

# SABER

1,5~~X~~€

Prohibida  
su venta

N.º 29 PRIMAVERA 2025



*elegir*

**AHORRA  
SIN ESFUERZO**

**Trucos fáciles  
y efectivos**

**Gourmet**

**Los mejores  
PRODUCTOS  
DEL AÑO**

**según los consumidores**

**¿INSOMNIO?**

**10 consejos para  
dormir mejor**

**(o de un tirón)**

**Maquillaje  
minimalista  
PARA VERTE  
MÁS JOVEN**

**Raúl  
Tejón**

**«El humor nos  
igual a todos»**

**Celebra la  
primavera**



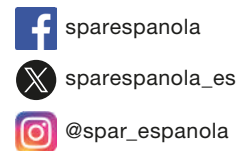


# Nueva Receta

FRITAS EN SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA



# 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](mailto:centralnacional@spar.es). Queremos conseguir que cada día seas más feliz y vamos a trabajar para lograrlo. Disfruta de tu lectura.

**SABER**  
*elegir*



- 4 ¿Qué hay de nuevo?
- 6 En portada: Raúl Tejón.
- 8 Paula Hawkins.
- 10 Soluciona tus dudas.
- 12 José Andrés.

## SALUD & BIENESTAR

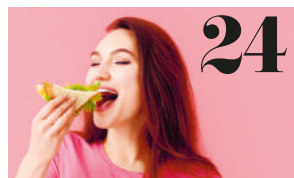
- 14 ¿Insomnio? 10 consejos para dormir mejor.



- 16 Plan para decir adiós al dolor de espalda.
- 18 Dieta emocional. Alimentos que te suben el ánimo.
- 20 Claves para ahorrar fácilmente.

## COMER HOY

- 22 'Snacks', sabores para compartir.
- 23 Bebidas energéticas. Energía en lata.
- 24 Panes de molde, el poder de la versatilidad.



- 26 Conservas del mar. Siempre a mano.



- 28 Preparado de surimi, listo en un momento.
- 30 Menú para la primavera.
- 34 Los productos del año premian la innovación.

## BELLEZA

- 36 'Looks' de primavera para ella y para él.
- 38 Maquillaje minimalista para verte más joven.



- 40 Cuida tu cuello y escote paso a paso.

## HOGAR & OCIO

- 42 Consejos para hacer el cambio de armario.



- 43 Saca más partido a tu calzado.



- 44 Trucos para tener un jardín bonito y con poco mantenimiento.
- 46 Trucos caseros.
- 47 Libros y música.
- 48 Destinos para vivir la Semana Santa.
- 50 Juegos.

# ¿QUÉ HAY de nuevo?

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

## EL PUEBLO MÁS FRÍO DE ESPAÑA

Tan bonito como frío. Así es Molina de Aragón, un pueblo de la provincia de Guadalajara que tiene el honor de ser el más frío de España. Situado en una meseta a unos 1.065 metros sobre el nivel del mar, rodeada de sistemas montañosos que contribuyen a su clima continental extremo, los inviernos son especialmente rigurosos en este lugar, con temperaturas que regularmente descienden por debajo de -10°C. El récord histórico de frío en este pueblo fue registrado en enero de 1952, cuando el termómetro alcanzó los -28,4°C.

Más allá de su clima, Molina de Aragón es un lugar cargado de historia que bien merece una visita. Su imponente castillo fue una fortaleza clave durante la Reconquista y la Edad Media, y sus torres, murallas y el recinto fortificado proporcionan una vista espectacular del paisaje circundante. Es imprescindible recorrer las calles empedradas del casco histórico, visitar las iglesias románicas de San Francisco y Santa Clara y fotografiar el Puente Viejo sobre el río Gallo.



## IDENTIFICAN UNA PROTEÍNA CLAVE PARA QUEMAR GRASA

Una investigación liderada por Guadalupe Sabio, del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO), y Cintia Folgueira, del CNIO y también del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), ha descubierto una de las formas en que el organismo quema la grasa de tipo marrón (o grasa parda) y la convierte en calor. Este mecanismo, controlado por la proteína MCJ, presente en las mitocondrias, protege contra la obesidad y contra las enfermedades metabólicas relacionadas con la obesidad. Lo interesante es que, cuando se elimina la proteína MCJ en ratones con obesidad, estos roedores producen más calor y pierden peso. Otro de los avances de las investigadoras ha sido reducir el peso de ratones con obesidad trasplantarles grasa sin esa proteína.

“Descubrir nuevos mecanismos de producción de calor en la grasa parda es una de las dianas más interesantes en el estudio de la obesidad”, asegura Sabio, que espera que sirva para desarrollar terapias contra enfermedades metabólicas y relacionadas con el cáncer.

## SIMILAR AL LENGUAJE HUMANO

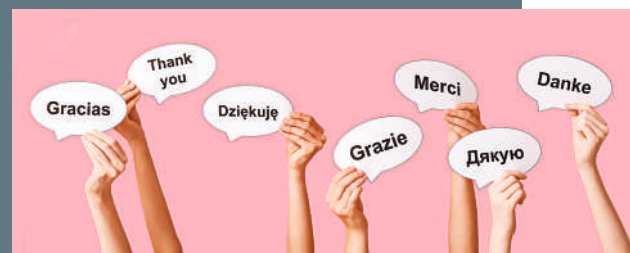
Un estudio publicado en la revista *Science* sugiere que los cantos de las ballenas jorobadas y el lenguaje humano comparten la misma estructura o patrón rítmico (conocido como Zipf), lo que probablemente facilita su aprendizaje.

Tras ocho años de estudio, la bióloga marina Ellen Garland, de la Universidad de St. Andrews (Escocia), ha descubierto que los cantos de las ballenas siguen ese mismo patrón Zipf.



## ENCUESTRAN EL ESLABÓN PERDIDO DE LAS LENGUAS INDOEUROPEAS

Un estudio recientemente publicado en la revista *Nature* y liderado por investigadores de las universidades de Viena y Harvard ha identificado una población prehistórica del Cáucaso y el bajo Volga como el posible origen de las lenguas indoeuropeas. Este hallazgo aporta una nueva perspectiva sobre el surgimiento y la expansión de esta familia lingüística, que incluye más de 400 lenguas habladas por casi la mitad de la población mundial. El análisis de ADN antiguo de 435 individuos de Eurasia, que vivieron entre los años 6400 y 2000 a. C., ha revelado que la población del Cáucaso-Bajo Volga, fechada entre 4500 y 3500 a. C., es el eslabón que faltaba en la historia indoeuropea. Se ha encontrado ascendencia genética de este grupo en poblaciones de Anatolia central durante la Edad del Bronce, lo que refuerza la hipótesis de que esta población hablaba una forma temprana de protoindoanatolio, la lengua madre de todas las lenguas indoeuropeas y anatólicas.





## ADIÓS A LOS TRIÁNGULOS DE SEÑALIZACIÓN

Tal y como ha anunciado la Dirección General de Tráfico, a partir del 1 de enero de 2026, el único dispositivo legal de preseñalización de peligro en caso de avería o accidente será el dispositivo V16, que reemplazará a los hasta ahora tradicionales triángulos de preseñalización de peligro. Este dispositivo es una pequeña baliza de color amarillo que está dotada de conectividad y es capaz de emitir una luz 360° de alta intensidad de forma intermitente y continua al menos durante 30 minutos que se coloca, preferiblemente en el techo del vehículo. Además de advertir del peligro, transmite su ubicación en tiempo real.



## UN CORAZÓN ARTIFICIAL SALVA A UN BEBÉ EN GALICIA

Ha ocurrido en el Hospital de A Coruña, después de que unos padres llevaran a su hija, de tan solo un año, por lo que parecía ser un cuadro vírico. Sin embargo, los médicos detectaron rápidamente una miocarditis fulminante. El corazón de la pequeña apenas latía y optaron por implantarle en el abdomen un corazón artificial de última generación para que cubriera todas las funciones mientras el suyo se recuperaba. Aunque tardó más de lo esperado, a los dos meses, el corazón de la paciente empezó a funcionar, con lo que retiraron el dispositivo implantado. Es el primer caso registrado en nuestro país en el que un paciente con miocarditis fulminante consigue salir adelante con un corazón artificial evitando la alternativa del trasplante.

## TRES HOSPITALES ESPAÑOLES ENTRE LOS 100 MEJOR VALORADOS DEL MUNDO

Según la encuesta anual Brand Finance Global Top 250 Hospitals 2025, tres hospitales españoles figuran entre los 100 mejor valorados del mundo. Se trata del Hospital Clínic (Barcelona), que ocupa la posición 67, el Hospital Universitari Vall d'Hebron (Barcelona), que se encuentra en la posición 73, y el Hospital Universitario La Paz (Madrid), que se sitúa en el puesto 98 de la lista. De ellos, valoran su enfoque integrado en atención, investigación y formación.

En lo más alto de la clasificación, como las marcas hospitalarias más fuertes del mundo, se encuentran el The Johns Hopkins Hospital (Baltimore, Maryland), el Oxford Health NHS Foundation Trust (Oxford) y la Clínica Mayo. Estos resultados se basan en la encuesta anual de la consultora Brand Finance a



2.500 profesionales de la salud de 30 países, revelando las percepciones sobre las marcas hospitalarias y los factores que influyen en su decisión de trabajar y recomendar hospitales.

Además, dentro del Top 250, también están los hospitales españoles Gregorio Marañón, 12 de Octubre y Ramón y Cajal (Madrid), el Virgen del Rocío (Sevilla) y La Fe (Valencia).

## UNA CANCHA DE FÚTBOL FLOTANTE CON MUCHA HISTORIA

A finales del siglo XVIII, un grupo de pescadores musulmanes de Indonesia llegaron a las costas de la bahía de Phang Nga, en Tailandia, buscando nuevas oportunidades y un lugar en el que asentarse. Sin embargo, por entonces, la ley tailandesa prohibía a los extranjeros poseer tierras. Así que no les quedó otra que improvisar: construyeron sus casas sobre pilotes en el agua. Con el tiempo, la aldea de Ko Panyi creció y se convirtió en un asentamiento flotante autosuficiente. Hoy en día, cuenta con viviendas, tiendas, restau-

rantes y una mezquita de considerable tamaño. Pero a los amantes del fútbol les faltaba lo más básico, así que, en 1986, se pusieron manos a la obra: reciclaron tanques de plástico y construyeron su cancha de fútbol flotante, un lugar que atrae a los turistas más curiosos.

Sin embargo, no es el único: construido en 2007, el Estadio Flotante Marina Bay, de Singapur, tiene capacidad para 30.000 espectadores, pero, al estar financiado con grandes recursos, le falta lo que al campo de Ko Panyi: ingenio.





# Raúl Tejón

“EL HUMOR NOS IGUALA A TODOS”

Por TRINI CALZADO

**A** sus 49 años, Raúl Tejón (Madrid, 1975) está disfrutando de las mieles del éxito en una profesión que no siempre es justa con quien se entrega a ella. El actor es ahora un rostro conocido por el gran público gracias a la notoriedad que le han proporcionado la serie *Machos alfa* y su plataforma, Netflix, que casi todo lo que toca lo envuelve en oro, pero la trayectoria del intérprete es larga y, sobre todo, diversa y prolífica.

## IBA PARA ABOGADO

Antes de lanzarse al mundo de la interpretación, Raúl pensaba que no podría ganarse la vida como actor, así que fue a la universidad: “Estudié Derecho y Administración y Dirección de Empresas”. Sin embargo, su destino le tenía previsto un futuro más cerca de las tablas que de los juzgados o las salas de reuniones. Se apuntó al grupo

de teatro universitario y allí conoció al también actor y director Sergio Peris-Mencheta, con el que formó su primera compañía de teatro y ha trabajado en varias ocasiones. Aun así, no siguió los pasos de su amigo y compañero, que abandonó las clases a los pocos meses. Él optó por terminar la doble licenciatura y, después, apostar por el teatro. Y fue empezar en ello y, hasta hoy, no ha parado.

## PASO A PASO

Empezó trabajando en la obra de teatro *Romeo y Julieta*, un clásico de William Shakespeare al que entró apresuradamente para sustituir a Raúl Peña, que dejaba su papel de Romeo. Combinó el teatro con algunos papeles episódicos en series de gran éxito, como *A las once en casa*, *El comisario*, *Compañeros*, *Policías*, *en el corazón de la calle* u *Hospital Central*. No tardó en conseguir papeles de mayor recorrido: primero en la ficción adolescente *Al salir de clase* (2001-2002), que fue una serie de la que han salido algunos de los grandes nombres de la escena interpretativa de nuestro país, como Elsa Pataky, Miguel Ángel Muñoz, Pilar López de Ayala, Hugo Silva o Sergio Peris-Mencheta, entre otros muchos. Al serial juvenil le siguieron sus roles en *Ana y los 7* (2002-2004) y *Yo soy Bea* (2006), también dos éxitos de audiencia.

## Y EL 'BOOM' LE LLEGÓ

Desde esos trabajos, a Tejón no le han faltado los proyectos en los que explotar su talento interpretativo, tanto sobre un escenario como detrás de las cámaras, en el cine y en la televisión. Sin embargo, las plataformas de *streaming* abrieron, y mucho, el abanico de posibilidades y, *Machos alfa*, estrenada en 2022 en Netflix en todo el mundo, ha supuesto para él (para todo el elenco, en realidad), toda una revolución: "Es un regalo que me ha hecho la vida". La tercera temporada ya está disponible al completo y la cuarta, que empezó a grabarse en febrero, se espera para finales de año o principios de 2026.

## PURO 'MACHO ALFA'

En la serie, que narra la vida de cuatro amigos en plena crisis de los cuarenta que se ven abocados a deconstruirse y cuestionarse los roles masculinos tradicionales, interpreta al 'machirulo' Raúl Camacho, el más reactivo a abandonar el patriarcado: "Es el personaje que menos herramientas tiene y el más débil. Cuando eres débil, o te quedas pequeñito o haces lo que él, que se pone capas, saca pecho y se engorila", cuenta sobre su papel. La clave de la serie, según Tejón, es que "el humor nos iguala a todos. Cuando



Fotos: @raultejón.



Raúl, junto a sus compañeros de *Machos alfa*. De izquierda a derecha: Fernando Gil (Pedro), Raúl Tejón (Raúl), Fele Martínez (Luis) y Gorka Otxoa (Santi). De Kira Miró, dice que "es muy bonito trabajar con ella".

**«ABRAZA QUIEN ERES, ERES ÚNICO EN ESTE UNIVERSO. SI ERES CAPAZ DE ABRAZAR ESO, NO AVERGONZARTE Y LLEVAR ESO POR BANDERA, TE VA A IR MUY BIEN».**

tú no señalas al diferente para reírte de él, sino que señalas los perdedores que somos todos y que nos podemos sentir identificados en otro perdedor, ahí se genera una buena comedia. No es que no se pueda hablar de todo. Se puede hablar de todo si no señalas al diferente para hacer burla de él, porque eso es el *bullying* de toda la vida".

## EN LO MÁS PERSONAL

A pesar de su dulce momento, Raúl Tejón sigue siendo el mismo chaval que empezaba a labrarse una carrera. Nunca se fue de su ciudad, Getafe, porque "me gusta mucho el barrio, me conecta, me da tierra, me da raíz", asegura. Y es que tiene claro que "yo puedo salir de ahí, pero Getafe no saldrá nunca de mí. Me ha dado perspectiva, conciencia de clase y me ha ayudado a amar la cultura, a pesar de que los 80 fueron complicados, porque estaban llenos de droga, estaban llenos de machismo y estaban llenos de homofobia". Él, abiertamente homosexual, se ha negado a decir alguna frase homófoba o machista que se ha encontrado en algún

guion y ha denunciado en diversas ocasiones que "aunque están cambiando las cosas en el cine, todavía queda mucho por hacer". Y pone como ejemplo a Tom Hanks: "A nadie se le ocurriría cuestionar si alguien como él puede hacer *Filadelfia*, porque es un heterosexual. Pero todavía hay quien cuestiona si alguien del colectivo LGTBI puede hacer determinados personajes, como el mío, por ejemplo, en *Machos alfa*". Cuando le preguntan sobre algún mensaje que quiera lanzar, dice: "El único consejo que yo puedo dar, para la interpretación y para la vida, es que abracés quien eres, eres único en este universo. Si eres capaz de abrazar eso, no avergonzarte y llevar eso por bandera, te va a ir muy bien". □



Paula Hawkins fue elegida por la BBC como una de las mujeres más influyentes del año y pasó a formar parte de las 'BBC 100 Women 2016'.

# Paula Hawkins

Foto: Kate Neil.

“EN LA LITERATURA, NOS HEMOS CENTRADO EN MATRIMONIOS, ROMANCES Y RELACIONES FAMILIARES, PERO NO HEMOS PROFUNDIZADO EN LA AMISTAD”

Hablamos con la artífice del 'best seller' 'La chica del tren' sobre su visión del universo literario, el éxito de su primera novela publicada con su nombre y su última obra, que la propia autora describe como la mejor de su carrera.

Por ANNA PARDO

**D**icen que ya no se lee, pero el fenómeno Paula Hawkins lo desmiente: ha vendido más de 29 millones de libros en 50 países. Tras publicar cuatro novelas como Amy Silver, su vida cambió en 2015 con *La chica del tren*. Elegida por la BBC como una de las mujeres más influyentes de 2016, completó su obra con *Escrito en el agua* y *A fuego lento*. Ahora, suma *La hora azul*. Con motivo de este lanzamiento, hablamos con ella.

**No es muy habitual ver la amistad entre dos mujeres maduras como el eje central de una novela...**

Es interesante explorar diferentes tipos de amistades y escribir sobre ellas. En la

**«CUANDO PUBLIQUÉ 'LA CHICA DEL TREN', ME PREGUNTARON SI ERA ALCOHÓLICA, SI TENÍA PROBLEMAS PARA GESTAR... COSAS ASÍ».**

literatura, nos hemos centrado en matrimonios, romances y relaciones familiares, pero no hemos profundizado en la amistad. Las amistades suelen clasificarse como 'buenas' o 'tóxicas', sin explorar las complejidades y los matices.

Lo que me atrae de la relación de Grace y Vanessa es cómo cambia y evoluciona con el tiempo.

**En tu novela, las relaciones tóxicas son un personaje más. ¿Consideras importante darles visibilidad?**

No creo que se logre acabar con las relaciones tóxicas. Lo importante es reconocer que existen muchos tipos de amistades. En mi libro, hay una relación complicada que perdura durante 20 años. Tiene momentos muy tóxicos y momentos de apoyo mutuo. Es más un retrato de dos personas y su relación entre sí que un modelo de cómo debería o no ser una amistad. Hay mucho deba-



te sobre las amistades tóxicas y cómo nos afectan. Lo que tuve presente al ponerme a escribir es que no hay un modelo concreto para evaluar una amistad, como sí lo hay para valorar una relación romántica.

### En 'La hora azul', explicas que el machismo está muy presente en el sector del arte. ¿Y en el literario?

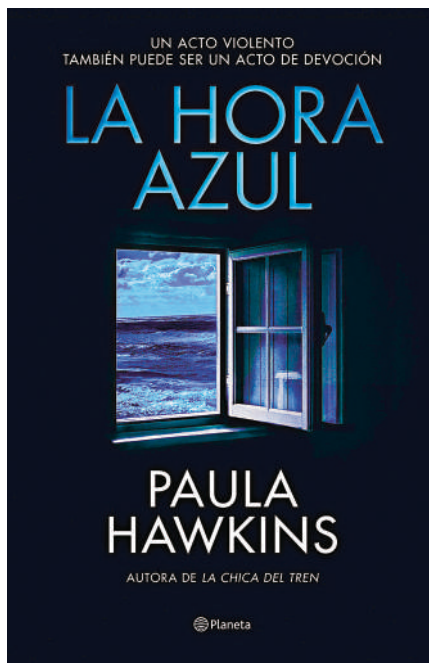
Creo que hay mucha menos discriminación contra las mujeres en la literatura, al menos en los círculos que conozco, comparado con el mundo del arte. En el arte, se ha necesitado mucho tiempo para reconocer la contribución de las mujeres. Sin embargo, opino que, desde hace tiempo, se ha reconocido que existen grandes escritoras. No hace mucho, solo nominaban a hombres a los prestigiosos premios Booker. Pero, este año, hubo cinco mujeres nominadas y solo un hombre. Las cosas han cambiado, aunque, en el mundo del arte, ha sido mucho más lento.

### La isla de Eris es el epicentro de la acción. ¿Cómo llegaste a conocer este enigmático lugar?

Estaba paseando por la costa de la Bretaña, donde hay muchas islas como Eris, —únicamente accesibles durante unas horas al día— y una de ellas solo tenía una casa. Me gustó mucho la idea de situar una historia en un lugar como ese, hermoso y remoto al mismo tiempo. Con esa premisa, decidí trasladar la historia a Escocia, porque es una zona que conozco bien, donde reina un clima muy adverso, con tormentas cada dos por tres. Además, es un lugar tremendamente oscuro en invierno, algo que le aporta un punto romántico, a la vez que amenazante.

### “Los críticos parecen incapaces de atribuirles a las mujeres la menor capacidad de invención”. ¿Esta frase que leemos en 'La hora azul' proviene de alguna experiencia personal?

No exactamente, aunque sí me siento identificada. Creo que existe la tendencia, en especial al principio de la carrera de una autora, a que los críticos asuman que lo que escribes es una autobiografía. Cuando publiqué *La chica del tren*, me preguntaron si era alcohólica. Me da la sensación de que este tipo de preguntas no se las harían a un escritor. La gente tiende a asumir que los hombres tienen la capacidad de imaginar cualquier cosa, pero piensan que las mujeres solo pueden



Para Paula Hawkins, *La hora azul* es su mejor libro hasta la fecha.

### «EN EL ARTE, SE HA NECESITADO MUCHO TIEMPO PARA RECONOCER LA CONTRIBUCIÓN DE LAS MUJERES».

escribir sobre lo que les ocurre a partir de su propia experiencia, es ridículo.

### La protagonista es descrita como una mujer 'difícil' de gran belleza. ¿Crees que el trabajo de las mujeres se sigue midiendo por su aspecto?

Creo que, hoy en día, si una mujer no es agradable en sus maneras, por ejemplo, con un periodista, se la suele considerar 'difícil'. Esto lo vemos mucho en los casos de las actrices. A veces, esto se produce tan solo porque quieren poner límites. Ahora, en cuanto a la apariencia física, es muy complicado separar el trabajo y el aspecto, no solo de las mujeres. El físico es parte de la percepción que tenemos de las personas.

### 'Rebeca', de Daphne du Maurier, está muy presente en el libro, ¿cuál es tu novela favorita?

Cuando estaba escribiendo *La hora azul*, tenía muy presente a Du Maurier, pero no solo pensaba *Rebeca*, sino también en *Los pájaros*. Además de la obra de Du Maurier, recomiendo las obras de Shirley

Jackson, que escribe historias muy emocionantes y con una gran atmósfera, y *Notes on a Scandal*, de Zoë Heller.

### Durante años, firmaste bajo el seudónimo de Amy Silver. ¿Qué te empujó a usar tu nombre?

Los libros de Amy Silver eran comedias románticas. Aparecieron de una manera un tanto extraña. En realidad, la primera novela fue un encargo. Nunca sentí esas novelas como propias. Sin embargo, cuando surgió *La chica del tren*, que sí era mi libro, mi idea, mi personaje, tenía todo el sentido publicarlo con mi propio nombre.

### 'La chica del tren' cumple 10 años en 2025. ¿Qué cambio supuso en tu vida su publicación?

De repente, me invitaron a festivales en todo el mundo y me llamaban para ser juez en importantes premios, fue algo muy gratificante. Obviamente, también fue una recompensa desde el punto de vista financiero, lo que supuso un gran alivio para mí, porque había sufrido desajustes económicos. Sin embargo, lo mejor de un éxito literario es la libertad creativa para hacer lo que te apetezca a continuación. Ya no tienes por qué aceptar encargos, puedes escribir sobre lo que quieras.

### ¿Tienes algún ritual al que te mantengas fiel?

No, sencillamente, me siento en mi mesa y escribo. Prefiero hacerlo por las mañanas, ya que es cuando soy más productiva. Trato de avanzar todo lo que sea posible hasta que ya no puedo más, lo cual suele suceder a media tarde.

### ¿Con cuál de tus obras recomendarías empezar a una lectora primeriza?

Si no eres una ávida lectora, *La chica del tren* es, probablemente, el lugar por donde empezar. En su momento, fueron muchas las lectoras que se me acercaron y me dijeron que comenzaron a cogerle el gusto a la lectura con él.

### ¿Qué sugerencia le darías a alguien que quiera empezar a escribir?

En un inicio, mi proceso consistía en escribir algo, leerlo y descartarlo al instante, porque me parecía terrible. Ahora, veo que es importante tener a alguien que comparta tu gusto literario para poder compartir tu trabajo, para que te ayude a ver qué partes funcionan y cuáles no. □

# Soluciona TUS DUDAS

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

## ¿ES IMPRESCINDIBLE UTILIZAR ESPONJA?



**RESPUESTA:** A la pregunta recurrente de si es necesario utilizar una esponja de baño para repartir el gel de ducha y frotarlo con la piel, la respuesta es que no. Si quieres preservar la integridad del manto epicutáneo de la piel, deberías prescindir de ella. Este manto epicutáneo no es más que una capa protectora natural formada por sustancias que secreta la piel y donde residen los microorganismos saludables. Mantiene la función barrera cutánea en perfectas condiciones y la microbiota saludable. Sin este manto protector y en buena

forma, pueden aparecer la sequedad y las irritaciones. Así que ten en cuenta estos dos consejos, sobre todo si tus duchas son frecuentes:

- Utiliza un limpiador de tipo *syndet* (así llamamos a los que son más respetuosos con el pH fisiológico de la piel y tienen menor detergencia y menor potencial irritante).
- Prescinde del uso de la esponja (y del guante de crin o manopla) porque, realmente, no es necesaria para una limpieza efectiva. Siempre es mejor limpiarse con las manos y con suavidad. Es más, evita la esponja, sobre todo, para la limpieza de una zona tan delicada como el área genital, que es más sensible aún.

**Mar Santamaria Sala.**  
Responsable de Atención  
Farmacéutica de  
PromoFarma by DocMorris  
(promofarma.com)



¿ES REALMENTE  
POSIBLE EVITAR LA  
APARICIÓN DE  
CARIES?

**RESPUESTA:** Lo más importante es seguir estrictamente las normas de higiene bucodental: al menos, realizar dos cepillados al día utilizando pasta de dientes con flúor. Otros hábitos recomendables son evitar los alimentos ricos en azúcar, así como picar entre horas. También hay que beber abundante agua para producir saliva, que nutre el esmalte dental y limpia la boca. Sin olvidar lo esencial que resulta realizar revisiones periódicas en el dentista para comprobar el estado de la salud bucal y alertar sobre posibles dolencias.

**Elena Espada**  
Responsable  
científica de  
Fluocaril



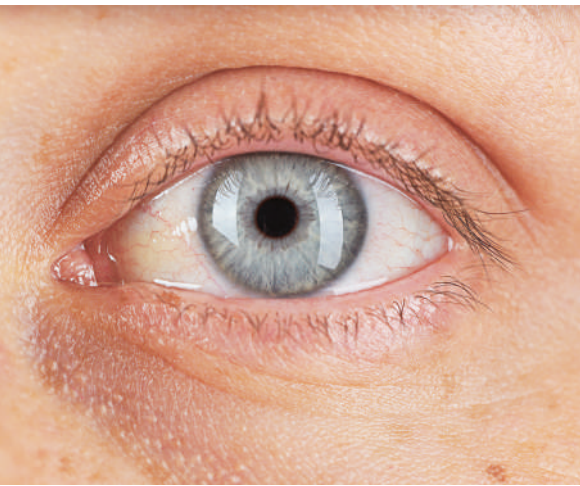
## ¿Por qué algunas personas funcionan mejor de noche?

**RESPUESTA:** Cada persona pertenece a un cronotipo que determina lo que se conoce como 'ser de mañanas o ser noctámbulo'. Para los científicos que estudian el sueño, la población está dividida en cronotipos matutinos (llamados alondra), un 15% de la población; neutros, al que pertenece el 65% de las personas; o vespertinos (llamados búho), segmento en el que encaja el 20% de la población. Eso sí, esta característica puede variar con la edad y la genética. Los niños, por lo general, son más matutinos, pero, en la adolescencia, se cambia claramente a un cronotipo más vespertino para, poco a poco, en la madurez y, sobre todo, en la vejez, volver a una predisposición a ser matutinos. De ahí que la vuelta al cole o a la rutina sea mucho más dura en adolescentes y mucho menos en niños pequeños y personas mayores.



**Tomás Zamora**  
Investigador de  
productos  
biomédicos de  
descanso de  
ESCI  
(escinstitute.com)





## ¿LOS OJOS CLAROS PADECEN MÁS ENFERMEDADES QUE LOS OSCUROS?

**RESPUESTA:** Aunque existe una muy arraigada creencia de que los ojos claros tienen mayor predisposición a padecer más enfermedades que los ojos oscuros, esto no es más que un mito, ya que no hay evidencia científica que la sustente: los ojos claros no padecen más enfermedades que los oscuros.

El color de los ojos depende principalmente de la cantidad de pigmento que contenga el iris. Esto afecta en la sensibilidad a la luz, a la que los

ojos claros sí son más propensos. Los ojos azules carecen de este pigmento, los marrones lo tienen en gran cantidad y los ojos verdes o en tonos miel tienen menor cantidad y variable distribución del pigmento, lo que hace que la luz se disperse y refleje de forma diferente.

**Dra. Isabel Pascual Camps.** Oftalmóloga, especialista en retina y vítreo asociada a Doctoralia



## ¿QUÉ ALIMENTOS TIENEN PROPIEDADES REJUVENECEDORAS?



**Dra. Estefanía Álvarez**  
Nutricionista en Clínica Neolife (neolifeclinic.com)

**RESPUESTA:** Conectar con la comida saludable no significa aburrirse en la mesa, todo lo contrario. Prioriza la calidad frente a la cantidad y las opciones ricas en nutrientes y antioxidantes. Apuesta por:

**Antioxidantes.** Presentes en frutas y verduras de colores vivos, como granada, arándanos, zanahorias y espinacas. Neutralizan los radicales libres responsables del daño celular.

**Grasas saludables.** El omega 3 de las nueces, el salmón o el aceite de oliva mejora la elasticidad de la piel y reduce la inflamación.

**Colágeno y precursores.** Los ali-

mentos ricos en vitamina C, como cítricos y pimientos rojos, ayudan a sintetizar colágeno, vital para mantener la piel firme y joven.

**Polifenoles.** Tienen efectos antiinflamatorios y protectores para el corazón. Los tienen el chocolate negro, el té verde y la cúrcuma. Además, opta por sustituciones saludables, como el eritritol o la estevia, en lugar del azúcar refinado; las harinas integrales o de frutos secos, en lugar de la harina refinada; el yogur griego o la crema de coco ligera, en lugar de la nata; o los aliños caseros a base de limón, aceite de oliva y hierbas frescas, en vez de salsas.



## ¿Qué es la anhedonia?

**RESPUESTA:** Que el término no induzca a error. Aunque 'anhedonia' sea una palabra bonita, con una sugestiva sonoridad y remita a hedonismo, al disfrute y al placer, significa justo lo contrario. En el contexto psicológico, además, a esa falta de experimentación del placer se une la pérdida de interés y satisfacción ante actividades que gustaban y reportaban beneficios personales. Es decir, si antes te encantaba practicar deporte, si otro de tus *hobbies* era la lectura y no te perdías ningún evento social y ahora no solo no te apetece nada de esto, sino que te aburre y molesta, tienes un síntoma muy característico. Es una pérdida prolongada de placer: poco a poco, la persona se va alejando de sus intereses habituales y dejando atrás las motivaciones que le impulsan a diario. Afortunadamente, con el tratamiento adecuado (ayuda la activación reconductual), es reversible.

**Pilar Conde**  
Psicóloga sanitaria y directora técnica de Clínicas Origen (clincasorigen.es)



## 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](mailto:centralnacional@spar.es)



# José Andrés

“JUNTOS, PODEMOS CAMBIAR EL MUNDO A TRAVÉS DE LA COMIDA”

Por TRINI CALZADO

José Andrés llevó la gastronomía española a Estados Unidos en 1990 y, desde entonces, su voluntad de dar de comer a quien más lo necesita lo ha llevado por todo el mundo.



Fotografía: joseandres.com

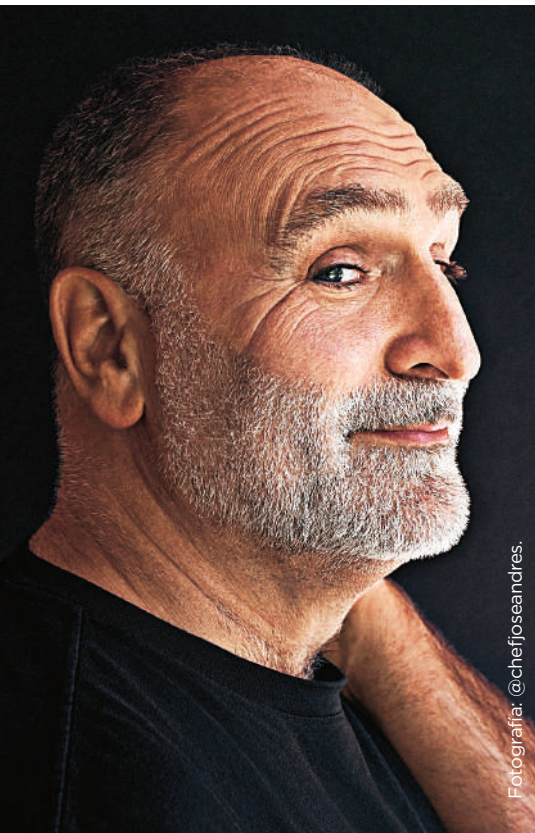
**L**o tiene más que claro: “Juntos, podemos cambiar el mundo a través del poder de la comida”, asegura José Andrés (Mieres, 1969). Y es lo que el chef y filántropo español lleva haciendo toda su vida, desde que, con 12 años, ya cocinara para su familia.

## EN BUSCA DE SU LUGAR

Tenía 15 años cuando José Andrés entró en la Escuela de Restauración y Hostelería de Barcelona. Compaginó los estudios con el aprendizaje en el Bulli, restaurante de Ferran Adrià, donde estuvo bajo su tutela aprendiendo cocina de vanguardia. Ya con 21 años, se marchó a trabajar a Estados Unidos, pues le ofrecieron un puesto en el restaurante Paradis Barcelona, de Nueva York, un restaurante de cocina catalana. Fue el inicio de una era de exploración y expansión culinaria en la que, tras pasar por las cocinas de distintos restaurantes, se trasladó a Washington D.C., donde él y sus socios establecieron un grupo de restaurantes que ha ganado innumerables seguidores y numerosos premios a lo largo de los años. El primero en abrir fue Jaleo, un restaurante que, además de convertirse en un éxito inmediato, fue pionero en el concepto de tapas en Estados Unidos, una novedad en aquel entonces que hoy es un fenómeno gastronómico extendido.

## MÁS ALLÁ DE LOS FOGONES

José Andrés no solo ha dejado su huella en la cocina, sino también en la televisión, en la literatura y como defensor de diversas causas sociales y humanitarias. Aparte de la supervisión de sus restaurantes, de distintas cocinas del mundo, ha aparecido en diversos programas culinarios y documentales. Incluso pre-



Fotografía: @chefjoseandres.

**«NO SÉ SI PUEDO DECIR QUE HE TENIDO ÉXITO. CITANDO A CHURCHILL, HE TENIDO Y TENGO MUCHO ENTUSIASMO».**

sentó el suyo propio, *Vamos a cocinar* (2005-2007), en RTVE, un espacio sobre recetas tradicionales españolas e internacionales del que también publicó un libro de título homónimo, aunque tiene muchos más: *Tapas* (2005), *Los fogones de José Andrés* (2006), *Made in Spain* (2008), *Verduras sin límites* (2019), *Las recetas de The World Central Kitchen* (2023), etc.

## SU GRAN LABOR

Sin embargo, si José Andrés ya era sobradamente conocido como cocinero, su labor filantrópica al frente de The World Central Kitchen ha multiplicado su aura en todo el mundo. Fue en 2010 cuando, a raíz del devastador terremoto de Haití, el chef español se propuso abastecer de comida a las víctimas. Desde entonces, su oenegé se ha transformado en una red global que brinda alimentos en zonas golpeadas por desastres naturales (huracanes, incendios forestales,

El chef asturiano también cuenta con la ciudadanía estadounidense desde 2013, después de 23 años residiendo y trabajando en Estados Unidos.

terremotos, inundaciones), crisis sanitarias (como la pandemia de COVID-19) e incluso conflictos armados, como el de Palestina e Israel. En este último, a finales de noviembre, varios de sus empleados murieron en un ataque israelí en la Franja de Gaza mientras entregaban comida a los desplazados. En nuestro país, lo vimos hace unos meses proporcionando comida caliente junto a la cantante Rosalía a los habitantes de los pueblos valencianos afectados por la Dana y a los miles de voluntarios que acudieron a las zonas más castigadas.

## RECONOCIMIENTO MUNDIAL

Considerado por la revista *Time* como una de las 100 personas más influyentes en 2012 y 2018, los galardones del chef asturiano se cuentan por decenas. En nuestro país, el Gobierno le ha concedido la Orden de las Artes y las Letras de España (2010), la Medalla al Mérito Turístico a la Internacionalización (2016) o la Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes (2017). En Estados Unidos, su país de acogida, consiguió el Outstanding Chef (2011), otorgado por la Fundación James Beard, uno de los reconocimientos más prestigiosos en la gastronomía estadounidense; la National Humanities Medal (2015), que le otorgó Barack Obama; o la más reciente, la Medalla Presidencial de la Libertad, la máxima condecoración civil de Estados Unidos, que le impuso Joe Biden el pasado 4 de enero. Además, desde marzo de 2022 era el copresidente del Consejo de Deportes, Fitness y Nutrición del Gobierno estadounidense, pero Trump le acaba de destituir por “no estar alineado con su visión de América”.

## SU LADO MÁS PERSONAL

Cosas de la vida, “bailando salsa” conoció a su mujer, que es de Algeciras, en Maryland, a donde había ido a estudiar. Se casaron en 1995 y tienen tres hijas: Carlota, Inés y Lucía. Aunque, de las tres, parece que únicamente es Inés la que quiere seguir los pasos de su padre, el famoso cocinero ha manifestado en diversas ocasiones en sus redes sociales el amor que siente por ellas: “Estoy tan increíblemente orgulloso de mis hijas...”. □

## ¿Sabías que...?

- **DOS ESTRELLAS.** El chef ha asegurado en alguna ocasión que nunca vio la cocina como un negocio, sino como una forma de expresión, por lo que las estrellas Michelin no le quitan el sueño. Aun así, tiene dos, las logradas por su restaurante Minibar.
- **PREMIO PRINCESA DE ASTURIAS.** En 2021, recibió el Premio Princesa de Asturias de la Concordia por su labor al frente de la organización The World Central Kitchen. Duplicó el dinero que recibió como galardón (50.000 €) y lo donó a los afectados por el volcán Cumbre Vieja de La Palma.



- **SU PROPIO 'REALITY'.** Aunque su familia siempre ha permanecido en un segundo plano, en 2022, él y sus hijas protagonizaron la serie documental *José Andrés y familia en España*, con la que buscaba que sus hijas conectaran más con sus raíces españolas a través de la gastronomía.
- **¿FUTURO NOBEL DE LA PAZ?** Por ahora, es uno de los pocos reconocimientos que aún no tiene, pero ha sido nominado para tal distinción en dos ocasiones. Quizás, a la tercera, irá la vencida.



# ¿Insomnio?

## 10 CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

Noches en vela, tardar más en conciliar el sueño que el tiempo que se logra dormir, despertarse varias veces durante la noche... Estas situaciones y otras muchas similares las viven casi la mitad los españoles, lo que coloca a los trastornos del sueño entre una de las mayores preocupaciones de la población.

POR INMA COCA

**S**egún datos del Ministerio de Sanidad, más de la mitad de la población adulta de nuestro país sufre trastornos del sueño, siendo el insomnio el más común de todos ellos. Hablamos de dificultad para conciliar el sueño (más de 45 minutos), también para permanecer dormido durante la noche o despertarse demasiado temprano y no poder volver a dormirse. Todas estas situaciones pueden darse en momentos puntuales de la vida, como en períodos de estrés en el trabajo, tras un hecho traumático, una enfermedad o un cambio importante. El problema aparece cuando detrás de esas noches en blanco no hay una causa directa o, al menos, es complicado establecer la relación.

Los expertos hablan de insomnio crónico si esas dificultades para dormir se alargan en el tiempo y se superan las

tres semanas. Es entonces cuando hay que tomar medidas, ya que la falta de sueño puede generar problemas de salud, algunos de ellos graves. Y es que la falta de un descanso reparador puede estar detrás de enfermedades crónicas como la diabetes o problemas de corazón, pero también psicológicas, como la ansiedad e incluso depresión, además de provocar falta de productividad.

La Sociedad Española de Neurología destaca que solo la mitad de los afectados piden ayuda y se ponen en manos de un experto. Datos que preocupan a los expertos por las consecuencias que esto puede tener en la salud.

### DARLE MÁS IMPORTANCIA

El doctor Carlos Egea, presidente de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño, destaca la necesi-

dad de quitar al sueño ese estigma que le persigue de 'cosa poco importante' o de 'tiempo perdido', un aspecto para el que, según Egea, la educación al paciente y la formación de los profesionales sanitarios son piezas clave: "Es fundamental que la administración sanitaria se involucre en la promoción de la calidad del sueño para impactar en el imaginario colectivo y situar los trastornos del sueño en un primer plano de la información, la comunicación y el debate público".

### INSOMNIO Y ESTRÉS

Es una pareja que parece inquebrantable, que van siempre de la mano y que se retroalimentan el uno al otro. Es decir, no duermo porque tengo muchas preocupaciones y, como no logro descansar, me siento mal durante el día y empeora la situación.

"El estrés y la ansiedad son respuestas normales del organismo ante una situación que el cuerpo percibe como amenaza o peligro. En el cuerpo, se genera una respuesta de alerta y lucha, que es

**LAS MUJERES SON MÁS PROPENSAS A SUFRIR PROBLEMAS A LA HORA DE DORMIR. AQUÍ ENTRAN EN JUEGO LAS HORMONAS, PERO TAMBIÉN EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD.**

necesaria para hacerles frente y buscar recursos y soluciones para la supervivencia diaria. Sin embargo, cuando esta respuesta de alerta se vuelve desproporcionada al estímulo que lo produce o dura demasiado en el tiempo, puede interferir con los ciclos naturales del sueño y generar problemas fisiopsicológicos, como el insomnio. La respuesta de activación y alerta es incompatible con el sueño. Esto puede dar lugar a dificultades para conciliar el sueño, despertares frecuentes durante la noche y un sueño de mala calidad en general”, explica la Dra. Ana Ortiz, gerente del Área de Salud del Grupo Farmasierra.

## ¿QUÉ NOS QUITA EL SUEÑO?

“Si nos acostamos todas las noches preocupados por nuestra situación laboral, porque es inestable, porque tenemos una carga de trabajo insostenible, porque no llegamos a fin de mes o porque tenemos una gran incertidumbre sobre el futuro, los mecanismos implicados en el sueño no van a poder funcionar correctamente, dado que vamos a estar mandando señales al cerebro para que permanezca despierto para solucionar todos estos problemas”, señala la doctora Ana Teijeira Azcona, neurofisióloga clínica y coordinadora de la Sociedad Española del Sueño, para quien la precariedad laboral, económica o social están en lo alto de la lista de problemas que nos roban el sueño.

Según la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño, otros motivos por los que hoy más de 12 millones de personas no hayan descansado bien están relacionados con el ritmo de vida actual y las ciudades abiertas 24 horas. “Por eso, es fundamental que en las ciudades haya un buen plan de urbanismo donde las luces no impacten directamente en las ventanas de las casas, los niveles de ruido sean los menores posibles, haya unos horarios racionales de ocio y se favorezcan entornos urbanizados con parques y arboledas que nos ayuden a luchar contra la contaminación, que también tiene un impacto sobre el sueño”, destaca Ana Teijeira.

“El cambio climático tiene un impacto en la calidad del sueño poblacional. Los países o las regiones que presentan un incremento notable de las temperaturas también sufren ese problema por las

noches. Dormir por encima de los 29 °C o 30 °C de temperatura ambiente provoca serias disrupciones en el sueño. Si, además, nos encontramos en un país en vías de desarrollo o en un barrio con menos posibilidades económicas para favorecer el confort durante la noche,

tendremos un sueño alterado por las elevadas temperaturas, la ausencia de acondicionamiento de las habitaciones donde se duerme y el exceso de ruido y luz derivados de tener que dormir con las ventanas abiertas”, ha argumentado la neurofisióloga. □

## 10 CONSEJOS PARA UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO

**LA DOCTORA ANA TEIJEIRA AZCONA** nos da las pautas para evitar trastornos de sueño y conseguir un sueño de buena calidad en adultos.

- 1 Realiza ejercicio físico diario**, a poder ser en exteriores, para exponerte a la luz natural durante el día. En la medida de lo posible, evita hacer ese ejercicio físico intenso en horario previo a acostarte.
- 2 Mantén una dieta cardiosaludable mediterránea** con cenas ligeras y suaves, que ayuda a dormir mejor.
- 3 Evita la ingesta excesiva de alcohol** al menos cuatro horas antes de acostarte y no fumes.
- 4 Evita el consumo de cafeína**, té, chocolate o bebidas energéticas al menos seis horas antes de dormir.
- 5 Procura mantener bajos los niveles de ansiedad** durante el día.

**6 Es muy importante mantener un horario regular** y estable de sueño, procurando acostarte y levantarte a la misma hora, en un horario razonable.

**7 Hay que relacionar la cama con el sueño.** No debes comer, ver la televisión o trabajar en ella.

**8 Evita el uso de pantallas iluminadas** en las horas previas al sueño.

**9 No permanezcas en la cama si estás muy despierto**, para asociar la cama únicamente al sueño.

**10 Si no puedes dormirte, levántate y realiza una actividad relajada**, que pueda bloquear la ansiedad derivada de esa falta de sueño. La lectura, escuchar la radio, tomar una infusión relajante o realizar ejercicios de atención plena o relajación ayudan a que vuelvan a presentarse la somnolencia o el sueño.



El estrés no solo provoca insomnio, también interfiere en que existan mayores dificultades para conciliar el sueño, así como un sueño más superficial y con mayor probabilidad de presentar despertares.

No te resignes a vivir con dolor de espalda, ya que hay diversas estrategias que pueden ayudarte a prevenirlo, mitigarlo y eliminarlo.



# PLAN PARA DECIR ADIÓS AL dolor de espalda

Para muchas personas, el dolor de espalda es una constante incómoda, un recordatorio persistente de las limitaciones físicas a causa del paso del tiempo. Sin embargo, no hay que resignarse a vivir con él. De hecho, podemos y debemos aspirar a una existencia libre de dolor. En este artículo, te enseñamos cómo. Por SILVIA ROJO

**A** partir de cierta edad, el cuerpo comienza a evidenciar las marcas del tiempo: la flexibilidad disminuye, los músculos pierden parte de su fuerza y la columna vertebral muestra señales del desgaste acumulado. Estas transformaciones físicas, aunque naturales, pueden ser mitigadas; no tienen por qué culminar en una aceptación pasiva del dolor crónico de espalda como compañero ineludible.

En personas mayores, el dolor lumbar puede originarse por diversas causas: desde el deterioro gradual de discos intervertebrales hasta la artritis que afecta las articulaciones de la columna. Además, el estilo de vida sedentario, prevalente en la sociedad contemporánea, contribuye significativamente a la problemática, al igual que ciertas condiciones de salud crónicas que tienden a manifestarse con mayor frecuencia en esta etapa de la vida.

## MENOS CALIDAD DE VIDA

Más allá de la mera incomodidad, el dolor de espalda incide de manera profunda en la calidad de vida. Hay que tener muy presente que puede llegar a restringir la movilidad, limitando la capacidad de llevar a cabo actividades cotidianas simples, como inclinarse, cargar objetos ligeros o incluso caminar distancias cortas. Este tipo de limitaciones no solo afectan la autonomía personal, sino que también pueden tener un impacto emocional, al obstaculizar la participación en actividades recreativas, el disfrute de pasatiempos y la interacción social, aspectos vitales para

un envejecimiento saludable y feliz. A pesar de estos desafíos, el panorama no es desalentador. La clave para una espalda sana y libre de dolor radica en la adopción de un enfoque proactivo hacia el cuidado personal. Esto implica un compromiso constante con prácticas saludables, ajustes en el estilo de vida y, cuando sea necesario, la búsqueda de orientación y tratamiento profesional. La ciencia médica y las disciplinas del bienestar ofrecen un abanico de estrategias y herramientas diseñadas para fortalecer el cuerpo, mejorar la flexibilidad y aliviar el dolor. Reconocer que el dolor de espalda no es una sentencia inevitable de la madurez

**EL DOLOR DE ESPALDA PUEDE LIMITAR LA MOVILIDAD Y EL DESARROLLO NORMAL DE LAS ACTIVIDADES DIARIAS, PERO TAMBIÉN AFECTA EN EL PLANO EMOCIONAL, AL IMPEDIR EL PLENO DISFRUTE Y LA SOCIALIZACIÓN.**



es el primer paso. A partir de ahí, cada acción tomada es un paso hacia el reencontro con un cuerpo más fuerte y capaz, donde el dolor deja de ser el protagonista de la jornada diaria.

## ESTRATEGIAS PARA UNA ESPALDA SALUDABLE

La espalda es el pilar que sostiene el cuerpo, por lo que requiere de cuidados específicos para mantenerse fuerte y libre de dolor. Si bien algunos factores, como el envejecimiento y condiciones médicas específicas, pueden hacer que el dolor de espalda sea una parte del día a día para algunas personas, desde el ejercicio regular hasta la adopción de una postura correcta, estas estrategias efectivas pueden ayudar a minimizar su impacto y mejorar la calidad de vida. Gracias a ellas, conseguirás una espalda más saludable y una vida más plena.



### 1. EJERCICIO REGULAR

El ejercicio regular es fundamental para mantener la espalda fuerte y flexible, elementos clave para prevenir el dolor. Las actividades de bajo impacto, como caminar, nadar o andar en bicicleta, son particularmente beneficiosas porque fortalecen los músculos de la espalda y del abdomen sin someter a la columna a esfuerzos excesivos. Además, el yoga y el pilates pueden mejorar significativamente la flexibilidad y la fuerza del núcleo, lo que contribuye a una mejor postura y reduce las posibilidades de sufrir de dolor lumbar. Es importante comenzar con ejercicios suaves y aumentar gradualmente la intensidad y duración, siempre prestando atención a las señales del cuerpo. Evitar el sobreentrenamiento también es importante: el exceso puede causar lesiones y contratiempos en lugar de beneficios.



### 2. MANTENIMIENTO DE UN PESO SALUDABLE

Un peso saludable es esencial para reducir la presión sobre la columna vertebral y las articulaciones. El sobrepeso u obesidad aumentan el riesgo de dolor de espalda, ya que el exceso de peso ejerce una presión adicional sobre los discos vertebrales, especialmente en la región lumbar.

Adoptar una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros, junto con una rutina regular de ejercicio, te ayudará a alcanzar y mantener un peso saludable. Consulta a un nutricionista o dietista, te ofrecerá orientación personalizada y ajustada a las necesidades individuales.

### 4. RELAJACIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

El estrés y la tensión muscular suelen ir de la mano, afectando con frecuencia la espalda. Aprender a manejar el estrés a través de técnicas de relajación puede tener un efecto profundo en la salud de la espalda. Prácticas como la meditación, el yoga y técnicas de respiración profunda ayudan a relajar la mente, pero también a liberar la tensión acumulada en los músculos de la espalda. Incorporar actividades placenteras y recreativas en la rutina diaria también puede contribuir significativamente a reducir el estrés y, por ende, el riesgo de dolor de espalda.

### 5. CONSULTA A PROFESIONALES Y TRATAMIENTOS ESPECIALIZADOS

Ante la persistencia del dolor de espalda, es crucial consultar a profesionales de la salud. Lo aconsejable es un enfoque multidisciplinario, en el que se incluya a especialistas de fisioterapia, medicina, nutrición o psicología, así como especialistas en medicina alternativa, dependiendo de la severidad del dolor. Los tratamientos pueden ir desde la fisioterapia, que ofrece ejercicios personalizados y técnicas de manipulación, hasta tratamientos más especializados, como la acupuntura o la terapia con láser. En algunos casos, puede ser necesario considerar la intervención quirúrgica, aunque esto, generalmente, se ve como un último recurso. □

### 3. POSTURA CORRECTA Y ERGONOMÍA

Una buena postura es imprescindible tanto en movimiento como en reposo. Al estar de pie, asegúrate de distribuir el peso de manera uniforme en ambos pies y mantener la espalda recta con los hombros hacia atrás y el abdomen ligeramente contraído, esto ayuda a prevenir la aparición de dolor. Al sentarte, es importante elegir una silla con soporte lumbar adecuado y mantener los pies planos en el suelo. La altura del escritorio y la pantalla del ordenador deben ajustarse para evitar inclinarte hacia adelante, lo cual pone estrés adicional en la columna vertebral. En casa y en el lugar de trabajo, organiza el entorno para promover una buena postura. Esto puede incluir el uso de dispositivos ergonómicos, como teclados y ratones diseñados para reducir la tensión en las manos y los brazos, que indirectamente puede afectar la espalda.



# Dieta emocional

## ALIMENTOS QUE TE SUBEN EL ÁNIMO



Una buena elección de los productos que consumes no solo puede ayudarte a cuidar la salud o mantenerte en el peso correcto, sino también a sentirte mejor emocionalmente.

Por **MARÍA GARCÍA**

**S**eguramente habrás oído en alguna ocasión que “por la panza, entra la danza”. Por si acaso no te suena, se suele decir cuando alguien está decaído o enfadado y cambia por completo su humor tras comer. Y es que la falta de alimentos suele tener ese efecto y hay personas que se enfurruñan y se vuelven tremendamente irascibles, mientras que otras son la viva representación de una pila con baja batería y no tienen fuerzas ni para sonreír.

Comer nos llena de energía y nos aporta los nutrientes necesarios para que el organismo funcione correctamente. Pero no todos los alimentos tienen el mismo efecto. Y, al igual que hoy sabemos que hay ciertos productos que suben el azúcar y otros la tensión arterial, también los hay que mejoran el estado de ánimo y que nos ayudan a sentirnos mejor, más positivos y más enérgicos. El secreto no está solo en que el sabor de ciertos alimentos nos deleite. Los hay cuya composición nutricional logra regular el estado de ánimo. Un ‘superpoder’ de muchos alimentos cotidianos que puede ayudar a levantar las nubes de los días grises. □

### DIEZ IDEAS PARA ALIVIAR TUS MOMENTOS DE BAJÓN

#### 1 CHOCOLATE

Un clásico infalible y la ciencia lo confirma. El secreto del chocolate negro está en los polifenoles, antioxidantes que reducen el cortisol, la hormona del estrés. Así que una onza no te hace más feliz, pero sí te relaja y aleja las malas vibraciones.

#### 2 PLÁTANO

Rico en fibra, potasio y triptófano, este aminoácido esencial participa en la creación de melatonina y serotonina. La melatonina regula el sueño, mientras que la serotonina es la hormona de la felicidad. Una combinación perfecta para calmar la ansiedad.

#### 3 SEMILLAS DE CALABAZA

Con omega 3 y triptófano, mejoran la comunicación neuronal, luchan contra la depresión y protegen contra radicales libres.

#### 4 PASTA

Espaguetis, macarrones o lasaña, cualquier carbohidrato es ideal para el ánimo. Una dieta rica en carbohidratos y baja en grasas reduce la ansiedad y la depresión. Además, la pasta aumenta la serotonina, la energía y la productividad, lo que potencia la autoestima y la creatividad.

#### 5 SETAS

Champiñones, boletus o niscalos. Salir a recoger setas ya mejora el ánimo, pero, en el plato, lo hacen aún más. Ricas en sele-

nio, cuya falta causa irritabilidad y depresión, y en vitamina D, fortalecen huesos, músculos y reducen riesgos cardiovasculares.

#### 6 GARBANZOS

Un puchero caliente en días fríos reconforta, pero los garbanzos también aportan vitamina B6, clave en la producción de serotonina y norepinefrina, que mejoran el sueño y el estado de ánimo.

#### 7 ESPINACAS

Más allá del hierro, las espinacas son ricas en ácido fólico, que ayuda a generar serotonina. También aportan fibra, regulando el tránsito intestinal, algo crucial para tu bienestar.

#### 8 FRUTOS SECOS

El picoteo más sano. Almendras, nueces, pistachos y anacardos aportan triptófano, además de grasas saludables. Opta por ellos crudos o tostados, evitando fritos y saborizantes para sumar felicidad sin excesos.

#### 9 AVENA

Un cereal versátil, perfecto para desayunos, postres o rebozados. Destaca por su vitamina B6, esencial para el cerebro y el sistema nervioso, fundamentales en la salud mental.

#### 10 FRUTOS ROJOS

Antioxidantes y energizantes, mejoran el funcionamiento del cuerpo y elevan el ánimo. Su toque de positividad extra es irresistible.



# Sabor y textura que te encantan

Y AHORA SIN AZÚCARES AÑADIDOS



# CLAVES PARA ahorrar fácilmente

Con la llegada de la primavera, es momento de renovar hábitos, optimizar el presupuesto familiar y organizar tus finanzas. Descubre consejos prácticos para ahorrar en casa, sin renunciar al estilo ni al bienestar.

Por LAURA VALDECASA

**C**omo explica Natalia de Santiago, escritora especializada en finanzas y economía, además de autora del libro *Invierte en ti*, “el ahorro es una manera de alisar los baches de la vida financiera”. Es decir, se trata de utilizar los momentos buenos para que los malos no sean tan malos y conseguir una cierta estabilidad que nos permita vivir con cierta tranquilidad.

## HAZ UN BUEN PRESUPUESTO DE GASTOS E INGRESOS

○ **Anota todos los gastos**, incluidos los más pequeños (café, pan, tabaco...). Así descubrirás si tienes gastos duplicados (por ejemplo, algún seguro) o si tienes cosas que no eras consciente que estabas pagando. Quizá descubras gastos que puedes eliminar u optimizar.

**PARA AHORRAR, EMPIEZA POR FIJAR UN OBJETIVO, UN PORCENTAJE (PARA QUE SEA PROPORCIONAL A LO QUE GANAS) O UNA CANTIDAD CONCRETA.**



○ **Pon un nombre o una categoría a todos los gastos:** casa, comida, niños, ocio... Elimina la tentación de poner la etiqueta de ‘varios’, porque no te da información y es difícil tomar una decisión al respecto.

○ **Conviene hacer un presupuesto**

**anual**, porque, aunque vivas de mes a mes, no todos los meses son iguales. Para no ahogarte en Navidad o en la cuesta de enero, hay que tenerlo todo planeado desde principios de año.

○ **Sé realista y piensa que**, para planificar tus gastos, la mejor guía es el pasado.

## ? ¿Sabías que...?

**Lo importante** es incrementar el capital humano. Cuando hablamos de ahorro, siempre se piensa en gastar menos, pero no en ganar más. El mayor potencial que tienes para ingresar más es invertir en ti, es decir, formarte para acceder a trabajos mejores y, así, tener un sueldo mejor. Eso se traduce en invertir tu tiempo en acciones que te hagan más valioso y competitivo.

Las finanzas no se aprenden por ciencia infusa y nadie se convierte en un genio de un día para otro. Es como el ejercicio, hay que practicarlo cada día.

**ANOTA TODOS LOS GASTOS, INCLUIDOS LOS MÁS PEQUEÑOS. ASÍ DESCUBRIRÁS SI TIENES GASTOS DUPLICADOS O QUÉ GASTOS PUEDES ELIMINAR U OPTIMIZAR.**

## MEJORA TU CAPACIDAD DE REACCIÓN

### ○ LA CAPACIDAD DE REACCIÓN

se mide como la proporción de tus gastos que puedes cortar de un día para otro cuando llega un imprevisto. Es decir, si las cosas vienen mal dadas, te da una idea de cómo puedes reaccionar. Es importante averiguar cuántos gastos (ropa, ahorro, salidas...) puedes suprimir y saber de cuánto es el importe.

### ○ CON ESTA OPERACIÓN, VAS A PODER CALCULAR,

en un momento de emergencia, cuánto te van a durar tus ahorros y cuánto tiempo los vas a poder estirar. Te harás mucho más resiliente económicamente y menos vulnerable.

### ○ PARA AUMENTAR TU CAPACIDAD DE REACCIÓN,

puedes dar de baja las suscripciones que nunca utilizas, revisar tus seguros y comparar con otros proveedores o contratos de telefonía y otros suministros.

### ○ CONSTRUYE TU COLCHÓN DE EMERGENCIA,

que conviene medir en meses de sueldo o ingresos netos. Se recomienda tener un mínimo imprescindible de tres meses, pero lo ideal son seis. Hay que tenerlo muy líquido, para que puedas acceder a él en el momento en que lo necesites.



No pasa nada por preguntar a un experto para que te enseñe a ahorrar, hay que hablar más del dinero.

## TODO SE APRENDE

### ○ LA CATEGORÍA DE AHORRO

(diferencia entre lo que ingresas y lo que gastas) no tiene que ser un resto a ver si te sale, tienes que proponértelo. Empieza por fijar un objetivo, un porcentaje (para que sea proporcional a lo que ganas) o una cantidad. Aunque ganes poco, no significa que no puedas ahorrar o que, como ahorras poco, no sirve de nada. Muchos

pocos acaban sumando un montón.

○ PARA EL AHORRO, HAY QUE INVOLUCRAR A TODO EL MUNDO EN CASA, incluido los niños, que tienen que entender que es un aspecto más de la vida en el que hay que participar. Que aprendan que las cosas cuestan un esfuerzo y que hay que planificar. □

# 'Snacks'

## SABORES PARA COMPARTIR

No hay reunión con amigos que se precie sin deliciosos 'snacks' para picotear, un refresco, unos aperitivos y una divertida conversación. Te explicamos cómo maridarlos.

Por SARA MENÉNDEZ

Cuando se habla de encontrar la bebida adecuada para potenciar el sabor y las cualidades de un plato, la mente se dirige a la gastronomía elaborada. El tinto que corresponde a un asado de carne o el blanco que hace lo propio con un arroz caldoso con bogavante, por ejemplo. Pero, si lo que se bebe puede hacer mejor lo que se come, ¿por qué no aplicar esa lógica a todos los productos que consumimos? Un batido de chocolate puede ser el mejor amigo de la fruta de la merienda, por ejemplo. O una cerveza tostada sin alcohol puede ser el maridaje perfecto de unas patatas fritas tipo chips.

Los *snacks* son un placer que se asocia con buenos momentos y combinarlos con las bebidas más adecuadas para cada uno no puede dar más que alegrías. ¡Que alguien abra las patatas!

### LAS MEJORES PAREJAS

Afortunadamente, no hay una sola bebida perfecta para cada *snack*, así que todos los gustos están contemplados. Te proponemos algunos ejemplos:

- **Chips de patatas ligeras.** Destacan por su textura crujiente. Casan bien con una cerveza, por su frescura y ligereza, o con refrescos cítricos de limón o lima, porque potencian la sensación de chasquido del *snack*.
- **Gambitos de maíz.** Tienen un sabor suave y una textura aireada que los hace irresistibles. Van bien acompañados con la sidra dulce o semiseca,



Los *snacks* son un elemento esencial en cualquier reunión de ocio. Cada persona suele tener uno preferido, así que lo mejor es asegurar la variedad.

porque resalta sus matices, y con los batidos frutales, especialmente los de frutas tropicales, como mango o piña.

- **Conos de maíz, beicon y queso.** Tienen uno de los sabores más pronunciados de su gama. Sus bebidas 'preferidas' son el vino tinto fresco y afrutado o el agua con gas, ya que las burbujas realzan los sabores sin eclipsarlos.
- **Fritos barbacoa.** Destacan por su perfil ahumado y dulce. Sus mejores amigas son las cervezas *porter* o *stout*, porque sus matices tostados y de caramelo complementan a la perfección los sabores ahumados de los fritos. Además, también son perfectos para acompañar los refrescos de cola. □

### ¿Sabías que...?

Las chips de patata fueron los primeros *snacks* de la historia. Todo comenzó en 1853, en Saratoga Springs (Nueva York), cuando un cliente del chef George Crum se quejó de que sus patatas fritas eran demasiado gruesas. Para complacerlo, Crum las cortó finísimas, las frió en aceite caliente y las saló. El resultado fue un producto crujiente y ligero que sorprendió al cliente, quien quedó encantado. Así nacieron las 'Saratoga chips'. Sin embargo, no fue hasta 1926 que Laura Scudder las comercializó en bolsa para conservar su sabor y textura. Sin saberlo, Scudder creó una industria millonaria que sigue vigente en todo el mundo.

# ENERGÍA EN LATA

## Bebidas energéticas

Gracias a su alto contenido en cafeína, las bebidas energéticas son bebidas estimulantes que ayudan a aumentar la energía y mejorar el rendimiento mental y físico. Por TRINI CALZADO

**T**ambién conocidas como energizantes, hipertónicas o psicoactivas, las bebidas energéticas son bebidas funcionales no alcohólicas con efecto estimulante. En general, contienen una mezcla potente de cafeína, azúcares, vitaminas y extractos herbales y el *ginseng*, además de otras sustancias.

### POR QUÉ TORMARLAS

Las bebidas energéticas contienen, aproximadamente, la misma cantidad de cafeína que una taza de café de filtro casero. El contenido se indica en el etiquetado, para que el consumidor sea consciente de qué tipo de bebida se trata. Este tipo de bebidas aumentan la energía y mejoran tanto la atención como el rendimiento físico. De ahí que sus consumidores habituales las tomen cuando necesitan un impulso de energía puntual: estudiantes, deportistas o quienes tienen por delante una larga jornada de trabajo.


### NO SON PARA TODOS

Al igual que ocurre con el café, se aconseja moderar el consumo diario de las bebidas energéticas y, por supuesto, no considerarlas sustitutivas de la ingesta diaria de agua necesaria.

La bebida energética de Powerking está disponible tanto en su versión original como en su versión sin azúcar.

Pese a que su consumo moderado no supone un riesgo para la salud general, sí se recomienda que ciertos grupos poblacionales no tomen bebidas energéticas. Es el caso, por ejemplo, de los niños y adolescentes, cuyo sistema nervioso aún está en desarrollo, o las mujeres embarazadas y lactantes. Tampoco deberían consumirlas las personas sensibles a la cafeína, quienes tengan condiciones cardíacas o diabetes, ni quienes sufran ansiedad o trastornos del sueño.

### PARA TI Y PARA EL PLANETA

La bebida energética de Powerking se presenta en un formato de lata de 250 ml, tanto en versión original como en la opción sin azúcares. La lata está elaborada con un 55 % de aluminio reciclado y el film agrupador del *pack* de 6 latas, con un 70 % de plástico reciclado y 100 % reciclable. Además, no lleva anillas agrupadoras, para proteger nuestros mares. 

## ¿Sabías que...?

Aunque las bebidas energéticas sean carbonatadas y tengan un sabor dulce, al igual que ocurre con las bebidas refrescantes, no hay que confundirlas ni considerarlas el mismo tipo de producto. La diferencia más notable está en los ingredientes activos, que, en el caso de las bebidas refrescantes, estas carecen de ingredientes estimulantes, y en su uso final: las bebidas refrescantes se consumen por placer y para saciar la sed, sin pretensiones de mejorar el rendimiento físico o mental. Tampoco son bebidas isotónicas, pues las energéticas no tienen gran capacidad de rehidratación.



# Panes de molde

## EL PODER DE LA VERSATILIDAD

Tener este producto en la cocina, independientemente de su variedad, aporta una gran seguridad, ya que, con él, se pueden elaborar múltiples recetas, sabrosas y nutritivas. Además, gusta a prácticamente todo el mundo porque combina con cualquier cosa. Por SARA MENÉNDEZ



**E**s muy habitual quedarse en blanco a la hora de decidir qué plato preparar. La falta de tiempo y la rutina hacen que, para muchas personas, sea un escollo que superar en su día a día. Cuando esto sucede, es posible acabar optando por los platos precocinados o por un bocadillo hecho con cualquier cosa. Pero, la mayoría de las veces, en casa hay un alimento al que no se le presta la atención que se merece: el pan de molde. Es mucho más versátil de lo que se puede pensar en un inicio y, además, tiene propiedades nutricionales que pasan desapercibidas.

### PRACTICIDAD Y VERSATILIDAD

Los diferentes tipos de pan de molde aportan varias ventajas, sobre todo en términos de practicidad. Por ejemplo, gracias a la versatilidad mencionada, es adecuado para combinar con sabores dulces o salados en recetas frías o calientes. Es fácil de almacenar, se conserva bien y está siempre listo para ser usado, sin necesidad de un horneado previo. Además, es una fuente rápida de carbohidratos, ideales para obtener energía, y es asequible para todos los bolsillos.

### RECETAS DELICIOSAS

Si bien las tostadas son una de las formas más comunes de consumir el pan de molde, existen muchas otras ideas deliciosas y originales para disfrutarlo a cualquier hora del día.

Un buen ejemplo son los **chips de pan de molde**. Para prepararlos, solo se necesita el pan, aceite de oliva y ajo en polvo, orégano o especias al gusto. La elaboración es la siguiente: corta el pan de molde en triángulos o tiras finas, colócalo en una bandeja, rocíalo con aceite de oliva y espolvoréale las especias, para,



## UNA GRAN Y SABROSA VARIEDAD

Por supuesto, el plano nutricional es muy importante y cada tipo de pan de molde tiene aportes nutricionales diferentes. Por ejemplo, el pan de molde blanco de SPAR (con y sin corteza) es un ejemplo de aporte de vigor. Además, no lleva azúcares añadidos (contiene azúcares naturalmente presentes) y está elaborado con aceite de girasol. En cuanto al 100 % integral con y sin corteza de SPAR –también sin azúcares añadidos y hecho con aceite de girasol–, cabe destacar su aporte de fibra, que se añade a la energía. Lo ideal es tener en casa varias opciones para variar según las apetencias del día o la receta que se tenga pensado elaborar, porque hay un mundo más allá de la tostada en el que el pan de molde es un ingrediente indispensable y delicioso.



La gama de pan de molde SPAR atiende a todos los gustos y, además, no tiene azúcares añadidos.

## ¿Sabías que...?

Aunque, al principio, los consumidores recibieron al pan de molde con escepticismo, pronto se consideró uno de los mayores avances en la industria panadera y alimentaria. Su creación se debe a Otto Frederick Rohwedder, quien, en 1928, inventó la primera máquina capaz de cortar y empaquetar rebanadas de pan automáticamente, en Misuri (Estados Unidos). Posiblemente, no imaginó que su invención llegaría a casi todas las casas del mundo occidental. Su repercusión fue tal que, en su país, se popularizó el dicho “Lo mejor desde el pan en rebanadas”, para describir ideas revolucionarias o productos útiles. En España, el pan de molde apareció a mediados del siglo XX, ganando popularidad en los años 60, cuando la industrialización transformó los hábitos de consumo del país.

a continuación, hornearlo a 200 °C durante 10-15 minutos, hasta que los chips estén crujientes. Son perfectos para acompañar hummus, guacamole o salsas.

Otra propuesta es la **tarta rápida**, que se hace con pan de molde, jamón, queso, tomate frito, huevo batido y queso rallado. El primer paso es colocar una capa de pan en una bandeja para el horno con fondo. Después, hay que cubrirla con una capa de tomate frito, jamón y queso y repetir el proceso formando varias capas. Finalmente, se tapa con huevo batido y queso rallado y se mete al horno a 180 °C hasta que se dore. Suele ser un plato infalible, porque gusta tanto a los adultos como a los niños.

Una receta que nunca falla es la de los **canelones de pan de molde**. Para ella, necesitas pan de molde sin corteza, salsa bechamel, espinacas cocidas, ricota o queso fresco y queso rallado. Las instrucciones son las siguientes: aplana el pan con un rodillo, mezcla las espinacas con la ricota y un poco de sal, rellena el pan con la mezcla y enróllalo como un

## EL PAN DE MOLDE PUEDE SER FUENTE DE ENERGÍA Y DE FIBRA.

canelón. Después, coloca los rollos en una bandeja, cúbrelos con salsa bechamel y queso rallado y gratínalos en el horno a 180 °C durante 10 minutos. Son estupendos para la comida o para la cena (y para impresionar a los comensales, si hay invitados).

Y, para los amantes de los sándwiches *delicatessen*, la gran propuesta: el **Montecristo**. Se hace con pan de molde, jamón, queso (gruyer o similar), huevos, leche y mantequilla. Es fácil: hay que montar un sándwich con jamón y queso entre dos rebanadas de pan. Después, batir huevo y un poco de leche en un bol y sumergir el bocadillo en la mezcla. Para terminar, se fríe en una sartén con mantequilla hasta que esté dorado por ambos lados. Se puede servir con un toque de azúcar glas o mermelada de frutos rojos, si se desea un contraste dulce-salado. □

# Conservas del mar

## DELICIOSAS Y SIEMPRE A MANO

Para una cena rápida y ligera o un aperitivo nutritivo y sabroso, las conservas de pescado son una opción estrella. Descubre por qué aliarte a ellas. Por TRINI CALZADO

**L**as conservas de pescado encierran el sabor del mar y lo preservan bajo el sello hermético de una lata. Este método de conservación,

que ha sido perfeccionado a lo largo de los años, revolucionó la forma en la que el mundo piensa sobre la comida almacenada. Y es que el riguroso pro-

ceso de elaboración garantiza que las conservas de pescado sean seguras para el consumo durante años, manteniendo su frescura y nutrientes y haciendo posible disfrutar de los beneficios de estos alimentos en cualquier momento y lugar.

### CÓMO SE ELABORAN

El proceso de conservación comienza con la selección de pescados frescos y de calidad. Se limpian meticulosamente, se despojan de cabezas y entrañas, y, en algunos casos, se filetean. Después, se cocinan utilizando métodos que preservan su textura y sabor. Una vez cocidos, se enlatan con diversos líquidos de cobertura (aceite, salsa de tomate o agua salada) y otros condimentos. Finalmente, las latas se sellan y se someten a un proceso de esterilización a alta temperatura, lo que garantiza la seguridad y prolonga la vida útil del producto.

Gracias a estas técnicas, las conservas de pescado ofrecen una fuente inigualable de proteínas, ácidos grasos esenciales y minerales, disponibles al alcance de tu mano. Ya sea que busques una comida rápida durante un día ajetreado o un ingrediente versátil para una cena especial, son una opción excelente que satisface necesidades culinarias y nutricionales sin compromiso.

### VENTAJAS DE LAS CONSERVAS

Imprescindibles en cualquier despensa, son una solución excelente para mantener una dieta equilibrada y activa y, al durar años sin necesidad de refrigeración, permiten su almacenaje y tenerlas a mano en situaciones de emergencia o para el uso diario.





## ¿Sabías que...?

El confitero francés Nicolas Appert inventó sistema de conservación de alimentos al vacío en 1795. Lo hizo en tarros de cristal, que hervía para preservar calidad y sabor. Por el 'método Appert', Napoleón le premió con 12.000 francos, por proporcionar cómo suministrar alimentos a la marina francesa. Sin embargo, fueron Philippe de Girard y Peter Durand quienes trasladaron la idea de Appert a latas de hojalata en 1810. Lo sorprendente es que hasta 1850, cuando las latas empezaron a ser más delgadas, no se comercializaron los primeros abrelatas. En nuestro país, las primeras latas de conserva llegaron en 1840 y no al supermercado, precisamente, sino a las costas gallegas, provenientes de un barco francés que naufragó frente a ellas.

Listas para consumir directamente de la lata, estos alimentos facilitan comidas rápidas o un agregado nutritivo sin complicaciones a ensaladas o pastas. Por su propia naturaleza, ayudan a evitar el desperdicio alimentario, pues solo se abren cuando se sabe que van a consumirse.

En el apartado nutricional, tienen una alta calidad proteica, vitaminas y minerales esenciales y las conservas de salmón, caballa o sardinas son ricas, además, en omega 3, conocidos por sus beneficios para el corazón y la función cerebral.

Y, a todas estas ventajas, hay que sumarle que, comparadas con el pescado fresco, suelen ser más accesibles y ofrecen una excelente relación calidad-precio.

## VERSÁTILES EN LA COCINA

Entre sus múltiples usos culinarios, considera los siguientes:

- **Tostadas.** Con un poco de queso crema, las sardinillas son ideales.
- **Pizza.** Cualquier versión con tomate, *mozzarella*, alcaparras y aceitunas negras admite sardinas o sardinillas.
- **Pasta.** Mezcla la pasta con sardinas, ajo picado, perejil y un poco del aceite de la conserva.

○ **Ensalada.** Combina sardinillas con hojas verdes frescas, tomate, cebolla morada, aceitunas y un aderezo de aceite de oliva y vinagre.

○ **Empanada.** Rellena masa de empanada con sardinas, tomate, huevo duro,

pimiento y cebolla. Es un bocado delicioso y fácil de llevar.

○ **Montaditos.** En una tostada de cereales, pon aguacate, una rodaja de tomate, un filete de sardina y riégalo con un chorrito de lima. □

## QUE NO TE FALTEN

Fuente de ácidos omega 3, SPAR te ofrece tanto sardinillas en aceite de oliva como sardinillas (sardinas más jóvenes) en aceite de oliva o en aceite de girasol en pack de 2 latas. Además, su lata está elaborada con un 68% de hojalata reciclada.

La variedad de conservas de pescado SPAR es muy amplia. Disfruta de todo el sabor de las sardinas y sardinillas.



# Preparado de surimi

## LISTO EN UN MOMENTO

Disfruta del sabor del mar sin hacer un gran desembolso económico y, lo mejor, sin nada de esfuerzo. Tan cómodo como versátil, el preparado de surimi gusta a todos.

Por TRINI CALZADO

**E**n un mundo donde el tiempo es oro y la búsqueda de opciones de comida rápida y saludable es constante, el preparado de surimi se postula como una solución perfecta. Este ingenioso producto no solo es valorado por su versatilidad y accesibilidad económica, sino también por su capacidad de adaptarse a las necesidades de quienes requieren soluciones culinarias ágiles, deliciosas y, lo mejor: para todos los gustos.

### QUÉ ES

El preparado de surimi es una imitación de las angulas (las crías de anguila) elaborado a partir de surimi, una pasta de pescado blanco desmenuzado que se obtiene de especies como el abadejo o la merluza. Una vez lavado varias veces, pierde su olor y sabor original. Entonces, se le añaden diferentes ingredientes, para emular tanto la textura como el sabor de las angulas, y la masa final se moldea en forma de finos hilos, que imitan su apariencia.

### CÓMO CONSUMIRLO

El preparado de surimi Sabrosinas de mar, de Artiq, es muy versátil y se puede consumir de varias maneras, adaptándose fácilmente a diferentes platos y estilos culinarios:

○ **Al ajillo.** La manera más clásica y popular de consumirlo. Se saltea en aceite de oliva con abundante ajo picado y guindilla para darles un to-

que picante. Las Sabrosinas de mar se suelen servir calientes, a menudo como tapa o aperitivo, y son excelentes acompañadas de una copa de vino blanco.

- **Revuelto.** Con huevo, son perfectas para un desayuno nutritivo o una cena ligera.
- **Ensaladas.** Combinan bien con lechuga, tomate, aguacate y pepino y se pueden aderezar con una vinagreta de limón o balsámico, para un toque refrescante.
- **Pasta.** Es una forma sencilla de preparar una comida que parece *gourmet* sin mucho esfuerzo, tan solo añadiendo el preparado de surimi, con un poco de aceite de oliva, ajo y algunos mariscos. ▣



### ¿Sabías que...?

Sin glutamato, sin lactosa y sin gluten, las Sabrosinas de mar, de Artiq, son fuente de proteínas. Están elaboradas con pescado certificado con sello MSC, procedente de pesca sostenible, tal y como aparece en su etiquetado. Este sello del pez azul únicamente se concede a pescado o marisco de captura salvaje procedente de pesquerías que han sido certificadas en base al estándar, es decir, es un indicador científico de pesca bien gestionada y sostenible.

Las Sabrosinas de mar, de Artiq, se venden congeladas. En el proceso de elaboración, se ultracongelan para preservar su calidad, textura, sabor y valor nutricional.

SPAR 



# TUS APERITIVOS FAVORITOS

— SNACKS SPAR —



# Menú delicioso para la primavera

¡DA LA BIENVENIDA AL BUEN TIEMPO CON ESTOS PLATOS!

La subida de las temperaturas y el aumento de las horas de luz son factores que influyen en el estado de ánimo y también en las preferencias gastronómicas. Los platos de cuchara siguen presentes, pero ceden su protagonismo a recetas más ligeras y frescas, como las que ofrecemos a continuación. Por SARA MENÉNDEZ

## ¿Sabías que...

Una de las ventajas de los cambios de estación, además de lo que suponen para las rutinas diarias, es la renovación de alimentos frescos de temporada. Con la llegada de la primavera, vuelven los espárragos, que son un ingrediente ideal para ensaladas o incluso pueden ser un plato único acompañados con mayonesa, por ejemplo. Asimismo, los cítricos como el limón, presentes en muchos postres, están en su apogeo. Regalos de la naturaleza.

PRIMER PLATO

# Ensalada de espárragos y queso feta



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



Puedes echar un poco de rúcula por encima para darle un toque verde a la ensalada.

**E**l queso feta está considerado como uno de los mejores productos lácteos del Mediterráneo. Según parece, tiene más de 2.000 años de historia porque, ya en la antigua Grecia, Homero lo mencionaba en *La Odisea* al describir cómo el cíclope Polifemo elaboraba un queso bastante similar en su cueva. De hecho, en Grecia, aún es uno de los más consumidos: de promedio, un vecino de dicho país consume 10 kilos de queso feta al año, que se dice pronto. Existen

diferentes variedades: el que se elabora con una mezcla de leche de oveja y cabra y el que solo lleva leche de oveja. Popularmente, se dice que el feta 'chirría' cuando se mastica debido a su textura poco cremosa. En 2002, la Unión Europea le otorgó la Denominación de Origen Protegida (DOP), lo que quiere decir que solo el queso elaborado en ciertas regiones de Grecia con las leches mencionadas anteriormente puede llevar el nombre de 'feta'. Así, aunque, en otros lugares, se haga un queso igual o parecido, debe de llamarse de otra forma.

## INGREDIENTES:

200 g de espárragos blancos SPAR • 100 g de queso feta • 1 tomate maduro • 50 g de cebolla morada • 60 ml de aceite de girasol SPAR • 30 ml de vinagre de Módena SPAR • 10 g de mostaza de Dijon • sal SPAR • pimienta negra molida • finas hierbas.

## ELABORACIÓN:

○ **Mezcla** en un cuenco la

mostaza, el vinagre, la sal, las finas hierbas, la pimienta y el aceite.

○ **Pon** en un bol la cebolla y el tomate cortados en tiras, sal, pimienta y el queso feta.

○ **Incorpora** los espárragos y fusiona todos los ingredientes.

○ **Sirve** la ensalada fría y aliñada con la vinagreta de mostaza.

SEGUNDO PLATO

# Empanada gallega



## INGREDIENTES:

180 ml de aceite de oliva virgen SPAR • 600 g de cebolla • 1 pimiento rojo • 1 pimiento verde • 300 g de bonito del Norte en conserva SPAR • 250 g de salsa de tomate SPAR • sal • 1 huevo • masa fresca para empanada.

## ELABORACIÓN:

- **Sofríe** la cebolla y los pimientos cortados.
- **Añade** el tomate y el bonito escurrido.
- **Cuando esté lista la mezcla**, deja que repose hasta que se enfríe.
- **Pon la masa** en un molde redondo para el horno. Echa la mezcla en la base y repártela.
- **Cierra** la empanada con la segunda masa y sella los bordes.
- **Píntala** con la yema del huevo batida.
- **Hornéala** durante 45 minutos a 180 °C.



**L**a empanada es tan importante en la gastronomía gallega que, en el Pórtico de la Gloria de la Catedral de Santiago de Compostela, hay una figura que lleva una en la mano desde el siglo XII. Se dice que fueron los árabes quienes trajeron la fórmula de envolver alimentos con masa para facilitar su transporte y, además, alargar la vida de los mismos. Quizá por esas peculiaridades sea uno de los platos preferidos de los peregrinos del Camino de Santiago, que pueden llevarla en su equipaje sin

que ocupe demasiado espacio ni añada demasiado peso. Y, por supuesto, porque es una receta a la que es difícil resistirse. En la parroquia de Mesego, en el municipio orensano de Carballiño, celebran desde hace más de 50 años la fiesta anual de la empanada. Tradicionalmente, se hacía una gigante, pero, en alguna edición, optaron por hacer un centenar de empanadas más pequeñas. Asimismo, en Carral (A Coruña) también homenajean a este producto cada septiembre desde 1974.



Los rellenos más habituales son de pescados (sardina o atún), mariscos (zamburifias o pulpo), pero también de quesos.



POSTRE

# Crema catalana



Si se añade chocolate derretido o cacao en polvo a los ingredientes, se obtiene una variante de la receta muy original.



## INGREDIENTES:

1 l de leche entera SPAR • 8 yemas de huevo • 100 g de azúcar SPAR • 20 g de maicena • corteza de naranja • corteza de limón • azúcar para caramelizar • canela en rama.

## ELABORACIÓN:

○ **Calienta** la leche con las cortezas y la canela.

○ **Mezcla** el azúcar, la maicena y las yemas de huevo.

○ **Cuando** hierva la leche, saca las cortezas y la canela. Añade la mezcla de huevo. Remueve a fuego medio hasta que vuelva a hervir. Vigila que no se pegue.

○ **Cuando** hayas conseguido una crema, sírvela en recipientes individuales.

○ **Espolvoréale** el azúcar y quémallo hasta que se caramelice.

**M**ucha gente asocia la crema catalana a la escena de Amélie quebrando una capa de azúcar caramelizado, pero lo que come la protagonista de la película homónima no es ese postre tradicional de Cataluña, sino su prima francesa, la *crème brûlée*. Se parecen porque se podría decir que son de la misma familia, pero no son iguales. La diferencia principal reside en los aromatizantes: mientras que, en Francia, usan vainilla, en la cocina catalana, optan por las cortezas de cítricos y la canela. Además, el dulce de Amélie se elabora con nata en lugar de leche, por lo que su consistencia es más pesada y cremosa, y se cocina al baño María y no hervida, como la crema catalana. Pero hay algo que las hace similares: ambas están deliciosas. □

## ELEGIDOS POR LOS CONSUMIDORES

# LOS PRODUCTOS DEL AÑO

# premian la innovación

En un mercado cada vez más competitivo, destacar y generar confianza en los compradores solo está al alcance de los mejores. El certamen El Producto del Año se ha consolidado como un referente en la elección de los productos más innovadores del mercado gracias al reconocimiento de los consumidores. Por TRINI CALZADO

**C**reado en 1987 por Christian Le Bret con el objetivo de ofrecer al consumidor la oportunidad de ser el auténtico protagonista a la hora de elegir aquellos productos que aportan innovación y mejoras sustanciales, el certamen Producto del Año está consolidado como un referente en el sector del gran consumo. Tanto que se celebra en

más de 40 países de los cinco continentes. En nuestro país, lo hace desde el año 2000, con gran éxito.

### CÓMO FUNCIONA

La esencia del certamen radica en su transparencia y credibilidad: no es un jurado especializado el que decide los

ganadores, sino los propios consumidores. Este sistema refuerza la confianza en el sello Producto del Año, pues basa la elección en una experiencia real de compra y uso.

Cada año, más de 10.000 consumidores en España participan en un estudio independiente llevado a cabo por una empresa de investigación de mercados. Durante el proceso, los consumidores evalúan los productos candidatos en función de su grado de innovación, atractivo y satisfacción tras su uso. La votación es completamente objetiva, sin influencias externas, lo que garantiza que los productos ganadores han sido elegidos por quienes realmente los utilizan.

### LOS ELEGIDOS

El certamen cuenta con una amplia variedad de categorías, que reflejan la diversidad del sector del gran consumo. En cada una de ellas, solo un producto puede ser reconocido como ganador, lo que añade un valor exclusivo a la distinción. Este 2025, diversos productos SPAR, Artiq, Deleitum, Pasitos y Powerking han sido elegidos como Producto Marca Distribuidor del Año por su innovación.

### EL VALOR DEL SELLO

Los productos ganadores tienen el derecho de exhibir durante un año el distintivo Producto del Año en su envase. Este logotipo les aporta prestigio y diferenciación en el lineal del supermercado, además de influir positivamente en la intención de compra de los consumidores. ◻





## ENCUÉNTRALOS EN TU SUPERMERCADO

Disfruta de los productos reconocidos por los consumidores, destacan por su innovación y sabor.

**'POUCHES' DE FRUTA PASITOS.** Dentro de la gama de alimentación infantil, han sido distinguidos los *pouches* de Pasitos, gracias a su práctico formato *on the go*, divertido, limpio y seguro, pues incorporan un tapón antiahogro que previene accidentes. Sin colorantes, sin aromas y sin azúcares añadidos, están fabricados en España únicamente con fruta 100 % natural.

diferencial de gran calidad organoléptica. Después de haber sido cuidadosamente seleccionadas, las patatas, provenientes de proveedores locales, se fríen en sartén y con aceite de oliva 100 %. Un *snack* de calidad contrastada.



**SABROSINAS DE MAR ARTIQ.** Sin gluten, sin lactosa y sin glutamato, la materia prima de las Sabrosinas de mar Artiq está certificada con el sello MSC, que garantiza que ha sido pescada de manera sostenible. Este preparado de surimi es versátil y accesible.

**SANDWICH CHIP CHOCOLATE SPAR.** Esta propuesta innovadora en la categoría de los helados sandwich rompe con las presentaciones y el consumo tradicional de este segmento de producto: a diferencia de los tradicionales en forma rectangular, este se presenta en un distintivo formato redondo, con obleas de galleta *cookie* y recubierto de pepitas de chocolate negro. Delicioso y distintivo por igual.

**BEBIDA ENERGÉTICA CHERRY & KIWI POWERKING.** En la categoría de bebidas energéticas, ha destacado el novedoso sabor de cereza y kiwi de la bebida energética Powerking, que le añade un gran atractivo sensorial y la convierte en uno de los Productos del Año.



**GAMA DE BEBIDAS DE CAFÉ SPAR.** De práctico envase para disfrutar de su consumo a cualquier hora. Fruto del compromiso de la marca con la sostenibilidad, la leche empleada en la fabricación de toda la gama está certificada por AENOR y garantiza el bienestar animal en su obtención.

**GAMA DE CEREALES MUESLI SPAR.** Han reducido hasta un 30 % de azúcar (según variedad), para conseguir un producto más saludable, pero sin renunciar al sabor: han aumentado el porcentaje de cereales, fruta seca y frutos secos. Y los consumidores les han premiado por ello y por el cartón de su envase, realizado con un 50 % de fibras de cartón reciclado.



**PATATAS FRITAS TRADICIONALES DELECTUM.** Producto

# 'Looks' de primavera

## PARA ELLA Y PARA ÉL

Las temperaturas suben y nuestras prendas se aligeran sin dejar a un lado el estilo y la comodidad.

Por ANNA PARDO

**C**on el buen tiempo llamando a la puerta, toca dejar a un lado los jerséis de punto grueso y los abrigos de lana. Ahora, las chaquetas finas y las camisas se adueñan de nuestro armario con el fin de lidiar con temperaturas cambiantes, pero más agradables.

Americana, ZARA (49,99 €).

Blusa, H&M (35,99 €).



Bolso, PARFOIS (25,99 €).



Zapatillas, POPA (109,90 €).



Vaquero, C&A (39,99 €).

**LA PRIMAVERA ES LA MEJOR ÉPOCA DEL AÑO PARA DEFENDER TU AMERICANA FAVORITA.**



@STRIPEYCORAL

### UNA AMERICANA Y BLUSA

Las amantes de las americanas saben que la primavera es la estación perfecta para lucir estas prendas. Por este motivo, un diseño teñido de un color neutro y una blusa con lazada son las bases de un estilismo apto para ir a al trabajo o para una comida familiar.



@GRECEGHANEM

Jersey, HUG&CLAU (32,99 €).



Pantalón, H&M (29,99 €).



Gafas, KALK (49,99 €).



Pendientes, SINGULARU (22,99 €).



Bolso, KIABI (18 €).



Zapatos, PITILLOS (69,95 €).

### JERSEY Y PANTALÓN DE TRAJE

Para ir a la oficina en plena primavera, es aconsejable tener cerca un pantalón de traje de corte ancho. Junto con una americana a juego, tendrás un dos piezas muy elegante, mientras que, con un jersey de punto fino, dibujarás un estilismo más casual, pero no por ello menos acertado.

**E**l mejor consejo para vestir en primavera es jugar con capas. Por este motivo, un jersey de punto fino y una cazadora de cuero forman una mezcla estelar para los días más fríos. En cambio, en jornadas soleadas y más calurosas, una camiseta de manga corta debajo de una americana de algodón asegura un resultado funcional y estiloso al mismo tiempo.



Gafas, POLAROID (69 €).



Cazadora, MANGO (69,99 €).

Jersey, ZARA (29,95 €).



Pantalón, BENETTON (49,95 €).



Cinturón, C&A (19,99 €).



Zapatillas, DEICHMANN (29,99 €).



@MR.RUTHERFORD

## UNA CAZADORA DE CUERO

Sea de cuero o de un material sintético, las cazadoras de corte cuadrado son grandes aliadas para las temperaturas oscilantes de esta época del año. Para planes de fin de semana, un pantalón chino y una práctica cazadora nunca fallan.

**UNA CAZADORA DE CUERO ES UNA BUENA INVERSIÓN.**



Gafas, BARNER (59 €).



Reloj, VICEROY (99 €).



Americana, CELIO (69,99 €).



Zapatillas, KIABI (20 €).

Camiseta, C&A (9,99 €).



Vaquero, JACK&JONES (49,99 €).

## AMERICANA Y VAQUERO

Si quieres ir relativamente formal, pero con un punto casual, una americana y un vaquero es el camino al éxito. Si deseas un resultado más elegante, puedes añadir unos zapatos de cordones. En cambio, para ocasiones relajadas, unas zapatillas blancas siempre funcionan. ■



**LAS DEPORTIVAS SON CÓMODAS Y SIGUEN DE MODA.**

@THEGARRETTSWANN

# Maquillaje minimalista

## PARA VERTE MÁS JOVEN



La nueva tendencia minimalista se llama 'clean look' y abarca desde moda hasta belleza, incluyendo el maquillaje.

Por ADELAIDA BUENO

**E**n un mundo donde menos es más, el maquillaje minimalista se ha convertido en la opción favorita de quienes buscan un *look* fresco, elegante y sin complicaciones. Esta tendencia no solo realza tu belleza natural, sino que también cuida tu piel al reducir el uso de productos.

Visto entre *celebrities* e *influencers*, el *clean look* es un estilo minimalista, elegante y sofisticado que engloba el cabello, recogido para despejar el rostro, un rostro luminoso y un maquillaje muy natural en el que prima la máxima de menos es más.

Te contamos cómo conseguir este *look* en maquillaje, con trucos profesionales.

### ¿QUÉ ES EL 'CLEAN LOOK'?

El *look* limpio o *clean look* se ha visto por primera vez en algunas *celebrities*, como Hailey Bieber o Bella Hadid. Desde entonces, ha sido reproducido miles de veces en las redes sociales. Se caracteriza por ser un estilo limpio, elegante y sofisticado, sin esfuerzo.

Los maquilladores definen el maquillaje *clean look* como un enfoque minimalista de la belleza. El objetivo que se persigue es utilizar la menor cantidad de productos posible para resaltar el rostro y darle un brillo saludable. El foco está en unificar, corregir e iluminar, nada más.

## ¿Sabías que...?

**El primer paso para realizar tu belleza natural es potenciar la mirada. Para ello, céntrate en las cejas y los ojos.**

Lo ideal es apostar por la naturalidad, dejando el párpado libre de producto y aportando un toque de color y volumen en las pestañas. Emplea una máscara de pestañas que aporte grosor y textura, para un efecto de lo más natural.

Además, para resaltar bien los ojos y a modo de complemento de las pestañas, no olvides peinar las cejas, con el fin de que se vean definidas y voluminosas. Utiliza un gel de cejas que las fije y las defina, sin dejarlas rígidas o pegajosas.



## ¿CÓMO RECREAR EL MAQUILLAJE MINIMALISTA?

La clave principal del *clean look* es lograr un aspecto fresco, ligero y natural. Sigue estos pasos y consejos para lograrlo:

**1 Después de limpiar la piel e hidratarla** (y esperar de 10 a 15 minutos a que penetren los productos de cuidado), se recomienda aplicar una base de maquillaje luminosa para difuminar los poros.

**2 En el caso de ojeras marcadas**, utiliza un corrector alrededor de los ojos y en las manchas de pigmentación. Para iluminar zonas estratégicas, captar la luz e iluminar la mirada, aplica corrector en el ángulo interno del ojo (lagrimal), justo debajo del ojo y en el ángulo externo hacia la sien.

**PARA UN RESULTADO NATURAL Y LUMINOSO, ESCOGE PRODUCTOS DE BASE CREMOSA QUE SE DIFUMINEN BIEN.**

Finaliza aplicando corrector en el puente de la nariz, en el arco de Cupido, para contornear el borde de los labios, y debajo de la ceja (justo en el hueso). Con un polvo muy fino, sella el corrector. Los maquilladores recomiendan “apostar por productos de base cremosa para un resultado natural y luminoso, que se difuminen bien con una esponja o una brocha”.

**3 A continuación, aplica tres puntos de bronceador** en el pómulo hasta la parte superior de las sienes. Para un efecto de brillo saludable o *sunkissed*, aplica un colorete en crema coral ligeramente por encima del bronceador. A continuación, deja paso al iluminador, un producto de acabado satinado o incluso nacarado para un brillo natural. Se coloca debajo del hueso de la ceja, encima de los pómulos, al final de la nariz y en el arco de Cupido.

**4 Aplica una sombra marrón, ‘beige’ claro o melocotón.** Es suficiente para dar profundidad a tus ojos. Completa con una capa de máscara de pestañas para abrir la mirada. Si quieres un extra, dibuja una línea muy fina a ras de las pestañas superiores con un lápiz marrón o gris.

## PIEL DE 10 PARA UN RESULTADO TOP

**Para que tu ‘clean look’ sea todo un éxito, el estado de la piel es imprescindible. Sigue estos consejos:**

Dos veces al día, limpia tu rostro con un producto con base de aceite y, a continuación, otro con base de agua, así eliminarás la suciedad oleosoluble (maquillaje, los protectores solares...), e hidrosoluble (polvo, células muertas...). Después, tonifícalo.

Una vez a la semana, aplica un *peeling* apropiado a tu tipo de piel y, después, utiliza una mascarilla hidratante.

Tras la limpieza del rostro, aplica un contorno de ojos, un sérum según las necesidades de tu piel y una crema de tratamiento.

**5 Por último, maquilla los labios en tonos naturales o simplemente hidratados.** Son el broche de oro para este *look*. Aplica un bálsamo con un toque de color o un *gloss* ligero para mantenerlos jugosos y saludables. □



# Cuida tu cuello y escote

## PASO A PASO

El cuello es el gran olvidado en la rutina diaria, sin embargo, es una de las zonas con mayor envejecimiento prematuro. Así debes integrar su cuidado en el paso a paso de tu rutina facial diaria. Por LUCÍA PANDIELLA

**E**l cuello es una zona especialmente delicada en la que primero se muestran los signos de la edad, más aún si no se le ha prestado la atención necesaria.

En la rutina diaria del cuidado facial, los expertos siempre recomiendan extender el proceso también al cuello y el escote, ya que son los grandes olvidados del cuidado facial. Por eso, es imprescindible que, después de aplicar los productos antienvjecimiento en tu rostro, los hagas extensivos a esas dos zonas. Puedes utilizar los mismos productos, aunque también los hay específicos.

Ana Santamarina, experta en dermocosmética y formulación, explica que "la piel del cuello tiene unas características únicas que hacen que sea una de las zonas que antes envejecen. Es una piel que carece de soporte óseo, con un tejido muscular fino que está sometido, de manera constante, a estiramientos y movimientos de flexión y rotación del cuello (como cuando estamos haciendo uso del móvil) que provocan su envejecimiento prematuro". Además, tiene una dermis muy fina que prácticamente carece de glándulas sebáceas, por lo que la hidratación es menor.



## EVITAR EL ENVEJECIMIENTO

A la hora de integrar el cuidado del cuello en tu rutina diaria, es importante hacerlo en todos y cada uno de los pasos, incluyendo la protección solar cada mañana antes de salir de casa. “El mejor tratamiento es, sin duda, no exponer esta zona al sol y aplicar protección solar SPF 50 todos los días, igual que hacemos con el rostro. Siempre recomiendo limpiar e hidratar esta zona todos los días. Puedes hacerlo con los mismos cosméticos que utilizas en la cara”, explica Rita Sêco, doctora especializada en medicina estética.

De hecho, Sêco hace énfasis en que el envejecimiento cutáneo se acelera mucho cuando la piel no se cuida. Los primeros signos son la aparición de manchas y, más tarde, la deshidratación y el marcado descolgamiento de esta zona (es una piel fina en la que las arrugas se ven rápido), así como la famosa papada.

**LOS PRODUCTOS DEBEN APLICARSE SIEMPRE MASAJEANDO EN SENTIDO ASCENDENTE, DE LA CLAVÍCULA HACIA EL MENTÓN.**

## PRIMEROS PASOS

Nunca es tarde para empezar a cuidarse, aunque es cierto que, dependiendo del estado del cuello, no siempre se puede recuperar el tiempo perdido. Santamarina aconseja utilizar productos muy hidratantes, que estimulen la producción de colágeno y elastina, pero sin irritar. “En mi opinión, es innecesario el uso de exfoliantes muy agresivos, prefiero el uso de polihidroxiácidos como la gluconolactona, que, además, es un antioxidante y tiene efecto antiglicación”. No se trata de hablar de productos específicos, pero sí de activos, como los tensores e hidratantes (el DMAE), los péptidos que mejoren la apariencia de arrugas (el argireline); o factores de crecimiento que estimulen la síntesis de colágeno, el ácido hialurónico y la elastina. □

## EJERCICIOS PARA REAFIRMAR EL CUELLO

Aquí tienes una rutina de ejercicios sencilla para reafirmar la piel del cuello. Puedes realizarla a diario para obtener mejores resultados:

**1 Estiramiento del cuello hacia atrás.** Siéntate o permanece de pie con la espalda recta. Inclina lentamente la cabeza hacia atrás hasta mirar hacia el techo. Mantén esta posición durante 5 segundos y vuelve al centro. Realiza 10 repeticiones.

**2 Besos al techo.** Desde la misma posición, inclina la cabeza hacia atrás y frunce los labios como si quisieras dar un beso al techo. Mantén la

posición durante 5 segundos y relaja. Haz 12 repeticiones.

**3 Movimientos laterales.** Inclina la cabeza hacia un lado, como si quisieras tocar la oreja con el hombro (sin levantar los hombros). Manténla durante 5 segundos y regresa al centro. Realiza 10 repeticiones por lado.

**4 Pronunciación exagerada de vocales.** Siéntate con la espalda recta y pronuncia las vocales A, E, I, O, U de forma exagerada, marcando cada movimiento. Mantén cada vocal durante 3 segundos. Realiza 3 series de 10 repeticiones.



## RECUPERAR EL TIEMPO

Es muy probable que este vaya a ser tu primer contacto de cuidado diario con el cuello y el escote, por lo que los temidos signos de la edad ya habrán hecho su aparición. Cuando esto pasa, es difícil que se pueda mejorar solo con la cosmetología, por eso hay que recurrir a tratamientos médicos más intensivos para tratar y mejorar todo lo que sea posible, teniendo en cuenta la edad de cada persona.

La doctora Rita Sêco explica que, para mejorar las manchas, el

tratamiento más recomendado es el láser. Sin embargo, “cuando hay flacidez asociada, el tratamiento es más complejo y tenemos que recurrir a bioestimuladores de colágeno e hilos de sostén para recuperar firmeza. Si hay exceso de grasa en la zona de la papada, son necesarios los ultrasonidos microfocalizados y la electroestimulación muscular”. Este tipo de tratamientos dependen siempre de cada paciente y sus necesidades, solo así se consiguen los mejores resultados.

## CONSEJOS PARA HACER EL cambio de armario

Con la primavera recién empezada y las temperaturas cada vez más altas, se acerca el momento de guardar la ropa de invierno y sacar la de verano. Aquí te damos algunas ideas para que este trabajo sea lo más fácil y sencillo posible.

Por ROSA MESTRES



Una de las tareas domésticas que todos solemos dejar para más adelante y que, al final, realizamos con muchísima pereza es el cambio de armario. Además de tener que hacerlo dos veces al año, una a principios de primavera y otra a finales de verano, el hecho de retirar la ropa que no usaremos durante esa temporada y, en su lugar, colocar de forma ordenada la que sí necesitamos, es toda una pesadez. Al guardarla, asegúrate de hacerlo bien para que se conserve perfectamente y esté en buenas condiciones cuando la necesites. Para

**PARA HACER EL CAMBIO DE ARMARIO, RESÉRVATE UNA MAÑANA COMPLETA. ASÍ PODRÁS TRABAJAR SIN PRISAS NI AGOBIOS.**

que la labor sea sencilla, reserva una mañana con tiempo, ya que necesitarás varias horas. Intenta estar a solas, para evitar interrupciones.

○ **Lava la ropa.** Piensa que los perfumes, cremas u otros olores pueden atraer a las polillas. Por tanto, antes de guardar tus prendas, es fundamental lavarlas y, sobre todo, dejar que se sequen bien, para que luego no desprendan malos olores. Respecto a los abrigos y chaquetones, lo mejor es que los lleves a la tintorería.

○ **Bolsas de tela.** Aunque muchas personas utilizan las bolsas de plástico (a veces, incluso las de basura) para almacenar la ropa, no es conveniente hacerlo así, porque este tipo de material no deja pasar la humedad y puede provocar la aparición de moho. Además, las prendas cogerán olor. Una buena idea es usar bolsas de tela específicas. Suelen estar

confeccionadas con materiales duraderos, transpirables y antibacterianos y acostumbra a tener una parte con plástico transparente para saber lo que hay dentro. Y si van a estar a la vista, por encima del armario, también puedes escoger unas cajas de tela. Además de ser muy útiles, quedarán muy bonitas.

○ **Bolsas al vacío.** Perfectas para las mantas y edredones y también para las prendas que ocupan mucho volumen, como las chaquetas de pluma, estas bolsas, al conseguir el vacío gracias a la succión del aspirador, eliminan los huecos llenos de aire y dejan la ropa totalmente protegida y libre de polvo, malos olores y polillas. Hoy en día, se pueden encontrar en cualquier gran superficie.

○ **Cajas de plástico.** Son ideales si debes guardar la ropa en un lugar húmedo, ya que, al cerrarse herméticamente, evitarán que coja moho o entren polillas. Pero tienen un inconveniente: al no dejar transpirar las prendas de manera correcta, puede que, al abrir la caja, huelan a cerrado y tengas que lavarlas. Si te decides por esta opción, procura que sean transparentes. Así podrás ver lo que hay en su interior.

### APROVECHA PARA DESPRENDERTE DE LO QUE NO USAS

El cambio de armario es un buen momento para revisar todo lo que tienes de años anteriores. Y, si ves que hay alguna prenda que hace mucho que no te pones, lo mejor es que las regales o las lleves a un contenedor para reciclar.

○ **Fundas y perchas.** Las prendas que no puedes doblar, como los abrigos o los trajes, deben colgarse en perchas adecuadas, con hombros redondeados. Así evitarás que se deformen. Después, guárdalas dentro de fundas con cremallera.

○ **Buen olor.** Hazte con unas bolsitas de tela, coloca en ella flores de lavanda, una pastilla de jabón... y déjalas junto a tus prendas. Así, cuando las vayas a usar, después de estar varios meses guardadas, emanarán un olor muy agradable. □

# SACA MÁS PARTIDO A tu calzado

Estamos acostumbrados a llegar a casa y dejar los zapatos en cualquier parte o amontonarlos. Guárdalos de forma adecuada y cuídalos siguiendo nuestros consejos, te durarán más y en mejores condiciones.

Por LAURA VALDECASA

**A**prender a conservar y limpiar el calzado alarga su vida útil y facilita el orden en casa. Pía Nieto, organizadora profesional y autora del *Manual para organizar tu casa*, nos da las claves para su limpieza y almacenamiento, sin importar material o tamaño.

## ALMACENAMIENTO

○ **Zapatos de uso diario.** Mantenlos a la vista, ya sea en una zona separada del zapatero o en el suelo.

○ **Resto del calzado.** Centralízalo en un solo lugar. Invierte en un mueble zapatero con estanterías o puertas de madera o cristal, tipo vitrina. Cada tres semanas, sácalos y límpialos a fondo.

○ **Botas especiales.** Guarda las de nieve o montaña aparte, en un compartimento o caja independiente. Límpialas las suelas para eliminar el barro o la tierra.

○ **Cambio de estación.** Antes de guardar algún par, asegúrate de que están limpios. Revisa suelas, tapas y cordones. Si no tienes espacio para organizadores, utiliza una caja o cajón común y protege los más delicados en bolsas de plástico o tela.

○ **Malos olores.** Lava las plantillas regularmente o cámbialas y mantén los zapatos siempre muy limpios.

## LIMPIEZA

○ **Zapatos de piel.** Retira el polvo con una bayeta, aplica un poco de betún, cepilla bien para sacarles brillo y pásales una gamuza de algodón.



## ¿Sabías que...?

**Guardar los zapatos con bolsas de gel de sílice** ayuda a evitar la humedad y los malos olores, manteniéndolos en perfecto estado por más tiempo.

○ **Zapatos de ante.** Usa un cepillo suave específico para eliminar el polvo y limpia los tacones con una bayeta en seco.

○ **Zapatos de charol.** Bastaría con pasarles, únicamente, un trapo húmedo.

○ **Zapatillas deportivas.** Si no son de piel, límpialas con un cepillo, agua fría y un poco de amoníaco antes de meterlas en la lavadora. Retira cordones y plantillas (hazles una foto para repo-



nerlos después como estaban) y usa un programa corto o de deporte. Añade toallas al tambor o mete las zapatillas en bolsas de red. Las deportivas de piel se limpian con crema incolora y los bordes de la suela, con agua y amoníaco.

○ **Manchas difíciles.** Las de rozaduras se eliminan con betún. Para las de barro, frótalas en seco con un cepillo y, a continuación, pásales una bayeta.

○ **Manchas de aceite en calzado de piel.** Para eliminarlas, primero hay que poner papel por dentro, para que se absorba. Después, pon talco también en la mancha y deja pasar una hora. Retira el talco y aplica un poco de cera del color del zapato. Deja actuar sin cepillar durante un par de horas y, después, cepilla y abrillanta. Con el paso del tiempo y las sucesivas limpiezas, el cerco irá desapareciendo.

○ **Invierte en crear tu propio kit de limpieza:** 2 cepillos de cerdas naturales, varias gamuzas de algodón, betún o crema incolora, además de cera de abeja y crema hidratante para calzado. □



# 10 TRUCOS PARA TENER un jardín bonito Y CON POCO MANTENIMIENTO

Tener un jardín bonito es un privilegio. No cabe duda de que es un placer disfrutar de él cuando llega el buen tiempo e, incluso, hay estudios que afirman que cuidar de las plantas tiene un valor terapéutico para las personas. Sin embargo, sabemos que no todo el mundo disfruta con este trabajo, por eso, queremos darte algunos trucos para planificar tu espacio exterior reduciendo al máximo el tiempo de mantenimiento.

Por M. T. PASCUAL

**1** **Combina piedras y agua con espacios de vegetación.** Las piedras son decorativas y no necesitan mantenimiento. Habilita en tu jardín caminos con losas y muros de piedra entre los que puedes dejar crecer algunas plantas salvajes o aromáticas. Si quieres aportar a tu jardín la sonoridad del agua, construye un estanque enmarcado con piedras. Es muy relajante y lo podrás complementar con algunas plantas acuáticas.



**2** **No pongas macetas con especies diferentes, que necesitarán mucho tiempo y cuidados.** Opta por espacios despejados y planta árboles. Los frutales son una gran opción, ya que no requieren cuidados constantes e impregnarán tu jardín de aromas y color con sus frutos.

**3** **Escoge arbustos para los espacios de vegetación.** Antes de plantar, busca especies que no necesiten mucho riego y que sean muy resistentes, si es que no vas a dedicar al jardín mucho tiempo. Los arbustos son plantas duraderas y perennes que no necesitan mucha agua ni una poda frecuente. También son una vegetación muy tupida, por lo que pueden ofrecerte cierta intimidad visual si los plantas en el perímetro de tu jardín.

**4** **Opta por enredaderas para crear cortinas que den privacidad y encanto al jardín.** Las trepadoras son una buena alternativa para crear una pared vegetal con poco mantenimiento. Están verdes todo el año y no necesitan ningún cuidado especial.



**6** **Instala césped artificial en vez de césped natural en las zonas abiertas del jardín.** A todos nos gusta un jardín verde, pero un césped natural requiere mantenimiento. Necesitarás riego constante y podas continuas. También algunos tratamientos especiales para mantenerlo en buen estado de vez en cuando. Por no hablar de las molestas malas hierbas que crecen en el césped. Si no te ves capaz de comprometerte a un mantenimiento constante, es más razonable que optes por el césped artificial. Los hay que imitan muy bien la apariencia del césped natural. Con un buen tratamiento herbicida previo para preparar la superficie, evitarás que broten malas hierbas. El césped artificial solo requiere un cepillado de vez en cuando para retirar hojas y polvo.

**7** **Coloca astillas de madera para completar los espacios de vegetación y las macetas.** Las astillas de madera son una solución natural para evitar el crecimiento de malas hierbas. Se utilizan también para crear caminos dentro del jardín.

**8** **Cubre con gravilla los espacios transitables.** Es un material económico y de bajo mantenimiento que aporta textura y color al jardín. Es muy decorativo, pero, como sucede con cualquier recubrimiento que vaya sobre tierra, requiere hacer un tratamiento a la base del piso donde vas a instalarlo. Si no lo haces, crecerán malas hierbas entre las piedras.



**9** **Invierte en riego automático.** Es una inversión importante en tu jardín, pero vale la pena, porque te evitará mucho trabajo. El riego automático te libera de estar atado a la manguera y te permite programar los aspersores incluso cuando no estás en casa.

## OPTA POR ESPACIOS DESPEJADOS SIN MACETAS Y PLANTA ÁRBOLES FRUTALES, QUE DARÁN AROMA Y COLOR AL JARDÍN.



**5** **Crema un jardín de cactus.** Están de moda y son muy ecológicos, por su ahorro de agua. Se pueden plantar en cualquier espacio y son muy decorativos. Las plantas desérticas son ideales para quienes no tienen tiempo para la jardinería. Si tu espacio de plantación es húmedo o bien vives en una zona donde llueve mucho, entonces mejor opta por la alternativa de plantar helechos. Son plantas perennes que aportan un bonito color verde al jardín y tienen una gran capacidad de adaptación.

**10** **Opta por un diseño oriental para tu jardín.** Los jardines orientales reúnen los principios que hemos comentado en este artículo. Utilizan la combinación de piedras, agua y algunas plantas para crear espacios que transmiten paz y encanto. En internet, encontrarás muchas propuestas de este estilo. Este tipo de diseños son minimalistas por naturaleza y de bajo mantenimiento, pero, como cualquier jardín, siempre requerirá de un mínimo de horas y de cierto gasto de agua. □

# Trucos caseros

## QUE TE SACARÁN DE APUROS

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

### ALCACHOFA COMO NUEVA

Para limpiar de cal y suciedad una alcachofa de la ducha fija, necesitas una bolsa de plástico, vinagre blanco y una goma. Llena la bolsa de plástico con vinagre blanco, colócala alrededor de la alcachofa asegurándola con una goma elástica y déjala actuar durante la noche. Al día siguiente, enjuaga con agua.

### ADIÓS A LOS RAYONES DE LOS MUEBLES

Frotar una nuez pelada sobre los arañazos superficiales de los muebles de madera ayuda a camuflarlos. Mientras que el aceite natural en las nueces se infiltra en la madera, mejorando su apariencia, la pasta del propio fruto rellena las pequeñas hendiduras.

### FREGADERO BRILLANTE

La arcilla blanca es una excelente opción para limpiar y restaurar el brillo de un fregadero que ha perdido su lustre original. Mezcla arcilla blanca en polvo con un poco de agua hasta formar una pasta. Espárcela sobre las paredes del fregadero, frota con un paño, deja que actúe unos minutos y aclara con agua. Finaliza secando el fregadero con un paño limpio y seco.

### AFILA LAS TIJERAS CON PAPEL DE ALUMINIO

Si tus tijeras ya no son tan eficientes como al principio, utiliza este sencillo truco para afilarlas sin esfuerzo alguno. Coge un buen trozo de papel de aluminio y dóblalo sobre sí mismo varias veces. Después, haz varios cortes con las tijeras. El papel de aluminio limará sus hojas.

### LAS HORMIGAS NO VOLVERÁN

Si tienes problemas con las hormigas en tus plantas de interior, esparce un poco de polvo de talco alrededor de la base de la planta y en las áreas donde las hormigas entran a tu casa. Si prefieres, puedes colocar saquitos de tela con hojas de laurel en algunos rincones de la vivienda.

### ENHEBRA UNA AGUJA SIN DIFICULTAD

Hay varios trucos que te facilitarán la tarea de enhebrar una aguja. Por ejemplo, coge un pedazo de papel (de 2x2 cm) y dóblalo por la mitad. Pon el hilo en la doblez, hasta el borde del papel, e introduce el pico del papel doblado por el ojo de la aguja. Estira del hilo y retira el papel. También puedes pulverizar la punta del hilo con un poco de laca.

### DIFUMINA EL CORRECTOR

Aplicarte únicamente tres puntitos del corrector en la zona de la ojera y difumínalos dándoles pequeños toques, para que penetre en la piel. El resultado será incluso mayor si hidratas previamente la zona con una crema de contorno de ojos.

### CÓMO CONGELAR EL PURÉ DE TOMATE

Pela los tomates, trítalos y pásalos por un tamiz, para eliminar las pepitas. A continuación, vierte el tomate tamizado en bandejas de cubitos de hielo. Cuando estén congelados los cubitos, podrás extraerlos y guardarlos en una bolsa con cierre hermético para utilizar la cantidad justa en cada momento.

### PELA LOS HUEVOS

A veces, se hiere un huevo y, al querer pelarlo, la cáscara queda pegada y el huevo se destroza. Sin embargo, para pelar los huevos cocidos con la mayor facilidad, tan solo tienes que cocerlos con un par de rodajas de limón. El ácido cítrico ablandará la cáscara, con lo que saldrá casi de una pieza.

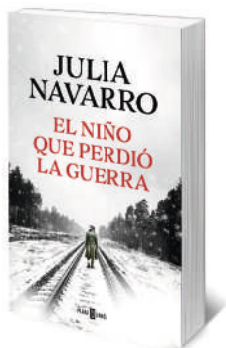
# Libros DE PRIMAVERA



**‘EL FILATELISTA’**  
NICOLAS FEUZ  
(ALFAGUARA)  
Al acercarse la Navidad, una ola de terror recorre Suiza. Un asesino organiza una macabra búsqueda del tesoro enviando por todo el país unos paquetes que gotean sangre. ¿Su firma? Sellos de piel humana.



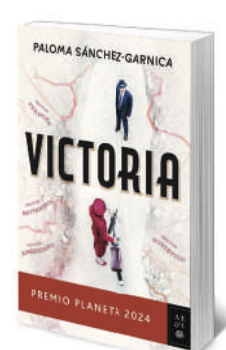
**‘ASESINATO EN LA CASA ROSA’**  
ARANTZA PORTABALES  
(LUMEN)  
La inspectora Santaclara ha abandonado el servicio activo para cuidar de su marido, convaleciente tras sufrir un ictus. Pero recibe la misteriosa llamada de Ulises Villamorde.



**‘EL NIÑO QUE PERDIÓ LA GUERRA’**  
JULIA NAVARRO  
(PLAZA & JANÉS)  
Clotilde, una artista gráfica que dibuja caricaturas para los diarios republicanos, asiste en Madrid a los últimos meses de la Guerra Civil. La caída de la República es inminente y su marido decide enviar a su hijo a Moscú.



**‘EL MONTE DE LAS FURIAS’**  
FERNANDA TRÍAS  
(RANDOM HOUSE)  
Una mujer vive en la ladera de la montaña, entre la neblina que baja y el follaje feraz. Su misión es cuidar los linderos y avisar al celador de cualquier anomalía. Un día, aparece en su jardín un cuerpo y el celador y ella deciden enterrarlo.



**‘VICTORIA’**  
PALOMA SÁNCHEZ-GARNICA  
(PLANETA)  
Pese a tener una mente prodigiosa, Victoria sobrevive cantando en un club del Berlín de posguerra por un sueldo mísero, del que también dependen su hija y su hermana. Un chantaje de los rusos la obligará a viajar sola a Estados Unidos.



**‘SÓLO UN DÍA MÁS’**  
SUSANA FORTES  
(ESPASA)  
Durante un invierno en Valencia, una escritora en horas bajas se encuentra bloqueada en su proceso creativo hasta que su editora le manda la correspondencia entre el filósofo Albert Camus y la actriz María Casares. Y, entonces, se enciende en ella una chispa.

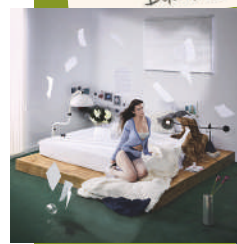
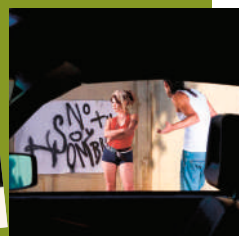
## Música PARA DISFRUTAR

### ‘Dolce vita’

En su noveno álbum de estudio, Amaral logra reinventarse de nuevo sin perder ni un ápice de la esencia que los ha convertido por derecho propio en una de las bandas españolas más emblemáticas de las últimas décadas.

### ‘No soy tu hombre’

Lo nuevo de Alba Reche podría haber sido una sátira, pero decidió convertirlo en un disco a modo de pequeño diario, en el que la artista ilicitana recalca que no solo es lo que piensa de sí misma.



### ‘Si abro los ojos no es real’

El tercer álbum de estudio de Amaia es un trabajo en el que la artista nos invita a un camino fantástico en el que todo es posible: sueños lúcidos, naturaleza, fiesta, amor, muerte... Todo envuelto en realismo mágico.

### ‘Strauss’

El violinista francés Renaud Capuçon presenta un compendio de obras de Richard Strauss, un compositor que ha sido fundamental en su trayectoria artística desde mucho antes de la edad adulta.



# 5 DESTINOS PARA VIVIR LA Semana Santa

Unos días libres, las agendas de muchos destinos repletas de citas importantes e inmensas ganas de disfrutar en la maleta. Así son las vacaciones de Semana Santa.

Por INMA COCA

**S**i todavía no has decidido destino, aquí tienes unas cuantas propuestas interesantes para recorrer algunos de los lugares más significativos en estas fechas llenas de historia, arte y tradición.

## CÁDIZ

La capital gaditana está lista para disfrutar la que va a ser una Semana Santa muy especial, ya que es la primera que se vivirá como fiesta declarada de interés turístico nacional. Diez días en los que, por las calles de Cádiz, procesionarán 52 pasos que son verdaderas obras de arte. Y es que es precisamente su imaginiería lo que hace esta Semana Santa algo muy señalado. Durante los siglos XVII, XVIII

y XIX, el puerto de Cádiz fue la principal conexión entre España y América, lo que la convirtió en una ciudad rica y próspera. De aquel espléndido pasado, quedaron valiosas imágenes que hoy siguen siendo uno de los tesoros más valorados por los gaditanos. Y hay un Cristo en particular que despierta el interés de todos, independientemente de su fe, el de la Buena Muerte, que se venera en la Iglesia de San Agustín y que procesiona el Viernes Santo a oscuras, con la única luz de sus cuatro hachones.

## FERROL

Esta pequeña ciudad gallega se convierte en la gran protagonista al llegar la Semana Santa. Declarada fiesta de interés tu-

rístico internacional en 2014, disfrutar de sus procesiones es una excusa más para viajar hasta Ferrol. ¿Por qué su Semana Santa es tan especial? Solo hay que conocer sus cofradías para darse cuenta de que es una de la más eclécticas de nuestro país, pero, a la vez, con personalidad propia. En el pasado, a Ferrol llegaron gentes de otros lugares y, con ellas, parte de sus tradiciones. Así, mientras que, en otras zonas, hay ciertos elementos que marcan claramente la esencia de sus procesiones, en este rincón de Galicia, parece que todos han encontrado su sitio para encajar a la perfección y que cada una de sus procesiones sea algo diferente y único.

## ZAMORA

Esta ciudad castellana a orillas del río Duero es una maravilla para los apasionados del arte gracias a sus espléndidos ejemplos de un Románico puro, también para quienes buscan el encanto de las pequeñas y tranquilas ciudades y, cómo no, para todos los enamorados del vino y la gastronomía. Pero, en Semana Santa, la ciudad se transforma





1. Las procesiones marcan el ritmo en nuestro país. La de Zamora destaca por su solemnidad. 2. Procesión con los tambores de Zaragoza en la Plaza del Pilar. 3. Domingo de Ramos en El Ferrol. 4. En Málaga, los tronos son cargados con varales exteriores por hombres y mujeres. 5. Un paso de Cádiz con sus valiosísimas tallas.

por completo y se vuelca en el acontecimiento social y religioso más importante. Las procesiones zamoranas, de las más antiguas de nuestro país, están marcadas por el silencio, la austeridad y el recogimiento. Un sentimiento que inunda cada rincón y cautiva a todo el que se interesa por sus tradiciones.

## ZARAGOZA

En la capital maña, estos días se viven a ritmo de tambor, una de las grandes señas de identidad de la Semana Santa aragonesa. Ultraconocida es la Rompida de la Hora de Calanda y otras arraigadas tradiciones del Bajo Aragón. Tal vez no tanto es la pasión con la que se vive esta semana en Zaragoza. Más de 4.000 tam-

bores y bombos acompañan a las 48 procesiones que recorren las calles de la ciudad estos días. Sin duda, la más especial es la del Santo Entierro, que tiene lugar el Viernes Santo y la única en la que todas las cofradías de Zaragoza salen en procesión juntas.

## MÁLAGA

Dentro de España, Málaga se erige como una de las ciudades donde la pasión y la devoción adquieren su máxima expresión durante la Semana Santa. Esta celebración, declarada de interés turístico internacional, transforma cada rincón de la ciudad en un escenario cargado de simbolismo y emociones. La Alameda Principal y la calle Larios son los puntos

neurálgicos de las procesiones, donde los pasos, cargados por cientos de hombres y mujeres, avanzan al ritmo de marchas solemnes y saetas que erizan la piel. Pero Málaga ofrece mucho más que el espectáculo de sus tronos monumentales. Lugares como el monte Gibralfaro se convierten en miradores perfectos para contemplar la ciudad iluminada por la devoción. Una experiencia única es acompañar al Cristo de la Buena Muerte, portado por la Legión en un acto cargado de solemnidad y fervor. Además, la mezcla de tradición y modernidad se siente en cada esquina, desde los barrios más populares hasta las cofradías más históricas, creando una Semana Santa que es, ante todo, un homenaje al alma malagueña. □



# Juegos

## UN RATITO PERFECTO PARA ABSTRAERSE

### ESFUÉRZATE

Un club de golf organiza un campeonato en el que cada jugador juega dos veces contra cada uno de los otros jugadores en un partido a dos bandas. ¿Cuántos jugadores participan?

### SOPA DE LETRAS

Viaja mentalmente hasta África y encuentra las capitales de los países que se esconden a continuación.

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

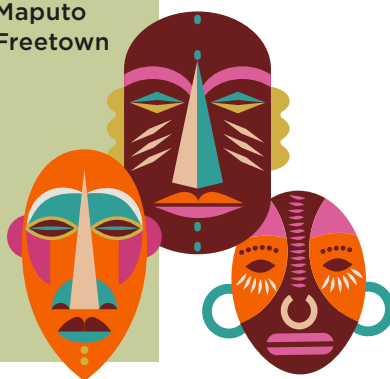
- Luanda
- Argel
- Moroni
- Asmara
- Nairobi
- Accra
- Malabo
- Dakar
- Maputo
- Freetown



### CUENTAS

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

$$6 \quad 6 \quad 2 \quad 8 \quad 6 = 82$$



### El ciclo de la vida

Une cada uno de los siguientes animales con sus respectivas crías.

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| <b>Burro 1.</b>    | <b>A. Ballenato</b> |
| <b>Oso 2.</b>      | <b>B. Guarnigón</b> |
| <b>Codorniz 3.</b> | <b>C. Pichón</b>    |
| <b>Paloma 4.</b>   | <b>D. Pollino</b>   |
| <b>Salmón 5.</b>   | <b>E. Cresa</b>     |
| <b>Mosca 6.</b>    | <b>F. Osezno</b>    |
| <b>Cerdo 7.</b>    | <b>G. Lechón</b>    |
| <b>Ballena 8.</b>  | <b>H. Esguín</b>    |



### SOLUCIONES

7G, 8A.  
 1D, 2F, 3B, 4C, 5H, 6E.  
 El ciclo de la vida  
 Cuentas  
 $6 \times 6 - 2 + 8 \times 6 = 82$   
 8 jugadores.  
 Esfuérzate

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

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.

# Powerking



RECARGA TU  
ENERGÍA CON  
**POWERKING**  
*ENERGY DRINK*



# ELEGIDOS PRODUCTO DEL AÑO 2025

