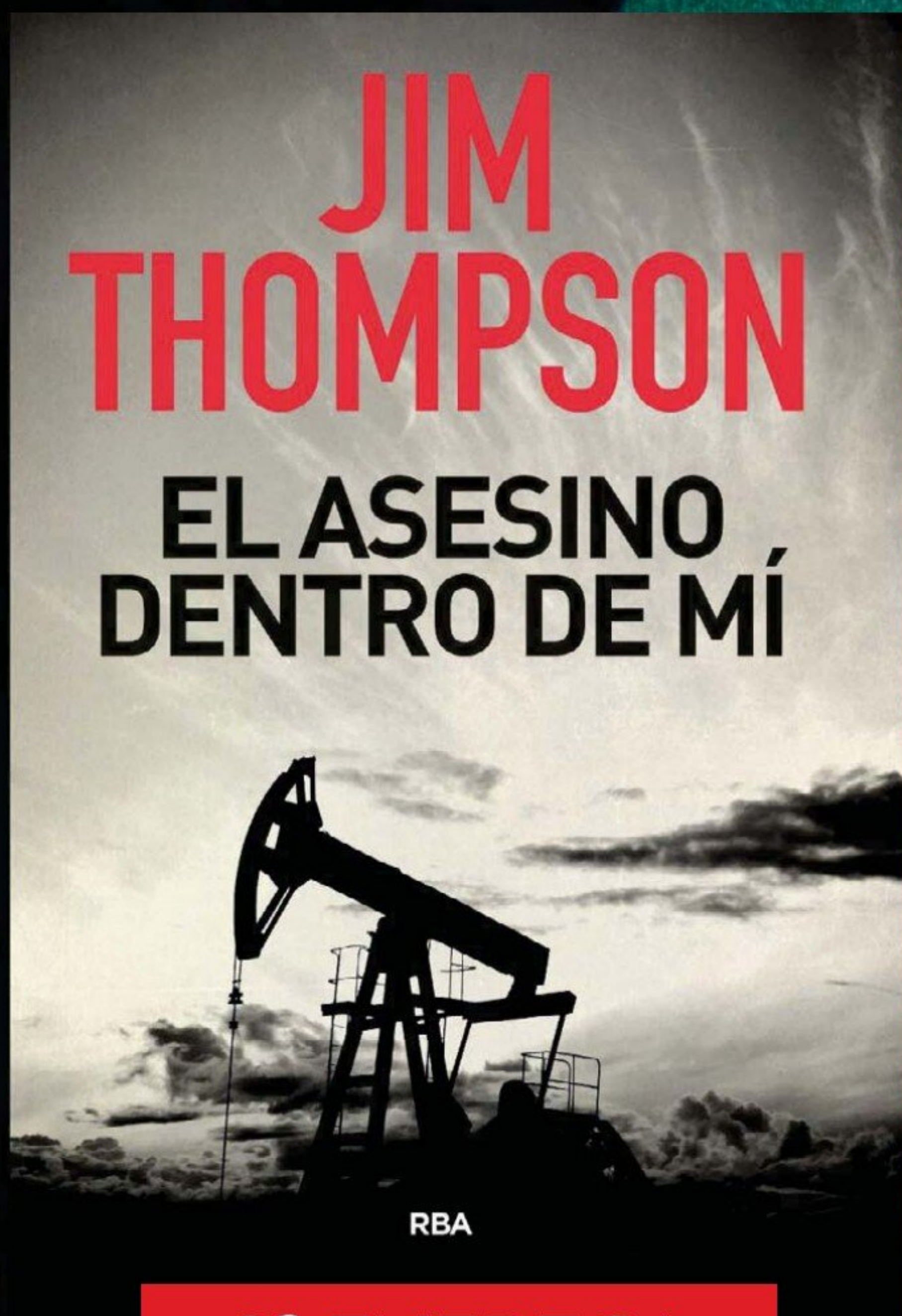
RBA

LA PRÓXIMA SEMANA CON

LECTURAS

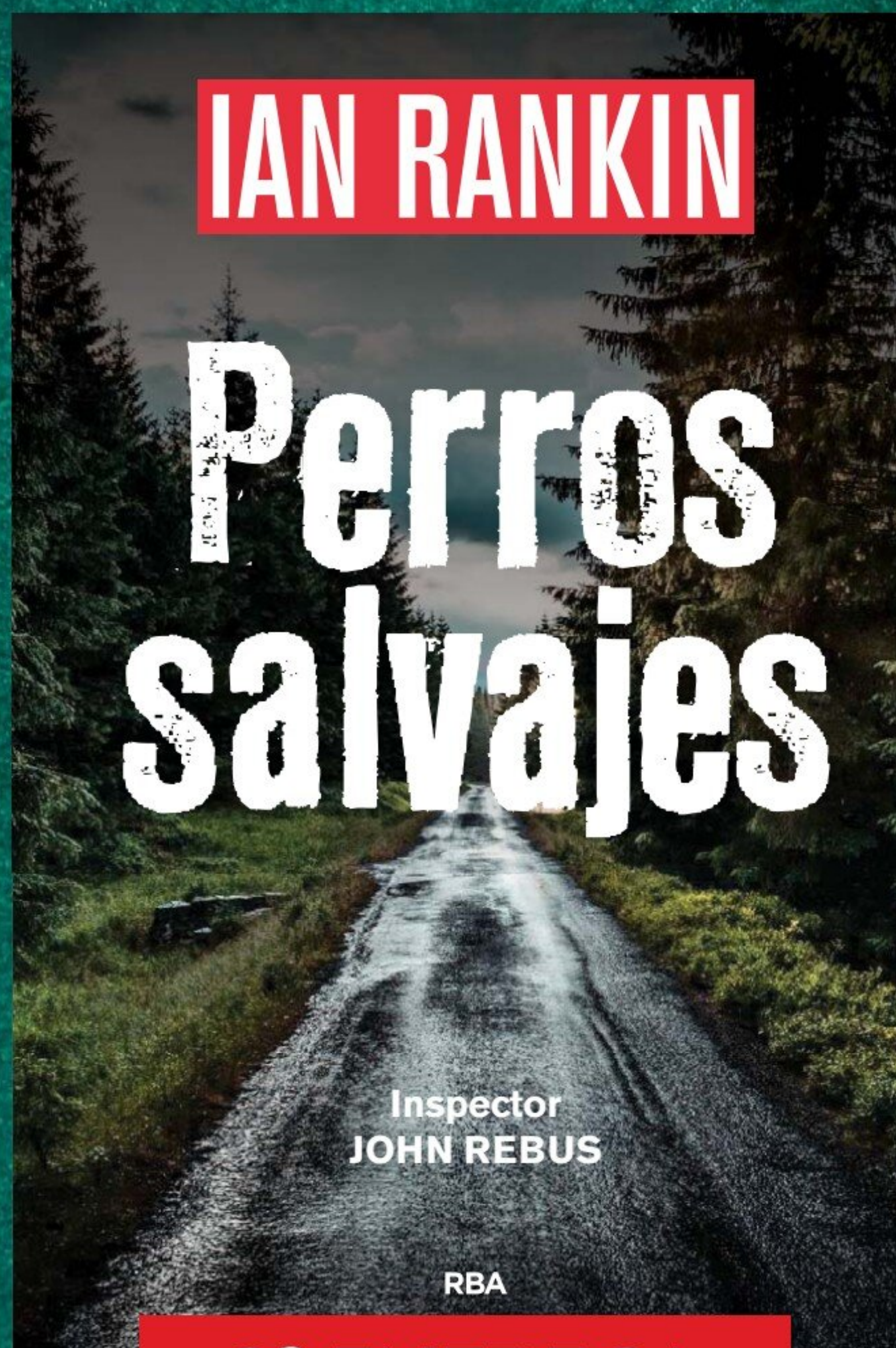
2ª ENTREGA COLECCIÓN

GRANDES AUTORES DE NOVELA NEGRA



2ª ENTREGA

**17 de junio
en tu quiosco**



3ª ENTREGA

**24 de junio
en tu quiosco**

UNA NUEVA ENTREGA CADA SEMANA

REVISTA
+LIBRO

4'95
€



ISSÉIMI
M A D R I D

Donde hay piel, estamos nosotros.

www.isseimi.es

  @isseimi

 online@heberfarma.com

 +34 91 504 69 49



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes acceder a nuestro GRUPO GENERAL en TELEGRAM a través del Grupo de paso donde debes esperar lugar

@PurgatorioJarochos
<https://t.me/purgatoriojarochos>

O puedes realizar un Donativo y pasar directo a los Grupos Privados. Info en <https://jarochos.org> o mánda mensaje directo en Telegram a @deusgog

En Jarochos NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoria intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.