

GENIVRE

1,50€

Prohibida
su venta

de hoy

Nº5 INVIERNO 2018

¿Conoces el
Yoga Facial?

Controla
tu colesterol

Saborea
nuestros
platos
gourmet

Ahorra en tu
cesta navideña

HABLAMOS CON
Samantha
Vallejo-Nágera

*"Hay que disfrutar
y ser buena persona"*

La mejor
Navidad





Cereales Desayunos ahora también, sin gluten

@Gentede hoy.es

@gentede hoy_es



HARICAMAN
Haricaman S.A. - Madrid

www.haricaman.com @haricaman
Ctra. CM-4001 km 20 • 40260 Alfoyer de Tajo, Toledo • t: 925 505 830

CONTENIDOS

Gentede hoy.es
 gentede hoy_es

TU REVISTA

Bienvenido. Aquí tienes tu nueva revista. Una publicación que nace con un solo objetivo: acompañarte en tu día a día de una 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 dispuestos a resolver tus dudas en info@gentede hoy.es. Queremos conseguir que cada día seas más feliz. Y vamos a trabajar para conseguirlo. Disfruta leyendo.

GENTE
de hoy

- 4 Al día.
- 6 Entrevista: Samantha Vallejo-Nágera.
- 8 Actualidad. Juan Antonio Marina.

EN FAMILIA

- 10 Soluciona tus dudas.



46

- 12 Patricia Ramírez. Estrena optimismo.
- 14 Controla el colesterol.
- 16 Navidad sin estrés.
- 20 Alimenta tu cerebro

48



COMER SANO

- 22 Las bondades del salmón.
- 23 Ibéricos, tenlo claro.
- 24 Delicias exprés.
- 25 Un menú para celebrar.
- 30 ¿Por qué brindamos con cava?
- 31 ¿Qué hay detrás de un capricho?

BELLEZA

- 32 Noche de fiesta.

- 34 Rejuvenece tu rostro con yoga facial.
- 36 Trucos para estar radiante estas fiestas.
- 38 Con o sin barba. ¡Tú decides!

TU HOGAR & OCIO

- 40 Conecta con la tierra.
- 42 Ideas para iluminar tu casa.
- 44 Crea tu Navidad.
- 47 Agenda.



6



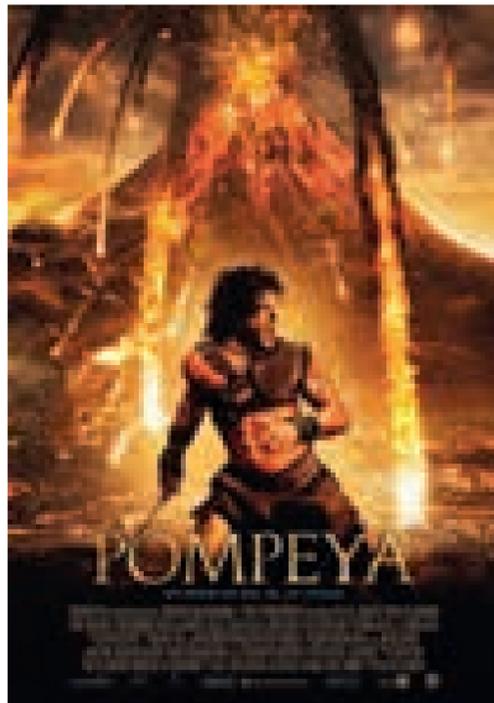
35



18

¿QUÉ HAY de nuevo?

TE CONTAMOS QUÉ SE CUECE POR LOS PLATÓS DE HOLLYWOOD Y EN INTERNET, SIN OLVIDAR LA CIENCIA Y EL OCIO.



EN 2040 PODEMOS SER EL PAÍS MÁS LONGEVO DEL MUNDO

Con los últimos datos demográficos existentes (de 2016) España es el cuarto país del mundo con mayor esperanza de vida, con una longevidad media de 82,9 años.

Ahora, un estudio exhaustivo publicado en la revista británica *The Lancet*, no solo asegura que no perderemos este puesto de élite mundial, sino que incluso alcanzaremos la primera posición en longevidad, superando a Japón, reconocida súperpotencia en lo que a población longeva se refiere.

También mejorarán significativamente sus perspectivas de vida, según el estudio, Siria, China, Nigeria e Indonesia.



UNOS GARABATOS DE CARBÓN CAMBIAN LA HISTORIA DE POMPEYA

Había demasiados elementos que no cuadraban con la fecha señalada en la que el Vesubio enterró a la ciudad de Pompeya, en base a escritos antiguos con testimonios de primera mano: los cadáveres petrificados iban demasiado abrigados, había braseros en las puertas de las casas y algunos de los frutos carbonizados no correspondían a la fecha de su cosecha.

El último hallazgo de una inscripción hecha a carboncillo en una de las paredes de las casas que emergen de las nuevas excavaciones en Pompeya, demuestran que el Vesubio entró en erupción el 24 de octubre, dos meses más tarde de lo que se creía.



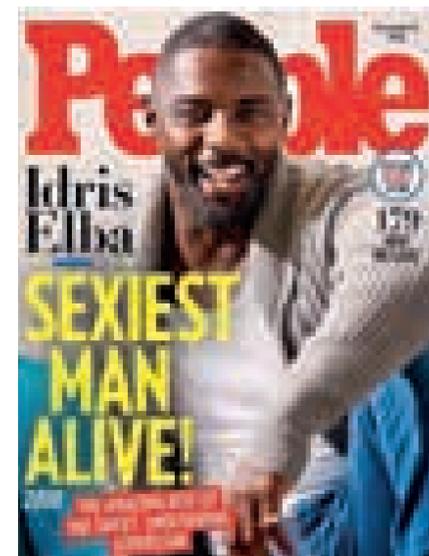
'PINOCCHIO' EN NETFLIX, DE LA MANO DE GUILLERMO DEL TORO

"Ninguna forma de arte ha influido tanto en mi vida y en mi trabajo como la animación y no he tenido una conexión personal tan profunda con ningún personaje en la historia como con Pinocchio", ha señalado el director de *La forma del agua*, film ganador de cuatro Oscar el año pasado. Y parece que su sueño se hace realidad porque la plataforma estadounidense Netflix ha anunciado que Guillermo del Toro prepara su debut como director de un largometraje de animación con este clásico ambientado en 1930 en Italia.



LA EXPRESIÓN MÁS USADA DEL MUNDO "OK", ES MUY JOVEN

Se calcula que se usa una vez por segundo y está presente en más de 600 lenguas, e incluso ha sido usada en la luna. Y aunque parece que ha existido siempre, no es así. Los jóvenes intelectuales de Boston de principios del siglo XIX usaron un código humorístico de frases abreviadas con errores ortográficos como "OK" o "oll korrekt" (todo correcto). Todas se pasaron de moda excepto OK, que fue utilizado en 1940 por Martin Van Buren como slogan para la reelección como presidente. Aunque el doble sentido de la expresión y de su apodo, "Old Kinderhook" no le sirvió (fue derrotado), convirtió sin querer a "OK" en el americanismo más extendido del mundo.



IDRIS ELBA ES EL HOMBRE VIVO MÁS SEXY DE 2018

O al menos según la revista 'People'. El actor británico de 46 años se une así a la lista de los 33 hombres más sexis que comenzó la revista en 1985 con Mel Gibson. Conocido por sus papeles en la serie 'Luther', por interpretar a Stacker Pentecost en 'Pacific Rim', a Krall en 'Star Trek: Más allá' y Hemdall en el Universo Cinematográfico de Marvel, se encuentra en la actualidad rodando 'Hobbs & Shaw', el 'spin-off' de Fast & Furious en el que interpreta al villano. Para alzarse con la mención tuvo que competir con otros actores como Michael B. Jordan, Jason Momoa y Chris Pratt.



LA INFLUENCER DEL MOMENTO ES VIRTUAL

Una joven virtual de 18 años está revolucionando las pasarelas y la industria de la moda. Se llama Noonouri, mide 1,5 m de estatura, vive en París y es amante del lujo, el arte y la moda. Lo más curioso, es que ni siquiera es de carne y hueso.

Su creador, Joerg Zuber, (director creativo de la agencia de branding Opium) la describe como "cute, curious y couture" (bonita, curiosa y única). Aunque lleva pocos meses "en la industria" ya presume de tener 160 mil seguidores en Instagram, codearse con la élite de la moda y llevar ropa de alta costura. Entre sus diseñadores favoritos: Dior, Versace, Giambattista Valli o Gucci.

EL SECRETO DEL ICEBERG ¡CUADRADO!

Esta imagen, tomada gracias a la Operación IceBridge y publicada en las redes sociales de la NASA, se ha convertido en viral por la perfección de su corte. Pero tiene una explicación natural.

La científica de la agencia espacial americana, Kelly Brunt, desveló el misterio en la revista 'Live Science': "Tenemos dos tipos de iceberg. Uno es el que todos imaginamos en nuestra cabeza, que hundió el Titanic, y que parecen prismas o triángulos en la superficie. Y luego existen los que se llaman icebergs tabulares", como el de esta fotografía.

Se separan de los bordes de las plataformas de hielo, conectadas a la tierra, y flotan sobre el agua como una plataforma independiente. Lo que es inusual, añade la experta es que tenga una forma tan perfecta, casi cuadrada, quizás porque se ha desprendido hace poco tiempo.



Samantha Vallejo Nágera

UNA MUJER
TODOTERRENO



SI PONES AMOR Y CARIÑO Y, POR SUPUESTO, TIENES MANO EN LA COCINA, SE CREA LO QUE YO LLAMO "SABOOR"

Esta empresaria, chef y madre de familia numerosa se caracteriza por su vitalidad y su capacidad de trabajo. Hacer las cosas con amor es su verdadero secreto.

POR MACARENA ORTE

Su éxito como empresaria y chef va en paralelo al éxito como madre. Derrocha fuerza y ganas de mover el mundo a través de su trabajo y de su faceta solidaria: colabora habitualmente con diferentes organizaciones para dar voz y hacer visibles a los colectivos menos favorecidos. Su mundo tiene muchos escenarios y en todos ellos despliega su voluntad, su seguridad y sus ganas de vivir intensamente. En 1995 fundó su propio *catering* en el que "aún seguimos trabajando y mejorando día a día", basado en una cocina tradicional, internacional y con un toque de creatividad. Reconoce que tiene mucha base de cocina familiar y su experiencia profesional y sus viajes por todo el mundo le han hecho aprender aun más. Es deportista, una apasionada de la comida equilibrada y de la naturaleza. Su lema: "Todo con alegría es mucho mejor".

¿Cómo te dio por dedicarte a la restauración?

Fue todo por una apuesta cuando tenía 19 años. Me metí en una cocina profesional y descubrí una pasión que tenía oculta. La verdad, es que le dio sentido a mi vida.

Tu relación con la gastronomía comenzó en Estados Unidos. ¿Qué recuerdas de aquella época?

Mis inicios como profesional fueron en Nueva York, ya que después de estudiar me fui allí con una paellera gigante. Durante un año conseguí vivir haciendo paellas y arroces. Yo compraba la materia prima y cocinaba en las casas de mis clientes. Siempre iba con mis patines y mi paellera. Me lo pasé bomba.

¿Qué ingrediente crees que no debe faltar nunca en la cocina?

El amor. Cuando haces las cosas con cariño y cuando intentas hacer la vida agradable al comensal es cuando te salen las cosas ricas. Si pones amor, cariño y, por supuesto, tienes mano en la cocina, se crea lo que yo llamo "saboos".

¿Quiénes son mejores alumnos, los de *Masterchef* o los de *Masterchef Celebrity*?

No tiene nada que ver, son perfiles



JURADO DE MASTERCHEF

Samantha Vallejo Nágera es miembro del jurado del programa de televisión *Masterchef* junto a Jordi Cruz y Pepe Rodríguez. En todas sus temporadas estos selectos e implacables jueces han encontrado entre amateurs, niños y *celebrities* a los mejores cocineros del momento. Su experiencia en gastronomía y restauración comenzó en la cocina del restaurante *Horcher* de Madrid, estudió en la Escuela de Cocina de Paul Bocuse y trabajó en el restaurante *Arzak*. Su empresa de *catering* se ha convertido en un referente del sector. Es una chef que disfruta de la sencillez de los platos y de la alimentación saludable.

totalmente diferentes. Los aspirantes de *MasterChef* quieren dedicarse profesionalmente a la cocina y los aspirantes de *MasterChef Celebrity* vienen a competir con sus compañeros por una buena causa, ya que el premio es solidario. Hemos visto a gente muy buena en las dos ediciones.

Jordi, Pepé y tú, ¿también aprendéis cosas nuevas del paso de tantos colegas y chefs por el programa?

Yo creo que en la vida nunca se deja de aprender. Se aprende todos los días algo. Por supuesto, desde que estoy en *MasterChef* he aprendido muchísimo.

Jurado de *MasterChef*, empresaria, escritora de libros de cocina... ¿Cómo consigues llegar a todo?

Con un equipo fantástico que está conmigo. El *catering Samantha de España* es un equipo de cincuenta personas que trabajan conmigo a diario. Sin ellos no podría.

¿Cuál crees que es la clave de tu constante éxito?

Tener una actitud positiva, decir que sí a todo lo que te gusta y disfrutar.

¿Cuál es tu plan preferido para hacer en familia?

Estar en el campo con mis hijos, estar en la playa con mis hijos o estar de viaje con mis hijos. Da igual el plan, lo importante es estar todos juntos y pasarlo bien.

¿Qué cenarás en Nochebuena?

En Nochebuena solemos cenar siempre lo mismo: un capón trufado hecho al vapor. Es el menú de todos los años y no podemos cambiarlo porque nos encanta.

¿Estás trabajando en algún proyecto solidario de cara a las navidades?

Sí, esta semana me voy África, concretamente a Malawi, con la fundación *Mary's Meals* de la que voy a ser madrina. Estoy muy ilusionada con este viaje, para conocer directamente la labor de la fundación en África. Además, también soy madrina de la fundación *A la par* desde hace un mes y voy a estar muy pendiente de todas las organizaciones que hacen cosas en Navidad para que les vaya muy bien. Me parece que es una cosa muy bonita y necesaria.



“Todos tenemos un doble genoma: el biológico y cultural”. Es la idea clave del último libro del filósofo y escritor José Antonio Marina, “Biografía de la Humanidad”, porque sin nuestra historia cultural no podemos enfrentarnos al futuro.

POR ELBA SIMÓN

HABLAMOS CON José Antonio Marina

NUESTRO MUNDO VA TAN RÁPIDO QUE ESTAMOS PERDIENDO LA CAPACIDAD DE REFLEXIONAR SOBRE QUÉ HACEMOS

Somos un híbrido de naturaleza y cultura. Tenemos por ello un doble genoma: el biológico y el cultural. Sin conocer este último no podemos comprender nuestro modo de vivir, nuestras creencias, nuestras instituciones, nuestras emociones. Tampoco podremos evitar algunas patologías históricas, como la pobreza, el fanatismo o la guerra.

Así explica cómo somos el filósofo José Antonio Marina, quien ha dedicado toda su labor de investigador a la elaboración de una teoría de la inteligencia que comienza en la neurología y termina en la ética, entendiendo que la inteligencia no busca el conocimiento sino la felicidad y la dignidad.

ESTADO DE LA CULTURA ACTUAL

Se habla mucho de la inteligencia artificial y del ‘transhumanismo’, una realidad posible en 20 años. O lo que es lo mismo: una nueva sociedad en la que las máquinas sustituirán actitudes que ahora creemos humanas.

Hay que aprovechar las ventajas que traen los progresos, pero conociendo también los peligros que pueden acarrear, para saber cómo solucionarlos. “Nadie puede negar que el automóvil supuso un avance increíble en velocidad para recorrer distancias, pero también creó un peligro nuevo, los accidentes de carretera”, pone como ejemplo Marina. O un caso mucho más actual: “La tec-

nología ha mejorado nuestra calidad de vida, pero también ha puesto en peligro la supervivencia del planeta Tierra”. Añade que es importante aprovechar toda la experiencia de los hombres para saber qué hay que innovar, qué cambiar y qué mantener. Nuestro mundo va tan rápido que estamos perdiendo la capacidad de reflexionar sobre qué hacemos y dónde estamos. Y necesitamos parar para saber a dónde vamos.

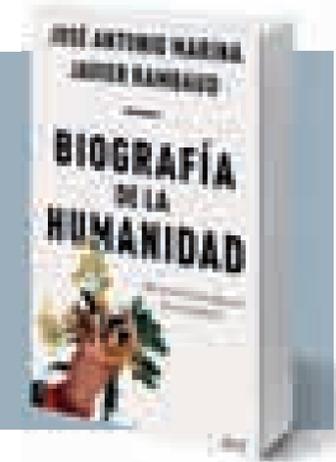
EL PASADO NOS EXPLICA CÓMO SOMOS

No todo lo pasado es malo y no se puede entender nuestra sociedad sin saber de dónde venimos, y por qué nos diferenciamos tanto unos países de otros, unas culturas de otras. Explica el experto en la Teoría de la Inteligencia como felicidad, que por ejemplo en Occidente valoramos la libertad, la intimidad, mientras que en la cultura india lo más apreciado es la compasión por los demás, algo que aquí hemos olvidado. Así que no estaría mal echar la vista atrás y recuperarlo.

Y añade en este punto que: “Vivimos en un momento de individualismo feroz, un estado que por el que ya han pasado o están pasando otras culturas. De ahí, que podamos echar la vista atrás para ver cómo lo han resuelto y aprender de sus aciertos y errores y así saber dónde nos estamos equivocando. Esa es la edu-

PARA SABER MÁS

“Biografía de la Humanidad. Historia de las culturas” es el título del último libro de José Antonio Marina, escrito con Javier Rambaud. Cuenta la historia de los «animales espirituales» que somos. Es un tratado de «genética cultural» que nos permite comprender no solo nuestros orígenes y valores, nuestra inteligencia y sensibilidad, sino nuestra capacidad creativa y también destructora. Editorial Ariel.



BIO EXPRES

Filósofo y escritor polifacético, ha conseguido hacer compatible sus investigaciones sobre la inteligencia con su labor como profesor de Filosofía y sus estudios relacionados con la fenomenología, la psicología genética, la neurología y la lingüística, trabajos que han ocupado los veinticinco últimos años de su prolífica vida. Es Doctor Honoris Causa por la Universidad Politécnica de Valencia y ha conseguido galardones tan reconocidos como el Premio Giner de los Ríos de Innovación educativa o el Premio Nacional de Ensayo, entre otros.

cación, primordial en la ciencia de la evolución de las culturas”.

LA EDUCACIÓN ES CLAVE

Siguiendo con su pensamiento de genoma cultural, José María Marina, señala tres puntos principales para educar a nuestros hijos:

- **Fomentar la idea de seguir aprendiendo** siempre, entendiendo que aprender es interesante, motivador. Porque si lo asimilan con estudiar, van a terminar odiándolo y frustrándose. Así que es nuestra labor despertarles el afán de aprender, porque de mayores seguramente va a tener que cambiar de profesión cada dos o tres años (esa es la realidad).

- **Promover el pensamiento crítico**, que les permita tomar sus propias decisiones. Hay que argumentar con ellos, darles nuestro punto de vista y dejarles que ellos opinen. Por ser pequeños no son tontos.

- **Animarles a conocer otras culturas** diferentes a la suya, imprescindible en un mundo global como el de hoy, donde todos estamos intercomunicados. Porque nosotros les transmitimos nuestro genoma cultural y nuestros hijos harán lo mismo con la generación venidera.

Soluciona TUS DUDAS

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

ME CUESTA MIRAR A LOS OJOS DESDE QUE IBA AL COLEGIO PORQUE ALLÍ SE METÍAN CONMIGO.

Rosario Linares. directora de El Prado psicólogos, Madrid (elprado psicologos.es).



RESPUESTA: como dices, es probable que tu problema tenga que ver con que fueras víctima de acoso escolar en tu niñez. La infancia y la adolescencia son periodos muy sensibles y el rechazo social es una herida que permanece si no la hemos reparado. Mi consejo es que primero cures esa herida antigua de tu autoestima con técnicas como EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares), muy efectiva para reprocesar traumas: se trata de que tu cerebro pueda reprocesar la información traumática y así dejar atrás lo que

te ocurrió. Por otro lado, hay talleres para desarrollar tus habilidades sociales en los que puedes practicar en un lugar seguro con personas que están en situaciones similares. Si te encuentras con dificultades en las interacciones sociales en tu infancia quizá no has podido desarrollar plenamente tus habilidades para

relacionarte con otras personas. Además, puedes practicar delante de un espejo o con alguien de confianza el hablar mirando a los ojos. Esa persona se encargará de hacerte notar cuándo desvías la mirada para que vuelvas a reconducirla hacia ella. Es una práctica que requiere constancia, pero que seguro que te ayudará.



Dr. Antonio de la Fuente. Director del Dpto. de Cirugía Plástica de Clínica de la Fuente (clinicadelafuente.es).

QUIERO OPERARME LAS BOLSAS. ¿HABRÁ QUE REPETIR LUEGO LA CIRUGÍA?

RESPUESTA: habría que hacer un diagnóstico correcto sobre si realmente se trata de bolsas y no de otros problemas asociados como edema (retención de líquidos), hipertrofia orbicular (desarrollo excesivo del músculo del párpado), así como laxitud o piel sobrante que acompañe a este problema. Si se trata de bolsas, el mejor abordaje es a través de la conjuntiva (por dentro del párpado), con lo cual no deja cicatriz y tiene una recuperación muy rápida. Podría reproducirse a largo plazo, dependiendo de la laxitud de la piel, herencia, etc., pero por lo general es una operación muy duradera, de 15, 20 años o más, que posiblemente no hubiera que realizártela de nuevo nunca más.



SI ME QUEDO SIN LÍQUIDO DE LAS LENTILLAS UN DÍA, ¿QUÉ PUEDO USAR COMO SUSTITUTO DE EMERGENCIA?

RESPUESTA: la mejor opción es acudir a una farmacia de guardia en la que puedas adquirir los accesorios para tus lentillas, aunque sean cosméticas o de colores. La otra opción es que tires las lentes de contacto, y en cuanto puedas, compres lentillas, estuche y sistema de limpieza nuevos. Unas lentes de contacto mantenidas con agua del grifo o con soluciones caseras suponen un riesgo muy alto y es algo que no se debe hacer nunca: puede provocar una infección muy difícil de manejar en la parte transparente del ojo (la córnea) que te puede incluso causar problemas de visión (la temida queratitis por amebas). Así que utiliza las gafas mientras te haces con las nuevas lentillas, el estuche y el líquido adecuado.

Dr. Jesús Merayo. Director del Instituto Fernández-Vega (fernandez-vega.com).



Mario Arnaldo. Presidente de Automovilistas Europeos Asociados (aeaclub.org).

UN COCHE LLEVA AÑOS APARCADO EN MI CALLE. ¿NADIE LO VA A RETIRAR?

RESPUESTA: la vigente ley permite ordenar a los ayuntamientos la retirada de un vehículo para su posterior destrucción cuando permanezca estacionado por un período superior a un mes en el mismo lugar y presente desperfectos que hagan imposible su desplazamiento por sus propios medios o le falten las placas de matrícula. Previamente a la orden de traslado, el ayuntamiento debe requerir al titular del vehículo para que en el plazo de un mes proceda y lo retire, y si no lo hiciera el

ayuntamiento puede ordenar el traslado al centro de desguace. Esta retirada es competencia municipal; el ayuntamiento puede disponer de un servicio propio (muchos ayuntamientos, con una simple llamada telefónica, se encargan de todo) o realizarlo a través de servicios privados. Teóricamente, la policía tendría que ocuparse pero, en estos casos, en AEA tenemos una amplia experiencia que nos demuestra que "el que no llora no mama".



Tengo pitidos en un oído. ¿A qué se deben? ¿Se me quitarán?

RESPUESTA: los pitidos en los oídos se conocen técnicamente como acúfenos o tinnitus. Consisten en la percepción de un sonido sin haber un estímulo externo que lo provoque. Son un síntoma que pone de manifiesto algún tipo de disfunción en el oído externo, medio o interno. Lo primero que tenemos que hacer ante la presencia de uno (unilateral, bilateral, fluctuante o continuo) es acudir a la

consulta del otorrinolaringólogo para que realice una exploración y una historia clínica completa. Si los acúfenos se deben a la presencia de un tapón de cera, se resolverá fácilmente con una o dos visitas al especialista.

Dr. Gonzalo Martínez-Monche. Otorrinolaringólogo de Ototech, barcelona (ototech.es).



Me encanta el humus, pero me da gases

RESPUESTA: es un problema muy frecuente. Esos gases se forman porque las legumbres tienen en su composición los llamados oligosacáridos, que no se pueden metabolizar en el estómago ni en el intestino delgado al no tener las enzimas que lo permiten, por tanto, llegan al intestino grueso, donde son fermentados por ciertas bacterias formando los gases. Para limitar su presencia, un buen consejo es masticar lentamente los alimentos. Además, tomar después de comer semillas de hinojo o una infusión de anís (ambas han demostrado su eficacia). Por último, también te puede ayudar pasar los garbanzos por el pasapurés una vez cocinados.



Dr. Ramón De Cangas. Dietista-Nutricionista, Asturias (ramondecangas.com).

TE DAMOS RESPUESTAS

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

info@gentede hoy.es



8 CLAVES PARA ESTRENAR OPTIMISMO CON **Patricia Ramírez**

Esta conocida psicóloga del deporte y la salud nos da las claves para fortalecer tus emociones y ganar en confianza. Síguelas. ¡Sé feliz!

POR CARMEN LÓPEZ

Los seres humanos no nacemos optimistas o pesimistas, no es una habilidad predeterminada sino una tendencia que se va adquiriendo con los años según la actitud que tomamos ante los obstáculos que se nos van presentando. Una persona optimista no es aquella que disfruta ante un entorno favorable, sino la que, ante las dificultades, sabe separar el grano de la paja. La actitud optimista se puede entrenar y la psicóloga Patricia Ramírez, nos dice cómo.

1. Utiliza un lenguaje orientado a lo positivo y bueno

Tanto cuando intentamos animar a los demás, como con nosotros mismos: “tranquilo, ten paciencia, puedes hacerlo, ya has tenido otros éxitos en tu vida, valora lo bueno que te pasa”. Nada de pensamientos o lecciones del tipo: “Eso no lo vas a conseguir”, “eres un vago”... Hay que huir de etiquetar a nuestros hijos con esas premisas. Dile “yo confío en ti, sé que lo vas a conseguir...”.

2. Ten resiliencia

Se trata de la capacidad de sobreponerte a la adversidad. Cada año sufrimos baches y tenemos que asumir que forman parte de nuestra vida. Hay que centrarnos más en buscar soluciones que en el problema en sí.

3. Practica el agradecimiento

Un ejercicio que funciona cuando estamos muy hundidos es pensar, antes de irnos a la cama, en tres cosas que agradecer del día que has tenido (como ducharte con agua caliente, una comida, una charla...) en lugar de intentar dormirte dando vueltas a los problemas.

4. Despréndete de las cosas inútiles

Hacer hueco, dejar espacio, hace que nos sintamos bien. Así que mejor regalar esos pantalones que tienes reservados para cuando pierdas esos kilos de más (y que te recuerdan que has engordado) o ese producto inútil que nunca has usado y te machaca con la idea de tu mala

cabeza para las compras. No te fustigues. Hay que renacer. Nuestra casa tiene que ser un lugar en el que nos guste estar y que todo lo que esté en ella nos provoque bienestar.

5. Trabaja tus puntos fuertes

Fijarnos en qué se nos da bien nos va a reforzar. Un ejercicio puede ser ponernos como una mochila y meter dentro todo lo que nos ha servido para triunfar (organización, disciplina); esas fortalezas que si no las analizamos, se nos olvidan.

6. Mantén la esperanza

Y la ilusión. Son claves mientras nos esforzamos en conseguir lo que deseamos.

¿QUIÉN ES?

Conocida sobre todo por sus intervenciones en diferentes medios de comunicación, es experta en psicología del deporte de alto rendimiento, pero también ha escrito numerosos libros de superación personal, imparte clases y es doctora en personalidad, evaluación y tratamiento psicológico, por la Universidad de Granada. Y, por si fuera poco, fue nombrada la psicóloga más influyente de España por sus seguidores en Twitter e Instagram. Ahora, entre otras cosas, trabaja con deportistas del más alto nivel, futbolistas de primera, y segunda división B y realiza labores de *coaching* con entrenadores y otros miembros del cuerpo técnico.

**NADIE ES OPTIMISTA
O PESIMISTA DE
NACIMIENTO.
EL CARÁCTER
SE FORJA EN
FUNCIÓN DE CÓMO
INTERPRETAMOS LO
QUE NOS OCURRE**

Hay que confiar en que las cosas pueden cambiar, pero interviniendo en ellas con nuestro trabajo, esfuerzo e intuición, no esperando a que alguien nos solucione la vida (o se solucione por sí misma).

7. Simplifica la vida, pónelo fácil

Y una de las claves para lograrlo es relacionarnos con la gente de manera bondadosa, ser un ‘facilitador’. Nuestro nivel de exigencia muchas veces solo nos lleva a complicarnos, sentirnos frustrados y no valorar ni a las personas ni a las cosas. Hay que ser un facilitador de nuestra propia vida y no alguien que opone re-

sistencia cuando de nada sirve (el despertador ha de sonar cada mañana).

8. Gestiona el trabajo y frena el sentimiento de culpa

El fracaso no es inusual; lo que es inusual es intentar hacerlo todo perfecto. Si a un amigo le sale algo mal, intentamos motivarlo por respeto, para no hundirlo. Y hay que pensar que lo que le puede machacar a él, también nos hiere a nosotros. Así que no tenemos que ser nuestros peores enemigos y no echarnos la culpa por cometer un error. Se cometen y vamos a seguir haciéndolo, todos.

PARA SABER MÁS...

Es el último libro de Patricia Ramírez; ofrece reflexiones y ejercicios prácticos para crear una actitud optimista, y lo hace trabajando con la paciencia, los valores, la creatividad, los fracasos, los puntos fuertes, el sentimiento de culpa, el desprendimiento, el tecnoestrés, la vergüenza... Ediciones Grijalbo.



Controla el colesterol

Es necesario, pero hay que controlarlo para que no afecte negativamente a nuestra salud. Te contamos qué es el colesterol y te damos algunos consejos para convivir con él estas fiestas.

POR EILEEN RIZ LÓPEZ

El colesterol es una grasa necesaria, presente en las células y los tejidos de todos los animales (nosotros incluidos). Es imposible no tenerlo, comenta la Dra. Claudia Guerrero, nutricionista del hospital Vithas Medimar Internacional de Alicante. Pero añade que no todo el colesterol es beneficioso: está el colesterol malo (LDL), que lo fija a las arterias, y el colesterol bueno, lipoproteínas que tienen la capacidad de eliminarlo de las arterias y tejidos, y llevarlo hasta el hígado para su metabolización y eliminación. De ahí que tenga que haber una relación equi-

librada entre el que ensucia y el que limpia para mantener nuestro corazón siempre sano. Estas son las explicaciones y recomendaciones de la experta.

¿ES LO MISMO QUE LOS TRIGLICÉRIDOS?

Se trata de otro tipo de grasa, aparte del colesterol, que se encuentra en la sangre. Si aumenta, puede producir enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión... (los niveles han de estar por

debajo de 200 mg/dl). En su mayoría es grasa saturada de origen animal que se solidifica a temperatura ambiente (no obstante, también hay de procedencia vegetal, como los aceites de palma y coco). Pasan a la sangre desde el hígado e intestino. ¿Por qué hay que vigilar las cifras de colesterol en sangre? Los ácidos grasos saturados y el colesterol forman unas placas de muy compleja composición que se suelen adherir a las paredes arteriales reduciendo así su anchura o calibre, y disminuyendo o impidiendo que por ella circule la sangre.

Cuando la sangre no llega a determinado sector de tejido, por ejemplo, del corazón, es lo que conocemos como infarto.

EN NAVIDAD, SUBE EL COLESTEROL MALO

La Fundación Española del Corazón ha realizado muchas investigaciones y ha concluido que, en España, en las fiestas navideñas, aumentan las cifras de colesterol en un 10%, debido al gran consumo de comidas copiosas en un corto período de tiempo, 15 o 20 días. Todo ello regado de bebidas alcohólicas o azucaradas y al sedentarismo o al cambio de ritmo de esas fechas. La Fundación lo considera el "enemigo invisible". Pero también se sabe que en estas fechas es imposible controlarlo, porque son reuniones familiares y sociales especiales, y solo se celebran unos días al año. Así que es normal ser más permisivos con nosotros mismos.

CLAVES PARA MANTENERLO A RAYA

Este tipo de grasa se encuentra en productos y derivados de animales, así que está presente sobre todo en carnes, huevos, leches, mantequilla, nata, quesos curados y derivados cárnicos como embutidos o fiambres.

Nunca encontraremos colesterol en aceites vegetales, aceite de oliva, de girasol, de soja, a excepción de las grasas que produce el aceite de palma y el de coco, que a pesar de ser vegetales tienen comportamiento de grasa animal. Es importante saber que los aceites vegetales (que no tienen colesterol) cam-



Los frutos secos **ALTEZA** aseguran una dieta equilibrada y saludable.

bian su composición al calentarse (por ejemplo a la temperatura de una fritura). Cuando esto ocurre se comporta como un ácido graso animal. De ahí la recomendación de huir de las frituras, pescaditos fritos, rebozados, croquetas, patatas fritas, etc.

○ **Elegir menús equilibrados.** Está probado que la fibra ayuda a disminuir el colesterol, así que, aunque sea invierno, hay que procurar consumir ensaladas templadas, verduras al horno con la piel, cremas de verduras y frutas, incluyéndolas en el menú navideño.

○ **Optar por pescados azules** (atún, salmón, etc.) porque sus grasas contienen alta concentración de grasas poco saturadas (las buenas).

○ **Consumir embutidos ibéricos.** Las grasas de los cerdos ibéricos se conside-

ran tan buenas como las que contiene el aceite de oliva, por ejemplo.

○ **Controlar el consumo de alcohol,** de esa manera dejamos la vesícula biliar libre para poder hacer la metabolización de los ácidos grasos.

○ **No abandonar el ejercicio.** Todo ejercicio importa. Aunque bajemos el ritmo, hay que intentar seguir moviéndonos y aprovechar los días festivos para dar largas caminatas y paseos. Aunque no sean igual de intensos como una hora de gimnasio, ayudarán a movilizar las grasas consumidas.

○ **Espaciar los alimentos ricos en colesterol.** Las preparaciones de Navidad suelen contener quesos curados, más grasos, y natas, todo ello con un altísimo contenido en colesterol. Tenemos que aprender a distribuirlos en las distintas comidas y no cargar varias preparaciones en la misma comida o cena.

○ **Incluir alimentos que reducen los niveles:** avena, salvado de avena y alimentos altos en fibra, pescado y ácidos grasos omega-3, nueces, almendras y otros frutos secos.

○ **Menús copiosos solo los días festivos.** En medio de las fechas más señaladas hay varios días que podemos aprovechar para comer equilibrado, con las verduras y frutas que quizá los festivos no estén presentes en la dieta.

OPINIÓN DE EXPERTO

"Si nos pasamos cinco días solo con comidas copiosas sin tener en cuenta el colesterol (algo habitual en estas fechas), el resultado será mejor que hacerlo veinte días seguidos. Para lograrlo, debemos aprender a cocinar menos cantidad, comprar de manera inteligente, incluir además de las bebidas y el turrón un par de piezas de piña o quizá hacer una macedonia para las meriendas o postres diarios. ¡Disfrutar de la Navidad saboreando y caminando y no consumiendo sin medida, es mi consejo para estas fiestas!



Claudia Guerrero, nutricionista del Hospital Vithas Medimar Internacional (Alicante).



Navidad SIN ESTRÉS

Estas fechas son sinónimo de paz, ilusión y armonía familiar. Pero también implican eventos, compras, comidas familiares que nos generan tensión. ¿Cómo controlarla?

POR ALBA GAMARRO

La clave para que las navidades no te resten energía y sea una etapa tranquila y feliz está en la interpretación que le des. “Si la vives como una prueba, un casting o un examen en el que todo tiene que salir a la perfección, seguro que te estresas”. Así lo explica la psicóloga y coach Patricia Córdoba, que resalta la importancia de “buscar un equilibrio entre lo que demanda el ambiente y lo que tú quieres realmente”. No tienes por qué hacer lo que se supone que es obligatorio en estas fechas.”

Estos son sus consejos para que este año no se te atragante la Navidad:

1 ORGANIZACIÓN

En esta época es inevitable coincidir con una gran masa de gente comprando, pero puedes buscar alternativas para ir a un ritmo más tranquilo. Por ejemplo: haz algunas de tus compras por internet, intercala estos momentos con otros de ocio (aprovecha para comer con algún amigo si vas a por regalos), prepara una lista anticipada de lo que quieres comprar y dónde para optimizar tu tiempo...

2 DELEGA Y PIDE AYUDA

Si eres controlador, en estas fechas puedes llevar especialmente mal el hecho de que algunas tareas se escapen a tu control, porque no des abasto y no

puedas encargarte de todo. No intentes controlar todo y deja que otros participen y te echen una mano: aprende a trabajar en equipo.

3 PLANIFICA Y SIMPLIFICA

Si la reunión familiar va a ser en tu casa, procura no intentar hacer ese día la receta más complicada, sino una que domines. También puedes encargar a cada comensal que traiga un plato para compartir u organizar un amigo invisible para hacer más divertida la celebración sin volverte loco con los regalos.

4 INCORPORA EL DESCANSO A TULISTA

Está bien que te ilusiones organizando, asistiendo a reuniones familiares o de empresa, y participando en todos los eventos que quieras, pero busca algún

momento para desconectar mentalmente, para estar solo.

5 PUEDES DECIR “NO”

Estás a tiempo de plantearte qué quieres hacer, a quién quieres ver, cómo quieres relacionarte y cuánto. Tal vez tengas que negociar con tu pareja o con tu familia, es normal, pero es importante que también sepas, sin sentirte culpable, que no tienes que decir “sí” a todo.

6 IGNORA LOS COMENTARIOS CONFLICTIVOS

No todo el mundo pasa por las mismas circunstancias, y los excesos pueden fomentar los enfrentamientos. No te alteres (sugerencia: “No te desgastes”), cambia de tema y tira del humor para afrontar las situaciones complicadas con la familia. Un día es un día.

OPINIÓN DE EXPERTO

“Una cosa es preferir que las cosas salgan bien y otra muy distinta necesitar que todo salga perfecto. Hay que permitirse que la decoración, los regalos, las cenas y la organización no salgan de diez y disfrutar de los grados intermedios. Las cosas no son maravillosas o un desastre, hay que intentar ver los matices y disfrutar de ellos”.



Patricia Córdoba, Psicóloga, psicocoach y terapeuta (Madrid) Tupsicologia.com.



6 trucos para ahorrar EN LAS COMPRAS DE NAVIDAD

Según la OCU los precios pueden subir hasta un 50 % en esta época. Por eso aquí tienes sus recomendaciones para disfrutar sin que tu bolsillo lo note. ¡Toma nota!

POR JUAN CARAVANTES

1 Haz listas para planificar y escalonar

Elabora 3 listas (alimentación, regalos y juguetes) en las que figure todo lo que necesitas comprar. Añade fechas para repartir las compras y anticiparlas en la medida de lo posible. Cuanto más tardes, más probable será que el producto esté agotado y los precios elevados.

2 Presupuestar el dinero

que vamos a destinar a cada una de estas listas, y, por supuesto, cumplir con el propósito lo máximo posible.

3 Cesta de la compra, anticipada

Marisco, cordero, cochinillo o pavo son algunos de esos alimentos que se asocian con la Navidad. Además de los dulces navideños, como los polvorones, los mazapanes o el turrón. En 2017, el observatorio de la evolución de los precios de alimentos frescos navideños que realiza la OCU mostró cómo, a dos días de Nochebuena, los mariscos y pescados llegaron a encarecerse hasta 46 % y hasta un 11 %. Y todos ellos pueden congelarse o guardarse en la despensa. Así que... ¿para qué esperar a última hora?

4

Tira de imaginación y plantea alternativas

Si los alimentos más típicos de estas fechas suelen dispararse, piensa si de verdad necesitas percebes, nécoras o besugo. Hay muchas otras pescados, mariscos y carnes que pueden estar igualmente a la altura. Y lo mismo ocurre con las bebidas. Si el presupuesto no da para más, hay grandes espumosos por menos de cinco euros la botella.

5

No te creas los descuentos

En diciembre es realmente difícil encontrar grandes chollos. En esta época hay tanta demanda que las tiendas no necesitan rebajar para venderlo todo.

6

No te endeudes en exceso

Huye de los créditos rápidos o “micréditos”. Y si pagas con tarjeta, no aplaces el pago y así no te llevarás después desagradables sorpresas.



Ileana Izverniceanu, portavoz y Directora de Comunicación y relaciones institucionales de OCU.

OPINIÓN DE EXPERTO

“Es importante controlar que no se produzcan gastos duplicados o cobros erróneos, especialmente en los pagos con tarjeta. Estas incidencias son más comunes de lo que imaginas, cuando ni tú estás tan pendiente de los extractos de la tarjeta (porque haces más pagos de los habituales) y en las tiendas están sobrecargados y son más frecuentes las equivocaciones”.



Noelia Sosa,
Psicóloga infantil y
Psicomotricista. Psise
(Madrid)

OPINIÓN DE EXPERTO

Esta bien que los niños entiendan que no todos tienen los mismos recursos y que compartir es bueno y necesario. Por eso, pueden ayudarnos a hacer una colecta de sus juguetes sin quitarles la magia.

EL VERDADERO SIGNIFICADO DE la Navidad

Los niños esperan con ilusión estas fiestas, cuando Papá Noel o Los Reyes Magos llegarán cargados de regalos. Pero ¿conocen los verdaderos valores que implica la Navidad?

POR CARMEN LÓPEZ

Alguna vez te has parado a explicar a tus hijos de dónde vienen las diferentes tradiciones navideñas? ¿Por qué nos reunimos toda la familia precisamente la noche de 24 de diciembre o Papá Noel llega el día 25 cargado de regalos? Según la psicóloga infantil Noelia Sosa, ese puede ser el primer paso para conectar y disfrutar con tus hijos estos días. Lejos del significado religioso y del consumismo abusivo, la mayoría de las familias adoptan estas tradiciones y se quedan con los valores positivos que nos traen cada año. Esta experta en educación, nos da algunas pistas para que nuestros hijos comiencen a vivir unas navidades completas.

1 LOS ABUELOS Y LOS PAPÁS podemos contar a los niños cómo celebrábamos las fiestas en nuestra época. Cómo eran y por qué era así. A los pe-

queños les encantan las historias y si son de su familia, aún mejor.

2 EXPLICARLES EL ORIGEN de la Navidad y cómo se vive en las diferentes partes del mundo con la ayuda de cuentos y libros. Escucharán súperatentos porque disfrutan de ese tiempo exclusivo con papá o mamá.

3 HACERLES PARTÍCIPES de los preparativos. Dedicar un día con ellos a decorar el árbol y la casa, dejarles que elijan una nueva figura (que nos ayuden a preparar la cena o poner la mesa). Y si vamos a otra casa, preparar una galletas o un postre.

4 PREDICAR CON EL EJEMPLO. No pueden vernos corriendo todo el día y quejándonos porque no llegamos a todo:

compras, comida, decoración... Los padres tampoco podemos olvidar esos valores navideños que queremos transmitir a los pequeños. Una idea es poner villancicos mientras hacemos las tareas juntos, hacer manualidades para decorar...

5 PRACTICAR LA GENEROSIDAD Por alguna razón en Navidad estamos de mejor humor y somos más colaboradores (y, además, donamos más). Y es que precisamente la alegría y la generosidad son dos valores que parecen ir asociados a la Navidad. Es momento de animar a nuestros hijos a que también los practiquen. Pueden empezar desprendiéndose de esos juguetes que ya no usan y acompañándonos a llevar alimentos para los más desfavorecidos.

6 REGALOS SÍ, PERO LOS JUSTOS Van a querer todos los juguetes, porque la publicidad se encarga de que así sea. Pero tenemos que animarles a que elijan su favorito. Con 4-5 regalos entre toda la familia es más que suficiente. Además, si les llenamos de regalos, les estaríamos dando el mensaje contrario al pretendido: que la navidad es consumismo.

7 TOLERANCIA Y AGRADECIMIENTO Mientras nos ayudan a preparar nuestra Navidad y escuchamos villancicos, podemos animarles a que nos expliquen cómo la viven ellos, qué significa. Y aprovechar para que entiendan (siempre según su edad) que no todas las personas la celebran (por motivos de creencias) y que no todos están alegres.



Ahora en **PACKS INDIVIDUALES**



Disfruta su sabor en cualquier parte





Alimenta tu cerebro

Vitaminas, proteínas y ácidos grasos mejoran la agilidad mental. ¿Es más inteligente el que mejor come?

POR CARMEN LÓPEZ

Cuando se trata de cuidar la dieta para gozar de una estupenda salud mental, hay que echar mano de varios alimentos, no solo de uno por el hecho de que sea excelente. La mejor recomendación es el equilibrio: varios productos buenos y complementarios. Y siguiendo este principio, Juana María

González, dietista y nutricionista (Barcelona) nos habla de los nutrientes básicos para el cerebro:

CARBOHIDRATOS

La glucosa es el combustible del cerebro e introducirla en nuestra dieta aumenta

¿CÓMO AYUDARTE A MANTENER LA MEMORIA, LA CAPACIDAD DE ATENCIÓN Y LA AGUDEZA MENTAL? ¡CON UNA DIETA VARIADA, RICA EN LOS NUTRIENTES QUE ENCUENTRAS AQUÍ!

nuestra capacidad cognitiva: la memoria y la atención.

Para tener energía siempre interesa no realizar una comida muy abundante y comer con frecuencia, para tener energía siempre. En situaciones de estrés, los necesitarás más. Los más saludables son: arroz, cereales integrales, tubérculos (patatas, boniatos) y legumbres.

GRASAS RICAS EN OMEGA 3

El aceite de oliva, el pescado graso (atún, sardinas, salmón...) y los aguacates mejoran el rendimiento cognitivo. Lo que tiene de especial el omega-3, particularmente un componente conocido como DHA, es que es parte de la estructura original del cerebro. Resulta que las membranas, que son las capas externas de las células nerviosas, también están hechas de esa sustancia (no en su totalidad, pero en parte de su estructura sí tienen DHA, y es muy importante para muchas funciones cognitivas).

HIERRO

Cuando las personas tienen anemia ferropénica o niveles de yodo o de vitamina B12 muy bajos, sus funciones neuronales, de concentración o de asimilación, acaban comprometidas. ¿Dónde encontramos este mineral tan vital? En carnes, lentejas, espinacas, pistachos...

YODO

Es importante para tomar decisiones y llevar la iniciativa. Tener déficit de yodo no es frecuente, pero puede pasar, por lo que se recomienda tomar sal yodada.

ZINC

Indispensable para las defensas, puedes evitar su carencia tomando pipas de calabaza, ostras, espinacas, cordero...

VITAMINAS DEL GRUPO B

Forman parte de la estructura de las neuronas. De ahí su importancia. La vitamina B6 está presente en el pollo, el plátano, las ciruelas, los albaricoques y los cereales integrales. La B12 abunda en el reino animal: las almejas, los huevos, la leche, el pescado (mejor azul), la carne, el queso Ricotta, el requesón, frutas y verduras. El ácido fólico (vitamina B9) lo recibimos de los vegetales: verduras de hoja verde, los espárragos, las legumbres...

LA VITAMINA ANTIOXIDANTE (C)

Previene la degeneración del sistema nervioso, y es mejor que provenga de la dieta. Los suplementos solo deben tomarse en situaciones de déficit y cuando los recomienda el médico.

Son ricos en vitamina C todos los cítricos (naranjas, limones, kiwi...), pimientos, fresas o tomates, entre otros.

VITAMINA K

El brócoli, las coles de Bruselas y las verduras de hoja verde no solo tienen una función indispensable en la coagulación de la sangre, sino también en tratamientos de enfermedades como el Alzheimer. Una investigación de la Universidad de Montreal en Canadá demostró que las personas mayores que presentaban más vitamina K elaboraban mejores discursos, progresaban en su expresión verbal y poseían mayor retención de la información. ¡Que no te falte!

FRUTOS SECOS

Las almendras y las nueces contienen omega-3, vitamina E y magnesio, que permiten mantener el nivel de concentración durante un tiempo sin que luego haya un bajón rápido, como podría suceder después de tomar un tentempié a base de azúcar (chocolatinas, bollos). Además, aportan gran cantidad de proteínas, que, entre otras cosas, estimulan las llamadas neuronas orexinas, que se encargan de mantenernos despiertos y atentos.

FRUTOS ROJOS

Como los arándanos y las fresas, por ejemplo. Son unos grandes aliados para aumentar la atención y fijar la memoria. ¿Qué tal un bol cada día?

OPINIÓN DE EXPERTO

Para mantener tu mente activa:

- Lleva un estilo de vida sano: hidratación, descanso y actividad física. El ejercicio físico ayuda al cerebro a robustecerse de omega-3 e incluso a formarlo.
- Evitar los hábitos tóxicos, como el alcohol y el tabaco, que degeneran nuestra mente.

- Asegura en tu dieta cinco raciones diarias de verdura y fruta (no es tan difícil como crees. Por ejemplo: ensalada en la comida y la cena, una pieza de fruta en el desayuno, otro en la comida o la cena o a media mañana).
- Hay que incluir carne blanca, pescado azul, huevos y

- lácteos bajos en grasa. Y mejor quesos frescos que curados, porque aportan más nutrientes y menos grasas saturadas.
- No hay que olvidarse de las legumbres, mínimo dos veces a la semana. Contienen carbohidratos, Vitamina B6 y fibra. Son insustituibles.



Juana María González, dietista y nutricionista. Directora técnica de Alimmenta (Barcelona). Alimmenta.com.

Las bondades del salmón

Entre todos los pescados indispensables en la dieta mediterránea, el salmón es el más apreciado: cuida nuestro corazón, nuestra piel y nos levanta el ánimo.

POR BEATRIZ ESCUDERO

Este súperalimento es un regalo para nuestro paladar. Además, si lo consumes dos o tres veces a la semana, te beneficiarás de sus numerosas ventajas. Juana González Prada, nutricionista y dietista en Barcelona, nos habla de ellas y explica: "los ácidos grasos Omega-3, muy presentes en el salmón, son esenciales para nuestra salud, pero el cuerpo no los puede sintetizar por sí solo y debe obtenerlos de la dieta".

PROTAGONISTA EN LA COCINA

✓ Lo puedes comprar como filete, fresco, congelado, enlatado o ahumado.

✓ Su carne es típicamente rosa, pero su color puede variar desde el rojo hasta el naranja, según el lugar de procedencia, cuando se pesca salvaje.

✓ Si decides adquirirlo fresco y entero, debes comprobar (como en la mayoría de los pescados) que tiene la piel suave y húmeda y sus ojos deben ser brillantes y claros.

✓ Y recomendación general en el consumo de pescado: si no lo vais a comer en los dos días siguientes, mejor congelarlo para que no se estropee.

✓ Puedes cocinarlo al vapor, hervirlo, cocerlo u hornearlo. Pero también es muy apreciado ahumado, una técnica tradicional de los países nórdicos y que también puedes realizar en tu casa.



ALIMENTO SALUDABLE

- 100 gramos de salmón contienen...
- 231 calorías
- 25 gramos de proteína
- 3,2 gramos de grasa saturadas
- 85 miligramos de colesterol

PROPIEDADES NUTRICIONALES

✓ Es uno de los pescados con menos grasas saturadas, que aumentan el riesgo cardiovascular. Disminuye el riesgo de arritmia cardíaca, logrando que tus latidos sean menos irregulares, y disminuye el riesgo de coágulos.

✓ Alimento con mucho contenido de ácidos grasos omega-3. Contribuye a disminuir los niveles de colesterol, combate la presión arterial alta y así disminuye la probabilidad de ataques cardíacos. Y además, ¡es excelente para la salud del cerebro y la memoria!

✓ Es muy rico en proteínas y minerales, como yodo, magnesio, fósforo, selenio, hierro y calcio, esenciales para el buen funcionamiento de la tiroides y el intestino.

✓ Su alta cantidad de vitamina D ayuda en la formación de la estructura ósea y a mantener los huesos más fuertes.

✓ Su aporte de vitamina A contribuye a la reparación de tejidos musculares y de la piel, y a combatir infecciones.

✓ Promueve la absorción de las vitaminas C y E, las cuales contribuyen a la regeneración celular de piel, músculos y cabello.

✓ El ácido alfa-linolénico presente en el omega-3, disminuye la sequedad y la flacidez para recuperar la suavidad de tu piel.



Las variedades de salmón ahumado ALTEZA son perfectas para preparar cualquier plato: entrantes, ensaladas o platos principales.



Ibéricos tenlo claro

Son la joya de la gastronomía española. Te contamos qué cualidades los caracterizan y cómo distinguirlos para que los puedas disfrutar aún más. POR BEATRIZ LÓPEZ

Si alguna vez te has preguntado qué diferencia existe entre unos jamones y otros o el porqué del prestigio y la fama de los productos ibéricos, hay varias cosas que debes saber. Los productos ibéricos puros proceden de cerdos cuyos progenitores son de raza ibérica pura y los de raza ibérica de los cerdos ibéricos cruzados con otra raza. El puro ibérico es un cerdo más estilizado y graso, mientras que el cerdo cruzado consigue infiltrar mejor la grasa y tiene más rendimiento de carne.

¿QUÉ TIPOS HAY?

Según su alimentación el cerdo ibérico se divide en varias clases:

• **De bellota:** es el cerdo ibérico que ha sido alimentado en su fase de engorde exclusivamente de bellotas y pastos de las dehesas.

• **De cebo de campo:** el cerdo ibérico ha estado en libertad en los últimos meses de vida, alimentándose de cereales y otros recursos que encuentra en el campo.

• **De cebo:** el cerdo ibérico se ha alimentado a base de pienso en terrenos al aire libre, con un mínimo de terreno para andar. Los cerdos de bellota solo comen este fru-

to entre los meses de octubre a febrero, periodo que comprende "la montanera" y que coincide con los últimos 3 o 4 meses de vida, cuando los cerdos salen a las dehesas de encinas y alcornoques. Las bellotas son un alimento totalmente energético que produce un engorde considerable de los animales. El animal transforma la bellota en ácido oléico y eso, unido a que a los cerdos ibéricos se les incrusta parte de la grasa entre la musculatura, hace que con este método de engorde se obtengan jamones y productos más sabrosos y saludables.

EMBUTIDO IBÉRICO

Entre las variedades de embutidos que existen de cerdo ibérico se encuentran:

• **Chorizo ibérico:** se elabora a partir de las carnes magras de mayor calidad del cerdo y se condimenta con diferentes especias, entre ellas el pimentón. Una vez listo se embute y se cuelga para que pase su periodo de curación.

• **Salchichón ibérico:** también se produce a partir de la carne magra de los cerdos ibéricos y se condimenta con diferentes especias, por ejemplo pimienta.

• **Morcón ibérico:** se produce de forma muy similar al chorizo, pero el morcón es más pequeño y grueso.

• **Lomo ibérico:** es otro de los productos estrella de la gastronomía española. Se elabora a partir del lomo de los cerdos ibéricos, de la parte dorsal que apenas tiene grasa. Se limpia la carne, se condimenta y se embucha.

• **Morcilla ibérica:** los ingredientes principales son la carne y la panceta que se mezclan con especias y se dejan secar durante unos 30 días.

Entre las variedades de productos ibéricos ALTEZA se encuentran el jamón de cebo, lomo de cebo, paleta de cebo y salchichón ibérico.



Delicias EXPRES

Fáciles de hacer pero muy atractivos. Tres canapés clásicos para conquistar el paladar de tus invitados, sin que tengas que pasar horas en la cocina.

POR HELENA NORIEGA

Canapés de queso

INGREDIENTES: 10 rebanadas de pan de molde, 1 tarrina de queso crema, 1 latas de anchoa, 1 bote de pepinillos en vinagre, 1 lata de atún, 1 tomate.

ELABORACIÓN:

○ **Corta el pan de molde en redondeles** para hacer la base del canapé (puedes utilizar un molde de galletas). Cúbrela de una buena capa de queso crema (déjala unos minutos antes a temperatura ambiente). Sobre cada base coloca una anchoa enrollada y dentro un pepinillo cortado a lo largo por la mitad. Para la otra versión de canapés mezcla en un bol el queso crema con el atún en lata (escurriendo el aceite): mezcla bien (puedes añadir una cucharada de mayonesa) y cubre bien la base del pan. Adorna con un trozo de tomate pelado y cortado en cuadraditos.



Las conservas de pescado, la variedad de patés y los encurtidos **ALTEZA** son perfectos para elaborar deliciosos canapés y entrantes para comenzar un menú navideño.

Tostas de paté y cebolla

INGREDIENTES: 1 barra de pan, 1 lata de paté, 1 cebolla, azúcar moreno, 2 cucharaditas de vinagre de Jerez, 1 manzana reineta, un poco de cognac, sal, pimienta negra.

ELABORACIÓN:

○ **Pela la cebolla** y córtala en tiras muy finas. Ponla en la sartén con un chorrito de aceite y póchala a fuego suave. Cuando esté blanda y transparente añade el azúcar, el vinagre, la sal y pimienta negra recién molida. Sigue pochando hasta que se caramelice. En un cazo al fuego pon el cognac y cuando hierva añade la manzana pelada y cortada en cubitos. Añade sal y pimienta, deja hervir hasta que esté blanda. En un bol mezcla la manzana triturada con el paté. Corta rebanadas de pan y tuéstalas ligeramente. Unta en cada una capa de paté y manzana y pon encima la cebolla caramelizada.

reserva en el frigorífico.

○ **Tuesta el pan** y corta cada rebanada en dos triángulos iguales. y coloca encima de cada uno una cucharada de verduras aliñadas y un langostino pelado.

Canapé de verduras y langostinos

INGREDIENTES: 8 langostinos cocidos, 4 rebanadas de pan de molde, 1 tomate de ensalada, 1 pimiento verde, ½ pimiento rojo, 1 cebolla morada, 1 aguacate, aceite de oliva, zumo de limón, pimienta y sal.

ELABORACIÓN:

○ **Corta las verduras** en taquitos, colócalas en un bol y aliñalas con aceite de oliva, zumo de limón, sal y pimienta, dejándolo macerar unos minutos. Tapa y

Un menú para celebrar

Sorprende a tus invitados con los deliciosos y originales bocados que te proponemos. Entrantes, primeros, segundos y postres con los que disfrutar en compañía.

POR EVA MUÑOZ

Chupito de crema de piquillos y coco

VEGETARIANA / APTA PARA CELÍACOS / SIN LACTOSA
628 KCAL. POR RECETA COMPLETA 157 KCAL. / RACIÓN

INGREDIENTES (4 RACIONES):

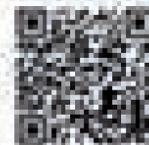
2 ajos • ½ cebolla de Figueras • 50 ml de vino blanco • 300 ml de caldo de verduras • 1 bote de pimientos del piquillo • 100 ml leche de coco • aceite de oliva • sal

ELABORACIÓN:

- **Sofreír** el ajo y la cebolla.
- **Añadir el vino blanco** y dejar que se evapore.
- **Añadir el caldo y los pimientos del piquillo** y dejar que hierva unos 3 minutos.
- **Añadir a leche de coco** y triturar hasta obtener textura de crema.
- **Servir en un chupito** con cebollino y unas gotas de aceite.



Sigue el paso a paso de nuestras recetas:



LOS PIMIENTOS DEL PIQUILLO DE LODOSA, NAVARRA, TIENEN DENOMINACIÓN DE ORIGEN





Micuit de foie con avellanas y mermelada de tomate

SIN LACTOSA VALOR ENERGÉTICO: 2524
KCAL. POR RECETA COMPLETA
631 KCAL. / RACIÓN

INGREDIENTES (4 RACIONES):

400 g de bloc de foie • 100 g de avellanas • 100 g de mermelada de tomate • 100 g de canónigos • 100 g de crackers

ELABORACIÓN:

- **Cortar** el foie y rallar las avellanas por encima.
- **Decorar** con el tomate y los canónigos.
- **Emplatar** en una bandeja de pizarra, teja o algo llano.



EL MICUIT O TERRINA ES EL HÍGADO DE PATO GRASO SEMICOCIDO, ES DECIR, PASTEURIZADO, POR LO QUE TIENE UNA MAYOR DURACIÓN

Mejillones calientes con escabeche de verduras

APTA PARA CELÍACOS / SIN LACTOSA
VALOR ENERGÉTICO: 972 KCAL. POR
RECETA COMPLETA 243 KCAL. / RACIÓN

INGREDIENTES (4 RACIONES):

500 g de mejillones en escabeche
• 100 g de cebolla • 100 g de apio
• 100 g de zanahoria • 50 g de ajo
• romero • aceite de oliva

ELABORACIÓN:

- **Cortar** y saltear las verduras.
- **Añadir** los mejillones con el caldo de escabeche, la rama de romero infusionar.
- **Emplatar** en un plato hondo pequeño.

LOS MEJILLONES TIENEN UN ALTO CONTENIDO EN VITAMINAS, AMINOÁCIDOS Y MINERALES, MEJORAN EL ESTADO Y CALIDAD DE LA PIEL Y LOS HUESOS





Pasta fresca al pesto de pistacho

VEGETARIANA

VALOR ENERGÉTICO: 2772 KCAL. POR RECETA

COMPLETA 693 KCAL. / RACIÓN

INGREDIENTES (4 RACIONES):

2 packs de pasta fresca de tomate y mozzarella Deleitum • Para el pesto: albahaca en hojas • 150 g de pistachos • 100 g de queso curado • aceite de oliva • sal

ELABORACIÓN:

○ **Hacer el pesto:** triturar todos los ingredientes para el pesto hasta obtener textura cremosa.

○ **Cocer la pasta** como se indica en el envase. Colar y echar el pesto. Mezclar bien y servir con el queso rallado.

○ **Emplatar** en un plato llano.



LA SALSA PESTO ES PERFECTA PARA ACOMPAÑAR PLATOS DE PASTA, PESCADO Y VERDURAS

EL KIWI ES UNA FUENTE DE PROTEÍNAS Y REFUERZA EL SISTEMA INMUNITARIO



Helado de Kiwi y plátano

VEGETARIANA

VALOR ENERGÉTICO: 1272 KCAL. POR RECETA

COMPLETA 318 KCAL. / RACIÓN

INGREDIENTES (4 RACIONES):

1 bote de mermelada de kiwi • 2 plátanos pelados • 2 kiwis en trozos • 1 caja de galletas surtidas

ELABORACIÓN:

○ **Congelar** plátanos enteros y los kiwis troceados.

○ **En la batidora** poner los plátanos, los kiwis y la mermelada de kiwi. Procesar hasta conseguir una textura cremosa de helado.

○ **Emplatar** en un bol o copa helado transparente.



¿Por qué brindamos con cava?

Es casi imposible imaginar una Nochevieja sin él para celebrar el nuevo año. Pero ¿siempre ha sido así? ¿De dónde viene la tradición?

POR RAQUEL ÁVILA

Difícil establecer el momento exacto en el que nació el brindis. Aunque algunos estudios se remontan a la Roma clásica, una hipótesis más cercana lo sitúa en el siglo XVI. Cuentan los historiadores que el lunes 6 de mayo de 1527, las tropas de Carlos V entran triunfantes en Roma y la saquean. Para celebrarlo, los mandos militares llenaron sus copas de vino, las alzaron al frente y pronunciaron: “bring dir’s” (yo te lo ofrezco, en alemán). Desde entonces, brindamos para celebrar algo.

¿Y POR QUÉ BRINDAMOS CON CAVA?

En Francia, el famoso abad Dom Pérignon, había convertido el champán en

una bebida popular y de calidad, de manera que en los años posteriores ya se hacían brindis con champán, pues era la bebida más demandada, sobre todo en el sur del país. En España seguíamos brindando con vino hasta que en el siglo XIX, durante una Navidad, el mosto no tuvo una buena cosecha y se optó por beber champán, pese a que era una bebida más cara, para festejar las fiestas. Triunfó su sabor y se popularizó entre las clases bajas. Desde ahí se empezó a brindar con champán como costumbre.

CAVA EN LUGAR DE CHAMPÁN

En el año 1872 se inicia la producción de vino espumoso en Cataluña, aunque no se comercializó hasta 1880. A su alrededor nació la “región del Cava”, hoy

en día formada por 159 municipios. Las regiones donde se produce cava son muy diversas: La Rioja, Aragón, Navarra Euzkadi, Valencia y Extremadura.

Según la Unión Europea, hoy el cava es un “espumoso de calidad producido en una región determinada”, y tiene reconocida la denominación cava desde el año 1989.

La única diferencia entre el cava y el champán estriba en el tipo de uva que se utiliza, ya que la elaboración es la misma y también la forma de servir ambas bebidas espumosas para disfrutar su inigualable sabor. Para tomarlo en las mejores condiciones sigue estos consejos:

- Se sirve a una temperatura de entre 5 y 8 grados (cuanto más joven, más frío).
- Se enfría poniéndolo 20 minutos en una cubitera o unas horas en el frigorífico, nunca en el congelador.
- La copa debe ser fina, alargada y estrecha, para que conserve sus aromas. Nunca se llenará más de 2/3 de su capacidad.
- Marina con todo. Se asocia con los postres, aunque el cava resulta perfecto para la comida, ya que casa bien con pescados, arroces, patés... y también como aperitivo.

TIPOS DE CAVA

Cuanto menos azúcar añadida, mejor será.

- Brut nature: sin adición de azúcar.
- Extra Brut: hasta 6 gramos de azúcar por litro.
- Brut: hasta 15 gramos.
- Extra seco: entre 12 y 20 gramos.
- Seco: entre 17 y 35 gramos.
- Semiseco: entre 33 y 50 gramos.
- Dulce: más de 50 gramos.

Los cavas **SIGLO XXI** y la sidra **ENSEÑA** son la opción perfecta para brindar en estas fiestas.



PIÑA, DESCUBRE SUS BENEFICIOS

Depurativa por excelencia, esta fruta tiene muchas virtudes que debes conocer. ¡Te las contamos! POR CARMEN LÓPEZ

Si por su inconfundible sabor no se ha convertido todavía en tu fruta favorita, hay un par de razones que te convencerán para tomarla más a menudo. Y es que la piña puede hacer mucho por ti. Varios estudios sugieren que disminuye el riesgo de obesidad y de mortalidad. Aquí van más conclusiones que han sacado los expertos. ¡Además es un aliado perfecto contra los excesos de estas fiestas!

PREVIENE EL ENVEJECIMIENTO
Como otros frutos tropicales, la piña aporta minerales antioxidantes y altas dosis de vitamina C, que induce al cuerpo a producir colágeno (la proteína de la piel firme).

Pruébala en batidos, triturada o en rodajas

MANTIENE A RAYA LA TENSIÓN

Gracias a su aporte en fibra (tan solo una ración contiene 3 g) y al potasio, es capaz de regular la tensión. La fibra disminuye el riesgo de sufrir un accidente vascular y el potasio tiene una función antihipertensiva, facilitando la eliminación de líquidos.

CONTRA EL CÁNCER
Como una fuente excelente de antioxidantes, por su alto contenido en vitamina C, la piña puede ayudar a combatir la formación de radicales libres, que son uno de los responsables de la aparición del cáncer.

EFFECTO SACIANTE

¿Sientes plenitud al consumir piña? Es por su rico sabor y porque su alto contenido en fibras y su bajo número de calorías la convierten en el mejor aliado para controlar el apetito.

AYUDA AL ESTÓMAGO
Aporta glutamina, un aminoácido que tiene propiedades antigastrálgicas. Es decir, actúa como analgésico y antiinflamatorio de la mucosa intestinal y ayuda en caso de problemas estomacales y diarreas. Sus enzimas destruyen los parásitos intestinales y mejoran la digestión.

Gracias a su efecto antioxidante, la piña es la fruta ideal para desintoxicar y para las dietas

¿QUÉ HAY DETRÁS DE un capricho?

Todos hemos sentido alguna vez un deseo irrefrenable de comer un alimento concreto. Es una petición de nuestro cuerpo y hay que escucharlo. POR CARMEN LÓPEZ

No deberíamos sentir ninguna culpa cuando tenemos fuertes antojos de comida no adecuada o perjudicial. Son reacciones esencialmente biológicas, que nos dicen que algo en nuestra alimentación o en nuestro estilo de vida no está en equilibrio. Si los sabemos interpretar y realizamos un pequeño ajuste, crearemos armonía y disfrute. No importa lo disciplinados que seamos con la dieta, cuando estamos entrando en un desequilibrio la inteligencia somática del cuerpo nos da un toque por medio de deseos viscerales de ciertos alimentos.

¿POR QUÉ SUELEN SER DULCES?

“Nuestro cerebro es muy sensible a las caídas de los niveles de azúcar en sangre. Así que cuando pasamos muchas horas sin ingerir alimentos, nuestro cerebro segrega una serie de químicos que nos impulsa a comer alimentos dulces para subir rápidamente el nivel de glucosa”, explica Eva Velasco, dietista de Menja Sa.

El cuerpo nos pide azúcar cuando:

- Nos saltamos alguna comida.
- No comemos con regularidad.
- Sufrimos estrés.
- Padece problemas emocionales.
- Con una actividad física o mental intensa.
- Seguimos una dieta muy restrictiva.

¿COMBATIR EL APETITO HEDÓNICO?

La dietista señala que hay otra causa que nos impulsa a sentirnos atraídos por diferentes alimentos: porque nos hacen sentir bien. A este deseo se le llama apetito hedónico, aunque la mayoría de los mortales lo conocemos como capricho. A diferencia del causado por hambre, este involucra sabores, olores, aspecto y otros estímulos relacionados con los antojos y no desaparece aunque estemos saciados. El problema está en que la mayoría de las veces suelen ser alimentos poco saludables, ricos en grasa saturada y/o azúcares. Para no dejarnos sucumbir por ellos (muy a menudo), los expertos recomiendan buscar alternativas sanas y crear hábitos saludables como:

- Programar con antelación lo que vamos a comer, cómo y a qué hora
- Sentarnos a comer de forma regular, todos los días a la misma hora y sin distracciones.
- Es posible que pasemos muchas horas en el trabajo, y cuando sentimos hambre caigamos en comer lo primero que encontremos. Ello nos llevará directamente a la hipoglucemia y al día siguiente empezaremos a tener antojos. Prográmate.

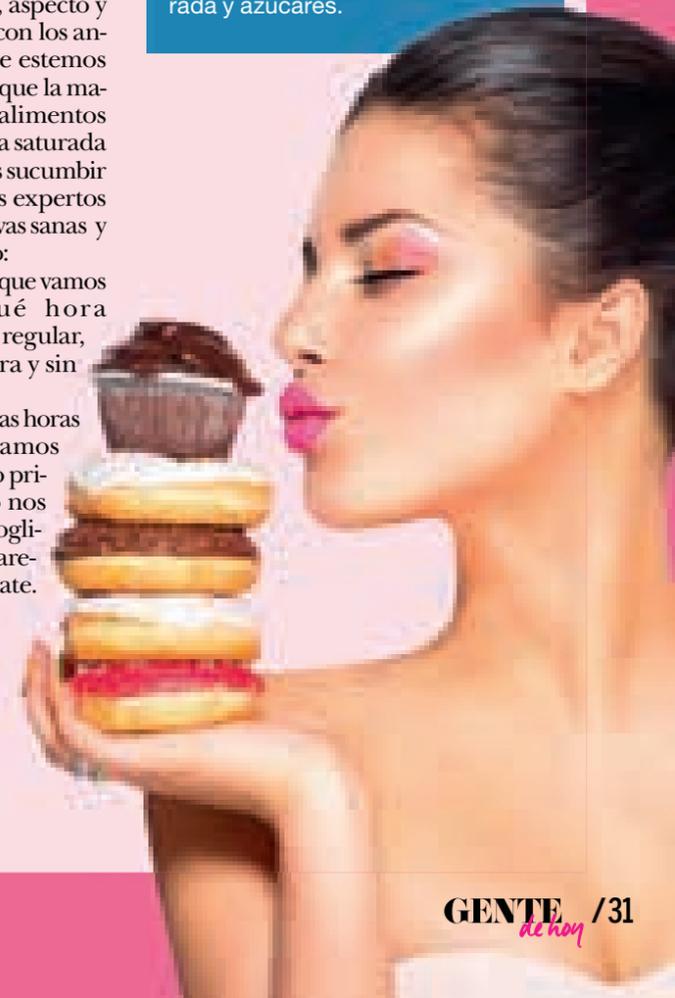
Entre los productos **ALTEZA** encontrarás pequeños caprichos dulces.



Dra. Eva Velasco,
Dietista y nutricionista,
Menja Sa (Barcelona).
Miembro de
Top Doctors

OPINIÓN DE EXPERTO

No hay nada malo en sucumbir de vez en cuando al apetito hedónico o caprichos. El problema aparece si se vuelve una costumbre o si se convierte en nuestra única o principal fuente de placer, especialmente porque esos caprichos suelen ser alimentos ricos en grasa saturada y azúcares.





Noche de fiesta

Consigue el look ideal para deslumbrar en estas fechas. La moda y los complementos perfectos para sentirte única.

POR ANA NAVARRO



Collar, de MANGO (12,99 €).

Pendientes, de VENCA (9,99 €).

Mono, de VENCA (35,99 €).

Vestido, de FRENCH CONNECTION (188,05 €).

Pulsera, de PANDORA (149 €).

Vestido, de SILVIAN HEACH (308 €).

Zapatos de salón, de PARFOIS (29,99 €).



Chaleco y pantalones de SILVIAN HEACH (117,60 Y 93,80 €).

Vestido, de DOLORES PROMESAS (295 €).

Pendientes, de PARFOIS (6,99 €).

Zapatos de salón abiertos, de MICHAEL KORS (130 €).

ASIMETRÍAS, ENCAJE, PLUMAS Y PAILLETES SERÁN LOS MEJORES ALIADOS EN ESTAS FIESTAS



MANGO

POËTE

EL CORTE INGLÉS

Blusa y pantalón de VENCA (25,99 Y 19,99 €).

Vestido, de GINA BACCONI (420 €).



Brazalete de VENCA (8,99 €).

Vestido de ALBA CONDE (296 €).

Sandalia de LONGCHAMP (420 €).

Chaqueta de C&A (29 €).

Aros de PARFOIS (6,99 €).

Vestido de SILVIAN HEACH (308 €).

Vestido de FROCK AND FRILL (173,59 €).

Bolso de TOSCA BLU (155 €).

Salón de LODI (159 €).

LOS COMPLEMENTOS

El negro, el color fetiche de la noche, combinado con brillantes y cristales que reflejan la luz, es protagonista de los complementos de la temporada. Gargantilla de azabache (11,99 €) de VENCA; Clutch con aplicaciones (29,99 €) de VENCA; pendientes de cristales (12,99 €) de MANGO; zapatos de tacón de aguja con aplicaciones de pedrería (32,99€) de VENCA.



10 CLAVES ANTIESTRÉS

Una ducha reconfortante, un masaje casero, estirar antes de dormir... Son pequeños gestos con los que podrás alcanzar el ansiado estado zen.

POR ELBA SIMÓN

Vivimos pendientes del reloj, vamos corriendo de un lado para otro. ¿Cómo acabar con el estrés acumulado? Con unos rituales *beauty* y algún hábito saludable.

1 AROMATERAPIA EN EL BAÑO. Para empezar el día, nada mejor que el subidón que da una ducha con un gel aromático de textura cremosa. ¡Disfrútalo!

2 EL PODER DE UNA INFUSIÓN "Toma en ayunas una tisana con jengibre y zumo de limón. Es un excelente estimulante", explica Victoria Llorente, gerente de One Wellness Center (www.onewellnesscenter.es).

3 DESPIERTA LOS SENTIDOS Hay fragancias con cítricos (pomelo, limón, mandarina...) que mejoran el estado de ánimo y te llenan de dinamismo.

4 HAZ UNA PARADA ¡Qué agobio! ¡Cuánto trabajo! Stop: concédete unos minutos y empléalos en respirar, mientras proyectas en tu mente imágenes que te tranquilicen.

5 VITAMÍNATE SIN SUMAR CALORÍAS Si te aburre la fruta, una opción sana es tomar el tentempié de moda, un smoothie. Victoria Llorente nos da una receta antioxidante: "Tritura una taza de frutos rojos con leche de almendras, una cucharada de cacao puro y miel".

6 DESCANSA LOS OJOS Dolor de cabeza, vista cansada, lagrimeo... Refresca la mirada con un antifaz de gel frío. ¡Desinflama y calma!

7 MIMA TUS PIES Los sometemos a largas caminatas, los hacemos sufrir sobre unos tacones

de vértigo... Los pies necesitan un protocolo a medida: exfolia, sumerge en agua tibia con sales de baño e hidrata.

8 MOMENTO AUTOMASAJE. ¿No tienes hueco para ir al salón de belleza y darte un buen masaje? Alíate con los aparatos de automasaje, que alivian todo tipo de dolencias musculares.

9 RELAJA EL CUERO CABELLUDO. Si al final de una larga jornada te notas fatigada y con la cabeza embotada, date un masaje capilar. Empieza en la nuca, haciendo suaves presiones con las yemas de los dedos, y sube hacia la frente con movimientos circulares.

10 ¡DULCES SUEÑOS! "Haz estiramientos antes de irte a la cama: mejora la lubricación de articulaciones y músculos y previene la aparición de contracturas", aconseja Victoria Llorente. Vaporiza la almohada con una bruma.

Rejuvenece tu rostro

CON YOGA FACIAL

Solo necesitas 10 minutos para terminar con las bolsas y las líneas de expresión. Son ejercicios de fitness facial que ayudan a liberar la tensión en los músculos de la cara.

POR BEATRIZ ESCUDERO



FRENTE Y ENTRECEJO

Tanto los hombres como las mujeres acumulan mucha tensión en estas zonas, así que para relajarlas, cubre esta zona colocando las palmas de las manos encima. Sube y baja las cejas para activar la musculatura de la frente, y procura que las manos no se muevan del sitio. Así obligas al músculo a trabajar.

REPITE 8 VECES

PÁRPADOS

Al trabajarlos se relajan tensiones y se tonifica el párpado superior, evitando que se descuelguen las cejas. Pinza suavemente con el pulgar y el índice por todo el borde de las cejas, partiendo desde el inicio y llegando hasta el final.

REPITE 8 VECES



M^a Isabel López.
Experta en fitness facial
gimnasionificacionfacial.blogspot.com

OPINIÓN DE EXPERTO

Es aconsejable realizar los ejercicios lenta y tranquilamente, acompañados con la respiración. Un buen momento es por la mañana, para ayudar a la musculatura a despertar, tonificarla y oxigenarla tras horas presionada contra la almohada. Por la noche relajaremos la tensión acumulada durante el día y eliminaremos toxinas.

PARA REAVIVAR LA MIRADA

Un ejercicio que ayuda a relajar la tensión ocular, hidrata el ojo, lo oxigena y aviva la mirada es el del reloj.

Vas a ejercitar los ojos imaginando que dentro de ellos tienes colocadas las manillas de un reloj. Inhala con la mirada recta y luego sube los ojos hacia el techo como si fueran las 12 en el reloj sin mover la cabeza. Así ejercitarás el músculo que notas que tira. Ve exhalando lentamente, contando desde ocho hacia atrás.

Vuelve al punto de inicio (mirada recta) y gira los ojos hacia la derecha como si fueran las 3 en el reloj. Sin mover la cabeza realiza una larga exhalación que dure ocho segundos. Ve exhalando lentamente, contando desde ocho hacia atrás.

Repite el mismo ejercicio y con las mismas pautas, llevando los ojos a las 6 en punto, a las 9 y termina de nuevo a las 12. Recuerda exhalar lentamente mientras regresas a la postura inicial.

OJOS

La zona ocular acumula mucha tensión, a causa del uso de ordenadores, móviles y todo tipo de pantallas. Con este ejercicio vas a relajar la tensión en los ojos, pero también vas a tonificar, para evitar arruguitas de expresión, drenar las bolsas y evitar las ojeras al activar la micro-

circulación en esa zona. Coloca el dedo índice de cada mano en el rabillo del ojo y apoya los pulgares en el mentón, como si te crearas una máscara. Cierra los ojos a la vez que estiras los brazos y codos hacia atrás. **MANTÉN 8 SEGUNDOS Y REPITE 8 VECES**

TRUCOS PARA estar radiante ESTAS FIESTAS

Sin duda el rostro es la zona donde más esfuerzos vas a invertir, porque es lo primero que se ve. Pero no debes olvidar el resto del cuerpo: las manos, las piernas o el pelo, también hablan de ti.

POR BEATRIZ ESCUDERO

Con la Navidad llegan las cenas y comidas familiares con amigos, compañeros de trabajo y familia. Y parte de estas tradiciones consiste en sentirte bien, guapa y destacar por tu buen aspecto, aunque solo para terminar y comenzar el año con glamour. Y todo esto con una agenda repleta de compras y obligaciones. Te chivamos algunos trucos para lograr el objetivo, de manera expés.

ROSTRO

Prepara la piel. Límpiala todos días, mañana y noche, con tu limpiador habitual (solución micelar, leche, mousse, gel, aceite al agua), después aplica un tónico en la cara, en el escote y cuello, para que penetren los demás tratamientos. A continuación, debes exfoliarla para eliminar las células muertas y lograr una piel más suave y luminosa. **Se aplica en el rostro humedecido con movimientos**

circulares y luego se aclara. Y a continuación aplica el tratamiento facial hidratante por la mañana y nutritivo por la noche, adecuada a tu tipo de piel.

En el día X, usa las ampollas flash. Dejan la piel tersa, luminosa y borran los signos de fatiga. Una vez exfoliada la cara, echa el contenido de media ampolla flash en la palma de la mano, calienta y aplica en el rostro. Después, utiliza tu crema habitual (hidratante, antienvjecimiento y, a continuación, aplica el resto de la ampolla flash. **Así lograrás una piel más luminosa y lisa, y el maquillaje te durará mucho más.**

Maquillaje. Si quieres que tus ojos y tu boca sean el centro de atención, aplica lápiz kohl negro en tus ojos, sombras en marrón dorado, dos o tres capas de máscara de pestañas, sin dejarlos gruesos. Aplica a tus labios un color rojo, que refleje unos labios húmedos y brillantes. **No olvides delinear tus labios para que queden más remarcados.**

CUERPO

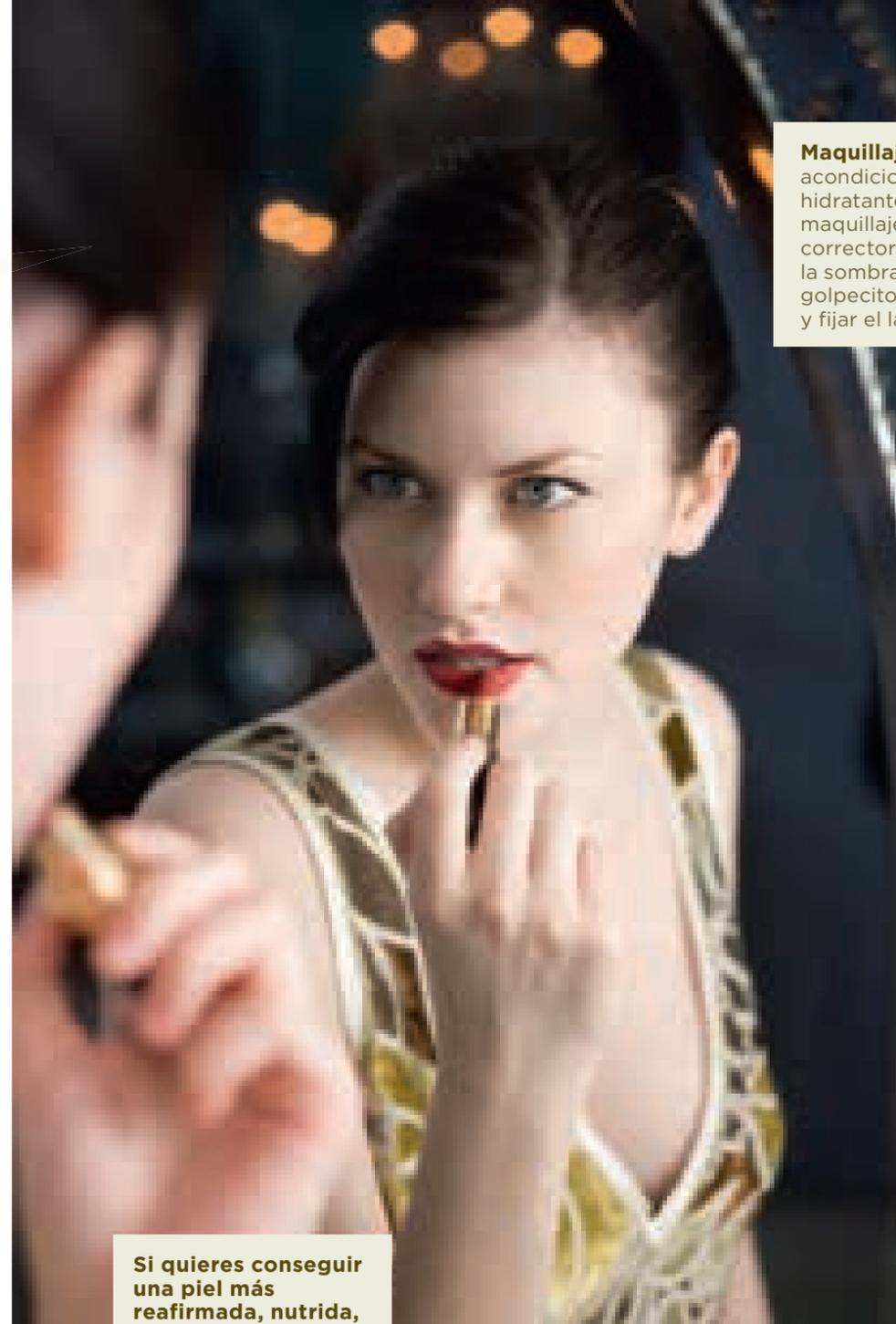
Reafirmar. Es importante que cuides tu alimentación, para lucir perfecta dentro del vestido, pero manteniendo siempre un cuerpo tonificado, firme y terso. **Lo conseguirás con cremas reafirmantes, anticelulíticas y tonificantes.**

Hidratar. Los cuidados a base de cremas y aceites que nutran y suavicen tu piel también deben empezar cuanto antes. **Insiste en los codos, las rodillas, la planta de los pies y talones, que son zonas más secas y rugosas.**

Exfoliar. Un par de días antes de Nochevieja (u otro acontecimiento señalado), exfolia tu piel suavemente en la ducha con una esponja, para que esté mucho más suave y absorba los productos que apliques a continuación.

Depilación. Depílate al menos un día antes del gran acontecimiento, para que tu piel pueda recuperarse y no presente rojeces, irritaciones o quemaduras.

No olvides hidratar después las piernas y las axilas y el resto de las zonas depiladas.



Maquillaje perfecto. Después de acondicionar la piel con una crema hidratante, aplica una base que fije el maquillaje y corrija el tono. Con un corrector, da luz a las zonas oscuras; aplica la sombra del ojo con los dedos a golpecitos; utiliza una máscara *waterproof* y fija el labial con polvos en el labio.

PELO

Mascarilla capilar, durante la ducha. Para que el cabello luzca sano, suave y brillante. Son muy recomendables las que están hecha a base de aguacate y aceite de karité, porque aportan nutrición y brillo al cabello.

Si quieres hacerte algún cambio conviene no dejarlo para el último momento, ya que si el resultado no es el esperado, no tendrás tiempo de rectificar.

Las tendencias admiten casi todo. Se llevan el pelo liso, con rizos naturales, las extensiones, las coletas altas y los recogidos. En cuanto al color, puedes optar por los tonos color chocolate y los rubios de siempre.

MANOS

Una semana antes, conviene exfoliarlas con un producto suave y aplicar una mascarilla hidratante y nutritiva, hasta las uñas. Cubre las manos con unos guantes de látex para que penetre mejor. **Durante toda la semana, realiza las tareas de casa con guantes y aplica cada noche crema hidratante en la piel y aceite de oliva o almendra en las uñas con un masaje.**

El 31 de diciembre solo te queda hacerte la manicura y pintarte las uñas. Decóralas a juego con tus labios, utilizando el mismo tono.

Si quieres conseguir una piel más reafirmada, nutrida, revitalizada y rebosante de salud, ponte una mascarilla nutritiva la noche antes y no olvides aplicar un sérum de luminosidad en todo el rostro y cuello.



OPINIÓN DE EXPERTO

Para lucir una piel más jugosa un día especial, recomiendo comenzar 15 días antes a tomar un suplemento de belleza oral. 10 mg de glutatión o una dosis específica para estas fiestas de concentrado de colágeno, tienen un efecto subidón navideño, que logra que la piel irradie brillo y luz. La micronutrición en belleza es una buena terapia y relativamente rápida: en unos días notas su efecto.



Inmaculada Canterla
Especialista en Dermocosmética y Medicina Antiage. Directora de Cosmeceutical Center.



Con o sin barba ¡TÚ DECIDES!

Llevar barba implica cuidarla a diario para que luzca sana, limpia, nutrida e hidratada. Te contamos cómo lograrlo.
POR CARMEN LÓPEZ



John Rooms, fundador de Macho Beard Company machobeardcompany.com/es

OPINIÓN DE EXPERTO

"Barbudo pero no guarro" es nuestro lema y debería ser el de todos. Es necesario mantenerla limpia, no solo lavándola a diario, sino también teniendo siempre una servilleta a mano cuando comemos. Y, cuando estés fuera de casa, elige platos que sepas que no van a dejar residuos en tu barba.

Tu barba habla de ti tanto como el peinado o la ropa que llevas. Recuerda que la primera impresión es la que cuenta, así que debes cuidarla igual que el resto de tu aspecto. Además, debajo de ella hay piel, que también necesita mucha protección e hidratación. John Rooms y Néstor Alriols, creadores de *Macho Beard Company*, nos cuentan sus secretos y claves para cuidar sus pobladas barbas.

1 Elige el corte que mejor se adapte a ti. Si tu barba aún es un proyecto, investiga un poco sobre los distintos tipos y formas de barbas, y elige el estilo con el que te sientas más identificado. Y después, opta por acudir a un buen barbero. Dependiendo de la forma de tu cara, tu tipo de vello facial, el corte de pelo, etc., te recomendará la forma que mejor se adecue a tu fisionomía.

2 Una barba de 3 días. Aunque las tendencias hablan de la barba completa, dejarte una de tres días sigue siendo una apuesta segura y fácil de mante-

ner. Deja que crezca 4 o 5 días, ajusta la recortadora y asegúrate de pasarla por toda la cara para lograr un afeitado uniforme. El nacimiento del pelo debería comenzar a la altura de la nuez, así que afeítate los pelos sueltos de las mejillas y de la zona del labio superior y procura utilizar un *aftershave* sin alcohol después, ya que la piel se reseca mucho.

3 Lava tu barba a diario y sécala. Usa jabón específico, no champú para el cabello. Así cuidarás de ella y de la piel que está debajo. Y después no la dejes mojada, ya que el exceso de agua y humedad estropean la cutícula del vello, y también el folículo piloso.

4 Cepillado. Te ayudará a mantenerla a raya. Utiliza un cepillo específico, normalmente con cerdas de jabalí, eso te ayudará a regular la grasa de tu rostro y tu barba, con lo que lograrás una piel más sana y equilibrada. Además, un cepillo te ayudará a entrenar a los folículos pilosos para que el vello facial crezca en una dirección uniforme.

5 Nutre e hidrata la piel. Cuando estás empezando a dejarte barba tu piel necesita algún tiempo para adaptarse. Es normal que pique o te sientas incómodo. La solución pasa por aplicar aceite natural específico para barba a diario. Éste hidratará y suavizará tu piel para evitar molestos picores e incluso la descamación y restaurará la vitalidad de tu barba y le aportará brillo.

6 El afeitado. Si has decidido quitarle volumen o incluso cambiar de estilo y eliminarla, es aconsejable reducir la longitud del pelo de la barba: habrá menos tirones y evitará que las hojas se atasquen. Después, aclara el rostro con agua caliente para hidratar el vello y prepararlo para el afeitado y aplica gel de afeitar en las zonas de la cara que quieras afeitar por completo, incluidos el cuello y las mejillas. Ayudará a evitar los rasguños, los cortes y la irritación. Aclara la piel del rostro con agua fría. Seca con una toalla e hidrata con un bálsamo o una loción *aftershave* que ayuden a calmar la piel.



La gama **CROWE MAN** tiene todo lo necesario para el afeitado y el cuidado de la piel del hombre, incluso para las pieles más sensibles.

Alimenta tu piel Cremas Crowe

Aceite de Oliva
Aceite de Argan
Manteca de Karité
Rosa Mosqueta



*Testado dermatológicamente

Conecta con la tierra:

PRACTICA "EARTHING"

Algo tan sencillo como caminar descalzo puede incrementar tu vitalidad y prevenir numerosas enfermedades. Dependemos de la energía de la tierra para nuestra salud y bienestar.

POR KARMEN PASCUAL

Desde el principio de los tiempos el hombre caminaba descalzo. Muchas de las enfermedades y trastornos que nos aquejan actualmente se extendieron cuando se volvió habitual el calzado con suela plástica que impide el intercambio energético con la Tierra. Reconectar con la energía que emana la Tierra es la base del *earthing* o *grounding*, una terapia sencilla, gratuita y accesible a todos. Mónica Gómez, terapeuta holística, nos explica sus secretos y nos habla de sus múltiples beneficios.

PRINCIPIOS DEL EARTHING

El cuerpo humano está diseñado para estar en contacto directo con la tierra en un intercambio constante de energía. De ahí la alta cantidad de terminaciones nerviosas en la planta del pie (1300). En la planta del pie se sitúa uno de los puntos más importantes de acupuntura que en la medicina tradicional china se conoce como KI. Este punto conecta a través de diferentes meridianos

OPINIÓN DE EXPERTO

La mayor parte de las enfermedades crónicas actuales se caracterizan por una inflamación crónica subyacente, que mantiene al cuerpo en un estado permanente de alerta y que supone un estrés constante a nivel biológico las 24 horas del día. Una dosis diaria de lo que denomino vitamina G (de *grounding*), es la mejor medicina para combatir las: inocua e inmediata.



Mónica Gómez,
terapeuta
holística
terapiac Clark.es

con todos los órganos del cuerpo y se considera el punto de entrada de la energía Qi.

Cuando pones los pies descalzos en el suelo absorbes grandes cantidades de electrones (cargas negativas) a través de las plantas de los pies. Es preciso que la electricidad circule por todo el cuerpo, pero el calzado y las superficies aislantes (como los zapatos con suela plástica, las moquetas sintéticas, el parquet o el asfalto) impiden el flujo de electrones.

Esto da lugar a un exceso de carga po-

sitiva que origina inflamación, dolor y exceso de radicales libres que nos enferman y envejecen. Los electrones son poderosos antioxidantes que neutralizan los radicales libres y restablecen el equilibrio corporal.

MEDIDAS PARA RECONECTAR CON LA TIERRA

El primer paso es utilizar calzado artesanal, sin capas aislantes.

Los de cuero o cáñamo son una buena alternativa, así como el calzado diseñado especialmente para practicar el *earthing*, o incluso calzado técnico profesional como los que se usan en quirófanos y fábricas de componentes electrónicos que permiten la descarga a tierra.

Pero no basta con el calzado. Es preciso que la superficie sobre la que caminemos sea también conductora.

Andar descalzos el mayor tiempo posible (en la arena húmeda de la playa, el campo o incluso en casa).

También es recomendable nadar en el mar, en ríos o lagos, dado que el agua es un excelente conductor de la electricidad.

Además es muy positivo utilizar dispositivos de *earthing* en el interior de casa y en el trabajo: como sábanas y alfombrillas de ordenador. Se ponen en la toma de tierra de los enchufes permitiendo la conexión desde el in-

terior de las viviendas.

Aunque se obtienen beneficios al instante (en cuanto se empieza a practicar), es aconsejable pasar el mayor tiempo posible conectado a la Tierra, en especial durante el descanso nocturno y al usar el ordenador (con los dispositivos de *earthing*). Nos protege de las nocivas radiaciones electromagnéticas que emiten aparatos eléctricos, móviles y routers wifi.

BENEFICIOS

Las ventajas del *earthing* son muchas:

- Mejora la calidad de sueño.
 - Aumenta los niveles de energía y reduce el agotamiento.
 - Reduce el estrés, la hiperactividad y la ansiedad, calmando el sistema nervioso y las hormonas del estrés.
 - Normaliza los ritmos biológicos del cuerpo.
 - Alivia la tensión muscular y el dolor de cabeza.
 - Disminuye las molestias durante la menstruación.
 - Reduce o elimina el *jet-lag*.
 - Acelera la recuperación después de una cirugía, una enfermedad o tras una sesión de entrenamiento intensa.
- Aprovecha para caminar descalzo siempre que puedas, ya sea sobre tierra, arena e incluso cemento o cerámica. El contacto con los pies, con miles de terminaciones nerviosas, es altamente beneficioso.



Ideas

PARA ILUMINAR TU CASA EN NAVIDAD

Lámparas, guirnaldas, velas y farolillos conseguirán hacer más entrañables tus cenas, tus tardes de chocolate caliente mientras lees un cuento a tus hijos o en tus fiestas entre amigos. ¡Toma nota!

GUIRNALDAS, LA LUZ COLGANTE

¿Has pensado en poner alguna guirnalda? Tienes diseños navideños muy atractivos que pueden ayudarte a tematizar ambientes. Aportan una luz cálida que puedes utilizar para decorar el árbol, el marco de una ventana o puerta o para enmarcar una estantería. Solo tienes que decidir si quieres que en tu casa caigan copos de nieve, estrellas o unos corazones.

Truco. Para alumbrar el árbol y darle ese toque final que hará que resalte su decoración, utiliza guirnaldas de luz fija y suave. Aportan más calidez y son mucho más elegantes.

VELAS PARA AMBIENTAR LAS NOCHES

Son sin duda uno de nuestros mejores aliados para crear ambientes en el hogar. Las tienes gruesas, alargadas, simulando a antiguas, flotantes, de todos los tamaños y colores... La elección dependerá del lugar donde vayas a situarlas: en candelabros o en recipientes de cristal, como centro de mesa o en un mueble auxiliar para dar la bienvenida a casa. También el aroma dependerá de la sensación que pretendas crear. Incluso tienes con olor a Navidad: a muérdago fresco, dulce vainilla o el aroma de los frutos rojos.

Truco. Si quieres que vistan tus cenas de Navidad, elígelas sin aroma, para que no interfieran en el sabor y olor de los succulentos platos que vas a preparar.

LÁMPARAS CON TEMÁTICA NAVIDEÑA

Este tipo de iluminación quizás esté más orientado a quienes se desviven durante las fiestas navideñas para que todo esté perfecto. Podemos encontrar este tipo de lámparas tanto de techo como de mesa. Y aportan un toque navideño ideal gracias a la peculiaridad de sus formas y tonos tan de estas fiestas. Las podemos encontrar en forma de estrella, con detalles de fieltro o candelabros de LED.

Truco. A la hora de decorar, todos los rincones tienen su importancia. No te centres solo en las mesas de centro y aparadores. Las auxiliares, estanterías o incluso pequeñas banquetas, ofrecen rincones perfectos para ambientar la Navidad. Si están muy cerca de una ventana, es aconsejable utilizar cristal, que ayuda a reflejar la luz.

5 TIPS PARA NO EQUIVOCARTE

- ✓ Procura que el cable de las guirnaldas pase desapercibido: para el árbol, mejor que sea de color verde o transparente.
- ✓ Ten en cuenta el color de las luces. Utiliza tonos azulados o blanco frío si quieres conseguir un efecto de hielo. Si buscas un ambiente más acogedor y natural, elige blancos cálidos.

- ✓ Recuerda que no todas las luces pueden usarse en el exterior. Elige unas específicas para este uso. Si tienes jardín, no podrás resistirte a las figuras navideñas que se iluminan desde su interior.
- ✓ Existen guirnaldas pequeñas que funcionan a pilas y que si se colocan dentro de unos recipientes de cristal o botellas

pueden convertirse en unos originales centros de mesa.

- ✓ Una idea interesante es iluminar a la vez que decoras con farolillos de cristal con un velón en su interior o incluso jaulas de materiales naturales con guirnaldas. Puedes añadir alguna figura o motivo navideño a tus centros de mesa (como unos frutos).

Trucos

PARA LIMPIAR EL SERVICIO DE MESA

Llega el momento de sacar la mejor vajilla, las copas más finas, los cubiertos más elegantes y el mantel de hilo. Te damos algunas ideas para que luzcan impecables en tus mesas navideñas.

COPAS EN EL LAVAVAJILLAS

Aunque no es aconsejable, puede usarse. Asegúrate que queden bien sujetas y que no se rocen. Usa un lavado a baja temperatura y abre la puerta cuanto antes para que se vaya el vapor lo más rápido posible y no queden manchas ni se rompan.

VAJILLA BLANCA

Con el paso del tiempo, la vajilla de porcelana adquiere un tono amarillento. Para eliminarlo, disuelve en un barreño con agua unas gotas de amoníaco e introduce las piezas.

PORCELANA SIN GRIETAS

Con los cambios bruscos de temperatura pueden aparecer grietas en la vajilla. Para disimularlas, coge un diente de ajo crudo y blando y restriégalo por las fisuras.

VAJILLA DE LOZA

Para desengrasar los platos y fuentes y devolverles el color original puedes usar agua templada con bicarbonato o lavarlos con vinagre. Si quedan manchas, déjalos a remojo un par de horas.

CUBERTERÍA DE ACERO INOXIDABLE

Sumérgela 5 minutos en una olla de agua hirviendo con detergente para la vajilla. Para que los cuchillos queden brillantes, frótalos con un corcho cortado por la mitad.

CRISTALERÍA RELUCIENTE

Vierte dos cucharadas de vinagre en un paño de microfibra. Frota, haciendo especial hincapié en las manchas y aclara con abundante agua tibia. También puedes incluir 200 ml de vinagre en la rejilla inferior del lavavajillas.

MANTEL SIN MARCAS DE VINO

Rocía la mancha de tinto con vino blanco, aclara con agua muy caliente y déjalo secar. También funciona cubrirla con sal y esperar un rato. Si el mantel es blanco, aplica un poco de zumo de limón.

ARTÍCULOS DE PLATA BRILLANTES

Cubiertos, fuentes, salpimenteros... Lucirán perfectos tras lavarlos con agua y jabón. Cuando estén secos, frótalos con un cepillo de dientes y una pasta elaborada con bicarbonato y agua. Enjuágalos y seca bien.

PLATA SIN MANCHAS

Forra un recipiente con papel aluminio y llénalo de agua caliente. Después, añade sal e introduce los cubiertos a los que queremos dar brillo. Espera un rato hasta que se elimine la capa de sulfuro de plata (su color oscuro), sácalos del agua y sécalos.

Crea tu Navidad

Los adornos navideños en toda la casa nos recuerdan que estos son días especiales, diferentes a cualquier otra época del año. Si además, los haces tú mismo la decoración tendrá más encanto.

POR BEATRIZ ESCUDERO

BOLAS PARA EL ÁRBOL



PON UN PAÑO o una toalla para crear una superficie acolchada. Coloca la bola de vidrio transparente encima y con una máquina de grabado (una Dremel® 3000 con punta para grabar con disco de diamante) vamos dibujando varios copos de nieve. Debemos hacerlo con delicadeza y sin presionar la superficie, ya que se puede romper.



COGEMOS LA PISTOLA de cola caliente y la vamos pasando por encima de los dibujos de copos. Es importante ajustar la pistola a calor suave.



Materiales:

- > Una toalla o paño.
- > Bolas de cristal.
- > Dremel® 3000 con eje flexible y con punta para grabar con disco de diamante 7105.
- > Pistola de pegar Dremel 930 de dos temperaturas.
- > Barras de cola de 7 mm, transparentes y plateadas.



RÁPIDAMENTE, para que la cola no se seque y siga pegando, pasamos la bola por la purpurina blanca (la habremos echado en un cuenco o tazón previamente). Podemos 'rebozarla' o coger la purpurina con una cuchara e ir espolvoréandola encima del dibujo. Debemos asegurarnos de que el copo está bien cubierto porque luego no podremos poner más.



OTRA OPCIÓN es cargar la pistola de pegar con una barra de cola con brillantina plateada. Como hemos hecho antes, con la pistola de pegar ajustada a la temperatura suave, aplicaremos brillantina plateada por encima de los dibujos.

BOTAS DE REGALOS



DIBUJAMOS el patrón de una bota de la forma de las imágenes. Calcamos 2 piezas para la punta en una tela, 2 para la pierna en otra, 2 piezas para el talón en otra y 1 pieza para la dobléz en la última tela.



COSEMOS TODAS LAS PIEZAS (punta, talón, pierna y dobléz) obteniendo dos botas. Ponemos una sobre la guata y recortamos una pieza igual. Cosemos la pieza de tela (con los estampados hacia fuera) a la pieza de guata.



JUNTAMOS LAS DOS PIEZAS de la bota (la de la guata y la otra) con el estampado tocándose y cosemos todos los lados excepto el de arriba.

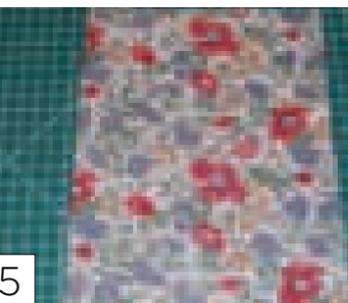
Materiales:



- > Tela de algodón de 4 estampados diferentes.
- > Plancha de guata fina.
- > Aguja e hilo (o máquina de coser).
- > Cascabel.



DAMOS LA VUELTA A LA BOTA, ayudándonos con unas tijeras o una aguja de tejer para sacar bien la punta redondeada.



PARA HACER EL BORDE superior de la bota utilizamos un cuadrado de tela que doblamos dejando el revés de la tela por fuera. Cosemos el borde largo y le damos la vuelta. Por último, cerramos la pieza uniendo los lados pequeños.



COLOCAMOS ESTA PIEZA dentro de la pierna de la bota (dejando la costura de la unión de los lados pequeños por dentro). La parte de la dobléz que no está cosida debe quedar dentro al fondo.



COSEMOS AMBAS PIEZAS por el borde y sacamos la que está dentro hacia fuera de manera que cubra la parte superior de la pierna. Ya solo queda rematar la bota cosiendo un cascabel en la punta.

MARCADORES

Utilizamos estas pinzas porque son anchitas y se sujetan mejor. También puedes utilizar varios dibujos como patrón y dibujar el contorno en una cartulina más dura y que se sujete bien. Una blanca como la de la foto te quedará sencilla y elegante.



¿Le asustan los ruidos?

Es bastante habitual que los perros se sientan inquietos con los sonidos fuertes, como los petardos. No vas a poder controlarlos estas fiestas, pero sí ayudar a tu fiel amigo a sobrellevarlos. POR KARMEN PASCUAL

Hay perros que llegan a tener auténtica fobia y terror a los ruidos: petardos, coches, motos, incluso un teléfono. La forma de responder ante el estrés que les genera pasa por quedarse paralizados, respirar agitadamente, jadear, temblar, ponerse a andar de un lado para otro sin parar o incluso echar a correr para intentar huir de algo que le provoca tanto miedo.

¿POR QUÉ ESE PÁNICO?

Los perros son capaces de oír sonidos de alta frecuencia. Mientras los humanos captamos los sonidos de hasta 20.000 ciclos por segundo, los perros llegan a los 60.000. Esa es la razón de que ciertos ruidos estridentes y con mucha potencia les provocan inquietud.

Lo normal es que se adapten desde cachorros a los ruidos presentes en su día a día, pero si se ha criado en un ambiente aislado y tranquilo, puede no estar habituado a ruidos como el de los petardos o los fuegos artificiales, tan habituales en las fiestas. Y el temor empeora si cada vez que escucha ese ruido lo asocia con una experiencia traumática.

Otras veces, simplemente, es por el carácter asustadizo del perro, que se siente intimidado incluso en su casa: si hay muchas voces desconocidas, la música está muy alta o hay gritos.

Por eso es aconsejable sacar a los cachorros cuanto antes de casa, para que socialicen y se acostumbren a los ruidos ambientales.

¿CÓMO PODEMOS AYUDARLE?

Para evitar que su fobia se convierta en algo crónico podemos:

- Permitirle que se quede en su escondite cuando ante un ruido reaccione refugiándose bajo una cama, por ejemplo. Lo más adecuado es mantenerse tranquilo y que salga de su refugio cuando se convenga de que no hay peligro. Si se muestra relajado, incluso se le puede premiar con un snack.

- No intentar calmarle cogiéndole en brazos o acariciándole. Al actuar así, lo único que logramos es reforzar su conducta de ansiedad.

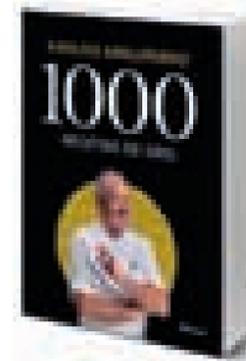
- No regañarle o castigarle porque ladra, está confuso o no para de ir de un lado a otro. Hay que mantenerse tranquilo, indiferente, hasta que se relaje.

- Llevarle sujeto por la correa con firmeza en días de jaleo o en zonas donde es previsible la presencia de ruidos fuertes (como un parque infantil, o una calle de compras en Navidad) para evitar que asuste y eche a correr. Aunque lo ideal, al menos en Navidad, sería evitar las zonas concurridas y llevarle a pasear lejos del bullicio.

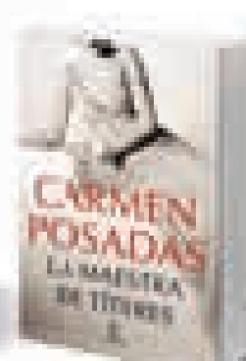
- Consultar a un veterinario para que aconseje que es lo más conveniente para nuestro perro. Puede optar por recetarle algún medicamento para evitar que sufra en los días más duros, como las próximas fiestas. Pero también hay otras opciones, como la terapia de desensibilización para que deje de tener miedo a ciertos ruidos, precisamente exponiéndole a ellos. Pero ese es otro tema.



LOS PERROS DEBEN ACOSTUMBRARSE DESDE CACHORROS A LOS RUIDOS



1000 RECETAS DE ORO
KARLOS ARGUIÑANO.
EDITORIAL PLANETA (24,95 €).
Sus propias recetas de siete décadas en la cocina: canutillos de pastel de pescado, *bloody mary* con berberechos... Y con la alegría contagiosa que bien define a este popular chef.



LA MAESTRA DE TÍTERES
CARMEN POSADAS.
EDITORIAL ESPASA (21,90 €).
La autora hace un recorrido por los sesenta últimos años de la historia de España a través de la vida excesiva de Beatriz Calenda, gran dama de la jet-set madrileña.



A partir de 3 años
POCOYÓ. ¡VAMOS A MERENDAR!
EDITORIAL TIMUN MAS INFANTIL (19,95 €).
Pocoyó ha organizado una merienda y ha invitado a todos sus amigos a tomar el té. ¡Al presionar los 6 botones de la tetera, 8 sonidos darán vida a esta historia tan dulce!

Libros PARA REGALAR



A partir de 5 años
RALPH ROMPE INTERNET. GRAN LIBRO DE LA PELÍCULA
EDITORIAL DISNEY (11,95 €)
Libro de gran formato con ilustraciones a todo color de la nueva película: *Sugar Rush*, el videojuego de Vanellope, está averiado y solo Ralph y ella pueden llegar a repararlo.



A partir de 9 años
EL SECRETO DE LAS HADAS DE LOS CRISTALES
TEA STILTON.
EDITORIAL DESTINO (17,95 €).
Una criatura se dedica a transformar las gemas preciosas en piedras corrientes. Las chicas del Club de Tea intentarán salvar Crisialia y lograr que recupere su esplendor.



Juvenil
LOS TESOROS DE HARRY POTTER
VARIOS AUTORES.
EDITORIAL LIBROS CÚPULA (39,95 €).
Un álbum de rodaje actualizado, con reproducciones de objetos y recuerdos de las películas, que ofrece una visión privilegiada de la saga. Imprescindible para los fans del mago.

Electric Ladyland
50 aniversario
Jimi Hendrix
Se incluye el álbum original remasterizado a partir de las cintas analógicas originales, maquetas, descartes, el concierto "Live at the Hollywood Bowl" de 1968... y un libro de 48 páginas con fotos inéditas, letras manuscritas, poemas...

White álbum 50
Los Beatles
Edición 50 aniversario del *White album*, remezclado por Giles Martin, hijo de George Martin, el productor de los Beatles. Se añaden 27 maquetas acústicas y 50 tomas alternativas, en su mayor parte inéditas. El formato de luxe Incluye 6 CDs y un blu-ray.



Legacy
Los Eagles
Caja recopilatoria de la discografía del grupo. Incluye un libro con fotos inéditas, memorabilia y portadas que recorren su carrera. La edición extra contiene 7 discos de estudio, 3 álbumes en directo y un CD con rarezas y caras B, y 2 vídeos de conciertos.

Ni presunto ni confeso
Rosendo
Álbum recopilatorio de 62 canciones (con Leño, en solitario y colaboraciones) repartidas en 4 CDs y un blu-ray que contiene un documental, 19 vídeo clips y 9 canciones en directo del archivo personal de Rosendo, además un libreto de 40 páginas.

Música
EDICIONES ESPECIALES

De visita al pueblo natal de Papá Noel

En Rovaniemi, en Laponia finlandesa, se encuentra la residencia oficial de Santa Claus. ¿Se te ocurre un lugar mejor para celebrar la Navidad?

POR ELBA SIMÓN



A pesar de estar situado en medio de Círculo Polar Ártico, a 835 km de Helsinki, llegar hasta allí no es difícil, ya que Rovaniemi se encuentra bien comunicado con el resto del mundo. No solo Santa Claus puede volar con sus trineos mágicos por todo el mundo para repartir los regalos. Nosotros también podemos llegar hasta allí fácilmente y disfrutar de unos días inolvidables en sus múltiples alojamientos, que se adaptan a todos los bolsillos. ¿Y hay tantas cosas que hacer!

¿CÓMO LLEGAR?

Durante todo el año hay entre tres y seis vuelos diarios entre Rovaniemi y Helsinki operados por las compañías Finnair y Norwegian.

Durante el invierno y primavera de 2018-2019, hay disponibles vuelos direc-

tos desde Londres hasta el mismo aeropuerto de Rovaniemi:

- Londres (Gatwick)–Rovaniemi con Norwegian. (Entre el 29 de octubre de 2018 y el 29 de marzo de 2019, los lunes, miércoles y viernes).
- Londres (Gatwick)–Rovaniemi con easyjet. (Entre el 31 de octubre de 2018 y el 24 de marzo de 2019, los miércoles y domingos).

Desde España no hay vuelos directos hasta el pueblo de Santa Claus, pero sí a Helsinki con las compañías Iberia, Finnair y Norwegian desde Madrid y Barcelona, por lo que habría que hacer escala en la capital de Finlandia y después continuar viaje hasta Rovaniemi. Otra opción es volar a Londres desde cualquier punto de España y allí coger un vuelo directo a destino.

Una alternativa sencilla para localizar la mejor combinación y la opción más rápida y económica, es entrar en páginas de buscadores de vuelos como Skyscanner o Momondo.

¿DÓNDE ALOJARSE?

La región de Rovaniemi es bastante grande y ofrece una amplia oferta de alojamiento. En el centro de la ciudad hay varios hoteles, hostales y un albergue.

A unos pocos kilómetros del centro, en la estación de Ounasvaara, hay tres hoteles y varias casas rurales y B&B.

En los pueblos próximos a Rovaniemi también hay casas rurales individuales y otros tipos de alojamiento más pequeños. De diciembre a marzo, incluso se puede dormir en un hotel de nieve o en un iglú: una verdadera experiencia árti-

ca (aunque no está al alcance de cualquier bolsillo).

ACTIVIDADES PARA TODOS LOS GUSTOS

Rovaniemi ofrece multitud de actividades para realizar todos los días del año. Durante la temporada de nieve —de diciembre a abril— son habituales las excursiones en moto de nieve, los paseos en reno, las excursiones con huskies, las salidas con raquetas de nieve, las excursiones para ver las auroras boreales y otras actividades relacionadas con la nieve y el hielo.

Puedes reservar directamente a las empresas que ofrecen la actividad o con antelación a través de agencias de viajes, o contratarlos directamente en la oficina de Información Turística de Rovaniemi.

Aunque de diciembre a febrero, muchas actividades se agotan pronto, así que es recomendable que reserves antes de llegar.

EL MUNDO DE PAPÁ NOEL

Aunque puedes vivir la Navidad todos los días del año aquí en el Círculo Polar Ártico, si tienes niños, resulta más emocionante visitarlo en Navidad. Podréis decorar un árbol, hacer pan de jengibre, visitar el pueblo de Papá Noel o familiarizarte con las tradiciones navideñas finlandesas. Conoce a Santa Claus y sus elfos los 365 días del año.

Santa Claus Village es un parque temático situado a 8 km de Rovaniemi, sobre el círculo polar ártico, representado por una línea blanca que atraviesa el parque. Entrarás oficialmente en el Ártico al cruzar dicha línea.

En su Oficina de Correos de Papá Noel podrás enviar una carta enviada con el matasellos especial de Papá Noel. Grandes y pequeños también podrán



tener la oportunidad de fotografiarse con Papá Noel en su propio despacho.

La cabaña de Santa Claus, SantaPark, se encuentra a muy poca distancia del pueblo de Santa Claus. Enclavada en un lugar secreto en medio de los bosques de Rovaniemi, se puede acceder al centro de mando secreto de Santa Claus, Joulukka.

DIVERSIÓN EN LA NIEVE

Las construcciones de hielo y nieve merecen una visita, aunque no vayas a hospedarte o a comer allí: encontrarás hoteles, restaurantes y bares.

Artics Snow Hotel, por ejemplo, te recoge en el centro de Rovaniemi y te lleva a conocer sus instalaciones, fabricadas en hielo y nieve, como su bar o restaurante, una impresionante declaración de talento artesanal y un lugar privilegiado para observar las auroras boreales.

Si lo que buscas es hacer un poco de ejercicio, las salidas con raquetas de nieve son una fantástica manera de descubrir los mágicos bosques nevados de Rovaniemi.

Además, en la estación de Ounasvaara, el esquí alpino, el snowboard y el esquí de fondo son excelentes actividades para pasar el día al aire libre.

Cerca del centro de la ciudad, también puedes alquilar patines de hielo para dar



algunas vueltas: es una divertida manera de disfrutar del fresco aire invernal.

Los paquetes ofrecidos por las diversas agencias de viajes y operadores turísticos son una cómoda alternativa con precios fijos para el alojamiento, especialmente en temporada alta de Navidad y de Año Nuevo.

Más información:
www.visitrovaniemi.fi





Recuérdame

Mi número en Colombia es

00 571 624 58 10

Memoriza mi número e intenta recordarlo al acabar todos los juegos.



¿Serías capaz de decir 10 estados de los Estados Unidos de América? ¿Y más?

¿Qué toman?

Ángel, Beatriz, Silvia y Diego se sentaron a tomar algo. Quien se sentó a la izquierda de Beatriz, bebió agua. Ángel estaba enfrente de quien bebía vino. Quien se sentó a la derecha de Diego bebió cerveza. Las personas que bebían cerveza y café estaban enfrente. ¿Quién bebía qué?



Texto secreto

¿PUEDES ENCONTRAR LA FRASE DE SHAKESPEARE OCULTA EN ESTE TEXTO?

Energúmeno lacerante, pretendes atemorizarme, sacudirme a desesperación o enfurecerme sádicamente. Usurero neurótico, perdóname rápido o libraré otra guerra oxidado.



UNA DE SABINA

ORDENA LAS PALABRAS Y OBTENDRÁS UNA FRASE DE UNA CANCIÓN DE SABINA.



Convierte

- 2.525 milésimas = _____ unidades.
- Una planta de 0,12 metros = _____ centímetros.
- 14.685 decilitros de horchata = _____ litros.

SOLUCIONES

Amor se llama el juego "Amor se llama el juego en el que un par de ciegos juegan a hacerse daño".
Convierte 2.525 unidades. 12 centímetros. 1.468,5 litros.
Texto secreto Con la primera letra de cada palabra se forma: "El pasado es un prólogo".

GENTE
de hoy

Edita: GRUPO EUROMADI

Correo electrónico: info@gentede hoy.es

Web: www.gentede hoy.es

Redacción y diseño: Zinet Media Group. Áncora, 40. 28045 Madrid.

Dirección: Carmen Sabaleta

Redacción: Karmen Pascual, Fernando Pizarro, Yago González, Helena Noriega, Elba Simón, Beatriz Merino, Belén Tensi, Carmen López, Alba Gamarro, Helena Noriega, Beatriz Pacual, Cristina de las Heras, Raquel Ávila, Clara Salamanca.

Edición y cierre: Carmen Castellanos, Macarena Orte.

Maquetación:

Jefes de diseño: Esther García

Pool de maquetación: Eduardo Román (jefe de departamento), Mónica Ibaibarriaga, Juan Elvira, María Somonte, Óscar Álvarez, Daniel Montero, Jaime González.



En estas navidades cuídate y disfruta de todo el sabor de la piña.



www.gentede hoy.es

síguenos en: @Gentede hoy.es

CON LA GARANTÍA DE COMERCIAL VALQUIN



*Esta Navidad disfruta
del turrón, disfruta
del sabor*



Esta Navidad deleita tu paladar con los turrones sin gluten y sin lactosa **Deleitum**, de Jijona, de Alicante y de Yema Tostada.

Las materias primas de los turrones **Deleitum** son de primera calidad y solo así llegan los productos al mercado conservando todo su sabor y sus propiedades organolépticas.