

SABER

1,5~~€~~

Prohibida
su venta

N.º 28 INVIERNO 2024



elegir

Los mejores

VINOS

para tus momentos
MÁS ESPECIALES

EL TURRÓN

Un clásico que
siempre triunfa

Moda

'LOOKS'
PARA BRILLAR
estas fiestas

**Maquillaje
y peinados**

**PARA
DESLUMBRAR**

**Lily
Collins**

«De Emily, he aprendido
a ser yo misma sin
tener que disculparme»

**Una Navidad
con estilo y sabor**





GALLETAS SURTIDAS

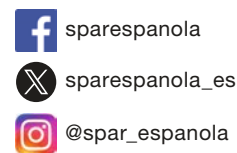


SELECCIÓN DE GALLETAS
PARA TODAS LAS OCASIONES.
¿PODRÁS ELEGIR SOLO UNA?

SIN

**AROMAS
ARTIFICIALES
CONSERVADORES**

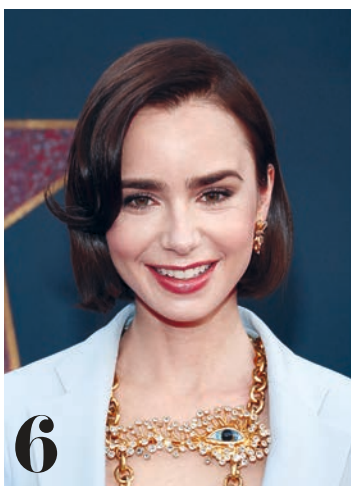
CONTENIDOS



TU REVISTA

Bienvenida. Aquí tienes tu nueva revista. Una publicación que nace con un único objetivo: acompañarte en tu día a día de manera entretenida y amena. Porque nos importas, queremos que disfrutes de los contenidos, conozcas nuestras marcas y compartas tus inquietudes. Además, tenemos un gran equipo de expertos dispuesto a resolver tus dudas en centralnacional@spar.es. Queremos conseguir que cada día seas más feliz y vamos a trabajar para lograrlo. Disfruta de tu lectura.

SABER
elegir



6

- 4 ¿Qué hay de nuevo?
- 6 En portada: Lily Collins.
- 8 Dabiz Muñoz.
- 10 Soluciona tus dudas.
- 12 Carme Riera.

SALUD & BIENESTAR

- 14 ¿Puede la alimentación ayudarnos a cuidar el cerebro?



14

- 16 Cómo evitar los empachos navideños.
- 18 ¿Conoces las experiencias ASMR?

COMER HOY

- 21 Vitaminas con pajita. Puro sabor.
- 22 Galletas para un día redondo.
- 24 El turrón. El dulce imprescindible de la Navidad.



24



48

- 26 Pizzas deliciosas para una cena a la italiana.



26

- 27 Tu mesa con productos Deleitem.
- 28 Menú para el invierno.
- 33 Un vino para cada momento especial.

BELLEZA

- 36 Especial de Navidad para ella y para él.
- 38 Consejos de maquillaje y peinado para deslumbrar.



38

- 40 Activa el colágeno y consigue una piel más joven.

HOGAR & OCIO

- 42 Trucos para que tu casa huela bien.



42

- 43 Ideas para resolver la falta de espacio.



44

- 44 Consejos para ordenar bien tu armario.
- 46 Trucos caseros.
- 47 Libros y música.
- 48 Vive la magia de la Navidad.
- 50 Juegos.

¿QUÉ HAY de nuevo?

NOTICIAS CURIOSAS, HECHOS Y DATOS SORPRENDENTES...
DESCUBRE TODO LO QUE HA DADO QUE HABLAR.

CUIDADO CON LAS ESTAFAS POR SMS

Una de las formas más comunes de estafa es el *smishing*, un método mediante el que los cibercriminales mandan un SMS simulando ser una entidad bancaria con el objetivo de que el usuario clique en un enlace que facilite que le roben los datos personales y bancarios.

La policía ha alertado estos días de una nueva oleada de mensajes de móvil fraudulentos que suplantan a entidades bancarias. En los mensajes que se reciben, se informa de supuestos movimientos sospechosos en la cuenta o transferencias que el usuario no ha realizado y que precisan de acción inmediata. Por la alerta que causan estos mensajes, muchos usuarios acaban cayendo en el engaño. La Agencia de Ciberseguridad de Cataluña recomienda mantener la calma y contactar directamente con el banco sin clicar nada. Además, avisa de que suele ser frecuente que estos mensajes contengan faltas de ortografía y que las URL sean extrañas o contengan caracteres extraños.



SOTRES, PUEBLO EJEMPLAR DE ASTURIAS 2024

Cada año, la Fundación Princesa de Asturias determina qué municipio merece la distinción de Pueblo Ejemplar. En esta ocasión, el jurado ha condecorado a Sotres, un pequeño municipio de 108 habitantes del concejo de Cabrales, por su destacada labor en la defensa y conservación de su entorno natural, así como por su compromiso con el patrimonio histórico, cultural y ambiental. A 1.050 metros de altitud, uno de los pueblos más altos de la región, Sotres vive de la ganadería, el turismo y la elaboración de queso Cabrales, un queso que curan en las cuevas naturales de la zona, certificadas por la Denominación de Origen Protegida (D. O. P.).

Hasta 1981 no llegó la electricidad a este pueblo, pero ahora ya cuenta con viseras antialudes que impiden que se quede incomunicado en invierno y hasta tiene su propio festival, el Sotres Cultural Fest, con actividades de lo más diverso, como exposiciones, conciertos, talleres, teatro y proyecciones de cine, acciones culturales que tienen lugar en las antiguas escuelas, que han sido recuperadas por los propios vecinos tras dos décadas cerradas.

¿POSPONES LA ALARMA DEL DESPERTADOR?

Hay quienes se despiertan antes de que suene la alarma, quienes lo hacen como un resorte al primer pitido y quienes la posponen tanto como pueden. Y aunque hasta ahora se creía que esta última opción era la menos saludable, un estudio de la Universidad de Estocolmo, publicado en la revista *Journal of Sleep Research*, ha revelado que retrasar la alarma hasta tres veces durante 30 minutos reduce la inercia del sueño, es decir, la sensación de tener sueño.



LAS AMISTADES DE LA ADOLESCENCIA INFLUYEN EN LA EDAD ADULTA

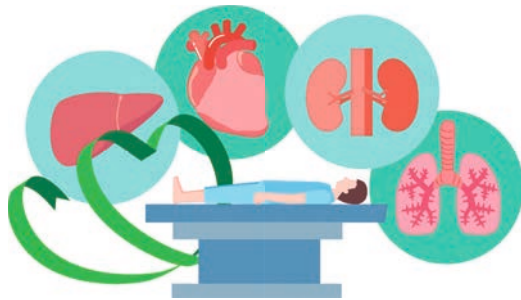
Un estudio de la Universidad James Madison y la Universidad de Arkansas sobre la socialización de los adolescentes asegura que las relaciones de amistad en esta etapa pueden sentar las bases esenciales para el bienestar cuando somos adultos. Tal y como aseguran los investigadores, además de las amistades que se hagan, también es importante el momento en el que se establecen. En palabras de Emily Shah, una de las autoras del estudio, publicado en *Frontiers in Developmental Psychology*, "la percepción de un adolescente de la aceptación social que recibe de sus compañeros durante la adolescencia temprana es particularmente influyente a la hora de predecir el bienestar en la edad adulta". Los investigadores entrevistaron a 184 alumnos en tres etapas: con 13-14 años, con 17-18 y con 28-30 años, momento en el que evaluaron su salud física y mental, su satisfacción laboral y la seguridad en sus relaciones románticas, entre otros aspectos.





EL ORDEN DE LOS APELLIDOS NO SE MUEVE

En 2017, el apellido paterno dejó de tener preferencia al registrar a un bebé en España. Esto supuso que, desde entonces, los progenitores pueden elegir el orden de los apellidos de sus hijos sin necesidad de hacer ninguna gestión especial o presentar ningún documento al inscribirlos en el registro civil. Sin embargo, pese a las facilidades actuales, solo el 0,5% de los recién nacidos en este tiempo llevan primero el apellido de la madre, una cifra que no cambia con los años. Quienes toman la decisión de alterar el orden de los apellidos lo hacen, principalmente, por la sonoridad o porque el de la madre es menos común.



LÍDERES EN TRASPLANTES DESDE HACE MÁS DE 30 AÑOS

Gracias al trasplante de órganos, miles de personas salvan su vida o mejoran su salud cada año. España registró su máximo histórico durante 2023, con un 9% más de procedimientos que el año anterior. El modelo español de trasplantes, recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), registró una tasa de 49,4 donantes fallecidos por millón de población, cifras que están muy por encima de las del resto de países del mundo. Tanto que, desde hace 30 años, nuestro país es líder mundial en donaciones y trasplantes de órganos. La donación en España es un gesto altruista que, por ley, es libre, voluntario, gratuito, no lucrativo y, a diferencia de otros países, también confidencial.

UNA EXPERIENCIA EN 3D BAJO EL AGUA, DENTRO DE UN 'EDIFICIO' QUE SE SUMERGE

Se llama Tauchergondel, se encuentra en la isla de Usedom, en Zinnowitz (Alemania), y, aunque parece una glorieta de estilo *Art Nouveau*, es en realidad la primera góndola sumergible del mundo. Diseñada por el arquitecto e ingeniero local Andreas Wulff, hizo su primera inmersión en 2006. Se trata de una instalación fijada a un pilar metálico, a diez metros de profundidad en el mar Báltico, por el que se desliza arriba y abajo como si de un ascensor se tratara.

Con capacidad para 24 personas, a través de las ventanas puede observarse el mundo submarino. Sin embargo, como el agua del Báltico es muy rica en plancton, no siempre las condiciones de visibilidad son las mejores. Para suplirlas, la góndola sumergible cuenta con un cine 3D en el que se proyectan distintos ví-



deos educativos sobre el fondo marino. Como la de Zinnowitz, hay otras tantas góndolas en Zingst, Vender y Grömitz, todas en Alemania, y su creador tiene proyectadas algunas más en Polonia, Suecia, Croacia, China y en la costa mediterránea.

SI NACISTE EN LOS PRIMEROS MESES DEL AÑO, TIENES MÁS POSIBILIDADES DE LLEGAR A LOS 100 AÑOS

Aunque todavía no está confirmada cuál es la razón (o razones) que favorece que esto ocurra, un reciente estudio del Colegio de Actuarios de Cataluña ha revelado que el mes de nacimiento podría influir en nuestra longevidad.

A esta conclusión llegan después de comprobar que, en nuestro país, las personas nacidas en el primer cuatrimestre del año, es decir, entre enero y abril, tienen más posibilidades de alcanzar el siglo de vida. "La mayoría de los centenarios que ha habido en España desde 1975 a 2022 (unas 113.000 personas, de 17,2 millones de defunciones en el mismo período) han nacido durante el primer cuatrimestre del año", señala Jaime García Moral, director del grupo de trabajo



de longevidad del Colegio de Actuarios de Cataluña.

Y no solo eso, porque, dentro de los cuatro primeros meses del año, enero es el mes en el que nacen más centenarios, casi un 40% más que en julio.



Lily Collins

“DE EMILY, HE APRENDIDO A SER YO MISMA SIN TENER QUE DISCULPARME”

Por TRINI CALZADO

Cuando naces en una familia en la que tu padre es el músico y cantante Phil Collins y tu madre la actriz Jill Tavelman, lo raro sería que no se despertara tu vena artística. En el caso de Lily Collins (Guildford, 1989), esto ocurrió tan pronto que apenas contaba con dos años de edad, cuando participó en la serie británica *Growing Pains*. A sus cinco años, Phil y Jill se separaron y Lily y su madre se mudaron a

Los Ángeles. Sin embargo, aunque su nueva ciudad le ofrecía todo lo necesitaba para seguir cultivando su interés por la interpretación, la joven no atravesaba su mejor momento, ya que el divorcio de sus padres y el abandono y desapego de su progenitor (que, en lugar de llamarla, le mandaba faxes) le afectaron mucho. En su autobiografía, *Unfiltered: No Shame, No Regrets, Just Me*, publicada en 2017, Lily confesaba: “No podía manejar el dolor

y la confusión que rodeaban el divorcio de mi padre y me costaba mucho equilibrar la adolescencia con la búsqueda de dos carreras diferentes para adultos... Muchas de mis inseguridades más profundas provienen de estos problemas con mi padre”. Y, aunque la ruptura de sus padres le provocó incluso que desarrollara graves trastornos alimenticios, hoy en día, mantiene una buena relación con el músico: “Perdono los errores que co-

metiste. Y, aunque pueda parecer que es demasiado tarde, no lo es. Todavía hay mucho tiempo para seguir adelante. Te invito a que me acompañes. Siempre seré tu pequeña niña”, escribió también.

ESTUDIANTE DE PERIODISMO

A los 16 años, contactó con la redactora jefe de *Elle Girl* de Reino Unido para decirle que le encantaría que alguien de su edad escribiera artículos de interés para chicas de su edad. Así, consiguió una columna mensual en la revista. Tras concluir sus estudios en la escuela Harvard-Westlake, decidió especializarse en periodismo televisivo en la Universidad del Sur de California. Esto le permitió seguir escribiendo para las publicaciones *Seventeen*, *Teen Vogue* y otras revistas de *Los Angeles Times*, además de convertirse en corresponsal de Nickelodeon en la alfombra naranja de los Kids' Choice Awards o cubrir las elecciones presidenciales estadounidenses de 2008 para este canal infantil.

Tras esta etapa, Lily decidió acercarse nuevamente a la interpretación.

VUELTA A LA ACTUACIÓN

En 2009, intervino en un par de episodios de *90210*, la nueva generación de la mítica *Sensación de vivir*, y también tuvo tiempo de debutar en el cine, en *The Blind Side*, interpretando a la hija de Sandra Bullock.

Su primer gran papel como protagonista le llegó en 2012 con *Mirror Mirror*, una adaptación del cuento clásico de *Blancanieves* de los Hermanos Grimm. En la cinta, era Blancanieves, mientras que a la Reina Malvada le daba vida Julia Roberts.

Al año siguiente, se convirtió en imagen de Lancôme y participó en *Cazadores de sombras*, una cinta que, pese a no tener muy buena acogida, a ella le reportó buenas críticas.

En 2017, Netflix lanzó *En los huesos*, un drama que le tocaba de cerca, ya que interpretaba a una chica con anorexia, algo que ella vivió en su adolescencia. “Empecé a pasar hambre, a hacer ejercicio de forma obsesiva y me volví adicta a las pastillas para adelgazar y los laxantes”, contó en una ocasión. Una vez superado su problema de salud mental, declaró: “Solía pensar que la salud tenía que ver con la



«SOLÍA PENSAR QUE LA SALUD TENÍA QUE VER CON LA IMAGEN DE LO QUE CONSIDERABA PERFECTO, PERO AHORA SÉ QUE LA SALUD ES SENTIRME FUERTE».

imagen de lo que consideraba perfecto, pero ahora sé que la salud es sentirme fuerte”. Su actuación fue aclamada. También tuvo gran éxito su siguiente película, *Okja*, largamente ovacionada tras su presentación en el Festival de Cannes.

SU GRAN ÉXITO

Más allá de sus grandes trabajos, donde también están la miniserie de *Los Miserables* (2018), para la BBC, y los filmes *Tolkien* (2019) y *Mank* (2020), no hay duda de que el gran éxito de Lily ha sido protagonizar *Emily en París* (2020), donde interpreta a una joven estadounidense a la que le surge una oportunidad de trabajo tan inesperada como irrechazable que la lleva a mudarse a París. Gracias a esta ficción de Netflix, la popularidad de la actriz se ha disparado exponencialmente, así como las colaboraciones con marcas y editoriales que la quieren para sus portadas. De su personaje, dice que ha aprendido a “ser yo misma sin tener que disculparme, a actuar de forma más atrevida en lo que se refiere a mi estilo”.



Desde 2021, está felizmente casada con el director Charlie McDowell. Ambos sienten pasión por la fotografía y por su perro, Redford, que tiene hasta cuenta de propia de Instagram: @redforddog.

TEATRO CON ‘EL PROFESOR’

Collins, atrevida y camaleónica como pocas, acaba de estrenar en el teatro Duque de York, de Londres, la obra *Barcelona*. Lo hace junto a Álvaro Morte, el archiconocido Profesor, de *La casa de papel*, y con un look que la hace casi irreconocible, con una melena larga y rubia. Aunque sus cejas tan personales no dejan lugar a duda de que es Lily: “Las cosas que son peculiares y diferente en ti son lo que te hace especial. No me importa si a la gente no les gustan. Son solo una parte de lo que soy”, declaró cuando le preguntaron por ellas.

EN LO MÁS PERSONAL

Lily atraviesa uno de sus mejores momentos, tanto en lo profesional como en lo personal, una vez superados los desencuentros con su padre, con quien ahora mantiene una buena relación. Desde 2021, está casada con el guionista y director Charlie McDowell, del que ha dicho que es “el hombre que me hace reír más que nadie”. Poco dada al papel cuché, ha contado que “Me encanta pasar tiempo con mis amigos, los conozco de la escuela. Soy una persona de bajo perfil, crecer en un entorno en el que tu vida privada es tan pública me ha hecho aprender acerca de cómo mantenerte en privado, si tú realmente lo quieres”. Una de sus claves es anotar cada mañana qué le hace feliz: “¡Es importante sentirse agradecido cuando estás bien!”, asegura. □

Dabiz Muñoz

“EL ÉXITO DE LA VIDA ES SER FELICES”

Por TRINI CALZADO

Dabiz Muñoz inauguró en Emiratos Árabes Unidos su nuevo StreetXO, con el objetivo de revolucionar la escena gastronómica de Dubái.

Su cresta de mohicano y sus pendientes de pincho no dejan indiferente a nadie, son su seña de identidad, una imagen transgresora dentro del panorama gastronómico contemporáneo. Pero así es él, un *enfant terrible* de raza. Así es Dabiz Muñoz.

LA FORJA DEL CHEF

En la familia de David Muñoz Rosillo (Madrid, 1980), su nombre real, no había tradición culinaria, nadie se dedicaba profesionalmente a la cocina. Pero sus padres solían llevarlo al restaurante Viridiana, un lugar creativo al que le fascinaba ir. Así, se enamoró de la profesión siendo aún un niño y, desde entonces, supo que sería dedicarse a ello: “Mis amigos querían ser futbolistas, cantantes o actores. Yo tenía claro que quería ser cocinero”. Cosas de la vida, consiguió que Abraham García, el chef al que tanto admiraba, lo formara en su restaurante Viridiana. Tras pasar también por las cocinas del Chantarella o el Balzac, cogió un avión y se fue a seguir aprendiendo a Londres. Allí descubrió la fusión de la cocina oriental y ya no hubo vuelta atrás: sus experiencias en Nobu y Hakkasan fueron cruciales para forjar su estilo único, que combina técnicas asiáticas con sabores mediterráneos y una presentación vanguardista.

VUELTA Y EXPLOSIÓN

De vuelta en Madrid, y con tan solo 27 años, Muñoz dio uno de los pasos más significativos de su carrera al abrir DiverXO, su buque insignia y germen de todo su universo. Este restaurante rápidamente se ganó un lugar en el corazón de los amantes de la gastronomía por su propuesta radical y desinhibida que rompía

Fotografía: @dabizdiverxo.



Fotografía: @dabizdiverxo.

CON LA MADUREZ, DABIZ MUÑOZ HA COMPRENDIDO QUE «LA ASOCIACIÓN ENTRE EL ÉXITO Y EL DOLOR NO FUNCIONA».

todas las convenciones, un espacio para la experimentación y la innovación que desafiaba las expectativas tradicionales de lo que debería ser un restaurante.

EL RECONOCIMIENTO

Su dedicación y singularidad fueron reconocidas con la obtención de una estrella Michelin, la primera, en 2010. La segunda le llegó en 2012 y la tercera, un año después. Lo nunca visto. Un éxito meteórico y no exento de polémica: parte del sector consideraba que el restaurante no cumplía con los parámetros de Michelin. “Yo nunca me planteé el tema de los premios, de los reconocimientos, ni las estrellas como un fin. Creo que no debe ser el fin, sino la consecuencia de lo que haces”, asegura Dabiz, que insiste en que “no basta con tener estrellas y reconocimientos si la gente no llena tu restaurante. Yo prefiero tener un restaurante sin estrellas y que esté lleno”.

Dabiz comparte su vida desde hace una década con la presentadora Cristina Pedroche, para la que siempre tiene los mejores elogios. En junio de 2023, nació su hija, Laia.

EL UNIVERSO XO

Además de DiverXO, Dabiz cuenta con otros restaurantes en Madrid: RavioXO, un restaurante de comida rápida *gourmet* centrado en la pasta; GoXO, proyecto que nació durante la pandemia de COVID-19, enfocado en comida para llevar y con envío a domicilio; y StreetXO, con platos que fusionan la comida callejera de diferentes partes del mundo con los códigos y las técnicas de la alta cocina. De este último, tuvo que cerrar en 2020 su local en Londres, por las pérdidas económicas que le supuso la pandemia, pero en febrero de este año abrió un nuevo StreetXO en Dubái. También tiene Pollos Muñoz, una *foodtruck* de comida rápida dando vueltas por España.

Por si fuera poco trabajo, el pasado 6 de septiembre, el universo culinario del mejor chef del mundo creció aún más, con la inauguración de Hungry Club, una cadena de restauración de alta cocina diseñada para los pasajeros que tienen poco tiempo, pero quieren comer bien en el aeropuerto. Por ahora, estará en los aeropuertos de Madrid, Barcelona, Málaga y Palma de Mallorca, aunque la idea es crecer aún más.

MÁS PERSONAL

El cocinero vive su mejor momento profesional y personal y, en esto, han tenido que ver mucho su mujer, Cristina Pedroche, y su hija Laia, de poco más de un año. Dabiz ha reconocido en varias ocasiones que es una persona obsesiva, que trabaja para alcanzar la perfección. Recientemente, admitió también haber tenido “una relación tóxica con mi restaurante durante 13 años”, aunque es algo en lo que está trabajando para cambiar.

“Descubrí que esforzarse mucho no necesariamente significa sufrir. A mí, me hubiera gustado disfrutar un poco más”. No olvidemos que a la entrada de la cocina de DiverXO rezaba su lema “*No pain, no gain. Winner attitude always*” (Sin dolor, no hay éxito. Actitud de ganador siempre). Ahora, reconoce que, cada vez, cree menos en esa frase. Y ha entendido que “El éxito de la vida es ser felices”. □

¿Sabías que...?

○ **EL MEJOR DEL MUNDO.** The Best Chef Awards lo ha considerado el mejor chef del mundo en tres ediciones consecutivas: 2021, 2022 y 2023.

○ **EL ÚNICO TRIESTRELLADO.** Aunque en España tenemos varios restaurantes con tres estrellas Michelin, DiverXO ostenta el honor de ser, hasta la fecha, el único restaurante de Madrid con tres estrellas.

○ **NUEVA UBICACIÓN.** Todo estaba previsto para que DiverXO se trasladara a la exclusiva urbanización de La Finca, en Pozuelo de Alarcón, pero Dabiz



Fotografía: @dabizdiverxo.

acaba de anunciar que, finalmente, DiverXO se ubicará en un “barrio de toda la vida de Madrid”.

○ **PREMIO DE CULTURA.** El pasado 30 de septiembre, recibió el Premio de Cultura 2024 de la Comunidad de Madrid en la categoría de Gastronomía. “Me hace intensamente feliz y es un orgullo, a la vez que una responsabilidad, recibir la medalla de Cultura de la Gastronomía de Madrid, mi ciudad, mi casa, mi lugar favorito en el mundo”, publicó en su cuenta de Instagram.

Soluciona TUS DUDAS

LOS EXPERTOS RESPONDEN A PREGUNTAS Y PROBLEMAS
QUE TE SURGEN EN EL DÍA A DÍA.

¿SE PUEDE HACER YOGA SIN MEDITAR?



RESPUESTA: No sería justo decir que sí a esta pregunta, ya que el fin último del yoga es, precisamente, entrar en un profundo estado de meditación. Tampoco sería justo que cualquiera que comience a practicarlo se obsesione con alcanzarlo, pues solo la práctica continua puede ayudar a lograrlo.

Mucha gente cree que la definición de la meditación es llegar a tener la mente en blanco y nada más alejado a ello. La mente tiene una gran función y es la de pensar, por tanto, no podemos parar su funcionamiento, pero lo que podemos

conseguir o, al menos, trabajar en ello, es no aferrarnos a lo que pasa por ella. La disciplina del yoga te ayuda a llevar a tu cuerpo y a tu mente a un estado de calma, donde las fluctuaciones mentales se ralentizan, así como el pulso cardíaco y la respiración. Esto lleva a desarrollar las herramientas para afrontar el día a día tomando mayor distancia de las sensaciones que golpean diariamente. Por lo tanto, no es que se haga yoga meditando, es que el yoga ayuda a entrar en ese estado de meditación, de unión con una paz que todos portamos de forma natural, pero que no dejamos que asome por la cantidad de estímulos externos que nos envuelven. Que uno llegue a ese estado o no depende de millones de factores.

Cristina Z. Doménech.
Profesora de yoga y creadora de Gurucards Yoga for Kids (gurucards.es)



¿CÓMO SE UTILIZA EL ÁCIDO HIALURÓNICO EN ODONTOLÓGIA?

RESPUESTA: El ácido hialurónico se utiliza en un tratamiento de encías. Las bondades de este compuesto, producido por el cuerpo de forma natural, son ya muy populares: entre ellas, está su gran poder de hidratación y su capacidad de relleno en las pérdidas de volumen. De este modo, su uso, mediante pequeñas infiltraciones, resulta muy eficaz para rellenar las papilas interdentes. Es decir, esos pequeños huecos que se forman entre los dientes debido a la falta de encía, mejorando así la estética de la sonrisa de forma inmediata.

Dra. Irene Esteve
Directora de Irene Esteve Dental Aesthetics, odontóloga y experta en estética dentofacial, Madrid (ireneesteve.com)



Dr. Alfonso Galán
Experto en medicina antienvjecimiento en la Clínica Neolife, Málaga (neolifeclinic.com)

¿Qué factores determinan el cumpleaños biológico?

RESPUESTA: Los factores más conocidos que determinan nuestro cumpleaños biológico son el estado cardiovascular (la tensión y la rigidez arterial), la función pulmonar (la capacidad vital y la de difusión del monóxido de carbono), el metabolismo (el estado de los lípidos, la glucosa y la composición corporal) y el funcionamiento hepático, el estrés oxidativo (radicales libres y sistemas reductores), la inflamación y cantidad de grasa visceral, el estado de la microbiota y las alteraciones del sueño. Junto a ellos, y menos conocidos, existen otros factores, como la longitud de los telómeros (las terminaciones de cromosomas) y los relojes epigenéticos, un método que tiene que ver con la metilación del ADN, un proceso que regula qué genes se van a expresar y cuáles no.





¿ES RECOMENDABLE EL CALOR PARA ALIVIAR EL DOLOR MUSCULAR?

RESPUESTA: Las terapias con calor son uno de los recursos más eficaces para aliviar el dolor muscular. Este tratamiento proporciona un alivio casi inmediato y contribuye a largo plazo a mejorar la salud muscular. Al aplicar calor en la zona afectada, se produce una dilatación de los vasos sanguíneos. Esto mejora significativamente la circulación y favorece una mayor cantidad de oxígeno y nutrientes hacia los músculos afectados.

Además, el calor tiene la capacidad de relajar los músculos contraídos y tensos. Así, a la reducción de la sensación de dolor, también mejora la movilidad y flexibilidad de los músculos, algo especialmente beneficioso para quienes sufren de espasmos musculares o rigidez.

Sergio García Herrero.
Fisioterapeuta, director de formación Hyperice en Iberia y propietario de TG Sport Clinic



¿HABLAR MIENTRAS DUERMES AFECTA A LA CALIDAD DEL DESCANSO?



Dra. Pilar Santacana
Especialista en medicina del sueño en la Unidad del Sueño de la Clínica Girona y miembro de Top Doctors

RESPUESTA: Hablar estando dormido puede ser una manifestación normal y ocasional durante el sueño y muchas personas lo experimentan en algún momento de sus vidas. Puede deberse a varios factores, como la genética, el estrés, la privación del sueño, la fiebre, el consumo de alcohol o determinados medicamentos. Es más común en la infancia, aunque también se puede dar en la adolescencia y en la edad adulta. En la mayoría de los casos, no causa ningún problema de salud y no es indicativo de un mal descanso. Sin embargo, si se habla estando dormido con frecuencia,

puede deteriorar la calidad del sueño y repercutir durante el día. En general, para asegurar un buen descanso, es importante mantener una rutina de sueño regular, crear un ambiente propicio para dormir, evitar la estimulación excesiva antes de acostarse, limitar el consumo de sustancias estimulantes, como la cafeína, y mantener un estilo de vida saludable que incluya ejercicio regular y una alimentación equilibrada. Si persisten los problemas de sueño y el hablar estando dormido se vuelve algo frecuente, es recomendable consultar a un médico profesional para una evaluación adecuada.

TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escríbenos. Buscaremos el mejor experto para darte una respuesta eficaz y a tu medida. ¡Estamos contigo!

centralnacional@spar.es



¿Cualquiera se puede quedar un perro abandonado?

RESPUESTA: Si te encuentras con un perro perdido o abandonado, actúa con precaución (ha podido sufrir maltrato y reaccionar agresivamente) y gánate su confianza para cogerlo ofreciéndole agua y comida.

Si el perro dispone de identificación, llama al teléfono de su chapa identificativa. En caso de que no lleve identificación, en el veterinario lo escanearán y comprobarán a qué propietario corresponde su microchip.

Si no tiene microchip, antes de tomar ninguna decisión, pregunta a la Policía local y a los vecinos de la zona y cuelga carteles alertando de la aparición del perro en las cercanías del lugar en el que lo has encontrado.

Transcurridas 3-4 semanas sin que haya sido reclamado por ningún propietario, podrás adoptarlo y ofrecerle un hogar.

Sonia Sáez
Veterinaria de Purina y
brand manager de
Purina Corporativo
(purina.es)



Carme Riera

“ACABAR UNA NOVELA ES UNA SENSACIÓN COMO EL POSPARTO”

Hablamos con la consagrada escritora de su nuevo libro, sobre la muerte, la vida y el ego de los autores.

Por LAUREN IZQUIERDO



Fotografías: Alfaguara.

Carme Riera (Palma de Mallorca, 1948) es una de las escritoras españolas más consagradas del panorama actual. Además de aglutinar decenas de novelas en catalán y castellano, guiones y ensayos, es profesora en la Universidad Autónoma de Barcelona y ocupa la silla ‘n’ en la Real Academia Española. Su nuevo libro, *Una sombra blanca*, aborda un tema poco explorado: las experiencias cercanas a la muerte (ECM). Con él, Riera regresa a su tierra natal para participar en el Festival de Literatura Expandida de Magaluf (FLEM), un evento que ha ganado relevancia en los últimos años. “Antes, Magaluf era sinónimo de excesos y comportamientos problemáticos”, comenta la escritora, “pero el FLEM le ha dado una nueva dimensión. Me recomendaron venir y, tras vivir la experiencia, puedo confirmar que vale mucho la pena”. Y, con eso, empieza nuestra entrevista.

En tu último libro, ‘Una sombra blanca’, la protagonista sufre una experiencia cercana a la muerte. ¿Cómo surge la idea?

He conocido a gente a la que le ha pasado. De hecho, ayer, una persona se acercó a que le firmara el libro y me dijo que a alguien muy próximo a ella le había ocurrido y que había necesitado volver de esa experiencia próxima a la muerte porque no podía abandonar a sus hijos.

«LOS ANGLICISMOS ME INDIGNAN. ESTOY EN UNA LUCHA CONSTANTE CONTRA ELLOS.»

Paralelamente, también hablas del sentimiento más difícil de gestionar, la culpa. ¿Crees que habría que hablar más de ella?

La culpa es un sentimiento muy integrado en nosotros, bueno, en todos los que tenemos una cultura cristiana. Somos culpables desde que nacemos, porque Adán y Eva pecaron y fueron expulsados del Paraíso.

Además, las mujeres somos doblemente culpables porque nos echaron del Paraíso por culpa de Eva. La maldición bíblica es "parirás con dolor y la pasión te dominará". A lo que voy es a que las mujeres trabajamos, tenemos niños y nos pasamos todo el día sintiéndonos culpables porque tenemos que hacer las dos cosas y, quizá, no llegamos a todo. Si, además, hay una razón para que la culpa se acentúe, como le pasa a mi protagonista, la sensación es terrible y mortificante.

También acabas de recibir el premio José Luis Sampedro del festival Getafe Negro, de novela policíaca. ¿Por qué crees que la novela negra engancha tanto en nuestro país?

Porque es el único tipo de novela que hace crítica social y nuestra sociedad merece críticas. Dentro del ámbito de la novela negra, algunas hablan de un crimen y de su resolución y otras utilizan la novela negra para hacer una denuncia.

Con todos los premios que has recibido y con tu trayectoria, ¿sientes presión cuando sacas un nuevo libro o es algo que ya te da un poco igual?

No, la verdad es que ya no, creo que ya es maravilloso. He aprendido a que eso no me suponga ninguna cosa extraordinaria.

Y, como académica, ¿qué piensas de los anglicismos que cada vez son más comunes?

Los anglicismos me indignan. Estoy en una lucha constante contra ellos. Los reclamamos como 'save the date' me desesperan. Ya hay palabras en castellano que dicen lo mismo, como 'guarde' o 'reserve la fecha'. Todo esto viene porque vivimos en un cambio de época absolutamente tecnológico, pero yo creo que tenemos que luchar. O sea, ¿por qué decirnos 'influencer', si podemos decir 'influyente' y significa exactamente lo mismo?

Las nuevas generaciones ya hablan con este tipo de términos. ¿Cómo se lucha ahí?

Es algo que se soluciona en la escuela,



«QUIZÁS ANTES EL HECHO DE SER ESCRITOR TENÍA ALGÚN VALOR, AHORA NO TIENE NINGUNO».

pero fíjate que, lo que más me llama la atención de esto es que, muchas veces, la gente que utiliza todos estos anglicismos no sabe inglés. Lo que hay que hacer es aprender bien inglés y hablar bien castellano. Esta mezcla que estamos viviendo me parece una cuestión de papanatismo, de creernos que somos más guais.

Ahora hay muchos escritores que nacen porque toman cierta viralidad... A veces, saben escribir (y muy bien) y otras veces solo tienen ego.

Si hablamos del ego, has de saber que el ego está en todas las profesiones. Y ególatras hay escritores nóveles y también consagrados. Hay quien no muestra su ego en público porque es más inteligente y otros que creen que porque seas escritor eres un vip.

¿Te has encontrado con alguno?

La verdad es que procuro no tratar con los vips imbéciles porque me parece que están superdimensionados y que se con-

sideran infinitamente mejores. Quizás antes el hecho de ser escritor tenía algún valor, ahora no tiene ninguno.

Como escritora, ¿tienes algún ritual a la hora de escribir?

No, porque he tenido que bregar con las clases en la Autónoma, con mis hijos, con la casa... Yo me pongo a escribir en cualquier sitio. Tengo una mesa que da vergüenza, porque solo tengo un espacio pequeñito para el portátil, pero aprovecho el tiempo. Puedo escribir, trabajo, voy todos los jueves a la RAE (a Madrid) y trabajo en el tren. Trabajo donde puedo, aunque me encantaría poder tener un ritual, como García Márquez, que, si no tenía un ramo de rosas amarillas, no podía escribir, lo cual era mentira, porque, en las fotos que ves de García Márquez escribiendo, no tienen rosas amarillas.

¿Y qué hay de tus aficiones?

Mira, me gusta mucho coser, pero no sé. Es decir, me encantaría poder hacer ropa, pero lo que hago son mantelerías, que es lo único que sé coser a mano. También me gustan mucho las plantas, les pongo nombre y tenemos muy buena relación.

¿Recuerdas lo primero que hiciste cuando terminaste esta novela?

Ponerme a llorar, porque pensé que la tendría que reescribir entera. Es una sensación muy parecida al posparto. Estás encantada con el niño, tienes una depresión de caballo y estás encantada de haber terminado. □



Gracias a diversos estudios, hoy sabemos que existen alimentos neurosaludables y que debemos apostar por ellos.

¿PUEDE LA ALIMENTACIÓN AYUDARNOS A cuidar el cerebro?

¡Sí! Y también a luchar contra la pérdida de memoria y el deterioro cognitivo. Saber qué nutrientes son esenciales para el cerebro te ayudará a vivir más y, lo más importante, a recordar todo lo vivido. Por **MARÍA GARCÍA**

“**D**e la misma manera que la alimentación es importante para prevenir las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o el cáncer, también lo es para la salud cerebral. Todo lo que comemos, y también lo que dejamos de comer, puede actuar como factor de riesgo de las enfermedades neurodegenerativas o, al

contrario, puede protegernos del deterioro cognitivo relacionado con la edad y la enfermedad de Alzheimer”, destaca Anna Paré, autora de un libro del que merece la pena no olvidarse, *La cocina de la memoria*.

Escrito junto a Pep Nogué, cocinero, aún a la perfección la parte teórica con la práctica, ya que no solo se enu-

meran qué ingredientes son buenos para el cerebro y la memoria, también añaden recetas con las que aumentar el efecto de estos productos llenos de beneficios.

VIVIR PARA CONTARLO

Hoy en día, todos somos muy conscientes de que la alimentación juega un papel fundamental en nuestra salud. Sabemos qué productos son cardiosaludables, sobre cuáles sobrevuela la sospecha de ser cancerígenos, qué nos ayuda a proteger las articulaciones o qué fortalece los huesos. Pero ¿hay una dieta específica para cuidar del cerebro? La respuesta es sí y los datos nos animan

a interesarnos más por ella, ya que se estima que una de cada diez personas mayores de 65 padece algún tipo de demencia.

Hoy, la esperanza de vida ha aumentado y podemos cumplir más años de lo que lo hicieron nuestros abuelos, pero también hay que preocuparse de cómo llegamos a esa edad. Así, el objetivo es soplar muchas velas con la cabeza en su sitio y eso también se trabaja. Por un lado, hay hábitos que nos ayudan a ejercitar la memoria, como el escribir todos los días o realizar crucigramas. Pero también debemos vigilar la dieta, tal y como nos comenta, Anna, experta en nutrición: “La alimentación está relacionada con la memoria de forma directa e indirecta. Por un lado, porque determinados nutrientes y otros compuestos presentes en los alimentos pueden actuar como antioxidantes y antiinflamatorios del cerebro. Y, por otro lado, porque una dieta que no es saludable aumenta el riesgo de otras patologías, como la diabetes o la obesidad, que, a la vez, aumentan el riesgo de padecer demencia y alzhéimer”.

MUCHAS ENFERMEDADES SON, A SU VEZ, FACTOR DE RIESGO DE OTRAS RELACIONADAS CON EL CEREBRO, POR LO QUE MANTENER UNA DIETA SALUDABLE ES IMPRESCINDIBLE.

Además, Anna nos recuerda que “solamente un 1% de los casos de alzhéimer son hereditarios, por lo que tenemos mucho margen de prevención. Aquí hay que destacar la importancia de cuidar la alimentación, y también el estilo de vida, para tener una buena memoria y retardar al máximo la pérdida de las funciones cognitivas”.

LA CLAVE

La dieta que mejor le sienta al cerebro es una vieja conocida, la dieta mediterránea. Tal y como cuenta la autora, es la dieta más estudiada a día de hoy, gracias a lo que tenemos una gran evidencia científica sobre sus beneficios.

Eso sí, Anna nos recuerda que esta dieta tan valorada es la tradicional, “la que comían nuestros abuelos o bisabuelos”. Y es que últimamente nos hemos alejado mucho de ella, sobre todo con el abuso

QUÉ NO DEBE FALTAR Y QUÉ DEBE ESTAR LEJOS

Anna Paré nos da las claves para llenar la cesta de la compra solo de lo que es beneficioso para el cerebro.



DENTRO:

- **El aceite de oliva virgen**, que es la mejor grasa que puedes usar.
- **Frutas ricas en antocianinas**, como los arándanos, las moras o las cerezas.
- **Frutos secos ricos en polifenoles**, como las nueces, las almendras o las avellanas, ricas en vitamina E.
- **Pescado azul**, principal fuente de un tipo de grasa omega 3 conocida como DHA (ácido docosahexaenoico), fundamental para el cerebro. Pero mejor que sea pescado de pequeño tamaño, para evitar el mercurio.
- **Alimentos fermentados**, como el yogur, el chucrut o el kimchi, por el impacto positivo que tienen en la microbiota intestinal y la importancia del eje microbiota-intestino-cerebro.

FUERA:

- **Deberías eliminar los alimentos ricos en azúcar** como, por ejemplo, las bebidas azucaradas, la pastelería y bollería industrial, las galletas, etc. También los alimentos ricos en sal, presente especialmente en la comida procesada, salsas y los platos preparados.
- **Carne roja en exceso y los embutidos**, que no dejan de ser carnes procesadas.
- **Elimina completamente las bebidas alcohólicas**, ningún consumo de alcohol es beneficioso para la salud del cerebro.
- **Todos aquellos productos procesados con aditivos**, edulcorantes, emulsionantes, etc. que dañan la microbiota intestinal.

de los procesados o de la comida rápida. Para recuperarla, “la clave es dar mucho más protagonismo a las legumbres, poner las verduras como preferencia de nuestras comidas y que estén presentes tanto al mediodía como en la cena, ya sea en forma de ensalada o cocidas. También hay que cambiar los cereales refinados por cereales y granos enteros y comer más pescado y frutos secos, que son un excelente tentempié”, destaca la nutricionista. □



ANNA PARÉ. Licenciada en Farmacia y graduada en Nutrición. Autora del libro *La cocina de la memoria. Alimentos y recetas para cuidar tu cerebro.*

CONSEJOS PARA EVITAR LOS empachos navideños



Comidas, cenas e incluso meriendas. Desde que comienza diciembre hasta después de Reyes, parece que solo nos rodeamos de comida. Con pequeños caprichos, dulces o festines llenos de lujos, vamos recargando nuestro estómago. Y ya sabemos que todos los excesos terminan pasando factura!

Por MARÍA GARCÍA

En Navidad, la dieta salta por los aires, pero también la rutina y las costumbres saludables. Nos pasamos con la ingesta de azúcar, de grasas e incluso de alcohol y tanto exceso termina pasándole factura al organismo.

Ya sea por quedar bien con el familiar que se ha esforzado en preparar una comida especial, por brindar con esa persona a la que hace tanto que no vemos o por seguir una tradición, lo cierto es que, por mucho que intentemos poner límites, siempre terminamos igual, ¡empachados de comida!

Así, la palabra 'empacho' es una de las que más se repiten y los problemas digestivos son los más frecuentes en las consultas médicas. Los trastornos gastrointestinales más comunes llegan acompañados de estreñimiento, diarrea, hinchazón, gases y dolor abdominal. Problemas que se dan incluso en más de una ocasión durante las mismas vacaciones, las mismas veces que se repite el "por un día".

ROMPER EL EQUILIBRIO

La microbiota intestinal necesita un equilibrio constante para funcionar

CENAS DE EMPRESA, REENCUENTROS FAMILIARES, TRADICIONES Y FESTIVOS SE ACUMULAN EN LA AGENDA, AL IGUAL QUE EL AZÚCAR Y LA GRASA EN EL ORGANISMO.

correctamente. Esa colonia de microorganismos que habita en el intestino es la responsable de una correcta digestión, de la absorción de los nutrientes e incluso del bienestar emocional. Y, para que esa maquinaria funcione, es necesario que exista un equilibrio entre todos sus habitantes, es decir, que ninguna familia de esas bacterias crezca más que el resto, ni que ninguna se vea mermada.

Parte de esos desequilibrios se producen cuando la alimentación no es equilibrada. Por ejemplo, si consumes muchas grasas, poca fruta y demasiado azúcar. Más o menos lo que ocurre en todos los hogares estas fechas, una situación que llega a desembocar en trastornos gastrointestinales.

A CORTO Y LARGO PLAZO

Algunos de esos efectos son casi inmediatos. Terminas de comer y la sensación de pesadez se apodera de ti. Otros tardan unos minutos u horas, como el reflujo, el ardor o la acidez, que pueden ser intensos y su malestar no deja que se disfrute del resto del día o, incluso, impide el sueño. Y, si el exceso ha sido considerable y repetido, pueden aparecer otros síntomas más graves, como vómitos, diarrea e, incluso, mareos o dolores. □



FERNANDO HIDALGO ZARCO.

Farmacéutico comunitario en Farmacia Zarco Ríos CB Granada, vocal de Plantas medicinales COF Granada y colaborador de Schwabe.

¿CÓMO RECUPERARSE DE UN ATRACÓN NAVIDEÑO?

El farmacéutico Fernando Hidalgo nos da las claves:

1 DIETA SALUDABLE. Es importante intentar tomar en todas las comidas alimentos ricos en fibra, como verduras, leguminosas, frutas... Ayudarán a mantener tu flora intestinal en equilibrio. Asimismo, dentro de lo posible, evita alimentos procesados que, en general, provocan una merma en la microbiota intestinal.

También es importante moderar la ingesta de café y alcohol y beber, al menos, dos litros de agua al día.

2 EJERCICIO MODERADO. Las largas sobremesas no son lo que más favorece a la digestión, por lo que esos días en los que el ejercicio brilla por su ausencia se deben alternar con otros en los que sí se realice cierto ejercicio. Además, el ejercicio tiene un efecto beneficioso en la flora intestinal y, por tanto, mejora la metabolización de alimentos y producción de metabolitos, que reducen la inflamación y estimulan el sistema inmune. Otro efecto beneficioso es que mejora la salud mental.

3 PLANTAS MEDICINALES. La fitoterapia cuenta con numerosas plantas que ayudan al organismo a digerir mejor los alimentos y evitar molestias como dispepsia, flatulencia, sensación de plenitud, reflujo, diarrea, estreñimiento... tan típicas después de los excesos alimentarios navideños. Entre las plantas más recomendadas, destacan:

- **Boldo.** Rico en flavonoides y taninos que desinflan y estimulan el tracto digestivo, favoreciendo las funciones del hígado y vesícula.
- **Menta.** Muy útil en digestiones complicadas, gracias a su efecto analgésico y su poder estimulante de los jugos biliares.
- **Jengibre.** Estimula las enzimas digestivas y favorece la digestión.
- **Alcachofa.** Contribuye a la eliminación de toxinas y de grasas acumuladas en hígado.
- **Hinojo.** Ayuda a eliminar gases y evitar flatulencias.

4 DEPURACIÓN. Es interesante realizar una dieta de depuración después de una época de excesos alimentarios. Esta dieta no es algo radical ni milagroso, sino que consiste en tomar alimentos que te pueden ayudar a recuperarte de forma más rápida y eficaz. Algunos de estos alimentos son:

- **Infusiones.** El té verde, la manzanilla, la tila... tienen efectos saciantes y antioxidantes.
- **Alcachofas.** Ricas en inulina, favorecen la regeneración de la flora intestinal y, además, ayudan a depurar el hígado gracias a la cinarina.
- **Legumbres, verduras, ciruelas, uvas pasas, arroz integral...** Los alimentos ricos en fibra aumentan el bolo intestinal. Junto con la ingesta de 2 litros de agua diaria, limpian las paredes intestinales de forma mecánica, corrigiendo el estreñimiento.



5 PROBIÓTICOS. Habitualmente, después de épocas de excesos alimentarios donde predominan las carnes rojas, alimentos dulces, grasas y consumo de alcohol, se producen disbiosis intestinales, es decir, alteraciones en la microbiota intestinal autóctona. Esto provoca patologías digestivas y, si se mantiene en el tiempo, puede afectar directamente también al estado de salud mental, agravando el estrés, la ansiedad e incluso la depresión, si no se regenera dicha flora intestinal.

Los probióticos ayudan a restablecer el equilibrio de la microbiota intestinal de forma rápida. Eso sí, no se deben tomar como un remedio inmediato, sino como un tratamiento que debe durar, al menos, dos semanas.



Las experiencias ASMR están encaminadas a darnos momentos de relax o mejorar el sueño. Puedes encontrar audios de ASMR en plataformas de pódcast como Ivoox o Spotify, entre otras.

¿Conoces las experiencias ASMR?

LA FORMA MÁS NOVEDOSA DE RELAJARTE

¿Sabías que el sentido del oído es uno de los que más intervienen frente al estrés y la ansiedad? Te explicamos cómo, a través del oído, el ASMR puede también relajarte.

Por MAR CANTERO

Te has sentido abrumada alguna vez por los ruidos de la calle, el tráfico, una sirena o el motor de un vehículo que parece que te vaya a romper los tímpanos? Del mismo modo, hay ruidos que intervienen también en la relajación. Sonidos como el canto de los pájaros o las olas del mar son sonidos protectores frente al estrés. Así que, si no conoces aún esta forma de relajación, este artículo te va a interesar, pues los beneficios de los ASMR van desde mejorar el sueño o eliminar migrañas hasta solucionar problemas de ansiedad o estrés.

ASMR: ¿DE QUÉ SE TRATA?

La respuesta sensorial meridiana autónoma, más conocida como ASMR por sus siglas en inglés, ha ganado popularidad porque induce a una sensación relajante en quienes la experimentan. Caracterizada por sensaciones placenteras y hormigueantes en la piel, se ha convertido en un nicho de entretenimiento y en una herramienta terapéutica por sus múltiples beneficios, en plataformas de contenido en línea, pódcast, YouTube, etc. En ellos, creadores especializados generan su contenido diseñado con la intención de des-

encadenar esta respuesta sensorial en sus oyentes. Este fenómeno se asocia con estímulos específicos, como sonidos suaves, susurros, movimientos lentos y tácticas que estimulan los sentidos y la calma, pero también los hay con un contenido de autoayuda, *coaching* y motivación o historias con moraleja positiva ante la vida y los problemas.

SENSACIONES QUE PROVOCA

Si una voz estridente a un volumen demasiado alto puede sacarte de quicio, una voz suave en un tono adecuado pue-

BENEFICIOS DE ESCUCCHAR ASMR

Aunque la investigación científica aún está en etapas iniciales, la creciente popularidad y los testimonios positivos respaldan la idea de que esta experiencia auditiva única puede tener impactos positivos en el bienestar mental y emocional de quienes lo experimentan. Entre sus beneficios, se encuentran los emocionales y de bienestar. A continuación, detallamos los más comunes:

- 1 Alivio del estrés y la ansiedad.** La atención focalizada en sonidos suaves y tranquilizadores actúa como distracción positiva, reduciendo la actividad mental relacionada con preocupaciones diarias.
- 2 Mejora del sueño.** Escuchar contenido de ASMR antes de acostarse ayuda a calmar la mente y facilita la transición hacia el descanso.
- 3 Enfoque y calma.** Algunas personas utilizan el ASMR como

una herramienta para concentrarse y calmarse durante momentos de ansiedad.

- 4 Relajación profunda.** Los susurros suaves, sonidos repetitivos y otras de sus técnicas pueden calmar el sistema nervioso.
- 5 Aumento de la concentración.** Ayuda a enfocar la mente y a bloquear distracciones, algo beneficioso para tareas que requieren atención sostenida.
- 6 Aumento de la empatía.** Suelen incluir interacciones sociales simuladas, como el contacto visual y el susurro personal, que fomenta la empatía, ofreciendo una experiencia virtual de compañía y cuidado.
- 7 Sentimiento de conexión.** Las personas que se sienten solas encuentran una conexión que puede aliviar la depresión provocada por esa sensación de soledad que sienten ante el resto del mundo.



de relajarte. El ASMR tiene el potencial de desencadenar la liberación de endorfinas, neurotransmisores asociados con el bienestar y la felicidad.

Su escucha implica la activación del hormigueo o cosquilleo en la piel, comúnmente en la cabeza, los oídos, el cuello y la espina dorsal. Aunque la respuesta es subjetiva y varía de una persona a otra, lo mismo ocurre con su contenido. Cabe incluso la posibilidad de que algunos no puedan experimentar una respuesta en absoluto, aunque raramente se produce. Por eso, la creación y el consumo de este contenido debe abordarse con sensibilidad y respeto hacia los límites personales. Lo que puede ser relajante para algunos puede resultar incómodo para otros. Tanto los creadores como la audiencia deben ser conscientes de sus propias experiencias y respetar la diversidad de reacciones. □

¿Sabías que...?

Las respuestas a las ASMR se desencadenan por una variedad de estímulos. Si las quieres experimentar, lo mejor es probar diferentes vídeos y situaciones para descubrir cuál funciona mejor para ti. Detallamos algunos para que puedas elegir:

- **Susurros suaves:** muchos audios o vídeos incluyen susurros calmados y cercanos al micrófono, crujido de objetos, como papel arrugado o alimentos crujientes, para crear una experiencia íntima con la persona que escucha.
- **Toques suaves:** movimientos lentos y delicados, acompañados de gestos suaves con las manos.
- **Contenido relevante:** de motivación o bienestar que, además de provocar relajación por la forma de expresarlo, deja una profunda huella positiva en quien lo escucha.
- **Contenido entretenido:** la lectura de un cuento o historia que atrape y sumerja en un mundo diferente como vía de escape.

ALGUNOS CONSEJOS PARA EXPERIMENTAR UN ASMR

- 1 Ajusta el audio.** Usa auriculares de calidad, maximizar la experiencia auditiva puede hacer que la experiencia sea más inmersiva.
- 2 Encuentra creadores de confianza.** Explora diferentes canales en plataformas como YouTube, Spotify, Ivoox y otras para descubrir y suscribirte a sus canales.
- 3 Crea un ambiente relajante.** Asegúrate de estar en un entorno tranquilo y relajado, elimina distracciones y dedica tiempo a sumergirte en la experiencia.
- 4 Sé respetuoso con los límites personales.** Algunas personas pueden tener preferencias o sensibilidades específicas, respeta las indicaciones de los creadores, así como tus propias comodidades.
- 5 No todos experimentan ASMR.** Si no sientes nada o ves que no es tu tipo de experiencia, está bien. Cada persona es un mundo.
- 6 Considera la variedad de contenido.** No se limita a vídeos. También puedes explorar experiencias en formato de audio, como los pódcast, o incluso experimentar con aplicaciones.
- 7 Recuerda que la experiencia es altamente individual.** Tómate el tiempo para descubrir qué funciona mejor para ti y disfruta del viaje.



MAR CANTERO. *Coach y escritora.* Imparte cursos sobre *coaching* y escritura creativa y es autora de varios libros de autoayuda y novelas dedicadas a la mujer, a despertar sus valores y sabiduría interior (marcantero.com)



PIZZAS Deleitum

HECHAS AL HORNO DE PIEDRA



VITAMINAS Y ENERGÍA Puro sabor

Los zumos y los combinados de frutas con leche son opciones frescas para desayunos y meriendas equilibrados, además de muy sabrosas. Por SARA MENÉNDEZ

La fruta tiene muchas ventajas nutricionales y aporta muchas alegrías al paladar. Es difícil encontrar a una persona que no tenga, al menos, dos o tres variedades preferidas. Sin embargo, a veces, puede ser un alimento que se resiste a integrarse en los menús diarios. Algunos formatos son más atractivos que otros y, aunque no sean un sustituto válido a la fruta fresca, sí ayudan a educar al gusto y crear el hábito de consumirla. Un buen ejemplo de cómo ir acostumbrando el paladar al sabor de la fruta es por medio de los zumos y los combinados de fruta y leche, que, además de aportar vitaminas, tienen un efecto saciante que ayuda a no comer de más. Son estupendos para momentos como el desayuno o la merienda, ya que, si se conjuntan con otros alimentos, componen una opción muy equilibrada.

POSIBLES COMPAÑEROS

Las semillas, los lácteos y otras frutas frescas maridan de forma estupenda con los zumos y los combinados de frutas y leche de SPAR, que vienen en un estuche con un 80 % mínimo de cartón reciclado.

Todos ellos se presentan en formato individual de 200 ml y en packs de seis unidades, por lo que son perfectos para llevar a la oficina, la escuela o de excursión. Estas son sus características y así los puedes maridar para un desayuno o una merienda perfecta:

○ **Tropical es un combinado de frutas y leche** de SPAR que posee un alto contenido de vitaminas A, C y E



La gama de zumos y bebidas de leche y frutas SPAR se presentan en estuches con, al menos, un 80 % de cartón reciclado.

y un 0 % de materia grasa. Pruébalo con una mezcla de semillas de chía y nueces.

○ **Zumo de naranja 100 % exprimido, sin pulpa.** Viértelo en un bol con un yogur griego natural y trozos de fruta o semillas.

○ **Caribe es un combinado de frutas y leche** de SPAR. Con manzana, piña, naranja y uvas, puede ser la compañía perfecta de un plato con rodajas de manzana, una rodaja de pan con aceite de oliva virgen extra o una porción de requesón con miel.

Un zumo no debe sustituir a una pieza de fruta fresca, pero, sin lugar a dudas, es un delicioso complemento. □

¿Sabías que...?

La invención del envase Tetra Brik en la década de 1960 por una empresa sueca supuso una revolución en la industria alimentaria. Antes, los zumos se consumían mayormente frescos o envasados en botellas de vidrio, lo que era menos práctico y más caro. Pero esta nueva forma de almacenamiento permite que se conserven durante largos períodos sin necesidad de refrigeración. Con el paso del tiempo, los materiales con los que se elabora han evolucionado y, a partir del inicio del siglo XXI, la preocupación medioambiental ha sido un factor de peso para su desarrollo. Ahora se usan materiales reciclables y biodegradables y se han reducido las capas de aluminio y plástico.

Galletas

PARA EMPEZAR UN DÍA REDONDO

O para continuar con una tarde llena de actividades. Este capricho dulce siempre es una buena idea, ya que nos aporta energía y felicidad a partes iguales, motivo más que suficiente para tener en casa una buena variedad de ellas. Por **MARÍA GARCÍA**



Ya sea para acompañar el café de la mañana o para disfrutar como un capricho a media tarde, las galletas tienen el poder de alegrarnos el día con cada bocado.

Dulces, crujientes y siempre listas para que les hincas el diente. Desde la infancia, nos han acompañado en momentos de celebración, en nuestras pausas diarias y en tardes de invierno junto a una taza de leche caliente, o de chocolate, en los días especiales. Estas pequeñas delicias son, sin duda, el símbolo perfecto de esos momentos de fe-

licidad cotidiana que todos necesitamos.

UNA LARGA TRADICIÓN

Las galletas no son solo un capricho dulce, sino que están profundamente arraigadas en las tradiciones culturales de muchas sociedades. Desde las crujientes galletas de jengibre que inundan los hogares europeos en Navidad hasta las emblemáticas galletas de la fortuna chinas, cada bocado tiene su historia.

En nuestro país, las galletas tienen una historia mucho más cotidiana y forman

parte del día a día de muchísimas familias desde hace generaciones.

Cada región de España tiene su propia versión de la galleta más tradicional, pero en todos los hogares hay una caja de galletas a la que recurrir en cualquier momento.

UNA PARA CADA OCASIÓN

Disponer de esta gran variedad de galletas es una suerte para poder elegir en cada momento la que nos pide el cuerpo. Hay quienes no salen de las más clásicas.

UNA GRAN Y SABROSA VARIEDAD

La variedad de galletas que se puede encontrar en el lineal del supermercado es cada día mayor. Eso sí, las clásicas siempre tienen su espacio reservado. Las tipo María nunca faltan. Junto a este clásico, destaca la Tostada en su variedad Rústica y Galletoons, para los más pequeños de la casa. Para ellos también las Galletas con chokolatina, en variedades con chocolate negro o con leche. En tu despensa tampoco pueden faltar los clásicos barquillos rellenos de nata, que son ligeros y sabrosos, o los aros de chocolate blanco y los de chocolate negro, que son un capricho al que cuesta mucho resistirse. Si prefieres optar por galletas ricas en fibra, las Digestive clásicas o las Digestive con chocolate con leche harán tus delicias... Ciertamente, ¿por qué no darse un buen capricho?



La gama SPAR incluye desde las galletas más clásicas y sencillas hasta aquellas que vuelven loco a los amantes del chocolate o las pensadas para quienes más se cuidan.

¿Sabías que...?

Si existiese el verdadero monstruo de las galletas (aquel personaje azul y ojos grandes de Barrio Sésamo que comía galletas de forma compulsiva), viviría en Estados Unidos. ¿El motivo? Es el país con el mayor consumo de galletas por habitante. Las últimas cifras apuntan a unos 18 kilos de galletas por persona y año. Una cifra muy superior a la que tenemos aquí, que no llega a los 5 kilos. En nuestro país, el consumo es estable y los gustos muy predecibles. Los adultos siguen eligiendo galletas sencillas, mientras que son los jóvenes los que se derriten por las versiones con chocolate, rellenas o con variedad de formas y formatos. Todas ellas irresistibles para quien las tiene delante.

sicas y tradicionales, las sencillas de toda la vida, pero también hay quienes añaden un plus, ya sea buscando ingredientes más saludables, como la avena, o aportando un extra de sabor con pepitas de chocolate o relleno de nata. Bocados perfectos para esos momentos de capricho, de compartir y de celebrar, aunque sea algo tan sencillo como el ver a toda la familia reunida en una cocina.

SIEMPRE LISTAS

En un mundo donde el ritmo de vida se acelera y ya no es posible hornear en casa cada día, las galletas que encontramos en los lineales se han consolidado como una opción fácil y rápida para cualquier momento del día. Gracias a su larga vida útil y su presentación en prácticos envases individuales o familiares, las galletas pueden acompañarnos en el trabajo, el colegio o en nuestras excursiones, listas para disfrutar en cualquier lugar y momento sin perder ni sus cualidades ni su sabor.

EL CHOCOLATE ES EL MEJOR COMPAÑERO DE LAS GALLETAS MÁS CLÁSICAS.

LA MEJOR OPCIÓN

Cada día vivimos más deprisa, pero también más preocupados por nuestra salud y las galletas están en el punto de mira cuando se habla de alimentos procesados. Para quedarte con la mejor opción, es aconsejable mirar con detenimiento los ingredientes, sobre todo la cantidad de azúcar y tipo de grasas con las que han sido elaboradas. En lo más alto de la lista, podemos encontrar las elaboradas con aceite de girasol alto oleico. Si en la etiqueta ves escrito 'aceite de palma', intenta que este tenga el sello RSPO, que significa que procede de una plantación sostenible. Se trata de una iniciativa que trabaja con comunidades para lograr tratos justos y prácticas sostenibles. □

El turrón

EL DULCE IMPRESCINDIBLE DE LA NAVIDAD

Con más de mil años de historia, el turrón sigue siendo el protagonista de las mesas navideñas, adaptándose a los tiempos con una amplia gama de sabores y opciones para todos los gustos. Por ADELAIDA BUENO



Ninguna celebración navideña está completa sin la tradicional bandeja de turrónes. Este dulce, de origen mediterráneo, ha evolucionado desde sus humildes comienzos hasta convertirse en un postre indispensable. Desde las versiones clásicas de Jijona y Alicante hasta las propuestas más vanguardistas, el turrón sigue conquistando paladares. ¿Cuál es tu favorito?

UN DULCE CON HISTORIA MILENARIA

El origen del turrón está envuelto en varias teorías, aunque lo que parece claro es que surgió en la cuenca mediterránea, una zona rica en almendros y con una tradición en el uso de la miel en la repostería. Alicante, una de las regiones clave en su desarrollo, se posiciona como la cuna de este dulce.

¿Sabías que...?

El turrón es un dulce estacional que se consume principalmente durante la Navidad, con casi un 90% de las ventas anuales concentrándose en esta época. En 2023, se consumieron más de 35.000 toneladas de turrón en España, lo que equivale a casi un kilo por persona.

VARIEDADES QUE ENAMORAN A TODOS

La almendra ha sido siempre el componente principal en la mayoría de los dulces típicos de nuestra región y, como era de esperar, también lo es en los turrone. Por eso, los más tradicionales tienen este fruto seco como base.

Con el tiempo, se fueron añadiendo otros ingredientes, como el chocolate o la fruta, hasta llegar a la gran variedad que podemos encontrar hoy en los supermercados.

Turrón duro. Conocido también como de Alicante cuando es D. O. Su receta es sencilla, pero su sabor es inigualable. Solo lleva almendras, miel, azúcar, clara de huevo y la característica oblea que lo cubre.

Turrón blando. También llamado de Jijona cuando es D.O. Los ingredientes son casi iguales, pero la almendra se tritura, lo que le da esa textura suave tan reconocida.

Con chocolate. Los favoritos de los niños y los que más innovaciones tienen cada año. El turrón de chocolate con almendras es el más popular, aunque, a menudo, se le añaden otros frutos secos, como avellanas.

De mazapán y yema. La repostería no conoce fronteras y, en la fusión de dulces, los turrone han salido ganando. El mazapán, hecho también a base de almendras, se presenta en tableta con frutas confitadas, al igual que la yema tostada, típica en tartas, que ahora disfrutamos como turrón.

ce, que data de más de mil años atrás. Durante siglos, las recetas con almendras y miel se han mantenido, pero han ido evolucionando para dar lugar a nuevas variedades.

Las primeras versiones de turrón, especialmente el conocido como turrón duro de Alicante y el blando de Jijona, están profundamente ligadas a la Navidad. Esto se debe, en parte, a que la almendra, ingrediente principal, se recolecta en otoño, lo que hacía que



su preparación coincidiera con la temporada de invierno, un trabajo largo y complejo que elevaba su precio, convirtiéndolo en un producto reservado para fechas especiales.

UNA TRADICIÓN QUE EVOLUCIONA

A pesar de que el turrón es un producto clásico, sigue innovando cada año.

SPAR dispone de una amplia variedad de turrone, como los de Alicante (elaborado con huevos de gallinas libres en el gallinero), chocolate crujiente o con almendras, mazapán de fruta de calidad suprema, yema tostada o el Imperial, sin azúcares añadidos. Los estuches de todos ellos están fabricados con un 80 % de cartón reciclado.

Actualmente, podemos encontrar versiones que van desde el clásico turrón de almendras hasta otros con sabores exóticos y combinaciones imaginativas. Sin embargo, los clásicos continúan triunfando en todas las mesas, como las especialidades de Alicante, Jijona, yema, mazapán o chocolate, en sus diversas variedades. Además, la industria ha ampliado su oferta para incluir opciones sin azúcar, para quienes no pueden tomarla o desean consumir una versión con menos cantidad.

FORMAS CREATIVAS DE DISFRUTAR EL TURRÓN

El turrón no solo se sirve en su formato tradicional, cortado en pequeños trozos en una bandeja navideña. Existen muchas maneras creativas de incorporarlo en otros postres:

En postres tradicionales. Mezclar el turrón de Jijona con arroz con leche es una forma deliciosa de combinar sabores clásicos.

En helado. Especialmente con el turrón blando de almendra, esta versión es perfecta para los que buscan un postre refrescante.

Espolvoreado sobre frutas. Para un toque navideño en una macedonia, puedes espolvorear turrón triturado sobre la fruta.

EL TURRÓN, UN PLACER INTERNACIONAL

Aunque el turrón es un símbolo indiscutible de la Navidad en España, otros países mediterráneos también tienen sus propias versiones. En Italia, se conoce como *torrone*, mientras que en Francia existe el *nougat*, una variante que, en su preparación, incluye frutas. □

Pizzas deliciosas

PARA UNA CENA A LA ITALIANA

Ya sea porque es viernes, ¡por fin!, porque hay partido de fútbol o porque el día ha sido especialmente duro y te mereces un premio, una pizza es un plato con el que siempre acertarás.

Por SARA MENÉNDEZ

La rutina, la falta de tiempo o el cansancio pueden hacer que los menús diarios se tornen aburridos. Las cenas son las principales damnificadas porque el final de la jornada suele llevar de la mano a la fatiga acumulada a lo largo del día y, muchas veces, se improvisa con cualquier cosa que haya en la nevera y sea fácil de preparar. Eso suele dar como resultado platos no demasiado emocionantes. Sin embargo, preparar una cena especial no tiene por qué ser necesariamente trabajoso. Una pizza refrigerada de calidad acompañada con los alimentos adecuados es un lujo fácil y rápido.

OPCIONES MUY ATRACTIVAS

No todas las pizzas refrigeradas que se encuentran a la venta son iguales, por supuesto. Las hay más sencillas, elaboradas con ingredientes habituales y otras con elementos sorprendentes, más exquisitas. Todas son válidas según el momento. En el segundo grupo, Deleitum ofrece dos propuestas muy especiales. Una de ellas es la pizza de jamón y queso manchego con denominación de origen, salsa de tomate italiano y masa de triple fermentación en 48 horas. Está cocida en horno de piedra y ha sido elegida Producto Marca Distribuidor del Año. A su lado, se encuentra la pizza de 6 quesos con crema de trufa, que está elaborada en horno de piedra y su masa es de triple fermentación en 48 horas. Además, ha obtenido el Premio Sabor Superior de



Una pizza de calidad superior, como las refrigeradas especiales de Deleitum, son una *delicatessen* al alcance de cualquiera.

2024. Buenas opciones, ¿verdad? Mejores incluso cuando sepas que sus envases tienen el certificado FSC.

Y ADEMÁS DE PIZZA...

Puedes completar el menú con estas opciones y hacerlo más especial aún.

○ **Entrante:** sirve una ensalada de rúcula con nueces, pera, queso de cabra y vinagreta de miel y mostaza. O bien una ensalada *caprese* clásica con *mozzarella* fresca, tomate y albahaca rociada con aceite de oliva virgen extra y balsámico.

○ **Postre:** el tiramisú siempre es un acierto, aunque tampoco fallan una buena *panna cotta* o un helado de pistacho o vainilla.

○ **Cierre:** el broche final puede ser un buen café expreso (descafeinado, si alguien se desvela) o un digestivo, como un *limoncello*, un *amaretto* o un *grappa*. □

¿Sabías que...?

Aunque hoy asociamos la pizza con Italia, los primeros registros de un plato similar se remontan a la Antigua Grecia, donde se horneaban panes planos con hierbas, ajo y cebolla. ¡Incluso los soldados persas, en el siglo VI a. C., ya cocinaban panes sobre sus escudos con queso y dátiles!

Fue en Nápoles, Italia, en el siglo XVIII, donde la pizza, tal y como la conocemos, con tomate, se popularizó. La pizza Margarita fue creada en honor a la reina Margarita de Saboya en 1889, con los colores de la bandera italiana: albahaca (verde), *mozzarella* (blanco) y tomate (rojo).

TU MESA CON PRODUCTOS Deleitum

Gran parte de todas las celebraciones navideñas giran en torno a la mesa. Una comida especial, una sobremesa que se alarga hasta la cena... Sea el momento del día que sea, lo llenamos de los mejores sabores.

Por TRINI CALZADO

Cuando llega la Navidad, uno de los elementos que más destaca en la preparación de las celebraciones es la mesa. Más allá de ser un lugar físico donde se disponen los alimentos, la mesa navideña adquiere un significado profundo que se asocia con la unión, la celebración y la tradición. Es en torno a ella donde las familias y los amigos se reúnen para compartir mucho más que comida: se comparten cariño, recuerdos y momentos que perdurarán a lo largo del tiempo. En estas fechas tan señaladas, el acto de comer se transforma en algo especial. No se trata solo de saciar el apetito, sino de disfrutar del ritual de cocinar y servir alimentos que llevan consigo una carga simbólica. Elegimos recetas, muchas veces heredadas de generaciones anteriores, que nos conectan con nuestras raíces y nos permiten revivir sabores de la infancia. Cada detalle cuenta: desde los ingredientes

seleccionados con esmero hasta la presentación final de los platos.

CALIDAD GARANTIZADA

La mesa navideña también es una oportunidad para degustar alimentos que asociamos con la estacionalidad y los momentos especiales, como los dulces navideños o un buen vino.

Para Navidad, llenamos el carro de la compra de productos cuya calidad y sabor superior están fuera de toda duda. En este sentido, Deleitum tiene un surtido de productos de calidad garantizada que pueden abarcar cualquier momento del día, desde el desayuno, con sus Cookies rellenas de crema de avellana, al aperitivo o los entrantes, con sus Filetes de anchoa y las Mini Tostas con pasas y miel. Y el café de la sobremesa sabrá aún mejor si lo acompañas de alguna de sus Galletas surtidas, ¡son para todos los gustos! 



COOKIES RELLENAS DE CREMA DE AVELLANA

Elaboradas con pepitas de chocolate, relleno de avellana (26%) y mantequilla, la certificación Rainforest garantiza que su producción ha sido sostenible.

FILETES DE ANCHOA EN ACEITE DE OLIVA

Estas anchoas, procedentes de una pesquería sostenible certificada con el sello MSC, consiguieron una estrella en los Superior Taste Awards de 2023.

GALLETAS SURTIDAS

Elaboradas sin aromas artificiales y sin conservantes, su amplia variedad satisfará a toda la familia. Su caja está fabricada con un 90% de cartón reciclado.

MINI TOSTAS CON PASAS Y MIEL

Con un 25% de pasas y un 2% de miel, no contienen azúcares añadidos ni aditivos y son el complemento perfecto para acompañar patés y quesos.

Menú especial para Navidad



RECETAS PARA COMPARTIR Y DISFRUTAR EN LA MESA

Parece que hace solo una semana que era verano, pero la llegada de la Navidad ya se manifiesta en las estanterías de los supermercados. Y, con ella, el dilema de qué preparar este año para las celebraciones más especiales, aunque no hay que dejarse llevar por el nerviosismo, porque hay platos que nunca fallan. Como los que vienen a continuación.

Por SARA MENÉNDEZ

¿Sabías que...?

Aunque en la religión cristiana la Navidad es la celebración del nacimiento de Jesucristo y, por eso, tiene un componente festivo en la mesa, en su momento, también tuvo un componente pagano. La fecha coincide con el final de la cosecha en muchos lugares, lo que se festejaba con comidas opulentas en comunidad, muy parecidas a las religiosas en cuanto a lo especial de los platos, que no eran los habituales. Momentos felices para todos.





Los tiempos de cocción deben ser precisos: la carne y la verdura deben estar bien cocidas, pero no deshechas.



Si quieres ver la preparación de estas recetas en vídeo, escanea el código QR que verás junto a cada una de ellas.

PRIMER PLATO

'Escudella i carn d'olla'

Algunos historiadores consideran este plato como el más antiguo de la gastronomía catalana. Su origen data de la Edad Media y, desde entonces, sigue presente en las mesas de la zona. El término 'escudella' viene del cuenco en el que se servía la sopa originalmente y 'carn d'olla', de la manera de preparar la carne y las verduras. Los *galets* y los diferentes tipos de carnes están muy vinculados a la Navidad –la *escudella de Nadal*–, ya que es tradición servir este plato el 25 de diciembre (el resto del año, la lista de ingredientes puede ser más corta). Un plato con historia. ▣

INGREDIENTES:

1/2 gallina • 100 g de morcillo • 100 g de costilla o rabo de ternera • 1 hueso de rodilla de ternera • 1 codillo de cordero • 1 trozo de morro de cerdo • 1 pie de cerdo • 1 hueso del espinazo de cerdo • 1 butifarra blanca • 1 hueso de jamón • 1 butifarra negra • 250 g de carne de ternera picada • 250 g de carne magra de cerdo picada • 1 puerro • 1 rama de apio • 1 chirivía • 1 nabo • 1/4 de repollo • 2 zanahorias medianas • 2 patatas medianas • 200 g de garbanzos cocidos SPAR • 400 g de pasta de *galets* (tiburones) SPAR • 6 l de agua mineral natural SPAR • 1 huevo • 30 g de pan rallado SPAR o miga de pan • perejil picado • 1 diente de ajo • harina SPAR • sal.

ELABORACIÓN:

- **Pon** la carne y las verduras en una olla.
- **Cubre** con agua y cuece a fuego suave durante 3 horas.
- **Haz** pelotas con la carne picada marinada con el ajo, el perejil y el pan rallado. Añádelas a la olla pasadas las 3 horas con las patatas y el repollo. Hierve otra media hora.
- **Retira** la carne y la verdura y echa los garbanzos en el caldo.
- **Sácalos** minutos después y cuece los *galets*.
- **Sirve** la *escudella* por un lado y el resto de ingredientes, por otro.

SEGUNDO PLATO

Bogavante de Navidad



INGREDIENTES:

1 bogavante • 25 g de mantequilla • 500 ml de leche SPAR • 25 mg de harina de trigo SPAR • queso rallado *emmental* SPAR al gusto • 1 pizca de mostaza • 1 yema de huevo • 30 ml de nata líquida SPAR.

ELABORACIÓN:

○ **Abre el** bogavante por la mitad y colócalo en una fuente para hornear.

○ **Hornéalo** durante 10 minutos a 180 °C.

○ **Prepara** una bechamel con la mantequilla, la leche y la harina.

○ **Bate** la yema con la nata en un cuenco. Añade la mezcla a la bechamel y remueve hasta que se integre.

○ **Echa** también el líquido de la cabeza del bogavante y la mostaza. Remueve.

○ **Cubre** el bogavante ya asado con la bechamel.

○ **Echa** por encima el queso rallado al gusto.

○ **Hornéalo** a 220 °C durante 3 minutos y estará listo para servir.

Hasta hace unas décadas, el marisco estaba considerado un alimento de lujo. De hecho, muchas familias lo reservan para celebraciones especiales, aunque la posibilidad de comprarlo congelado lo ha hecho un poco más asequible. Como lo habitual en las cenas o comidas navideñas es servir varios platos, incorporar al menú alimentos marítimos es tradición, porque son muy sabrosos, pero no son tan pesados como la carne (que, generalmente, también tiene sitio en

la mesa). En algunas ciudades de nuestro país, como, por ejemplo, Madrid o Castilla y León, se sirven en compañía de un plato de lombarda cocida. Es habitual prepararlos sin demasiados artificios, cocidos o a la plancha, aunque recetas como esta cada vez son más populares. No se sabe exactamente cuál es su origen, pero la inclusión de la bechamel en la lista de ingredientes apunta a Francia y a su alta cocina, que, poco a poco, se difundió más allá del lujo y de sus fronteras. □



El uso de la bechamel también se puede extender a otros platos con crustáceos, como los langostinos o los cangrejos.

POSTRE

Flan de turrón



Una apuesta aún más golosa es utilizar turrón de chocolate para elaborar el flan. Su textura será muy novedosa.



INGREDIENTES:

100 g de turrón de Jijona SPAR • 200 ml de leche • 3 huevos SPAR • 60 g de azúcar SPAR • caramelo líquido SPAR.

ELABORACIÓN:

- **Precalienta** el horno a 175 °C.
- **Pon en** un bol el turrón, el azúcar y la leche.
- **Tritura** hasta obtener

una crema homogénea.

- **Bate los** huevos y añádelos a la mezcla, removiendo un poco.
- **Añade el** caramelo líquido en la base de los moldes. Después, llénalos con la crema.
- **Hornea** al baño maría 30 minutos a 175 °C.
- **Extráelos** del molde y sírvelos.

El flan de turrón permite utilizar menos cantidad de azúcar, ya que el propio producto de Jijona le aporta la dulzura necesaria. Además, ofrece otras dos ventajas importantes. Por un lado, es una forma original de presentar este postre tan navideño y omnipresente en las mesas del país. Y, por otro, es un gran ejemplo de cocina de aprovechamiento (acabada la Navidad), ya que permite utilizar el turrón que haya sobrado una vez pasadas las fiestas, cuando ya no es habitual consumirlo en su formato original. Otra manera de sacar partido a los excedentes es hacer un helado casero con sabor a turrón, aunque su elaboración es un poco más complicada. Pero, siguiendo los pasos de una buena receta, no es imposible conseguir un resultado excelente. ¡Lo importante es no tirar comida! □



Esta Navidad, detalles únicos y con un toque gourmet





Un vino

PARA CADA UNO DE TUS
MOMENTOS ESPECIALES

España es uno de los países que más pueden presumir de tener vinos de altísima calidad. Cada año, la 'Guía Peñín' cata y evalúa los aromas, el sabor, la textura y la estructura de más de 11.500 referencias nacionales. Los mejores están en su lista, el manual de vinos españoles de referencia mundial. Algunos de ellos los encontrarás a continuación. Por TRINI CALZADO

Con una tradición vinícola que se remonta a siglos atrás, su diversidad de climas, suelos y variedades de uva, así como su capacidad para innovar en los procesos de elaboración y crianza, nuestro país está consolidado como uno de los grandes referentes mundiales en la producción de vino.

No solo es uno de los mayores productores del mundo (tan solo por detrás de Francia e Italia), sino que también destaca por la calidad y la riqueza de sus caldos, desde los más jóvenes y frescos hasta los más complejos y envejecidos. Ante tal majestuoso abanico, no es de extrañar que escoger con qué vino acompañar los momentos más especiales sea una tarea complicada. Afortunadamente, la *Guía Peñín* nos lo pone más fácil.

¿Sabías que...?

España produce una amplia variedad de vinos que pueden clasificarse en diferentes categorías, según el tipo de uva utilizada, el método de elaboración y la región de producción.



TINTOS

Los más populares en España, elaborados principalmente con las uvas tempranillo, garnacha o *cabernet sauvignon*. Los tintos jóvenes son afrutados y frescos, mientras que los de crianza o reserva tienen mayor cuerpo y complejidad.



UNA GUÍA COMO REFERENCIA

La *Guía Peñín de los Vinos de España*, conocida como *Guía Peñín*, es el manual de vinos españoles más completo del mundo y la publicación de mayor referencia. Líder en la promoción y difusión de la cultura del vino español dentro y fuera de nuestras fronteras, fue fundada en 1990 por el reconocido crítico de vinos español José Peñín. Desde entonces, es la herramienta más utilizada por aficionados y profesionales (restauradores, productores o distribuidores) para la toma de decisiones de compra de vino español y ya cuenta con ediciones en inglés, alemán y chino, además de la original en castellano.

IDEAL PARA DISFRUTARLO JUNTO A APERITIVOS O POSTRES, EL JARA REAL, CON DENOMINACIÓN DE ORIGEN MONTILLA-MORILES, ES UN VINO PEDRO XIMÉNEZ SABROSO, DULCE, ESTRUCTURADO, TOSTADO Y PERSISTENTE.

CATA A CIEGAS

La *Guía Peñín* trabaja con un equipo de catadores y expertos en vinos que evalúan más de 11.500 caldos cada año. El proceso de trabajo sigue varios pasos clave para asegurar una valoración justa y detallada de cada uno. En primer lugar, los vinos son evaluados a través de catas a ciegas, lo que signi-

fica que los catadores no conocen la marca ni su bodega mientras lo evalúan. Este proceso busca evitar cualquier sesgo y garantizar una valoración imparcial, basada únicamente en las características sensoriales del vino, como los aromas, el sabor, la textura y la estructura. La puntuación va de 50 (equivalente a un 0) a 100 puntos (lo que sería un 10). Los mejores vinos



ROSADOS

Menos conocidos internacionalmente, pero muy apreciados en España. Se elaboran a partir de uvas tintas (o mezcla de tintas y blancas) y tienen un sabor afrutado, ideal para climas cálidos.



BLANCOS

Elaborados con variedades de uva como la albariño, verdejo o airén, pueden ser frescos y ligeros o más complejos, con mayor cuerpo, si han pasado por barrica.

ESPUMOSOS

El cava, producido principalmente en Cataluña, es nuestro vino espumoso más famoso. Elaborado con el método tradicional, similar al champán, es perfecto para celebraciones o para acompañar mariscos y pescados.

GENEROSOS

Cuentan con un contenido de alcohol más alto del habitual. Entre ellos, destaca el vino de Jerez, un vino fortificado que puede ser seco (fino, manzanilla) o dulce (Pedro Ximénez, moscatel). Es uno de los vinos más icónicos de España y se suele consumir en aperitivos o postres.



obtienen una puntuación a partir de 85 puntos: de 85 a 89 puntos se consideran vinos muy buenos, que destacan por su equilibrio y calidad; de 90 a 94, son vinos excelentes, con una notable calidad y personalidad; y los que consiguen de 95 a 100 puntos son valorados como excepcionales, considerados entre los mejores del mundo.

DE LOS MEJORES

En la *Guía Peñín 2025*, tres vinos han obtenido la excelencia. En primer lugar, el Jara Real, un Pedro Ximénez

con Denominación de Origen Montilla-Moriles, que alcanzó los 92 puntos, al destacarse como sabroso, dulce, estructurado, tostado y persistente. Tras él, el Marejada, un albariño joven y frutal de la D. O. Rías Baixas, con buena acidez, que suma 90 puntos; y el tinto Adaleis, de la D. O. Cariñena, con la misma puntuación, gracias a su sabor largo, especiado y potente, con notas de fruta madura. Fuera del podio, los jueces otorgaron 89 puntos al Navas del Emperador y al Campo de Gules, dos tintos reserva de la variedad tempranillo.

El jurado consideró merecedores de 88 puntos a siete referencias variadas: cuatro tintos, un rosado joven, un blanco joven y un fino. Finalmente, con 87 puntos, completan el listado de los considerados como vinos muy buenos los blancos Navas del Emperador y Campo de Gules, el rosado Campo de Gules, y los tintos Exilium, Señorío de Arrastia, Navas del Emperador, Campo de Gules, Viña Alcazaba y Pasión. Junto a ellos, como suele ser habitual en la lista, el cava brut nature Siglo XXI, criado 12 meses en botella. □

Especial Navidad

PARA ELLA Y PARA ÉL

Apunta las ideas de estilo para conseguir conjuntos sencillos y elegantes en los días más mágicos del año.

Por LAUREN IZQUIERDO

Las opciones son variadas, pero el consejo es el mismo: no te compliques. Escoge entre un look un poco más sobrio u otro con un toque de brillo en función del tipo de la hora del evento. Los de noche pueden ser un poco más atrevidos o extremados. Las lentejuelas añaden ese punto festivo, pero la clave es mantener el equilibrio con complementos neutros y algún detalle que destaque.

Blazer, MANGO (69,99 €).



Blusa, H&M (29,99 €).



Bolso, ADOLFO DOMÍNGUEZ (139 €).



Zapatos, DEICHMANN (20,49 €).



Pantalones, C&A (40,99 €).

PARA UN ESTILO SENCILLO Y VERSÁTIL, APUESTA POR PRENDAS EN TONOS NEUTROS, COMO BLUSAS DE GASA O BÁSICOS TIPO SASTRE.



TONOS NEUTROS

Para un estilo elegante y sin complicaciones, apuesta por crear conjuntos en tonos neutros. Se ven muy elegantes en blusas femeninas de gasa o en prendas más formales, como los básicos tipo sastre. Son versátiles y fáciles de combinar.



@MARTALOZANOP



Pendientes, VIDAL&VIDAL (50 €).



Vestido, ZARA (39,95 €).



Abrigo, PARFOIS (69,99 €).



Bolso de mano, PARFOIS (32,99 €).



Zapatos, MINT&ROSE (150 €).

BRILLO GLAMUROSO

Las lentejuelas son sinónimo de Navidad y, para llevarlas de una forma elegante, lo más importante es conseguir un equilibrio sin que resulte aburrido. Opta por una prenda con brillo especial, complementos en tonos neutros y un detalle que haga destacar tu conjunto.

Para tus celebraciones navideñas, escoge entre un *look* formal o uno más relajado. Un traje negro siempre es una opción segura y fácil de adaptar con la ayuda de una corbata que se adapte a tu estilo. Para eventos más informales, combina unos vaqueros oscuros con un jersey sencillo y un abrigo de paño, si hace frío.



Abrigo, SCALPERS (299 €).



Jersey, SOLID (61,95 €).



Pantalón, KIABI (18 €).



@JAMGALLA

Bufanda, OCTOBRE (65 €).



Zapatos, KRACK (79,95 €).



Americana, SFERA (45,99 €).



Corbata, MASSIMO DUTTI (79,95 €).



Zapatos, PITILLOS (84,95 €).

Camisa, POLO CLUB (49,99 €).



Pantalón, CALVIN KLEIN (49,90 €).

EL CLÁSICO: EL TRAJE

Invertir en un traje de color negro es una decisión inteligente, ya que nunca pasa de moda, es fácil de combinar y es un básico infalible en cualquier armario cápsula. Si buscas un toque desenfadado y original, elige una corbata en tonos llamativos; si prefieres una elegancia más clásica, opta por estampados sutiles. □

UN TRAJE NEGRO ES UNA OPCIÓN SEGURA Y FÁCIL DE ADAPTAR CON UNA CORBATA LLAMATIVA O DISCRETA, SEGÚN TU ESTILO.



@ANDREWGEORGIADIS

JERSEY Y VAQUERO OSCURO

Para comidas familiares o eventos más íntimos, no te compliques: apuesta por un pantalón vaquero de color oscuro con un jersey que no sea demasiado llamativo y *voilà*: estilismo de diez. Si refresca, los abrigos de pana corto serán grandes aliados.

EN EL ESTILISMO NAVIDEÑO MASCULINO, LOS COMPLEMENTOS TAMBIÉN SON IMPRESCINDIBLES, ENTRE ELLOS, LOS ZAPATOS ADECUADOS AL 'LOOK'.

CONSEJOS DE maquillaje y peinado PARA DESLUMBRAR EN FIESTAS

Con la Navidad a la vuelta de la esquina, se multiplican las oportunidades de lucir un 'look' más formal. La cena de empresa o Nochebuena son momentos ideales para innovar con tu maquillaje y peinado, sacando a relucir tu mejor versión. Te ofrecemos algunos consejos fáciles que transformarán tu aspecto estas fiestas.

Por ANNA PARDO



El primer paso de un maquillaje de fiesta es una buena base. Con la tez limpia e hidratada, debes aplicar la base de maquillaje.

- En caso de poseer una piel madura, te resultará interesante optar por fórmulas con poder hidratante, para evitar que la piel luzca seca con el paso de las horas.
- Si tu piel tiene tendencia a generar brillos, agradecerá el uso de polvos traslúcidos que sellen la base.
- Para tapar las ojeras, nada mejor que usar un corrector de un tono más claro que el de tu piel. Si usas este truco, disimularás las ojeras e iluminarás la mirada al mismo tiempo.
- Si tu piel tiene subtonos fríos (eso es que tiende a ser rosada, rojiza o con matices azulados), acertarás al elegir un colorete en rosa bebé o ciruela suave. En estos casos, es clave que evites

los tonos muy anaranjados o dorados.

- Si tu piel tiene subtonos cálidos (con matices dorados, melocotón o amarillos), lucirás radiante con un colorete melocotón o terracota.
- El iluminador juega un papel fundamental para crear un maquillaje de fiesta. Aunque su uso es muy amplio, hay un truco con el que puedes sacar todo el partido a este producto sin complicarte la vida en exceso. Una sutil capa de iluminador en polvo en la parte alta de los pómulos, en el arco de Cupido y en la punta de la nariz logrará que pases de un maquillaje discreto a uno brillante y festivo.

UNA MIRADA DE INFARTO

Cuando se trata de adaptar el maquillaje del día a día para una cita señalada, los efectos irisados y metalizados se convierten en los mejores aliados. De este modo, puedes jugar con las sombras de ojos para iluminar y enfatizar la mirada de una forma relativamente sencilla.

Si te sientes más cómoda con un resultado muy natural, puedes aplicar una sombra en polvo o crema por todo el párpado móvil. Los ojos marrones y verdes oscuros resaltan los tonos dorados, cobres y bronces, mientras que los ojos azules y verdes claros captarán toda

PARA MAQUILLAR OJOS MARRONES Y VERDES OSCUROS, NADA MEJOR QUE DECANTARSE POR TONOS DORADOS, COBRES Y BRONCES QUE ILUMINEN LA MIRADA.



LAS SOMBRAS METÁLICAS EN TONOS FRÍOS, COMO GRIS O CHAMPÁN, SIENTAN GENIAL A LOS OJOS AZULES Y VERDES CLAROS.

la atención al usar sombras metálicas en tonos fríos, como gris o champán. Si eres mañosa, tienes la opción de dibujar un *smokey eye* (ojo ahumado) con distintos tonos de marrón o azul intenso. En estos casos, la máscara de pestañas es imprescindible.

Para crear un efecto óptimo de ojos más grandes sin grandes complicaciones, aplica una sombra más clara en los ángulos internos de los ojos.

Si quieres generar la sensación de poseer unas cejas más altas, entonces aplica una sombra *beige* justo por debajo del arco de la ceja.

Al jugar con tonos más claros y más oscuros, destaca y disimula aquellas partes del rostro que más te interese. Si optas por una máscara de pestañas cuyo cepillo tenga una silueta curva, ayudarás a crear unas pestañas más largas, separadas y rizadas y podrás despedirte del uso del rizador. Con el objetivo de lucir unas cejas completas, puedes emplear una máscara de cejas que aporte color y fije los pelitos.

UNOS LABIOS DE DIEZ

Aunque los labios en tonos *nude* o con una ligera capa de brillo son estupendos para ceder todo el protagonismo a la mirada, son muchas las amantes de la belleza que quieren lucir unos labios llamativos en citas especiales.

Para lucir unos labios rojos, granates o ciruela de larga duración, sigue estos tres consejos básicos:

- Exfolia los labios para trabajar sobre una base pulida.

- Con los labios listos, debes usar el perfilador labial para dibujar el contorno y rellenar la zona exterior del labio.
- Una vez delineado el labio, aplica una capa de pintalabios fijo con acabado mate o satinado. Es aconsejable emplear el mismo tono de delineador que de pintalabios. Como mucho, puedes experimentar con un tono más oscuro y uno más claro, pero que sean muy similares.

En líneas generales, los acabados mates son más elegantes, pero resecan más los labios, mientras que los acabados satinados suelen ser más cómodos de llevar. Cuando la celebración es fuera de casa, no está de más llevar el pintalabios en el bolso para un retoque a media velada.



LOS ACCESORIOS NOS SALVAN LA PARTIDA

Si sueles tener dificultades para realizarte un peinado, los accesorios de pelo juegan a tu favor. Por ejemplo, para lucir la melena suelta, opta por una diadema para retirar el flequillo del rostro y añade un toque festivo a tu imagen. En cambio, si quieres recoger el pelo en una coleta alta o baja, apuesta por un coletero con detalle metalizado o por pinzas con acabado brillante que te permitan escapar de la rutina. □

EL EFECTO MOJADO: EL GRAN ALIADO DE LAS MENOS HABILIDOSAS

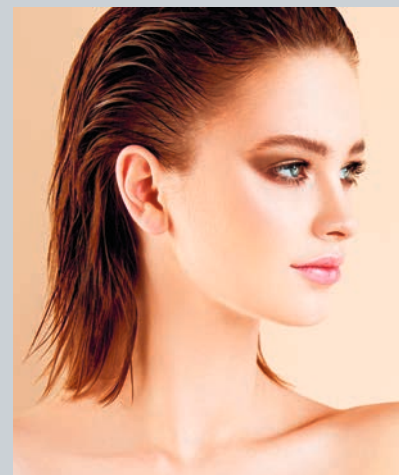
Uno de los mayores dolores de cabeza cuando preparas un peinado es que el resultado no sea demasiado informal. Además, a esto se le suma que, en muchas ocasiones, ciertos cabellos se escapan de tu control. Ante este dilema, el gel fijador es tu gran solución. Desde hace varias temporadas, el efecto mojado está de moda. Sencillos y elegantes, estos peinados ofrecen alta duración y mucha sofisticación.

Con los siguientes trucos, no habrá efecto mojado que se te resista.

- Trabaja sobre el cabello un poco sucio, ya que resulta más fácil de dominar.
- Una vez peinado, aplica el gel fijador de raíces a puntas, peinando el pelo hacia atrás, sin aplicar demasiada cantidad de producto.
- Si tienes flequillo, lo puedes esconder utilizando una horquilla

similar a tu tono de cabello.

- Con el gel aplicado y correctamente distribuido, haz una cola de caballo o un moño a media altura, en función de la ocasión o del largo de tu cabello.
- Una capa final de laca alargará la duración.



Activa el colágeno

Y CONSIGUE UNA PIEL MÁS JOVEN

El colágeno está en boca de todos, pero ¿qué es? ¿Es beneficioso incluirlo en la rutina diaria? ¿De qué forma? ¿Cuál es el papel del colágeno en el envejecimiento de la piel? Te contamos todo sobre él para que sepas cómo ralentizar su pérdida natural y conseguir retrasar el envejecimiento de tu piel.

Por TAMARA VITÓN LIQUETE

El colágeno es la proteína estructural más abundante en el cuerpo humano y, por ende, en la piel. Esto quiere decir que es uno de los actores clave para brindarle fuerza, estructura y soporte y así mantener su firmeza y elasticidad. Si piensas en ella como si se tratase de un colchón, el colágeno formaría los resortes y la estructura interna que sostiene todo lo demás. Si se quita esta base de contención, el colchón se hunde y pierde elasticidad: es el relleno natural del cuerpo. A partir de los 25 años, la piel disminuye la producción de colágeno. Desde

LOS PRODUCTOS CON COLÁGENO PROPORCIONAN HIDRATACIÓN Y MEJORAN LA APARIENCIA DE LA PIEL.

los 40 años, esta disminución es de hasta un 1 % por año y, a los 70 años, ya hemos perdido un 30 %, aunque no dejamos de producirlo. Por eso, es clave saber cómo favorecer su producción para ralentizar el envejecimiento de la piel porque, aunque estos niveles de colágeno disminuyen naturalmente, hay maneras de favorecer su síntesis.

LA COSMÉTICA QUE AYUDA

Es un hecho que, con el paso del tiempo, el organismo disminuye progresivamente la producción de colágeno y las líneas finas y arrugas comienzan a pronunciarse, manifestándose en últi-



ma instancia en una disminución en la densidad de la piel.

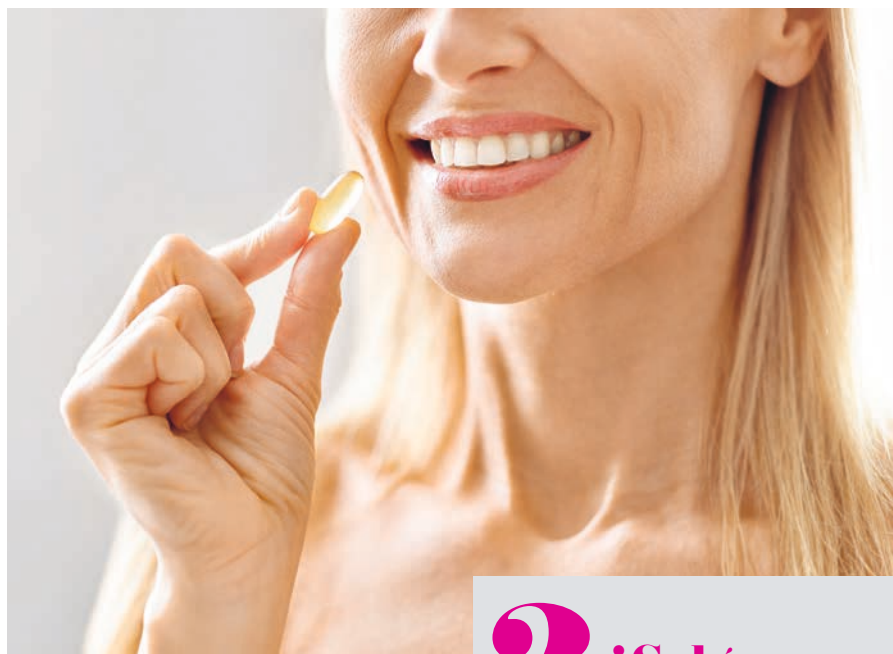
Si bien los niveles de colágeno disminuyen naturalmente, la buena noticia es que hay formas de darle impulso al rostro a través de productos ricos en este ingrediente estrella, ya sea como complemento alimenticio, productos cosméticos o tratamientos estéticos y médicos.

A la hora de cuidarte, “los activos más efectivos para estimular la producción de colágeno en la piel incluyen el ácido hialurónico, la vitamina C, el retinol, el péptido de cobre, así como los factores de crecimiento. La elección de un activo específico depende de la necesidad y la edad de la persona. Por ejemplo, la vitamina C es un antioxidante eficaz y adecuado para todas las eda-

EL MASAJE KOBIDO PUEDE AYUDAR EN LA ESTIMULACIÓN DE LA PRODUCCIÓN DE COLÁGENO EN LA PIEL.

des, mientras que el retinol es útil para tratar signos de envejecimiento en pieles maduras”, recomienda la Dra. Carmen Górriz, médica estética y nutricionista de IMR.

No obstante, hay que tener en cuenta que “los productos que contienen colágeno pueden proporcionar hidratación y mejorar la apariencia de la piel, pero no pueden reemplazar directamente el colágeno perdido en la piel. Para estimular la síntesis de colágeno, es más efectivo utilizar productos que contengan los activos mencionados anteriormente o mediante tratamientos inyectables con inductores de colágeno, como la hidroxiapatita cálcica”, confirma la Dra. Carmen Górriz. “Los tratamientos médicos estéticos que promueven la síntesis de colágeno incluyen el uso de láseres fraccionados, microagujas y *peelings* químicos. Estos procedimientos estimulan la producción de colágeno al dañar ligeramente la capa superior de la piel, lo que lleva a una regeneración natural del colágeno. Los resultados varían según el tipo de tratamiento y la persona”, añade.



LA ALIMENTACIÓN

Hay que tener en cuenta que es tan importante proteger el colágeno natural del cuerpo como fortalecer la nueva producción. ¿Cómo? A través de hábitos saludables como proteger la piel del sol, llevar una dieta equilibrada, evitar el consumo excesivo de alcohol, mantenerse hidratado y evitar el consumo excesivo de azúcares y alimentos procesados, ya que pueden dañar el colágeno de la piel. También, por supuesto, llevando una rutina de cuidado facial correcta. Esto tendrá un impacto positivo en la hidratación de la dermis. “También se pueden incluir ciertos alimentos en la dieta para mejorar el rostro y la piel en general. Algunos alimentos que pueden ayudar a proteger y promover la producción de colágeno son ricos en vitamina C (cítricos, pimientos, fresas), en proteínas (pescado, carne magra, huevos) y en cobre y zinc (nueces, granos enteros, legumbres)”, asegura la Dra. Carmen Górriz.

MASAJES PROCOLÁGENO

“El masaje kobido, al igual que otros tipos de masajes faciales, puede ser beneficioso para la producción de colágeno, ya que favorece la estimulación de la circulación sanguínea y que las células cutáneas reciban más oxígeno y nutrientes, lo que es fundamental

¿Sabías que...?

“Los productos cosméticos tienen un efecto, principalmente, en la capa externa de la piel (la epidermis) y pueden mejorar la apariencia de la misma, pero su capacidad para aumentar la producción de colágeno en las capas más profundas de la dermis es limitada en comparación con la nutrición interna. **Por eso, es clave incluir en la rutina de belleza la nutrición cosmética con colágeno.** Además, su absorción y eficacia pueden mejorar si se combina con ciertos activos o nutrientes, como la vitamina C, esencial para la formación de colágeno; el zinc, un mineral que juega un papel importante en la síntesis del colágeno; o el cobre, otro mineral que participa en la formación de colágeno”, asegura Claudia Popa, ingeniera química, experta en dermocosmética y formulación y fundadora de Eiralabs.

para la producción de colágeno. Además, promueve la activación de los fibroblastos (células responsables de la creación de colágeno). De la misma forma, los movimientos de masaje suaves y controlados pueden ayudar a la renovación celular”, asegura Alejandra Forero, directora de Amazonia Massage Culture. □

Trucos para que tu casa huela siempre bien

¿Te has dado cuenta de que cada casa huele diferente? Cada una tiene un olor específico y a todos nos gusta que la nuestra huela bien. Por ello, te ofrecemos algunos trucos sencillos para conseguirlo. Por NÚRIA PASCUAL

Lostrar que nuestro hogar huela siempre bien no es tarea fácil. A menudo, los malos olores provenientes de la ropa sucia, el tabaco, la humedad o las cañerías se filtran en el ambiente y llega un momento que no los percibimos, aunque las personas que nos visitan sí lo notan. Con algunos trucos sencillos, podrás neutralizar esos olores y conseguir una fragancia agradable en casa. No se trata de tapar olores o camuflarlos con ambientadores fuertes, sino más bien de conseguir una buena ventilación y aromas que perfumen de manera natural el espacio.

VENTILA LA CASA A DIARIO

Siempre debes dedicar un rato a ventilar todas las estancias de la casa. Es imprescindible para que el aire circule y se vayan los malos olores. También es importante para la salud.

MACETAS AROMÁTICAS

Las macetas de plantas aromáticas tipo lavanda, romero o eucalipto son excelentes para perfumar tu hogar de manera natural. También puedes utilizar algunas frutas y especias que desprenden aromas naturales. Si hierves agua con canela y clavo, tu cocina se impregnará de estas fragancias. También puedes hervir cáscaras de cítricos para crear un ambiente agradable.

PLANTAS DE JARDÍN

Además de ser decorativas, algunas plantas de terraza y jardín también producen un olor muy agradable. Si quieres conseguir un placentero aroma para tu espacio exterior, opta por plantas como el jazmín o el geranio, que desprenden un perfume intenso y característico.



Un jarrón de flores es una forma decorativa de perfumar el interior de la vivienda.

NEUTRALIZA LOS MALOS OLORES INCORPORANDO PLANTAS Y ELEMENTOS CON FRAGANCIAS NATURALES.

○ **Jarrones con flores.** Aromatiza y decora colocando jarrones con rosas, claveles, gardenias o mimosas en tu dormitorio o incluso en el baño. Escoge según tu gusto y estilo.

SUAVIZANTE PARA TU ROPA

El uso de suavizantes en la colada ayuda a que la ropa desprenda un aroma perfumado que impregnará el ambiente. Notarás la diferencia especialmente en el interior del armario y en la cama al cambiar las sábanas.

PERFUMA LOS ARMARIOS

Coloca saquitos de olor o bolas perfumadas para crear un aroma agradable en el interior de los armarios. Al ser espacios

sin ventilación, pueden acumular olor a humedad o a cerrado.

DIFUSORES DE AROMAS

Son una buena opción para perfumar el ambiente. Utiliza un difusor de la fragancia que más te guste o añade unas gotas en un recipiente con agua. A fragancias como el eucalipto, el árbol de té, la hierba buena o el *lemongrass* se les atribuyen beneficios terapéuticos.

○ **Lava con cierta frecuencia los textiles del salón.** Los textiles acumulan malos olores con el uso diario, por lo que es necesario lavar regularmente cortinas, cojines y *plaid*s, así como limpiar las alfombras de casa. También existen perfumes especiales para textiles que puedes adquirir en tiendas de decoración para aplicarlos al sofá, cortinas o incluso a las alfombras.

○ **El vinagre, el bicarbonato y el limón son buenos neutralizadores de olores** en la cocina y, además, son productos naturales. Si las cañerías de tu fregadero huelen mal, mezcla una taza de vinagre caliente, sal gorda y bicarbonato y échala por el desagüe. □

Ideas para resolver la falta de espacio

¿Tienes problemas de espacio en tu hogar? No te preocupes. Aquí te ofrecemos algunos consejos que te ayudarán a aprovechar al máximo cada centímetro de tu casa.

Por ROSA MESTRES

La escasez de espacio en los hogares constituye una de las mayores preocupaciones que tenemos en la actualidad. Este problema afecta no solo a aquellas personas que, debido a bajos salarios y elevados precios de la vivienda, optan por vivir en pisos pequeños, sino también a quienes residen en viviendas amplias. Y es que, con el paso del tiempo, especialmente si hay niños en casa, se acumulan objetos que luego resulta difícil ubicar. Afortunadamente, existen numerosos trucos para obtener más espacio de almacenaje en casa.

○ **Detrás de las puertas.** Coloca colgadores detrás de las puertas de los dormitorios y utilízalos para poner la ropa del día siguiente, el bolso... También puedes instalarlos en la puerta del baño, para colgar las toallas o el albornoz.

○ **Muebles con almacenaje.** En las tiendas de muebles, encontrarás una variedad de propuestas que ofrecen soluciones para guardar los enseres. Por ejemplo, en la sala de estar, opta por un banco de almacenaje que pueda servir como asiento o mesa auxiliar. También existen sofás con arcones o con pufs, estos últimos muy útiles para que las visitas encuentren un lugar cómodo para sentarse. Y, en el dormitorio, apuesta por una cama con canapé o con cajones para guardar edredones, mantas y cojines.

○ **Aprovecha los pasillos.** Si tienes muchos libros, pero te falta espacio en el

SI TIENES MUCHOS LIBROS, PERO TE FALTA ESPACIO EN EL SALÓN, UNA BUENA OPCIÓN ES PONERLOS EN EL PASILLO O EL CABECERO DE LA CAMA.



Las camas tipo canapé o con cajones son muy prácticas para ganar espacio.

salón, una buena opción es aprovechar el pasillo. Coloca una estantería que llegue hasta la mitad de la pared y, encima, añade algunos cuadros o láminas para que no parezca agobiante.

○ **Aprovecha las escaleras.** Si tienes escaleras en casa, utiliza los peldaños como prácticos cajones. Escoge unos tiradores de tipo uñero, para que no molesten a la vista. La zona bajo la escalera también puede convertirse en un rincón de almacenaje. Para que quede disimulada, elige puertas sin tiradores ni ornamentaciones.

○ **Zócalos.** En la cocina, utiliza el espacio del zócalo para colocar cajones y

guardar lo que desees. Si tienes perro en casa, este espacio puede ser ideal para poner su comedero.

○ **Altillos.** Si tu casa cuenta con techos altos, instala un altillo en el pasillo para almacenar cajas u objetos diversos. Serán de gran utilidad.

○ **Soluciones para dormitorios pequeños.** Sustituye la mesita de noche por una cómoda para almacenar más cosas, crea una librería de obra en el cabecero... Y, si el problema de espacio lo tienes en la habitación de los niños, pon una balda en la zona alta de la pared, que vaya de lado a lado, para guardar peluches y trofeos deportivos. □

CONSEJOS PARA ORDENAR BIEN tu armario

Un buen truco para organizar bien tu armario es partir de cero. Vaciar todo lo que tienes y colocarlo encima de la cama. Hacer un inventario y seleccionar la ropa, descartando lo que no te has puesto en doce meses. Una vez hecho esto, ¡ya estás a punto para empezar a organizar tu armario! Por M. T. PASCUAL

Empieza organizando tu armario por categorías de ropa. Si quieres organizar a más a fondo, puedes ordenar por subcategorías, como colores, tamaños o usabilidad. Este último punto es importante, porque resulta práctico tener a mano la ropa que usas con más frecuencia.

CAMISAS, PANTALONES, VESTIDOS Y FALDAS, EN PERCHAS

○ **Camisas.** Para que no pierdan su forma, lo mejor es guardarlas colgadas en perchas, a poder ser, antideslizantes. Si no dispones de suficiente espacio en las barras para colgar todas tus camisas, puedes colocarlas en cajones o estantes cerrando los botones y doblándolas con cuidado.

○ **Pantalones.** Dóblalos por la mitad en perchas que tengan una barra, pero es mejor que los cuelgues en vertical con perchas de pinzas, ya que así abultan poco. Existe un complemento de armario especial para pantalones, llamado pantalonero, que es una bandeja extraíble con barras donde puedes colgar los pantalones.

○ **Faldas y vestidos.** Mejor colgarlos en perchas, para que no se arruguen ni deformen. Si los guardas doblados en cajones, igual se marcan los pliegues y, luego, tendrás que volver a plancharlos.

ABRIGOS Y CHAQUETAS

Siempre en perchas. Si agrupas por categorías las prendas que van colgadas, las encontrarás con mayor facilidad. Además de ordenar por categoría, puedes colocar las prendas por longitud y volumen, empezando por colgar lo más pesado a la izquierda y lo más liviano a



ORDENA TU ARMARIO POR CATEGORÍAS DE ROPA Y USABILIDAD.

la derecha. Para no colapsar la barra del armario, cuelga en perchas solo aquellas prendas que lo necesitan.

CAMISETAS Y JERSÉIS

Las camisetas y jerséis pueden ir doblados en cajones o estantes. Separa las camisetas que estás usando de otras de temporadas anteriores. Es importante ordenar de manera que sea cómodo seleccionar tu ropa. Tradicionalmente, siempre se ha guardado la ropa una encima de otra doblada, pero no es el método más práctico. Si apilas mucha ropa no eres consciente de lo que tienes. Las prendas del fondo se olvidan y las de



debajo se aplastan. El método Kondo propone doblarlas para que se aguanten en vertical. De esta forma, es posible localizarlas más rápidamente y caben más en el mismo espacio. Así pues, ordena en vertical y por colores para encontrar más rápidamente lo que buscas.

CALCETINES, MEDIAS Y COMPLEMENTOS

Los calcetines y medias deben ir guardados en cajones, doblados en pareja y en vertical, de la misma forma que las camisetas y los jerséis. Así ahorras espacio. Las toallas también son perfectas candidatas para ser colocadas de esta forma. En cuanto a los complementos, utiliza soluciones de almacenaje tipo casilleros o contenedores que puedes adaptar a cajones para guardar pañuelos, bisutería o cinturones.

EN EL ALTILLO, SÁBANAS Y ROPA DE CAMA QUE NO USES

Si vas a guardar la ropa de cama durante algún tiempo, dóblala con cuidado y protégela en bolsas o cajas de plástico en el lugar del armario donde menos estorben. Normalmente, se guardan en el altillo o bien debajo de la cama, si cuentas con algún cajón de almacenaje.

ZAPATOS Y DEPORTIVAS

Los muebles zapateros son el lugar ideal para guardar los zapatos ordenados. Pero si tienes que guardar tus zapatos en el armario, nunca los amontones, porque se deforman y estropean.

Si conservas sus cajas, una solución es meter tus zapatos en ellas y colocar los que menos usas en el altillo o en el fondo del armario, para que no ocupen mucho espacio.

En caso de no tener las cajas, un truco fácil es rellenar los zapatos con un poco de papel, para que no se defor-



men. También puedes utilizar zapateros de tela con diferentes compartimentos que puedes colgar en el armario o de algún gancho en la pared. □



La lógica es lo que mejor funciona siempre. A mano, lo que más necesitas y, en el altillo, lo que menos, pero siempre bien doblado.

GUARDA SOLO LO QUE TE HAGA FELIZ

El primer paso del método Kon-Do consiste en quedarte solo con lo que usas, lo que te queda bien y lo que te hace feliz; del resto, despídete. Es una norma simple, pero ayuda mucho a ordenar el armario porque, en ocasiones, lo tenemos todo tan colapsado que no se puede ni ordenar. No guardes lo que te da pena tirar pensando que lo vas a usar para estar por casa o como pijama, porque, en realidad, acabas acumulando ropa que seguirás sin ponerte. Aprovecha los cambios de temporada para deshacerte de aquello que ya no usas.



Trucos caseros

QUE TE SACARÁN DE APUROS

Con estos sencillos consejos de limpieza, cocina y mantenimiento, lograrás disfrutar de tu casa más que nunca.

LENGUA QUEMADA

Si te quemas la lengua comiendo, ponte un poco de azúcar en la parte escaldada y notarás el alivio inmediato mientras se derrite. En lugar de azúcar, también puedes utilizar leche, preferiblemente entera (calma más). Toma un sorbo y mantenla un poco en la boca antes de tragártela.

CÓMO QUITAR LA CAL DEL HERVIDOR ELÉCTRICO

Después de un tiempo de uso, siempre queda una capa de cal al fondo del hervidor eléctrico. Para eliminarla con facilidad, hierva tres cuartas partes de agua con un limón a trozos durante unos minutos. Si no se va, repite la operación.

PIEL SUAVE Y RADIANTE

Tritura un plátano maduro y mézclalo con un chorrito de aceite de oliva. Aplícate la mezcla por el rostro y cuello previamente limpios y déjala actuar 15 minutos. Aclárate con abundante agua tibia y seca tu piel sin frotar. Esta mascarilla casera le aportará vitamina E, para mantenerla tersa y joven, y potasio, que le dará luminosidad a tu rostro.

CAMPANA EXTRACTORA SIN GRASA

Limpiar los filtros de la campana extractora de la cocina no siempre es fácil, aunque uses antigrasa. Pero si llenas el fregadero con agua muy caliente mezclada con una taza de bicarbonato sódico y una taza de vinagre blanco y jabón líquido, tarea ya no tendrá nada de imposible. Quedarán impecables.

ELIMINA LAS MANCHAS DE CERA DEL MANTEL

En Navidad, es típico que alguna vela decore la mesa. Si mancha con restos de cera tu mantel, ráspalos con cuidado. A continuación, pon un paño fino y absorbente sobre la mancha. Después, coloca la hoja de un cuchillo bien caliente encima: la cera se fundirá y se pegará en el paño.

AJOS Y CEBOLLAS FRESCOS

Para conservar el ajo y la cebolla frescos por más tiempo, evita guardarlos en la nevera, la humedad puede ablandarlos o pudrirlos. En un espacio fresco, oscuro y bien ventilado de la cocina, guárdalos en una bolsa de papel con agujeros (permiten la circulación de aire y que no se acumule humedad). Utiliza una bolsa para los ajos y otra para las cebollas, no los mezcles.

ADIÓS AL DOLOR DE PIES

Después de un largo día de trabajo, es más que probable que el dolor de pies se manifieste. Aliviarlo es tan sencillo como llenar un recipiente con agua caliente y añadir unas gotas de vinagre de manzana. A continuación sumerge los pies, al menos, 20 minutos.

ASÍ SE HACE EL PAN RALLADO

Si tienes restos de pan duro de días anteriores, córtalo con cuidado a rodajas finas. Después, pícalas finamente en la picadora. Si vas a utilizar pan fresco, entonces córtalo también en finas rodajas y hornéalas unos 20 minutos a 100 °C, que pierdan la humedad, antes de picarlas en la picadora.

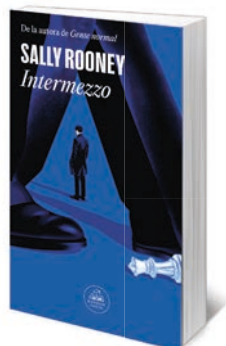
RIZOS PERFECTOS

Consigue unos rizos perfectos y brillantes mezclando un yogur, un huevo y unas gotitas de limón y extendiendo el producto de medios a puntas. Cubre la cabeza con un gorro de ducha unos 15 minutos y, después, aclárate con abundante agua tibia. Luego, lava tu cabello con normalidad.

Libros DE INVIERNO



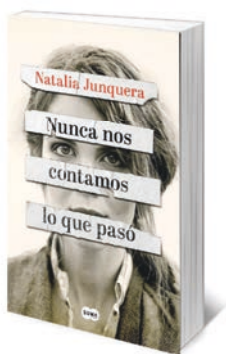
'MESA PARA DOS'
AMOR TOWLES
(SALAMANDRA)
En estos relatos, *a priori* inconexos, se presentan momentos críticos en los que dos personas deben sentarse a una mesa para abordar asuntos tan universales como la búsqueda de la felicidad y el poder del dinero, entre otros.



'INTERMEZZO'
SALLY ROONEY
(RANDOM HOUSE)
Peter e Ivan son dos hermanos muy distintos que se enfrentan a la muerte de su padre. El primero es un carismático y exitoso abogado en Dublín con una caótica vida amorosa. El segundo, un joven ajedrecista, reservado y cuadrículado.



'EL CAFÉ DEL ÁNGEL'
ANNE JACOBS
(PLAZA & JANÉS)
Hilde ha modernizado el café familiar, pero su hermano Wilhelm, cuya carrera como actor no acaba de arrancar, quiere disputarle la dirección del negocio. Para colmo, el viñedo de su marido tampoco va bien.



'NUNCA NOS CONTAMOS LO QUE PASÓ'
NATALIA JUNQUERA
(SUMA)
Jaime, un forense que se dedica a abrir fosas comunes del franquismo, le enseña a Belén la carta de un anciano que pide ayuda para recuperar los restos de una mujer, y ella decide investigar el caso.



'QUEDARÁ EL AMOR'
ALICE KELLEN
(PLANETA)
Jane y Cedric se conocen en el verano de 1939 en Cornualles y se enamoran, pese a que la historia del mundo y la suya propia están a punto de cambiar para siempre. Muchos años después, Cedric dormita en una cama de hospital en Edimburgo.



'ME OLVIDÉ DEL CIELO'
PERE CERVANTES
(DESTINO)
Barcelona, 1923. El inspector Basilio Bosc regresa a la Ciudad Condal, tras pasar cinco años en Madrid, con la misión de encontrar a una niña desaparecida en el cine Coliseum: Cristina Nomdedeu, la hija de un importante empresario textil.

Música

EDICIONES ESPECIALES

'Contradicción'

El nuevo disco de Cepeda es una demostración de su liberación artística. En una parte del álbum, explora nuevos sonidos y melodías, mientras que, en la otra, da rienda suelta a su faceta más tradicional.

'All For You (A Dedication To The Nat King Cole Trio)'

Reedición en vinilo de uno de los trabajos discográficos más aplaudidos de Diana Krall, en el que da su toque personal a doce temas clásicos de Nat King Cole.



'Along Came Jones'

Primera edición en vinilo rojo del álbum debut de Tom Jones, que incluye su clásico tema *It's not unusual*, así como bellas versiones de *Autumn Leaves* y *Spanish Harlem*. Todo un regalo para sus fans.

'Tension II'

La secuela del exitoso álbum *Tension* nos muestra a la estrella australiana Kylie Minogue adentrándose todavía más en el espacio de la música electrónica con verdaderos himnos para la pista de baile.



Vive la magia de la Navidad

La tradición, la ilusión y el amor inundan cada rincón de las ciudades en estas fechas en las que el invierno parece más cálido y la luz invade las calles. Una buena oportunidad para conocer nuevos destinos y empaparnos de su espíritu. Por INMA COCA

Reunirse con la familia, comer y volver a comer, la ilusión de los regalos y las tradiciones de aquí y de allí son algunos de los ingredientes que no deben faltar en una Navidad. Una época del año que es tan esperada que cada vez se adelanta más para que podamos disfrutarla con mayor intensidad. Así, la escapada de esta temporada siempre estará marcada por estas

fechas en las que muchas ciudades se visten con sus mejores galas y las luces y la decoración logran robarle oscuridad al largo invierno.

Clásicos junto a nuestra casa y versiones navideñas fuera de nuestras fronteras son opciones igual de apetecibles y deseadas. Tanto que quedarse solo con una puede resultar demasiado complicado y, por eso, recopilamos diferentes

propuestas a las que es difícil resistirse.

A TODA LUZ

Málaga es un imprescindible en Navidad, sobre todo el espectáculo de la calle Larios, que se repite varias veces desde que cae el sol y sus miles de luces iluminan la zona comercial por excelencia de la ciudad. Y no todo son luces, también podemos pasear en búsqueda de los diferentes mercadillos o disfrutar de una completa ruta de belenes que se reparten por el centro histórico de la ciudad. Eso sin contar la gran oferta cultural de la que Málaga puede disfrutar todo el año o la posibilidad de pasear cerca del mar, algo que siempre es tan buen plan como hacerle un hueco a un rico espeto.

EL GRAN ICONO

Vigo se ha convertido en la reina de la





1. La calle Larios de Málaga es un espectáculo cada noche. 2. Vigo se ha convertido en la ciudad de la Navidad y cada año incluye nuevas sorpresas. 3. Tallin, la capital Estonia, representa el verdadero escenario de cuento de Navidad. 4. En Joanetes, más de 400 personas dan vida a su belén. 5. Viena no pierde su elegancia en estas fechas tan señaladas.

Navidad por méritos propios. En la ciudad gallega ya es complicado contar la cantidad de luces que se instalan, así como las atracciones, que aumentan y varían cada año. Entre ellas, no faltan la noria gigante, ni la pista de hielo, ni atracciones más pequeñas pensadas para los menores, ni, por supuesto, los típicos árboles de Navidad llenos de luces y bolas de colores...

LARGA TRADICIÓN

Tallin es una ciudad de cuento y, en Navidad, logra superarse. El mercadillo de Navidad de la plaza del ayuntamiento es el punto de encuentro cada año y así lleva siendo siglos. Y es que aquí se instaló el primer árbol de Navidad público. Ocurrió en 1441 y, desde entonces, es una tradición en la que

toda la ciudad se vuelca: desde elegir el árbol adecuado hasta la decoración de cada año son momentos muy esperados por los estonios.

EN VIVO

Cataluña cuenta con una gran tradición de belenes vivos, pero, sin duda, uno de los que más historia tiene y más visitas recibe cada edición es el Pesebre Viviente de Joanetes, en plena Garrotxa. Lo que comenzó siendo una sencilla representación escolar ya ha cumplido 40 años y se puede decir que la madurez le ha sentado de maravilla.

Más de 400 voluntarios trabajan intensamente para que todo funcione a la perfección. Aquí hay lugar para representaciones de oficios antiguos, para fijarse en la decoración y las construccio-

nes que se diseñan en exclusiva para estos días y, cómo no, en la gran estrella que se sitúa en la parte más alta y que ilumina todo el pueblo. Presta atención a las fechas y los horarios para no perderte nada de esta edición.

ELEGANTE Y CLÁSICA

La Navidad en Viena es un verdadero cuento de hadas. La ciudad se transforma en un paraíso navideño con sus tradicionales mercados llenos de luces, artesanías y aromas a vino caliente y dulces. A la eterna elegancia de la capital austríaca y su amplia oferta cultural se le suman la magia y el encanto de la Navidad, lo que convierte la visita en algo muy especial. Uno de los mercados más icónicos es el Christkindlmarkt, pero no el único. □

Juegos

UN RATITO PERFECTO PARA ABSTRAERSE

SOPA DE LETRAS

El sistema montañoso de los Pirineos tiene varios picos de gran altitud. Encuentra sus nombres a continuación.

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

- Aneto
- Posets
- Cilindro
- Perdiguero
- Maladeta
- Viñamala
- Balaitus
- Puigmal
- Cotiella
- Monte Perdido



ESFUÉRZATE

Belén le cuenta a todo el mundo que su abuelo es solamente dos años mayor que su padre. ¿Cómo puede ser eso? ¿Es Belén una fantasiosa que miente o dice la verdad?



CUENTAS

Pon los símbolos matemáticos adecuados para que esta operación sea correcta:

$$3 \quad 5 \quad 6 \quad 4 \quad 5 = 44$$

Viaje por Asia

Une cada uno de los siguientes países del continente asiático con su respectiva capital.

- | | |
|----------------------|--------------------|
| China 1. | A. Manila |
| Japón 2. | B. Pekín |
| Filipinas 3. | C. Biskek |
| Bután 4. | D. Katmandú |
| Kirguistán 5. | E. Mascate |
| Nepal 6. | F. Tokio |
| Líbano 7. | G. Beirut |
| Omán 8. | H. Timbu |



SOLUCIONES

1-B, 2-F, 3-A, 4-H, 5-C, 6-D, 7-G, 8-E.

Viaje por Asia

$$3 \times 5 + 6 \times 4 + 5 = 44$$

Cuentas

Dice la verdad, es su abuelo materno.

Esfuérsate

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

Sopa de letras



Edita: SPAR ESPAÑOLA

Correo electrónico: centralnacional@spar.es

Web: www.spar.es

Redacción y diseño:

Zinet Media Group.

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid.

Dirección:

María Alemany.

Subdirección:

Elisabet Parra.

Redacción:

Adelaida Bueno, Trini Calzado,

Inma Coca, María García, Sara Menéndez, Rosa Mestres,

Lucía Pandiella, Silvia Rueda,

Tamara Vitón.

Edición y cierre:

Trini Calzado.

Maquetación y diseño:

Manuel Reyes.

Vinos

Guía Peñín



88

SEÑORÍO DE VALDENAVA
TINTO JOVEN
D.O. VALDEPEÑAS

88

JARA REAL
FINO
D.O. MONTILLA-MORILES

92

JARA REAL
PEDRO XIMÉNES
D.O. MONTILLA-MORILES

88

SEÑORÍO DE ARRASTIA
ROSADO JOVEN
D.O. NAVARRA

88

SEÑORÍO DE ARRASTIA
TINTO CRIANZA
D.O. NAVARRA

89

NAVAS DEL EMPERADOR
TINTO RESERVA
D.O. RIBERA DEL DUERO

88

CAMPO DE GULES
TINTO CRIANZA
D.O. RIOJA

89

CAMPO DE GULES
TINTO RESERVA
D.O. RIOJA

90

MAREJADA
ALBARIÑO JOVEN
D.O. RÍAS BAIXAS

88

CASAL DA BARCA
SELECCIÓN
BLANCO JOVEN
D.O. RIBEIRO

88

PLAZA MAYOR
TINTO JOVEN
D.O. TIERRA CASTILLA

90

DALEIS
TINTO ROBLE
D.O. CARIÑENA

La Tradición que nos une en Navidad

