

# GENDE

## de hoy

1,50€

Prohibida  
su venta

Nº 4 OTOÑO 2018

### SALUD

De qué te  
avisa tu piel

¿Te faltan  
vitaminas?

Ahorra en la  
vuelta al cole

# ¡Aumenta tus defensas!

TODAS LAS CLAVES PARA TENER MÁS ENERGÍA

ESCAPADAS  
8 pueblos  
con encanto

Sara  
Baras

El talento  
hecho baile



8

4

8

0

2

3

9



# Cremas de Cacao Alteza

¡Disfruta de su sabor!



# CONTENIDOS

## 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@gentedehy.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:  
Sara Baras.
- 8 Actualidad.  
Adiós al estrés posvacacional.

## EN FAMILIA

- 10 Soluciona tus dudas.



18

- 12 David Calle, el profesor youtuber.
- 14 Vuelta a la rutina ¡con energía!
- 16 Pon en forma tu yo interior.
- 17 ¿Cuánto cuesta la vuelta al cole?



40

## COMER SANO

- 18 ¿Te faltan vitaminas?

- 20 ¿Cuántas calorías necesitas?

- 22 Hoy comemos legumbres.

- 23 Para chuparse los dedos. Salsas con leche.

- 25 Recetas Alteza.

- 30 Energía a sorbos.

- 31 Claves para aumentar tus defensas.

## BELLEZA

- 36 La piel, reflejo de tu salud.

- 38 Tus manos hablan por ti.

- 39 ¡Baila y adelgaza!

- 40 Mima tu cuerpo.

## TU HOGAR & OCIO

- 44 Monta tu despacho en casa.

- 45 Amor con chinches.

- 47 Libros y discos.

- 48 Pueblos con encanto.



6



17



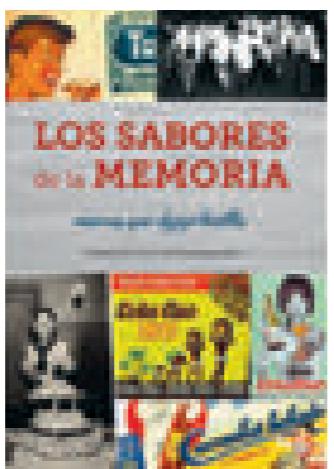
16

# ¿QUÉ HAY de nuevo?



## ELLA ES LA ACTRIZ MEJOR PAGADA DEL 2018

La revista 'Forbes' ha publicado su lista anual de las estrellas de cine con más ingresos millonarios y este año el trono tiene nueva dueña. Scarlett Johansson encabeza el ranking de 2018 y se suma así a un selecto grupo donde están Emma Stone (en 2017) o Jennifer Lawrence (en 2015 y 2016). La interpretación de la Viuda Negra de Marvel y su intervención en tres películas más, le han servido para cuadruplicar sus ganancias del año anterior y lograr unos ingresos que ascienden a 40,5 millones de dólares.



## LOS SABORES DE NUESTRA NIÑEZ

Fernando Ruiz-Goseascochea, escritor y periodista en activo durante muchos años en la agencia EFE, nos descubre cómo nacieron y qué fue del Cola Cao, el chupachups, el polo flash, la Mirinda, el Cacaolat, las galletas María, el regaliz Zara, las pastillas Juanola, el chocolate Dolca, los quesitos en porciones El Caserío, el paté La Piara o la Nocilla. Pequeñas iniciativas nacidas antes de la República y a partir de los años 50 del siglo pasado, que hoy están en manos de multinacionales o han desaparecido. 'Sabores de la memoria' es, según su autor, el libro que "que me hubiera gustado que alguien escribiese".



## VIENA, LA CIUDAD MÁS HABITABLE DEL MUNDO

Es lo que asegura The Global Liveability Report 2018 (Informe Global de Habitabilidad), elaborado por la revista británica 'The Economist'. El segundo mejor lugar para vivir es Melbourne (Australia), seguido de Osaka (Japón). Completan el ranking del Top 10, Calgary (Canadá), Sydney (Australia), Vancouver (Canadá), Toronto (Canadá), Tokio (Japón), Copenhague (Dinamarca) y Adelaida (Australia). Este estudio califica a 140 grandes metrópolis según su calidad para vivir, tras evaluar una serie de indicadores como: el nivel de vida, la criminalidad, las redes de transporte, el acceso a la educación y a la sanidad o a la estabilidad económica y política.

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



## JAMES CAMERON NOS CUENTA 'LA HISTORIA DE LA CIENCIA FICCIÓN'

Si eres un fanático de 'Star Wars' o has crecido con 'Aliens', te enganchará 'La historia de la ciencia ficción', una nueva serie de AMC, dirigida por James Cameron (arriba con Guillermo del Toro), que indaga en los comienzos de este género cinematográfico y en la atracción que provoca. ¿Y qué mejor manera de presentarla que entrevistando a sus actores y directores más icónicos? Durante seis episodios conversará con Steven Spielberg, George Lucas, Ridley Scott, Christopher Nolan, Arnold Schwarzenegger, Will Smith y Sigourney Weaver, entre otros.



## FUMAR, EL SECRETO DE LA INIMITABLE VOZ DE E.T.

El extraterrestre tuvo la voz de una mujer llamada Pat Walsh, una antigua actriz radiofónica y profesora de locución, que ya era una anciana cuando participó en E.T.. Su voz era tan especial que grabó las frases de E.T. en todos los idiomas a los que se dobló la película, porque ningún doblador podía imitarla. Para conseguir la voz raspada y profunda del personaje, fumaba cada mañana dos paquetes de tabaco, encadenando un cigarrillo tras otro antes de entrar al estudio de sonido.



## TATUAJE FACIAL: TENDENCIA ENTRE LAS INSTAGRAMMERS

Al igual que pasó con la moda de pintarse pecas en la cara, los stickers faciales temporales están empezando a hacerse virales. La creadora es la artista John Yuyi, que ya ha hecho una campaña para Gucci. Según cuenta, el objetivo de sus 'tatus' es reflexionar sobre las huellas que dejan las redes sociales en nosotros. Además, la uruguaya Melanie Santox (en la imagen) es considerada como una de las grandes precursoras.



## EJEMPLO DE LUCHA CONTRA EL PARKINSON

Veintiséis años después de que le diagnosticaran Parkinson (solo tenía 30 años) el actor Michael J. Fox, inolvidable por su papel en la saga de 'Regreso al Futuro', ha concedido una entrevista a la revista 'People'. En ella habla de cómo se volcó en el trabajo y el alcohol tras descubrir su enfermedad y de cómo se resintió su matrimonio con Tracy Pollan. Llevan 30 años casados y tienen 4 hijos. En 2000 creó la 'Fundación Michael J. Fox', el segundo mayor donante para la investigación del Parkinson en Estados Unidos, según la revista 'Forbes'.



# Sara Baras

## ARREBATO DE BAILE Y SUEÑOS

Dedicada por entero a su nuevo espectáculo, 'Sombras', la bailaora gaditana nos habla de toda su carrera, pero también de los sueños que le restan por cumplir y de su legado.

POR MACARENA ORTE

**B**aileora y coreógrafa, directora de su propia compañía, galardonada en numerosas ocasiones... Sara Baras nos enamora, cautiva, emociona y nos lleva en volandas con su baile a otros mundos. Aprovechamos su nueva gira por España, con su espectáculo *Sombras*, para disfrutar de su arte y de la fuerza que emana una persona deslumbrante. La puesta en escena empieza con una farruca y desde ahí emprende un viaje hacia numerosos palos del flamenco, distintos registros, a otros instrumentos y formas de coreografiar. Sara se encuentra en el mejor momento de su carrera, y el Museo de Cera de Madrid ha querido reconocérselo con la inauguración, el próximo otoño, de una estatua de la bailaora. Hablamos con ella de cómo ha recibido este último homenaje, pero también de su hijo y de sus aspiraciones.

### ¿Ilusionada por tener una figura tuya en el Museo de Cera?

Es algo muy especial pero extraño a la vez, verte representada en una figura de cera. Sobre todo me siento orgullosa de estar aquí como artista, flamenca, gaditana y española.

### ¿Qué sentiste cuando te propusieron este proyecto?

Viene de hace tiempo, pero no terminaba de cuajar. Sin embargo, en la última temporada de *Voces*, cuando estábamos en el Apolo de Madrid, pudo retomarse y se ha convertido en realidad. Ahora estoy muy feliz, muy ilusionada. Es algo muy bonito poder representar el flamenco.

### ¿Se lo has contado a tu hijo?

Sí, y al principio no lo entendía. Hasta que vinimos al museo y se ilusionó mucho. Quería saber qué vestido iba a ponerme. Decidimos que fuera algo que me representase, como el vestido verde de *Voces*.

### Una figura de cera es un recuerdo perenne. ¿Te da mucho respeto?

Y mucha responsabilidad por ese algo eterno. Cuando uno se convierte en un personaje que representa un arte como el flamenco se adquiere un compromiso para siempre. No se puede bajar la guardia. Es una figura de cera y se queda ahí para los restos. Espero que represente mi trabajo y entrega. Y que haya muchas niñas que puedan mirarse en mí, que vean a una persona que ha soñado, que ha luchado por algo y que lo ha conseguido. Me gusta

pensar que podré compartirlo con las niñas de las asociaciones de las que soy madrina, como la de Síndrome de Down, y que vendrán y se verán reflejadas. Cuando empiezas a profundizar en lo que significa una figura de cera, te das cuenta de lo grande que es.

### También te han hecho un sello: ¡estás en todas partes!

Sí, me lo hicieron justo cuando los emails comenzaron a popularizarse, y yo seguía enviando cartas para poder usarlo. En su diseño solo aparecen los pies porque en la numismática no aparece el rostro de las personas que no han fallecido.

### ¿Qué imagen de ti te transmiten la figura y el sello?

La verdad es que soy muy pudorosa. De hecho, siempre que me veo bailando me saco algún fallo. Pero creo que es muy importante enfrentarte a tus miedos, a lo que te cuesta. Eso nos ayuda a crecer.

**ME GUSTA QUE LAS NIÑAS PUEDAN VER EN MÍ A UNA MUJER QUE HA SOÑADO Y LUCHADO POR ALGO Y QUE LO HA CONSEGUIDO**

## CON VIDA PROPIA

Sara Pereyra Baras nació en San Fernando (Cádiz) en 1971. Es hija de un coronel de Infantería y de una profesora de baile, con la que aprendió el arte. Ganadora del Premio Nacional de Danza, formó en 1998 el *Ballet Flamenco Sara Baras*, con el que ha estrenado trece espectáculos. Son 4000 representaciones por todo el mundo que la han convertido en una de las figuras españolas más prestigiosas internacionalmente de las artes escénicas. Casada con José Serrano, bailarín y coreógrafo de su compañía, tienen un niño de siete años, José. Ha participado en películas, programas de televisión y ha sido la imagen de diferentes campañas de publicidad.

### Háblanos de tu gira, 'Sombras'

Estoy muy contenta, y aún más porque, como ahora en verano no hay colegio, mi hijo me puede acompañar. El espectáculo que hemos realizado, *Sombras*, está teniendo una gran acogida. No tengo palabras suficientes para agradecer al público la aceptación y el cariño que nos da. Somos una compañía privada que se mantiene del público y es él quién sigue respondiendo y al que tenemos que agradecer el hecho de poder seguir aquí. Así que solo puedo dar las gracias.

### ¿Te cuidas de alguna manera especial mientras actúas?

Cuido mucho la alimentación y el descanso. Pero cuando no estoy de gira hago las cosas normales que me hacen más feliz: ir a recoger al pequeño al cole, estar con él... Cosas de mamá normal.

### ¿También tu hijo ha salido bailarín?

A él le gusta mucho, pero no baila aún. Todavía está en otro momento. Pero sí tiene mucho sentido del ritmo. Mis sobrinas sí bailan y lo hacen muy bien. Sarita ya ha salido al escenario con nosotros en París.

### ¿Te falta algún sueño por cumplir?

No, ahora ya no. Me faltaba uno, el de ser mamá, y ya lo he cumplido. En mayo fue su séptimo aniversario. A veces es difícil compaginarlo todo por los ensayos, los viajes... Pero hoy en día solo puedo darle gracias a Dios porque es un niño muy lindo y sano. Es lo más grande que me ha pasado en la vida.



# ¡ADIÓS AL ESTRÉS posvacacional!

Terminan las vacaciones y llega la vuelta al trabajo, al cole, a las miles de rutinas diarias. ¡Para! Incluye el 'mindfulness' en tu vida y empieza a despedirte del estrés.

POR JUAN CARAVANTES

**A**l reincorporarnos a nuestra rutina habitual tras las vacaciones experimentamos cambios mentales, emocionales y cognitivos que son ingredientes principales del estrés. Y hay que tener cuidado porque el estrés posvacacional puede ser el desencadenante de enfermedades y dolencias neurológicas. Según la Sociedad Española de Neurología, SEN, lo sufren cerca del 35 % de los trabajadores de entre 25 y 40 años. Entre sus síntomas: preocupación, ansiedad, cansancio o excitación. Para prevenirlos los expertos proponen:

- Regular los horarios antes de incorporarnos al trabajo.
- Dormir más horas de lo habitual durante los primeros días.
- Intentar volver del destino vacacional con uno o más días de margen para recuperar los hábitos y reincorporarse de forma menos traumática.
- Planificar otros períodos de descanso a lo largo del año, aunque sean de duración más breve.



Sin embargo, Shamash Alidina, referencia mundial en *mindfulness* y meditación, va más allá y plantea un programa de ocho semanas para desterrar el estrés con la ayuda de esta poderosa herramienta.

## 'MINDFULNESS', BENEFICIOS

¿Qué es? Se trata "de prestar atención de manera intencionada a la experiencia

del momento presente con actitudes atentas, como la aceptación, la curiosidad, la autocompasión y la franqueza". En su libro *Vencer el estrés con mindfulness* explica que, aunque este método "se describe casi siempre como una forma de entrenamiento mental, ofrece numerosos beneficios físicos. Se debe a que el *mindfulness* reduce el estrés, y este se asocia con diversas dolencias físicas". Entre ellos: relaja los músculos, mantiene el



Shamash Alidina, experto en autoayuda, *mindfulness*, relajación y otras técnicas de crecimiento personal

## POR EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL

Shamash Alidina es desde 1998 uno de los conferenciantes más conocidos de Reino Unido dentro de su campo. Alidina reside en la ciudad de Londres, donde imparte cursos y seminarios. Ha publicado varios libros dedicados, en su mayor parte, a la práctica del *mindfulness*. En *Vencer el estrés con mindfulness* nos enseña lo sencillo que es dominar las téc-

nicas probadas del programa de reducción del estrés basado en este sistema del control de las emociones, que ha ayudado a miles de personas a mejorar su bienestar físico y emocional: en tan solo diez minutos diarios, durante ocho semanas, recorrerás paso a paso una secuencia perfectamente estructurada de meditación guiada y ejercicios de yoga.



## EVALÚA TU NIVEL DE ESTRÉS

Shamash Alidina propone responder a 5 preguntas para saber hasta qué punto estás estresado.

**1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido molesto por algo que ha ocurrido de manera inesperada?**

Nunca/casi nunca  
A veces  
A menudo

**4. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de afrontar lo que tenías que hacer?**

Nunca/casi nunca  
A veces  
A menudo

**2. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que perdías el control?**

Nunca/casi nunca  
A veces  
A menudo

**3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido estresado?**

Nunca/casi nunca  
A veces  
A menudo

Nunca/casi nunca  
A veces  
A menudo

**5. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido enfadado por cosas sobre las que no tenías el control?**

Nunca/casi nunca  
A veces  
A menudo

### RESPUESTAS

Suma las puntuaciones y anota el total.  
**0 = nunca, 1 = a veces, 2 = a menudo.**

**0-3.** En este momento, tus niveles de estrés parecen bajos. Podrías emplear el *mindfulness* para reforzar tu resiliencia y protegerte así del estrés en el futuro. En tu caso, la miniversión del curso del libro *Vencer el estrés con mindfulness* debería ser suficiente, aunque no existe motivo alguno para no realizar la versión completa si consideras que el método te reporta grandes beneficios.

**4-6.** Tu nivel de estrés es moderadamente alto. Probablemente, el *mindfulness* te ayudará a gestionar la sensación de estrés y a reducir las posibilidades de que aparezcan problemas de salud. En este nivel, seguramente habrá otros factores que contribuyan a decidir qué prácticas realizar (la versión inicial o la completa). Muy posiblemente, te beneficiarías de cualquiera de los dos programas, o bien de una mezcla de ambos.

**7-10.** Parece que tu nivel de estrés es alto. El *mindfulness* podría ayudarte a gestionarlo. Si crees que tu nivel de estrés es muy alto desde hace tiempo, es recomendable que vayas al médico o que emprendas las acciones necesarias para reducir la fuente de tu estrés cuanto antes, si puedes. El médico puede ayudarte a determinar si tus síntomas se deben al estrés o a otro motivo, y te ofrecerá el mejor tratamiento.

corazón más sano, nos alimentamos y dormimos mejor y vivimos más años gracias a un sistema inmunológico reforzado. Otros de sus beneficios más conocidos para nuestro cerebro y mente es el modo en que mejora la concentración y ayuda a calmar nuestra inquietud. Pero hay más: desarrolla nuestra memoria y nos facilita la concentración, nos protege contra la depresión, nos hace sentirnos más felices, reduce nuestra ansiedad y logra alejar los sentimientos de soledad.

## ARMAS INNATAS ANTIESTRÉS

El estrés como respuesta está previsto en el cerebro y el cuerpo para protegernos; es decir, 'viene de fábrica', para protegernos de los peligros físicos. Por suerte, la capacidad de reducirlo también es innata. Las dos habilidades funcionan en gran medida de manera inconsciente. Son automáticas, y por eso los regula el sistema nervioso autónomo. A través del *mindfulness* puedes aprender a detectar cuándo se activa tu respuesta de

**7 CLAVES PARA UN ESTILO DE VIDA PLENO**  
A modo de resumen, Shamash Alidina recomienda para vencer el estrés:

**M Medita.** Busca un momento diario de silencio.

**I Interpreta** de manera distinta. Cambia la perspectiva.

**N No juzgues.** Ve más allá de lo bueno y lo malo.

**D Descubre.** Permanece abierto a aprender algo nuevo sobre ti mismo.

**F Sé flexible.** Perdóname y perdona a los demás. El resentimiento es doloroso.

**U Urgencias:** surféalas. Observa cómo los deseos urgentes van y vienen, en vez de actuar automáticamente.

**L Lo más importante eres tú:** cuídate. Si te cuidas, podrás cuidar mejor de los demás.

estrés y emprender las acciones necesarias para reducirlo. La respuesta de estrés se conoce también como 'respuesta de lucha o huida'. Se trata de la reacción automática y primitiva que prepara el cuerpo para atacar o huir ante lo que se percibe como una amenaza. Así, un comentario inofensivo se interpreta como un ataque; reaccionas exageradamente a las opiniones de los demás; tus pensamientos son iracionales e incluso tu miedo se convierte en un filtro a través del cual ves de un modo negativo el mundo que te rodea. Aunque el *mindfulness* no es una técnica de relajación, uno de sus efectos secundarios beneficiosos a largo plazo es precisamente ese. El *mindfulness* ayuda a percibir cuándo uno se está estresando demasiado. Entonces se puede realizar un ejercicio o una meditación breve que involucra al córtex prefrontal, la parte más compleja del cerebro. Al entrar en contacto con el cerebro más racional, se pueden tomar mejores decisiones.

# Soluciona TUS DUDAS

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

## ¿SOMOS BUENOS O MALOS POR NATURALEZA?

**Miguel Marino Rey.**  
Psicólogo especialista en familia y pareja.



**RESPUESTA:** habría que definir previamente lo que es bueno y lo que es malo. Además, en esta dinámica, la genética no debería llevarse el "mérito" a la hora de explicar esta cuestión, ya que va acompañada de una gran dosis de aprendizaje. Es cierto que venimos a este mundo con una predisposición genética a desarrollar ciertos trastornos o enfermedades que engloban actitudes y comportamientos buenos y malos y el vaso está lleno a la mitad. Si crecemos en un ambiente basado en el desarrollo y la protección, ese vaso se mantendrá a la mitad, pero si nuestros aprendizajes nos llevan

por el camino contrario, ese vaso, gota a gota, se llenará hasta desbordarse. En la base de la educación, en función de lo que vivamos o cómo aprendamos a lo largo de nuestro ciclo vital, nos encontraremos muchas veces con los motivos que esconden los comportamientos definidos como malos. Pero, ¿somos de una u otra forma por naturaleza? Mi experiencia profesional

**Dr. Carlos J. Sánchez Miñano.**  
Psiquiatra en Mentsalud, Murcia (mentsalud.com).

### MUCHAS VECES HABLO SOLA. ¿ES NORMAL?

**RESPUESTA:** sí, podemos considerar es normal en la mayoría de casos. Muchas personas realizan discursos consigo mismos en muchas situaciones. Por ejemplo, es común reflexionar en voz alta sobre temas o pensamientos, toma de decisiones o al hacer una lista de tareas pendientes. También cuando nos equivocamos y queremos mostrar nuestro malestar. Incluso llegamos a hacer comentarios y a contestar cuando vemos la televisión. Sin embargo, existen casos en los que puede ser síntoma de una enfermedad mental grave. Los llamados soliloquios se presentan en trastornos psicóticos (como la esquizofrenia) y son repercusión y respuesta a las alucinaciones auditivas que pueden aparecer en estas patologías.



## ¿Por qué algunos aceites pican?

**RESPUESTA:** cuando un aceite de oliva pica o amarga, la gente piensa que es negativo; y sin embargo, es todo lo contrario. Tanto el picante como el amargo están relacionados con los antioxidantes del aceite de oliva, con las vitaminas y con los polifenoles. Los antioxidantes son sustancias naturales que palián el envejecimiento. En el proceso de extracción, estos antioxidantes pasan -desde la aceituna- a formar parte del aceite, y lo notamos a través del picor y el amargor.

**Susana Romera Arias.** Directora técnica de la Escuela Superior del Aceite de Oliva (evcat.es).



## ¿QUÉ IMPLICA QUE EL AGUA SEA 'DURA'?

**RESPUESTA:** a dureza del agua nos indica la concentración de sales disueltas, principalmente las sales de calcio y de magnesio. Desde el punto de vista de la ingesta, ni la OMS ni la legislación sanitaria vigente lo ven como un parámetro crítico a controlar, si bien es cierto que la dureza del agua se relaciona con el sabor y percepción al paladar. El agua dura es aquella que está entre 30 y 50 °F (grados franceses), aproximadamente. Por ejemplo, provincias como Madrid o Lugo cuentan con agua blanda, mientras que otras como Zaragoza o Huelva disponen de agua dura. Desde el punto de vista doméstico, esto influye en el rendimiento y mantenimiento de los electrodomésticos, provocando depósitos de incrustación calcárea (en instalaciones de agua caliente principalmente), así como demandando más cantidad de detergente en los procesos de lavado.

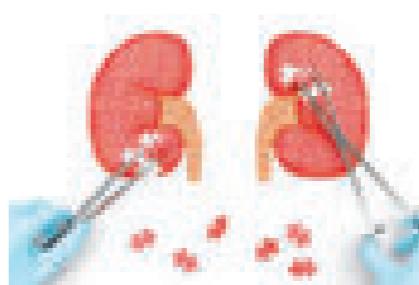


**Carmen Piñán.**  
Ingeniera Superior de la Fundación Aquae (fundacionaque.org).



## Si un perro ataca, ¿hay que sacrificarlo?

**RESPUESTA:** hay que analizar cada caso, ya que esa no siempre es la mejor opción y existen muchos motivos por los que un perro puede llegar a morder a una persona. De hecho, la mayoría de las mordeduras vienen por no haber cubierto sus necesidades básicas y haber utilizado correcciones erróneas con ellos. Se dice mucho que "si un perro ha probado la sangre, volverá a morder". Esto no funciona así. Los perros no son vampiros y puede que uno haya mordido a alguien en una situación en la que falló la comunicación, y si no se vuelve a producir esa circunstancia no tiene por qué repetirse. Esto nos muestra lo importante que es percibir las señales previas y que no hay que esperar a que ocurra algo para contactar con un educador canino.



## ¿CÓMO SE FORMAN LAS PIEDRAS EN EL RIÑÓN?

**RESPUESTA:** las piedras del riñón, cálculos o litiasis se forman cuando los minerales o sales que contiene la orina cristalizan, es decir, se han concentrado y solidificado en fragmentos de mayor o menor tamaño. Este proceso se produce cuando la concentración de estas sustancias es muy alta en la orina, bien porque se producen más, porque el volumen de orina es menor, o porque la orina carece de los inhibidores naturales de la cristalización, como el citrato. Por ejemplo, si yo añado una cucharada de sal a un vaso de agua, la concentración será mayor que si añado esa misma cantidad de sal a una jarra. ¡Es pura química! Por ello, aumentar la ingesta de líquidos es el tratamiento preventivo común a todos los tipos de piedras. No obstante, los cálculos son una enfermedad muy frecuente y hay distintos tipos, algunos son



## TE DAMOS RESPUESTAS

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

**info@gentede hoy.es**



**Enrique Solís.** Director de LealCan Adiestramiento (lealcon.com).

# David Calle

## EL PROFESOR YOUTUBER

La vuelta al cole es un buen momento para reflexionar sobre la educación que reciben nuestros hijos. David Calle, considerado uno de los mejores docentes del mundo, nos da algunas claves para mejorar la enseñanza en España.

POR JUAN CARAVANTES

**N**adie puede poner en duda que David Calle es un apasionado de la enseñanza, que su mayor ambición es "seguir ayudando a los niños a reencontrarse con las ciencias y a despedirse de los suspensos, pero también mostrar a los profesores algún truco para motivar a sus alumnos en clase". Su labor altruista en su canal de YouTube *unicoos* le ha valido ser conocido internacionalmente como 'el profesor youtuber' tras recibir 4 millones de visitas al mes. Ser finalista del *Global Teacher Prize* le ha valido, además, para ser considerado uno de los mejores docentes del mundo. Por esas razones y muchas más es el interlocutor perfecto para hablar del estado de la enseñanza en España.

### ¿Qué piensas de nuestro sistema educativo?

En mi opinión, es 100% mejorable si trabajan juntos todos los agentes implicados: profesores, familia, Administración... Hay que escuchar a los profesores, que son quienes realmente saben, pero aún se

promulgan leyes y se diseñan los currículos académicos sin tenerles en cuenta, como sí se hace en otros países europeos.

### ¿Dónde crees que radica el fracaso?

En la forma en que los conocimientos llegan a nuestros alumnos. Se sigue enseñando ciencias como hace 50 años. Los niños no son máquinas de calcular ni de acumular datos. Saben que no necesitan memorizar para buscar información, que pueden localizarla cuando lo deseen en su móvil. Los adultos también debemos hacer esta reflexión: sin nuestros smartphones para calcular o buscar en Internet estaríamos perdidos y, sin embargo, seguimos negándoles que utilicen la tecnología para aprender. Eso les provoca confusión y les hace estar desmotivados. No lo entienden.

### Hablas de profesores en tercera persona. ¡Si tú eres uno de los mejores!

Realmente me da igual la etiqueta que se me coloque. Llevo 20 años dando clases y sigo haciéndolo, tanto en mi academia como en la universidad y a pesar de ello

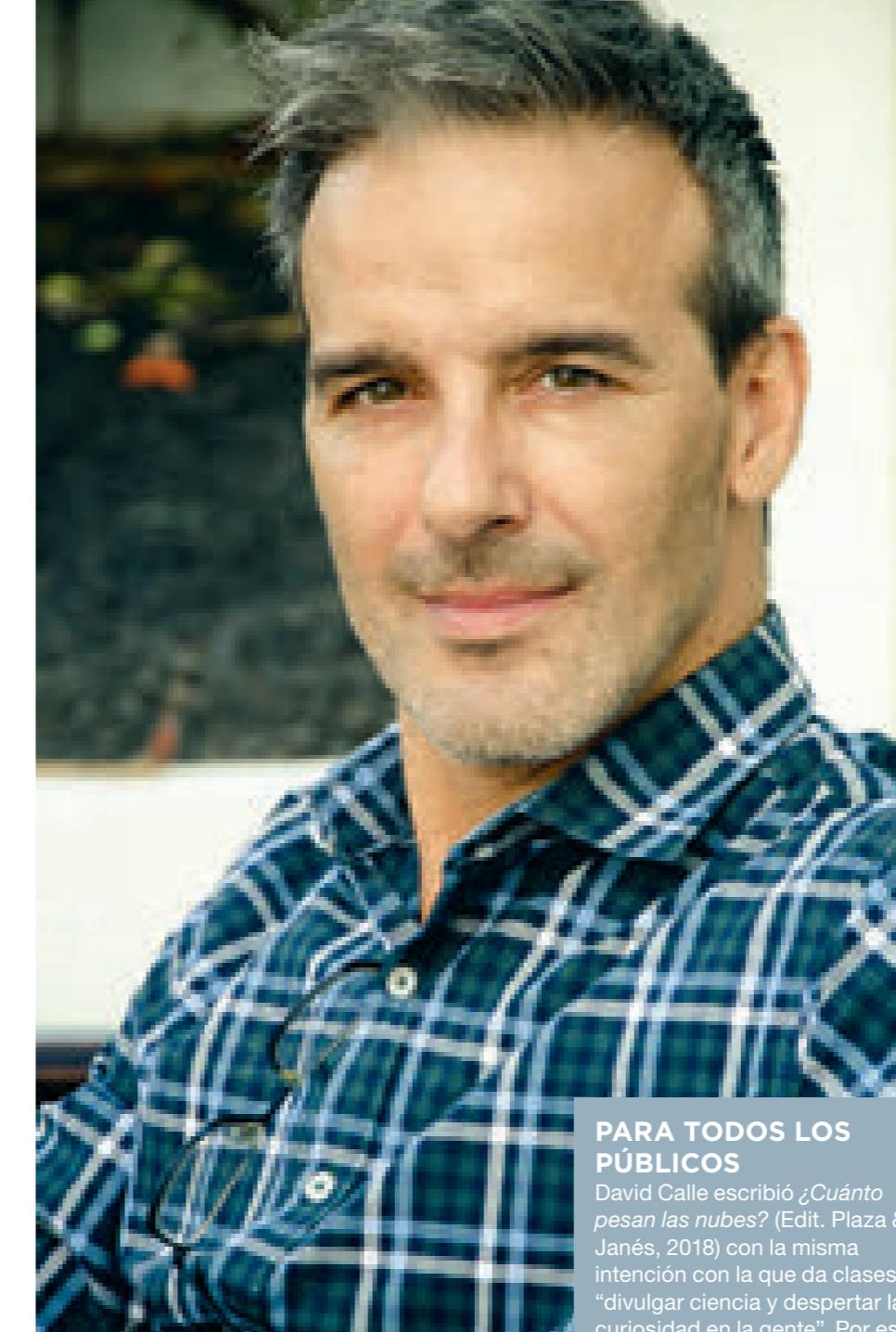
### ¿Tienen los profesores parte de culpa?

Conozco a muchos docentes en España muy comprometidos y que lo intentan



## UN PROFE DIFERENTE

Este ingeniero de telecomunicaciones reconvertido en profesor nació en Coslada hace 46 años. Ha sido finalista del *Global Teacher Prize 2017* (considerado el premio Nobel de la docencia) y ha sido reconocido por la revista *Forbes* como una de las personas más creativas del mundo. Todo comenzó en 2011, cuando creó *unicoos*, su canal de YouTube para enseñar física, matemáticas, química y tecnología de una manera diferente. Hoy sus vídeos tienen cuatro millones de visitas al mes y *unicoos* es el segundo canal de educación más visitado en el mundo. ¡Casi nada!



### PARA TODOS LOS PÚBLICOS

David Calle escribió *¿Cuánto pesan las nubes?* (Edit. Plaza & Janés, 2018) con la misma intención con la que da clases: "divulgar ciencia y despertar la curiosidad en la gente". Por eso, a la pregunta de a quién va dirigido, responde que a padres, profesores y niños. Pretende inspirarles en temas que tienen que ver con mates,

física o química, "pero sin dar todas las respuestas, animándoles a que sean ellos los que respondan".

### ¿Sirve para algo el Informe PISA?

Como hombre de ciencias debería decir que puede estar bien para medir los resultados de un país pero creo que no refleja



## ES INÚTIL ENSEÑAR CIENCIAS A LOS CHICOS COMO HACE 50 AÑOS. NO SON MÁQUINAS DE MEMORIZAR NI CALCULAR

la realidad, sobre todo en España. En otros países preparan a los alumnos para resolver con acierto las pruebas pero nuestros chicos las realizan sin ningún interés, porque no cuentan para sus notas finales. A mi juicio, deberían tener en cuenta otras aptitudes como el modo en que se enfrentan a ciertas situaciones o su propia autonomía.

### ¿Educación pública o privada?

Sin duda pública, siguiendo el modelo de Canadá, al menos hasta entrar en la universidad. Todos los niños deben tener las mismas oportunidades para aprender. No puede haber alumnos de primera y de segunda clase. De hecho, yo he estudiado siempre en centros públicos y mi hija también.

### Tras tu éxito en Internet, ahora autor de papel. ¿Por qué un libro?

Me llamó la editorial para preguntarme por un posible libro. Y fue fácil, porque tengo una libreta donde apunto todas las preguntas que me planteo y que no tengo tiempo de exponer en el canal de YouTube, ya que su misión principal es ayudar a los niños a aprobar y no puedo perder tiempo en eso. Así que en este libro he tenido la oportunidad de divulgar ciencia y de despertar la curiosidad de la gente. Y la acogida ha sido increíble. Se va a publicar en otros países y idiomas.

### Profesor de academia y de universidad, conferenciante, consejero de estrategia en una empresa... ¿Qué más ambiciones?

Soy un optimista convulsivo y tengo muchos planes futuros. Me siento orgulloso y contentísimo de poder ayudar a los niños a superar sus exámenes y no quiero perderme para nada el contacto con ellos, así que seguiré impartiendo clases. Para eso creé el canal *unicoos*. Pero es un medio altruista que no da beneficios y quiero llegar a poder contratar profes para todas las asignaturas y niveles, para que enseñen a los chicos de forma gratuita y diferente.



# VUELTA A LA RUTINA ¡con energía!

¿Toca decir adiós a las vacaciones y regresar a la rutina, los madrugones y las prisas? Empieza el curso con las pilas cargadas. **POR BEATRIZ PASCUAL**

No importa si tu verano ha sido relajante o activo. Regresar a la monotonía del día a día suele ser duro, después de una etapa sin horarios. Andrea Vizcaíno, psicóloga infantil de Psicoactúa en Alicante, recomienda unas sencillas pautas:

**■ No intentes alargar las vacaciones hasta el último minuto**, para evitar juntar el estrés del trabajo con el del hogar. Es buena idea regresar unos días antes de la vuelta al trabajo y al cole para tener tiempo suficiente para organizar, descansar y planificar todo.

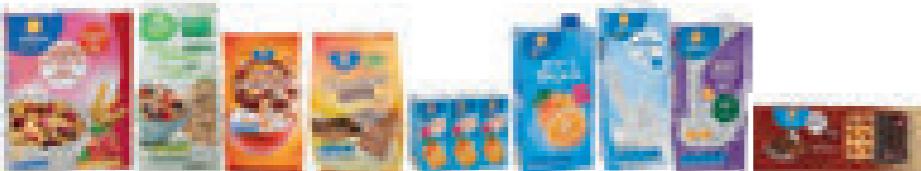
**■ Empieza poco a poco con las rutinas diarias.** Pasar de nada a todo puede ser muy impactante y generar estrés. Sería genial realizar una lista con aquellas tareas que quedaron pendientes antes de salir de vacaciones y de aquellas que son necesarias para preparar el hogar. Despues, planifica cómo hacerlas entre toda la familia, con un horario que os ayude a recuperar el ritmo.

**■ Mantén una actitud positiva.** Es muy complicado volver a la rutina si continuamente piensas en lo bien que lo has pasado durante las vacaciones y en el tiempo

que queda hasta las próximas. Enfréntate a cada día con optimismo y alegría, buscando los aspectos positivos de la vuelta a la rutina. Por ejemplo: volver a las clases de zumba que tanto te gustan; a la comida del domingo con la familia; a tu desayuno diario en paz y armonía; a retomar tu serie favorita...

**■ Reserva tiempo de calidad para ti.** Eres mamá, papá, trabajador pero también eres una persona: ¡cuídate! Las demandas laborales y familiares terminan en ocasiones por quitarnos la energía si no tenemos una vía de escape. Incorpora cada día momentos que te mantengan ilusionado y motivado para mejorar tu rendimiento.

**■ Plantea nuevos objetivos.** Es como los propósitos de nuevo año. Planteamos objetivos personales, lo que nos hace sentir que estamos en un nuevo punto de partida, una nueva oportunidad. Esto aumenta la motivación y la energía. Haz deporte al aire libre, apúntate al gimnasio o empieza ese curso de poesía que siempre tenías pendiente.



En un buen desayuno no pueden faltar cereales, leche y zumos. ALTEZA ofrece productos para todos los gustos y para garantizar una alimentación completa para comenzar el día con fuerza.

Andrea Vizcaíno  
psicóloga de  
Psicoactúa,  
Hospital Vithas  
Medimar Interna-  
cional (Alicante).

## OPINIÓN DE EXPERTO

Para poder mantener un buen estado de ánimo hay que adoptar hábitos saludables: buena alimentación, descanso y ejercicio, además de tiempo para la relajación y el ocio. No se trata de ponerse a dieta sino de retomar una alimentación equilibrada, volviendo a la comida casera. El ejercicio incrementa la producción de noradrenalina, un químico que modera la respuesta del cerebro al estrés.



# Un cambio de armario INTELIGENTE

Con el cambio de estación toca sacar la ropa de verano del armario y volver a colocar la de abrigo. Como sabemos que no es fácil, toma nota de estos consejos prácticos y será coser y cantar.



**E**l primer consejo para que no se convierta en un suplicio inalcanzable y el frío no te halle aún en tirantes es ponerte manos a la obra cuanto antes, sin postergarlo. Reserva el fin de semana para organizar todo el armario sin prisas y con buena música y piensa siempre en positivo: podrás reorganizarlo desde cero, limpiarlo y deshacerte de esas prendas que ya no utilizas y así ganarás espacio extra para tus nuevas adquisiciones de moda. Cloti Martínez Feinado, organizadora profesional del hogar, especializada en vestidores, te da las claves para hacer un cambio de armario de temporada de forma inteligente y acertada.

1. Reserva un tiempo determinado y concreto para organizar el armario, sin interrupciones.
2. Pon música que te llene de energía.
3. Vacía el armario del todo y límpialo a conciencia. Prepara tres bolsas grandes y separa lo que no quieras conservar en tres grupos: las cosas que vas a tirar, las cosas que vas a regalar y las cosas que vas a vender.
4. Puedes aprovechar para forrar los estantes y cajones y colocar bolsas aromáticas, algo que quieras hacer siempre y para lo que nunca encuentras el momento.
5. Dispón la ropa que vas a conservar por categorías: camisetas, pantalones, faldas...
6. No guardes la ropa que te da pena tirar para estar por casa o como pijama.
7. Reserva las prendas atemporales y vuelve a introducirlas en el armario con su categoría correspondiente.
8. Lava la ropa de verano antes de guardarla, o estará estropeada en el próximo cambio de armario. Y procura proteger las prendas delicadas en bolsas de tela o envueltas en papel.
9. Deja la ropa para guardar a un lado y saca las prendas de nueva temporada.
10. Organízalas por categorías o tipos de prenda. Puedes echarles una última ojeada antes de colocarlas dentro del armario y decidir si te vas a deshacer o no de alguna de ellas porque ya no vas a ponerla. Si es así, su destino es una de las tres bolsas grandes que has preparado.
11. Repasa las prendas que tengan algún desperfecto o necesiten componerse.
12. Comienza a colocar las de otoño-invierno sin prisa. Piensa que el tiempo que inviertas ahora lo recuperarás cada mañana al vestirte.
13. Realiza la misma operación con los zapatos. Pon en cajas solo los que uses muy poco y sean muy delicados. Intenta tenerlos todos a la vista.
14. Guarda las prendas de verano en las cajas y bolsas donde tenías la ropa de invierno y ponlas en su sitio hasta la próxima temporada.
15. Cuando termines, deshazte de la ropa que es para tirar, y deshaz dorla, regala y vende. Disfrutade de lo bien que has organizado tu armario y el tiempo que has ganado.



## OPINIÓN DE EXPERTO

Lo básico al hacer el cambio de armario es descubrir todo aquello que no te transmite nada, que puede estar o no estar, que ocupa un espacio que no le corresponde. Quédate solo con lo que te hace feliz llevar o te resulta práctico. Y a la hora de colocar las prendas la premisa es: si no lo ves, no lo usas. Por tanto, nada de dobles filas de camisetas ni de cajas de zapatos una detrás de otra. Si te da pereza buscarlo, el orden es incorrecto.

# PON EN FORMA tu yo interior

Es el secreto para ser feliz, según la actriz Patricia Montero. Ella nos cuenta cómo motivarnos y alcanzar el equilibrio personal. POR HELENA NORIEGA

**E**n tu cuerpo está la llave para recuperar la esencia de quién eres. Conseguir un buen estado físico empuja a un buen estado emocional y mental, y viceversa. Esa es la base para generar confianza, y ese aplomo es el trampolín desde el que impulsarte hacia aquello que deseas en tu vida. Ese es el punto de partida que la conocida actriz Patricia Montero, experta acróbata y madre, cree que es clave para sentirte bien. Pero hay más.

## EL SECRETO PARA SER FELIZ

Patricia asegura ser "una de esas personas que piensa que la felicidad está en las pequeñas cosas y en muchas ocasiones que pasamos por alto, prestando atención solo a lo que no nos gusta". Asegura que es importante dejar que nuestras emociones fluyan de nuevo como cuando éramos niños, porque a medida que pasan los años vamos llenando nuestra vida de situaciones que han ido cargando nuestro cuerpo de limitaciones, dificultades y miedos. Lograremos reencontrarnos con nosotros mismos "a través de tres pilares imprescindibles: hacer ejercicio, llevar una dieta sana y tener una actitud positiva ante la vida".

## EQUILIBRIO PERSONAL

"Estos tres pilares son la base para sentirse bien. Ser positivo es fundamental para el día a día, la alimentación es el combustible diario (y debe ser de la mejor calidad) y el deporte nos ayuda no solo a estar en forma sino también a canalizar tensión y estrés", comenta la actriz. Cree firmemente que combinándolos se logra el equilibrio per-

sonal: "Hay que cuidarse y mimarse por fuera y por dentro, tomar conciencia del presente y dejar de vivir en el pasado o pensando en el futuro".

## APRENDER A PRIORIZAR

Pero incluso teniendo todo lo que creemos necesario seguimos sin ser felices. Patricia Montero explica que esto es así porque "vivimos recordándonos a diario todo lo que no tenemos o lo que nos gustaría tener, quejándonos constantemente. Ovidamos acordarnos de todo lo bueno y positivo que nos ocurre". Y asegura que "la mejor manera de superarlos problemas del día a día pasa por dar a las cosas la importancia que merecen, priorizar y sonreír ante los problemas".



Patricia Montero,  
actriz española, campeona de España y subcampeona de Europa de Danza Acrobática.

## OPINIÓN DE EXPERTO

Tras tres años escribiendo mi blog *Patry Fit Style* me llegó la propuesta por parte de la editorial Martínez Roca de escribir un libro y me pareció una maravillosa opción para seguir motivando a la gente a cuidarse por dentro y por fuera.

Es un viaje de 21 días para hacer del deporte un hábito en tu vida diaria con ejercicios, yoga, actitud positiva y recetas sanas.



# ¿CUÁNTO CUESTA la vuelta al cole?

Libros, uniforme, material escolar... Todo un suma y sigue. Según una encuesta realizada por la OCU, el gasto medio dedicado al curso pasado alcanzó los 1212 €, y las previsiones para este año no son más optimistas. Toca hacer números y ahorrar. POR JUAN CARAVANTES



## 5 CONSEJOS PARA AHORRAR

1. Elabora tu lista de gasto y presupuesto antes de comprar.
2. Una de dos: anticipa la compra o espera a que bajen los precios.
3. Aprovecha el material usado de hermanos y amigos mayores.
4. Si la distancia al cole lo permite, mejor que el niño vaya a pie o en transporte público, solo o acompañado, de forma acorde a su edad.
5. No lo sobrecargues con muchas extraescolares. Es mejor que haga solo las que le gusten para que no las abandone a mitad de curso.

## GASTOS MENSUALES

- **Transporte/ruta.** Este gasto supone unos 96 € y lo pagan cuatro de cada diez alumnos de educación infantil y primaria. En Bachillerato apenas el 5% de los estudiantes lo afrenta.
- **Cuota escolar/aportaciones voluntarias.** El gasto varía entre los 126 € de un concertado y los 392 € de un privado.
- **Actividades extraescolares.** Su coste medio alcanza los 60 € al mes.
- **Comedor/desayuno.** La media es de 100 € el almuerzo de mediodía y 41 €, el servicio de desayuno, algo más bajo en los centros públicos.

**GASTOS ANUALES**

- **Matrícula.** La media en un concertado es de 161 € y de 609 € en un privado, algo más en educación infantil.
- **Uniformes.** Son comunes en colegios privados y concertados y suponen unos 151 € al año.
- **Asociaciones de padres y madres.** Salen por unos 30 € de media. Este gasto es más habitual en centros públicos y concertados.
- **Material escolar.** Estuches, lápices, cuadernos y lecturas alcanzan los 83 € de media anual, y aún más en la ESO y el bachillerato.
- **Libros de texto.** 201 € es la media, pero en bachillerato pueden subir a 300 €. En infantil, rondan los 131 €.

## OPINIÓN DE EXPERTO

Para reducir costes, los padres pueden intercambiar o recuperar -rebajados o incluso gratis- los libros usados del curso anterior y que gestionan los mismos centros o las asociaciones de padres (AMPA). Para ahorrar con las lecturas recomendadas se pueden coger los libros de las bibliotecas o utilizar una nueva tendencia muy en alza en Internet: la de intercambiar libros a través de plataformas en línea, como Bookint, BolsaDeLibros, Donaz o TruequeBook.



Ileana Izvernicăeanu,  
portavoz de la Unión de Consumidores y Usuarios (OCU).

# ¿Te faltan vitaminas?

Si te sientes cansada o se te cae el pelo, puedes tener alguna carencia vitamínica. Ese test te ayuda a comprobarlo, porque una dieta sana no consiste solo en contar calorías.

POR BEATRIZ LÓPEZ

## ¿TE SIENTES CANSADA AL DESPERTARTE POR LA MAÑANA?

- Siempre
- A veces

Si has contestado **Sí** puede faltarte vitamina C y vitaminas del grupo B. Cuando tu cuerpo no dispone de ellas debe hacer un esfuerzo extra que llega a provocar un cansancio generalizado, apatía y somnolencia.

## ¿TE SALEN LLAGAS EN LA BOCA?

- Sí
- No especialmente

Su aparición puede deberse a una falta de vitamina B9 (más conocida como ácido fólico), y vitamina B12, responsables de la formación de glóbulos rojos. Las encuentras en legumbres, verduras de hoja verde, carne, pescado y huevos.

## ¿ERES UNA A ASIDUA A VENDAS Y ESCAYOLAS?

- Soy patosa
- Nunca me he roto nada

La vitamina D ayuda a mantener y usar las tasas de calcio y fósforo necesarios para la formación de dientes y huesos. Su carencia puede causar dolores en músculos y articulaciones y fragilidad en los huesos.

## ¿SE TE CAE EL PELO EN EXCESO?

- Sí
- No, como siempre

Sí puede significar déficit de vitamina B8, imprescindible para la salud de piel y cabello y para el buen funcionamiento del sistema nervioso. Otros síntomas: la aparición de canas, piel enrojecida y escamosa y uñas quebradizas.

## ¿SUFRES INFECIONES CON FRECUENCIA?

- Sí, a menudo
- No

Puede ser por necesidad de más vitamina A, que ayuda a eliminar toxinas, fortalece nuestro sistema inmunitario y cuida de las mucosas y la piel, barrera natural frente a virus y bacterias.

## ¿TE TARDAN EN CICATRIZAR LAS HERIDAS?

- Sí, mucho
- No

La falta de vitaminas C y K -las que ayudan a que la sangre coagule- puede provocar el problema. La carencia de vitaminas C y K también están detrás de hematomas frecuentes, encías inflamadas y sensación de cansancio.

## ¿UÑAS QUEBRADIZAS?

- Sí
- No, son duras

Una falta de vitamina A en el organismo también puede provocar que la piel se reseque y las uñas estén más débiles. Un consejo para aprovecharla: el consumo excesivo de bebidas excitantes puede entorpecer la absorción de esta vitamina.

## ¿PADECES ERUPCIONES Y GRANOS EN LA PIEL?

- Sí, y me pican
- No

La falta de vitamina B3 (niacina), puede provocar sequedad, escamas, enrojecimiento de la piel y picazón. Se encuentra en la carne, el pescado, los cereales integrales, las lentejas...



# Alimenta tu piel Cremas Crowe

Aceite de Oliva

Aceite de Argan

Manteca de Karité

Rosa Mosqueta



\*Testado dermatológicamente

# ¿Cuántas calorías necesitas?

Para disfrutar de una vida saludable, hay que consumir un número de calorías al día, que depende de la edad, el sexo, el peso... Descubre qué tienes que comer para no pasarte ni quedarte cort@.

POR BEATRIZ LÓPEZ

**E**s obvio que las necesidades energéticas de un niño no son las mismas que las de una joven deportista o las de un adulto sedentario. Y por supuesto, también deben seguir dietas diferentes. La doctora Myriam Belmar Olivares, endocrinóloga del Hospital Vithas Nisa Pardo de Aravaca, detalla cuántas calorías debe consumir una persona según sus características y qué alimentación tiene que seguir para alcanzarlas. Como es difícil ser preciso para cada caso particular, son recomendaciones para una mujer que mida de media 160 cm y pese 55 kg y para el caso de un hombre que alcance los 180 cm de altura y los 70 kg de peso.

## MUJER JOVEN Y SANA (28-35 años)

**Calorías.** Con una actividad física mo-



Dra. Myriam Belmar Olivares. Endocrinóloga. Hospital Vithas Nisa Pardo de Aravaca (Madrid).

### ¿Y LOS NIÑOS?

Sus necesidades dependen de su edad y sexo: 2.100 Kcal, niña de 6 a 12 años y 2.500 Kcal, niño.

En cuanto a la dieta, deben aprender buenos hábitos alimenticios y acostumbrarse a realizar 5 comidas al día, sin picotear entre horas. Hay que procurar que beban entre litro y medio y dos litros de agua al día. Los refrescos azucarados, zumos o batidos, solo ocasiones especiales.

derada, unas 1800 Kcal al día.

**Dieta.** Equilibrada, con todos los nutrientes: 3 raciones de lácteos, 3 de fruta y pescado blanco y carne magra, cada día; verdura en comida y cena, carne roja (150 g, una o dos veces a la semana) y pescado azul 3 veces a la semana. Las, legumbres, la pasta, el arroz y las patatas, en raciones de unos 60 g 4 veces a la semana y mejor en la comida que en la cena. Como máximo 80 g de pan al día.

## MUJER SEDENTARIA (45 años)

**Calorías.** En torno a 1600 kcal al día.

**Dieta.** Las recomendaciones son las mismas que para la mujer joven, aunque bajando la cantidad: no más de 60 g de pan, 130 g de filetes de carne y pescado, 45 g de legumbres y féculas (3 veces por

semana), y 2 cucharadas de aceite de oliva al día (en lugar de 3).

## MADRE DEPORTISTA (35 años)

**Calorías.** Si practica ejercicio físico al menos 4 horas a la semana, necesita de 1800 a 1900 kcal diarias.

**Dieta.** Las recomendaciones son las mismas que en el caso anterior pero con algunos matices: podría aumentar a 4 los días de la semana en que puede tomar féculas y legumbres (60 g cuando entrena); ingerir más cantidad de alimentos e incluso tomar un pequeño extra de pan como fuente de hidratos de carbono los días que entrena, preferiblemente este debe ser integral.

## EMBARAZADA SANA

**Calorías.** Una mujer de 160 cm de altura y un peso previo al embarazo de 55 kg requiere unas 35 kcal por kg de peso, lo que supone unas 1800 kcal durante el primer trimestre; 2500 en el segundo y 2700 en el tercero.

**Dieta.** Debe mantener una dieta lo más variada y equilibrada posible pero ¡sin comer por dos! Eso significa tomar 4 raciones de lácteos al día, la leche entera y el resto de los lácteos desnatados, evitando la leche condensada y los quesos grasos, y tomando 3 o 4 raciones de fruta al día. La comida no se debe acompañar de



## BOCADOS SANOS Y LIGEROS

Para una dieta baja en calorías ALTEZA presenta una gran variedad de productos: la pechuga de pavo, en bloque o en finas lonchas, también sin gluten, y el queso de Burgos fresco, sin gluten y natural sin sal. Deliciosas opciones para alimentarse de forma saludable.

salsas, frituras o rebozados, sino que debe estar cocinada con un máximo de 3 cucharadas soperas de aceite de oliva. Tiene que tomar más de 2 L de agua al día, y limitar el café o las bebidas con cafeína o excitantes a 2 al día.

## CON MENOPAUSIA (50-60 años)

**Calorías.** Unas 1500 kcal al día. En esta etapa las necesidades nutricionales disminuyen un 5 % cada 10 años.

**Dieta.** Igual que la de una mujer sedentaria. Pero por el riesgo de osteoporosis debe tomar un mínimo de 4 raciones de calcio al día, con lácteos desnatados pero enriquecidos en calcio y vitamina D.

## HOMBRE SEDENTARIO (40 años)

**Calorías.** 2500 kcal al día.

**Dieta.** Completa y equilibrada, igual que la de una mujer sana, aunque aumentando algunas cantidades: 120 g de pan al día y 175 g como máximo de carne y pescado a diario. Y como en los casos anteriores, debe evitar los embutidos, las salsas, los fritos y rebozados, los azúcares refinados -como los bollos y cereales azucarados- y tomar alcohol con moderación (máximo 2 vasos al día).

## HOMBRE ACTIVO (40 años)

**Calorías.** Unas 2750 kcal diarias.

**Dieta.** La misma que en el caso anterior, pero aumentando el consumo de ciertos grupos de alimentos: legumbres, pasta, arroz y patatas. Puede tomarlas a diario si hace deporte con verdura y proteína animal.



# HOY COMEMOS legumbres

Nuestras abuelas, sabias a los fogones, nos deleitaban con ricos guisos con estos alimentos como protagonistas y, ahora que llega el frío, no podemos prescindir de ellos. Según la FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, las legumbres son "un tipo de leguminosas que se cosechan únicamente para obtener la semilla seca". Hablamos de alubias, garbanzos o lentejas imprescindibles en cocidos, fabadas y otros guisos. Cuando llega el frío, estos platos de cuchara son perfectos para calentarnos y darnos la energía necesaria. Pero, además tienen muchas más propiedades.

## LENTEJAS

Ricas en aminoácidos esenciales y además con un alto contenido en hierro y ácido fólico. En sus distintas variedades como la verdina (ideal para ensaladas), la pardina y castellana (perfectas en guisos), o la exquisita beluga (lenteja negra muy valorada en la alta cocina), todas aportan unos 23 g de proteína por cada 100 g de alimento. Las personas con debilidad o anemia, deben incorporarlas a su dieta. Además son las legumbres que resultan más fáciles de digerir.



## GARBAÑOS

Desde los de menor tamaño (los pedrosillanos) hasta los más grandes (blanco lechoso), los garbanzos son ricos en calcio. Esta propiedad, unida a su valor proteico, los convierte en aliados de huesos y músculos fuertes a partes iguales.



ALTEZA ofrece una gran variedad de legumbres de calidad extra, sanas, deliciosas y muy fáciles de preparar.

# HOY COMEMOS legumbres

Alubias, garbanzos, lentejas...

Las legumbres son uno de los ingredientes principales de numerosos platos tradicionales de la dieta mediterránea. Pero, además, son una fuente inagotable de propiedades beneficiosas para la salud.

POR JUAN CARAVANTES

## ALUBIAS

Es la legumbre de la que más variedades existen y la que más fibra contiene. Su aporte calórico se acerca a las 300 kcal por cada 100 g y su contenido medio en proteína es de 19 g. Las alubias, cocinadas correctamente y con unas horas de remojo previo, no tienen por qué resultar indigestas ni provocar excesivas flatulencias, tal y como suele creerse. Hay muchos tipos diferentes, al gusto de cada uno: negras, pintas, blancas...

## GUISSANTES Y HABAS

Pertenecen a la familia de las leguminosas, por lo que pueden considerarse legumbres aunque normalmente se consumen frescas, es decir, que no se secan como ocurre con el resto de alubias. Por eso, muchos las clasifican como verduras. Al igual que sus 'compañeras', los guisantes y habas son alimentos saludables, ricos en vitaminas y minerales, pero aportan menos proteína vegetal y fibra.

## ¡AL MENOS 3 VECES POR SEMANA!

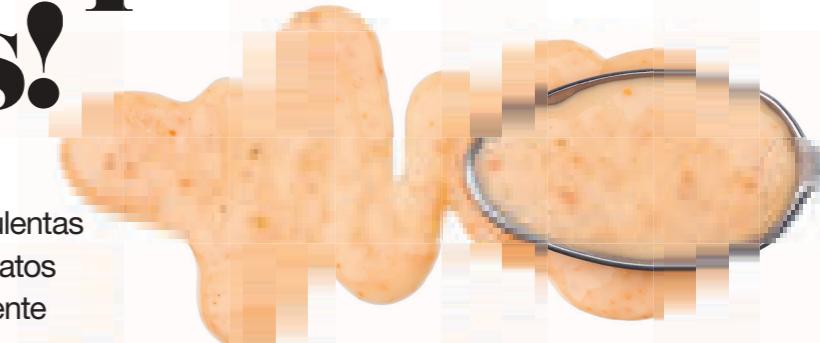
Sabiendo que son fuente de energía y de salud, así que no hay motivo para considerarlas un alimento de consumo esporádico. Si las preparas correctamente, sin grasas extra en forma de embutido, no resultan pesadas. Para llegar a las tres o cuatro raciones semanales recomendadas, recuerda que hay muchas opciones además de los platos tradicionales: ensaladas de legumbres con mil posibilidades, recetas que combinan legumbres y cereales (por ejemplo arroz y judías), cremas y purés, y las socorridas tortillas y revueltos, a los que puedes añadir habas o guisantes. ¡Tú eliges!

# ¡Para chuparse los dedos!

Para carne, pescado, ensaladas...

Te proponemos unas salsas de lo más suculentas y sabores muy diferentes, y además para platos de todo tipo. Todas cuentan con un ingrediente básico: la leche.

POR CARMEN LÓPEZ



Con las variedades de leche ALTEZA se pueden elaborar todo tipo de salsas: leche entera, sin lactosa, desnatada o enriquecidas con Omega 3.



**L**a leche es uno de los alimentos más completos para nuestra salud y además es delicioso. ¿Por qué no incluirla en nuestra dieta? Por ejemplo, con salsas. La primera receta de una salsa de leche, hoy llamada bechamel o besamel, se le atribuye al cocinero francés del duque Louis de Béchameil (1630-1703), aunque se considera que procede de una aún

más antigua. La receta para su elaboración ha sufrido cambios en los últimos 100 años. En el siglo XVIII, se mencionaba su uso como salsa de base para elaborar otras salsas como la Mornay. Además, para hacerla se empleaban quesos tipo roquefort, gorgonzola, *foume d'Ambert*... Prueba estas deliciosas recetas que te proponemos, todas a base de leche, para acompañar a tus mejores platos.

## 1 BECHAMEL AGRIDULCE

### INGREDIENTES

- 1/2 litro de leche
- 2 cucharadas de maicena
- 1 cucharada de mostaza
- 1 yema de huevo
- Nuez moscada
- Sal

**PREPARACIÓN.** Verter en una olla todos los ingredientes y llevar a fuego medio, removiendo constantemente hasta que llegue a hervir. Retirar del fuego, agregar la mostaza y rectificar de sal. Acompaña muy bien unas berenjenas gratinadas, por ejemplo.

## 2 QUESO Y LECHE

### INGREDIENTES

- 1/2 vaso de leche
- 100 ml de crema
- 1 cucharada de maicena
- 100 g de queso rallado
- 1 cucharada de mostaza
- Sal y pimienta

**PREPARACIÓN.** Mezclar leche, la maicena, la mantequilla y la mostaza en una olla pequeña y cocinar a fuego medio removiendo constantemente. Cuando hierva, retirar del calor, añadir la mostaza y condimentar con sal. Agregar la nata y batir con fuerza hasta que la mezcla quede homogénea. Coloca en una fuente brócoli y coliflor cocidos al vapor y báñalos con esa salsa de queso y leche.

## 3 LIGERA DE MOSTAZA

### INGREDIENTES

- 6 cucharadas de mostaza
- 300 ml de leche
- 1 cucharada de maicena
- 25 g de mantequilla
- Sal y pimienta

**PREPARACIÓN.** Mezclar leche, la maicena, la mantequilla y los ajos molidos y cocinar a fuego medio removiendo constantemente. Cuando hierva, retirar del fuego y salpimentar a gusto. Prueba unos champiñones con esta salsa de mostaza y seguro que repites.

## 4 BLANCA DE AJO

### INGREDIENTES

- 1 cabeza de ajo
- 500 cl de leche
- 2 cucharadas de maicena
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 yema de huevo
- Sal y pimienta

**PREPARACIÓN.** Pelar y moler los ajos. En una olla pequeña mezclar la leche, la maicena, la mantequilla y los ajos molidos y cocinar a fuego medio removiendo constantemente. Cuando hierva, retirar del fuego. Batir la yema de huevo, incorporarla a la salsa y sazonar al gusto. Vierte la salsa blanca de ajo en una salsera y acompaña con ella una tabla con verduras crudas o a la plancha.

## 5 TÁRTARA

### INGREDIENTES

- 100 ml de leche
- 200 ml de aceite de oliva
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1 cucharadita de alcaparras
- 4 cebollitas en vinagre
- 1 cucharadita de pepinos en vinagre
- Perejil
- Sal y pimienta

**PREPARACIÓN.** Mezclar el aceite, el zumo de limón, la leche y la sal y batir hasta obtener una consistencia como la de la mayonesa. Añadir los pepinillos cortados, las alcaparras, las cebollitas picadas y el perejil picado, salpimentar y mezclar. Esta salsa se puede refrigerar varios días. Es perfecta para acompañar a unas brochetas de verduras crudas.

# ¿Comer sano en el trabajo? SIN PROBLEMAS

Una alimentación equilibrada es adecuada siempre, pero ¿es posible también cuando hay que hacerlo en el trabajo? Te damos ideas que llevar en el 'tupper' para que tu dieta sea saludable, casera y exquisita, a diario.

POR HELENA NORIEGA

## SIPUEDES CALENTAR

El menú será el mismo que en casa (primer, segundo y postre). Así lo explica Marta Anguera, dietista y nutricionista. "Para evitar la intoxicación alimentaria hay que meter los tupper herméticos en la nevera al llegar al trabajo. Las neveras isotérmicas portátiles y los termos con compartimentos, mantienen bien la temperatura hasta el almuerzo".

## IDEAS DE PLATOS FRÍOS

Ensalada de arroz con verduras salteadas y pollo; gazpacho o vichyssoise, que se pueden beber; ensalada de espinacas o escarola con queso fresco y tomate; judías verdes con vinagreta; garbanzos con acelgas; ensalada de pasta con canónigos, tomate, zanahoria, aceitunas, huevo duro y queso; crema de calabazas, patata y queso; ensalada de berros y patatas, arroz cocido con salsa de calabaza y zanahoria... Y de postre, fruta o yogur.



### SINTIEMPO DE COCINAR

Prepara el menú semanal el fin de semana y congela. Si no has tenido tiempo, puedes optar por las ensaladas que venden ya preparadas, los bricks de cremas o los vasitos de arroz que puedes completar con una lata de atún y tomatitos cherry.

### SITOCACOMERFRÍO

Purés o cremas (fáciles de tomar bebidas) o ensaladas con los tres grupos de alimentos: verduras, carbohidratos y proteínas (atún, pollo en tiras, huevo duro ...).

### SIN HORARIO FIJO

Si nunca sabes dónde te va a pillar la hora de la comida, desayuna fuerte y lleva alguna barrita energética, galletas integrales, tortitas de arroz o maíz o alguna manzana para comer entre horas. Y si a la hora de la comida tienes que comerte un bocata deprisa y corriendo, no pasa nada si por la noche tomas legumbres, fruta y verdura.

# ¡Buen provecho!

Sorprende a los tuyos con nutritivos platos. Combinaciones perfectas de sabor y textura, con ingredientes saludables. POR MARISA TOMEU

## Vichyssoise de coco con lentejas

APTA PARA CELÍACOS / SIN LACTOSA

VALOR ENERGÉTICO: 1144 KCAL LA RECETA COMPLETA (4 PERSONAS) 286 KCAL / RACIÓN

### INGREDIENTES:

- 2 puerros (solo la parte blanca y troceada)
- 2 patatas (peladas y troceadas) • 600 ml de caldo de pollo • pimienta en molinillo
- 250-350 ml de leche de coco
- 4 cucharadas de lentejas cocidas
- unas hojas de cilantro • curry • sal

### ELABORACIÓN:

○ Poner el aceite y el puerro en una olla. Dejarlo pochar.

○ Agregar las patatas y dos minutos después el caldo de pollo y la pimienta. Dejar que cueza.

○ Añadir la leche de coco a la olla de la verdura, fuera del fuego, y triturar. Pasarlo por colador chino para lograr un acabado óptimo.

○ Emplatar con la vichyssoise, una cucharada de lentejas, el cilantro picado y unas gotas de aceite virgen con el curry.



**COMO INGREDIENTE DE OTROS PLATOS O SOLO, EL CALDO DE POLLO RECONFORTA DURANTE UN RESFRIADO Y AYUDA EN LAS DIGESTIONES DE ALIMENTOS PESADOS**

Sigue el paso a paso de nuestras recetas:



## Bacalao con calabaza y setas

PLATO APTO PARA CELÍACOS / SIN LACTOSA  
VALOR ENERGÉTICO: 1948 KCAL LA RECETA  
COMPLETA (4 PERSONAS). 487 KCAL /  
RACIÓN

### INGREDIENTES:

400 g de calabaza • 500 g de bacalao  
• 100 g de setas • 20 g de ajo • 100 g  
de romero • 100 g de aceite de girasol  
• 40 g de aceite de oliva • 50 g de  
semillas de calabaza • sal

### ELABORACIÓN:

- **Aromatizar** el aceite de oliva y girasol con el ajo y el romero.
- **Hervir la calabaza** y emulsionar hasta que queda un puré fino, sin nada de agua.
- **Cocinar el bacalao** a fuego muy lento, como confitando.
- **Saltear las setas** con las semillas de calabaza.
- **Emplatar** en un plato llano oscuro.



EL BACALAO SE DIGIERE MUY FÁCIL Y  
CONTIENE POCA GRASA. ADEMÁS, ES RICO  
EN CALCIO, FÓSFORO, YODO Y VITAMINAS B



## Tofu ahumado, alcachofas y coles de Bruselas

PLATO VEGETARIANO / SIN LACTOSA  
VALOR ENERGÉTICO: 1308 KCAL. LA RECETA  
COMPLETA (4 PERSONAS)  
327 KCAL / RACIÓN

### INGREDIENTES:

500 g de tofu ahumado • 1 cebolla roja  
en juliana • 15 coles de Bruselas • 1 bote  
de alcachofas • semillas de sésamo  
tostado  
• una taza de caldo de verduras en  
pastilla

**Para el marinado:** • 4 cucharadas de  
salsa de soja • 1 cucharada de aceite de  
sésamo  
• 1 cucharada de vinagre de arroz  
• 1 cucharada de sirope de agave  
• 4 cucharadas de tomate frito

### ELABORACIÓN:

- **Mezclar los ingredientes** de la  
marinada en un bol mediano y añadir el  
tofu para marinuar en la nevera unos 20  
minutos mínimo.
- **Escurrir, reservando** la salsa de la  
marinada.
- **Saltear el tofu** a fuego fuerte. Retirar.
- **Saltear la cebolla** y las coles,  
cuidando que estas últimas queden  
tostaditas.
- **Añadir las alcachofas** (previamente  
escurridas y troceadas).
- **Agregar el tofu**, un trozo de pastilla  
y un poco de agua.
- **Dejar reducir** y servir con el sésamo  
por encima.
- **Emplatar** en un plato hondo o ½  
plato de bambú.



LAS ALCACHOFAS CONTROLAN  
EL APETITO Y REGULAN LA  
DIARREA Y EL ESTREÑIMIENTO



## Batido de fresas, arándanos y plátano

BEBIDA VEGETARIANA / APTA PARA CELÍACOS / SIN LACTOSA. VALOR ENERGÉTICO: 504 KCAL LA RECETA COMPLETA (4 PERSONAS). 126 KCAL / RACIÓN

### INGREDIENTES:

- 6 fresas grandes (y una más para servir).
- 1 puñado de arándanos frescos (reservar 3 o 4 para servir) • 1 plátano (y medio para servir)
- 1 vaso de bebida de avena. • 1 melocotón en almíbar • 1 cucharada de miel. • 4 hielos

### ELABORACIÓN:

- Echar todos los ingredientes juntos en el vaso de la batidora y batir hasta que estén todos triturados.
- Servir en vasos altos o botes de cristal con una rodaja de plátano, media fresa y un arándano en el borde de cada uno.



## Solomillo de cerdo salteado con guisantes y champiñones

SIN LACTOSA / VALOR ENERGÉTICO: 1748 KCAL LA RECETA COMPLETA (4 PERSONAS)

437 KCAL / RACIÓN

### INGREDIENTES:

- 200 g de guisantes congelados
- 500 g de solomillo de cerdo
- 20 g de ajo • 200 g de champiñones laminados • 50 g de sésamo • 100 g de salsa teriyaki • 40 g de aceite de oliva • sal

### ELABORACIÓN:

- Cortar el solomillo en dados grandes. También el ajo y el sésamo.
- Añadir los guisantes y los champiñones cortados, terminar de saltear y añadir la salsa teriyaki.
- Emplatar en un plato llano.



RICOS EN ANTIOXIDANTES Y VITAMINAS, LOS GUISANTES AYUDAN A BAJAR DE PESO

No renuncies a cuidarte, no renuncies al placer



TODOS NUESTROS PRODUCTOS ALTEZA SON:

- Sin gluten ● Sin lactosa ● Sin colorantes
- Bajo contenido en grasa ● Alto contenido en proteína



CON LA GARANTÍA DE EMBUTIDOS MONELLS

# ¡ENERGÍA a sorbos!

Llegas de las vacaciones con las pilas cargadas, pero al retomar tu actividad física es normal que te falte energía, así que echas mano de una bebida isotónica y te sientes como nueva. Pero ¿sabes realmente lo que bebes y por qué son tan efectivas? POR ALBA GAMARRO

**L**as bebidas isotónicas (conocidas también como rehidratantes o deportivas) ayudan a reponer el agua y sales minerales perdidas con la actividad física. Son ideales para las personas que llevan una vida deportiva muy activa, por lo que necesitan recuperar energía rápidamente. Pero también son útiles en otras situaciones, como para mantenerse hidratado en caso de sufrir de diarrea, cuando no se toleran los líquidos ni los sólidos por vía oral.

También previenen las hipoglucemias (bajadas de glucosa en sangre) ya que aportan glucosa a la sangre de forma casi inmediata. ¿La razón? Cuando los hidratos de carbono se ingieren en forma de azúcares, prácticamente no se produce digestión y el paso de azúcares del intestino a la sangre es instantáneo. Además, como tomamos estos azúcares ya disueltos en agua, su absorción es todavía mayor.

## ¿QUÉ CONTIENEN LAS BEBIDAS ISOTÓNICAS?

■ **Agua.** Es su principal componente. Repone los líquidos perdidos y es fuente de disolución del resto de elementos.

■ **Hidratos de carbono.** Presentan entre

un 6 y un 9 % del total. En forma de azúcares o en su forma más compleja, la que presenta las moléculas intactas, más largas y de más lenta digestión. Un porcentaje mayor la convertiría en bebida energética.

■ **Azúcares.** Glucosa, fructosa, sacarosa y maltosa.

■ **Minerales.** Los electrolitos que se pierden a través del sudor: sodio, cloro, potasio y magnesio. Algunas bebidas isotónicas contienen también calcio o fósforo.

## ¿TODAS SON IGUALES?

Se diferencian por la cantidad de hidratos de carbono y glucosa que contengan:

■ **Bebidas con glucosa.** Se utilizan como fuente rápida de energía en deportes no muy largos pero de gran intensidad, que provocan mucho sudor y bajadas rápidas

de azúcar en sangre con agotamiento precoz de las reservas.

■ **Bebidas bajas en glucosa** y con mayor contenido en hidratos de lenta asimilación. Usadas en deportes de mayor duración pero menor dureza. Así se mantiene el nivel de azúcar constante más tiempo y se reponen las pérdidas de forma gradual.

## ¿CUÁNDO Y CÓMO TOMARLAS?

Contienen 300 calorías por litro y son adecuadas en:

■ Deportes de intensidad y duración media-alta.

■ Condiciones ambientales que aumentan la pérdida de energía: calor, humedad, altitud...

■ Es recomendable beberlas a sorbos pequeños de forma continuada. Se aprovecha mejor el contenido si va llegando de forma paulatina al intestino.

■ Mejor que no estén muy frías, pues pueden producir retraso en el vaciado del estómago y el azúcar y las sales minerales tardarán más en llegar a la sangre.

■ Hay que comenzar a beber antes de iniciar el ejercicio. Así se aportan pequeñas cantidades de agua y azúcar desde el principio y se mejora el rendimiento.

■ También hay que beber durante la actividad para retrasar la fatiga y mejorar el rendimiento, al impedir agotar las reservas y reponer líquidos y minerales.



# CLAVES PARA AUMENTAR TUS defensas

No hay secretos: como sospechabas, una dieta equilibrada, unos hábitos de vida saludables y un buen estado emocional son exactamente lo que necesitas para disfrutar de un sistema inmunológico fuerte y estable. POR JUAN CARAVANTES

**Q**uieres disfrutar de un otoño libre de virus? Pues debes saber que nuestras emociones -lo que creemos, pensamos o hacemos- actúa positiva o negativamente en nuestra salud física y psicológica.

Así que, ¿por qué no empezar el otoño mimándonos para ser más felices? "La ira, el miedo o la desesperación elevan los niveles de cortisol y hacen que el funcionamiento normal del sistema inmunitario de vea afectado negativamente", señala Fabrizio Orlandi, nutricionista y entrenador personal. Además, nos habla de otros dos factores que nos protegen de enfermedades: la alimentación y los hábitos de vida saludables.

## LA DIETA

El sistema inmune no depende de ningún alimento en concreto, sino de una dieta equilibrada. Debe incluir:

■ **Vitamina A,** presente en cantidades elevadas en el hígado o la yema del huevo. Espinacas, kale, zanahorias o bonito son buenas fuentes de betacarotenos, que nuestro cuerpo convierte en vitamina A antes de poderla utilizar.

■ **Vitamina C,** contenida en los cítricos, kiwi, papaya, pimientos, coles de Bruselas, el brócoli...

■ **Vitamina D.** Un déficit de esta vitamina se asocia con mayor riesgo de infección y enfermedades autoinmunes, además de diabetes, artritis, celiaquía, problemas de tiroides o anemia.

■ **El selenio** es necesario para producir selenoproteínas, importantes en la respuesta inmune e inflamatoria. Además mejora la actividad de nuestras células

protectoras. Comer una o dos nueces de Brasil al día nos permitirá adquirir los niveles necesarios de este mineral.

■ **El zinc.** Su deficiencia aumenta la susceptibilidad a distintos desórdenes emocionales como la depresión, la angustia y el desgano. Las ostras son una excelente fuente de zinc, pero también la carne o algunas legumbres como garbanzos.

■ **Hierbas y especias.** Tanto el ajo como la cúrcuma y el jengibre aportan compuestos que participan en la modulación del sistema inmune y la inflamación. Refuerzan, por ejemplo, la inmunidad de las mucosas, previenen infecciones respiratorias y atenúan sus síntomas.

## HÁBITOS DE VIDA

■ **Actividad física.** El ejercicio atenua la degradación del sistema inmune con la edad. Hay estudios que han demostrado que los adultos mayores (55-79 años) que mantienen un buen nivel de actividad física tienen sistemas inmunes más parecidos a personas jóvenes.

■ **Sueño.** El sistema inmune recibe más energía por la noche, y déficits de sueño elevan el riesgo de infección y de casi cualquier otra enfermedad.

■ **Tabaco.** Fumar debilita los anticuerpos y células del cuerpo y que lo protegen contra los agentes invasores externos.

■ **Sobrepeso.** Debilita el sistema inmune y provoca diabetes tipo 2, apnea del sueño, insuficiencia cardíaca, hipertensión....



Fabrizio Orlandi  
Nutricionista y  
entrenador  
personal.  
[fabriorlandi.com](http://fabriorlandi.com).

De cara al próximo otoño, recomendaría hacer alguna actividad física (no necesariamente deporte); comer sano; evitar los alimentos ultraprocesados, el alcohol y el tabaco; y descansar un mínimo de siete horas diarias. Y, sobre todo, intentar reducir el estrés que supone la vuelta de vacaciones. Queremos cumplir muchos propósitos a la vez: clases de inglés, ponernos en forma, cuidarnos más... Y, sí, hay que hacerlo todo, pero de forma paulatina, sin estresarnos, porque el estrés influye muy negativamente en nuestro sistema inmunológico.

# TENDENCIAS OTOÑO

by  
**Marta Carriedo**

La influencer española nos cuenta qué se va a poner la próxima temporada a precios 'low cost' y qué no puede faltar nunca en tu armario. Porque ir a la moda no tiene por qué ser caro.

POR ALBA GAMARRO



## MINI BIO

Tiene 31 años y vive entre Madrid y Los Ángeles. Estudió Economía pero desde 2013, cuando creó su blog "It Girl by Marta Carriedo", vive para la moda. Tiene su propio canal de Youtube y diseña ropa y complementos. Marca tendencia, con más de 520.000 seguidores en Instagram.

@martacarriedo



Americana con largo vestido, de ZARA (29,95 €).

Americana de MANGO (59,95 €).

Pantalón de pana de MANGO (49,99 €).

Short de cuero, de MANGO (59,99 €).

Denim de STRADIVARIUS (19,99 €).

Sandalia de STRADIVARIUS (19,99 €).

Botas de serpiente de ZARA (99,54 €).

## Lo que viene

Blazers a modo de vestidos y las botas altas. Es algo que se puede llevar y combinar fácilmente en el día a día. Por supuesto el cuero también lleva varios años como un "must". Se llevarán colores pastel y claros, ¡por fin!

## Los básicos

En ningún armario debería faltar una blazer negra (yo tengo una más corta para pantalones y una más larga a modo de vestido), unos shorts/falda de cuero, camisetas/camisas blancas y unas bonitas sandalias negras.

## En la oficina

Looks sencillos para romperlos con accesorios llamativos, como unos jeans con camiseta blanca y blazer, y luego un taconazo o un bolso de color fuerte.

## Para acertar

Jeans, camiseta y blazer es un básico para mí. Otros que nunca fallan: falda de cuero negra con camisa o camiseta blanca y botín de tacón, o pantalón de campana de pana con crop top arriba o jersey oversize.

# ¡SOCORRO! ¡PIOJOS EN CASA!

El mero hecho de mencionar a estos diminutos bichitos ya nos provoca picores. Y, por si fuera poco, los piojos también van al cole. Descubre cómo eliminarlos de sus inquietas cabecitas.

POR ALBA GAMARRO

Dice la pediatra Lucía Galán Bertrand que se echa a temblar cuando sus hijos entran por la puerta con la famosa circular avisando de que se han encontrado piojos en el aula. ¡Igual que la mayoría de las madres! La diferencia es que ella, como profesional de la salud infantil, conoce muy bien a estos incómodos parásitos y sabe perfectamente cómo eliminarlos de nuestras vidas. Te lo cuenta todo.



## ¿QUÉ SON?

Los piojos no transmiten enfermedades, no vuelan, no saltan y las únicas complicaciones que pueden acarrear son la sobreinfección de las heridas de rascado. Los adultos viven unas 3-4 semanas y ponen una media de 7 huevos (liendres) al día, sobre todo detrás de las orejas y en la nuca. Los ponen muy cerca del cuero cabelludo, de la piel, porque necesitan calor para la incubación. A los 8-9 días se convierten en piojos adultos y ya corren por nuestra cabeza listos para poner otras 7 liendres al día cada uno de ellos. Pero, ¿qué son las liendres? Unas motitas blancas-amarillentas, a veces marrones, adheridas a la raíz del pelo, y que no se desprenden con agua, ni soplando, así que no hay que confundirlos con caspa.

**Lucía Galán Bertrand,** pediatra en el Hospital Internacional Medimar (Alicante) y autora del blog [luciamipediatra.com](http://luciamipediatra.com)

## OPINIÓN DE EXPERTO

Usemos el producto que usemos, siempre debe ir acompañado del peinado con liendrera para retirar los piojos muertos y las liendres. Además, aunque lo repitáis 100 veces al día, os recomiendo retirar las liendres que quedan con los dedos. Y esta es la única opción en caso de bebés, ya que hasta los dos años no se puede usar ningún producto (ni con insecticida ni sin él).

## ¿CÓMO SE CONTAGIAN?

Es casi imposible no darse cuenta de que pululan por las cabezas de nuestros pequeños, ya que se rascan sin parar y con desesperación por el picor, que produce el insecto mientras está vivo. ¿Y cómo han llegado allí? Los piojos no vuelan ni saltan, pero trepan con mucha facilidad y corren que se las pelan, pasando de un pelo a otro si hay un contacto directo entre cabecitas. Es raro que la vía de transmisión sean gorras, ropa o cepillos, aunque no es imposible, porque los piojos no son aventureros y prefieren no salir de las cabezas que infestan.

## ¿CÓMO SE ELIMINAN?

Ármate de mucha paciencia y de productos específicos. Hay dos tipos:

**Tratamientos con insecticidas.** El más conocido es la permeterina 1% y, a veces, el malatión. Hay muchos nombres comerciales en champú o loción para aplicarse antes de entrar en la ducha. Tras aclarar el pelo y eliminar el producto antipiojos, pasa la liendrera, un peine específico de púas muy finas y juntas. Si el tratamiento ha sido eficaz, los bichitos se quedarán inmóviles y se desprenderán con facilidad. Pero, ¿y si siguen vivos? En los últimos años se ha abusado de la permeterina, lo que ha provocado que los piojos se hayan hecho resistentes a ella y que en ocasiones no se mueran. Pero hay alternativas.

**Tratamientos sin insecticidas.** Con la Dimeticona el piojo no muere por efecto de la química, sino por asfixia. Se aplica igual que los productos insecticidas. También existe el Octanediol, muy seguro. Destruye la cápsula del piojo, por lo que el insecto muere de deshidratación.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- Llevar el pelo recogido o corto.
- Los productos naturales (aceite de eucalipto, lavanda, árbol de té...) no tienen eficacia demostrada o no son seguros.
- No lavar el pelo con champús para los piojos como prevención: genera toxicidad y resistencias.
- Pasar la liendrera cada 3-4 días como rutina en las épocas de piojos en el cole.
- Si vuelve de clase con bichitos, hay que tratarlos de inmediato. En un par de horas se habrá solucionado el problema.

# Pelo PUESTA A PUNTO

Playa, sol, cloro... En verano tu cabello sufre y necesita un tratamiento de choque para regenerarse. Los expertos recomiendan mascarillas, aceites, corte de pelo... ¿Por dónde empezar?

POR ALBA GAMARRO

Todas las melenas, incluso las más cuidadas, necesitan someterse a una UVI capilar después del verano. El peluquero Eduardo Sánchez nos da algunas claves para lograr que brillen de nuevo.

## HIDRATACIÓN EXTRA EN CASA

El pelo se queda extraseco, sin brillo por: el abuso de las planchas y secadores, la mala utilización de los tintes y la radiación solar. Afecta a todo tipo de cabello (incluidos los grasos) aunque son los teñidos los más perjudicados. El objetivo pasa por recuperar la hidratación perdida con productos específicos para los cuidados diarios. Hablamos de mascarillas y aceites.

**El aceite** es mejor aplicarlo antes de ir a la cama. Tenemos que calentar poca cantidad entre las palmas de las manos, y extenderlo solo de medios a puntas, masajeando suavemente. Luego, se peina para distribuirlo de forma regular.



**Eduardo Sánchez.** Peluquero, director de Maison Eduardo Sánchez (Madrid)

## OPINIÓN DE EXPERTO

Después de volver de la playa, siempre recomiendo realizar un tratamiento de hidratación intensiva. Uno de mis preferidos es el de colágeno, una cura perfecta para los cabellos castigados, encrespados o faltos de vitalidad. Rico en proteínas, refuerza el cabello por dentro y por fuera para darle brillo, cuerpo y suavidad hasta al pelo más castigado.

## VISITA A LA PELUQUERÍA

El pelo envejece con el paso del tiempo y a causa de las agresiones medioambientales. Como consecuencia, pierde volumen y se debilita.

Para el cuidado exprés hay una amplia gama de productos ricos en queratina, aminoácidos y lino, que dan cuerpo y densidad al cabello. Tampoco puedes prescindir del acondicionador y la mascarilla, que evitan que se rompa.

A la par, toca renovar el cabello dañado con **un buen corte**. Hay cabellos que no se pueden reparar solo con tratamientos. Si la fibra capilar ha perdido su elasticidad natural y está tan maltratada que ya no recupera su naturaleza, la única opción es la tijera y un buen corte para ir recuperando la salud capilar. Los cortes con desfilados en las puntas y capas en la parte superior disimulan también la falta de volumen.

Siquieres dar brillo tu pelo con **un tono de tinte**, ten en cuenta este consejo: en cabellos con pocas canas son especialmente recomendables las coloraciones naturales (barros y hennas), que además de no agredir el cabello, aportan fuerza, cuerpo y brillo a la melena.

## CUIDADOS ESPECÍFICOS PARA EL CABELO

Repara tu pelo con la gama de productos Crowe: Protector térmico, Serum reparador, Spray capilar de argan, Keratina líquida y Mascarilla reparadora.

# La piel REFLEJO DE TU SALUD

Según la medicina tradicional china y su técnica del 'face mapping', la cara está dividida en diferentes áreas y cada una de ellas se conecta con un órgano o parte del cuerpo distinta. Te animamos a usarla como guía para descubrir si algo no funciona en tu organismo y, si es así, cómo solucionarlo.

POR ARIADNA SANTOS



**L**a piel es nuestro órgano más extenso y una de las vías de eliminación de toxinas que tiene nuestro organismo. La técnica del *'face mapping'*, de la Medicina Tradicional China, es una gran aliada de nuestra salud, ya que nos permite conocer en profundidad qué desequilibrios está sufriendo nuestro cuerpo y las causas de los diversos trastornos que pueden afectar a nuestra piel: granos, sarpullidos o cambios de color o tono en la misma. ¿Cómo? Porque según esta medicina ancestral, la raíz de cualquier problema en nuestra piel tiene su origen en algún malestar interno. Conoce lo que significa cada área de la cara y a qué órgano o parte del cuerpo se conecta, y trata los problemas de la piel desde la raíz. ¡Toma nota!

## LA FRENTE

Es el vivo reflejo de la salud del intestino delgado y la vesícula. Una dieta desequilibrada, el exceso de alcohol y la falta de sueño afectan a esta zona de la cara. Si detrás está una intolerancia alimentaria, aparecerán además multitud de granos pequeños esparcidos por toda la frente. Para evitar tenerlos, procura no tomar alimentos procesados, lácteos y azúcares. Mejor elige una dieta rica en verduras, frutas y legumbres. Y por supuesto, bebe mucha agua y realiza ejercicio de manera regular.

## ENTRE LAS CEJAS

Puede significar que tu hígado está sobrecargado a causa de una ingesta excesiva de lácteos, carne, azúcar y alcohol. Así que lo primero que tienes que hacer es reducir el consumo de este tipo de alimentos. Procura beber agua a menudo, andar al aire libre, meditar y hacer deporte.

## LOS OJOS

Son el espejo de la salud interior. Un color amarillo inusual en los ojos indica que el hígado está débil (seguramente por seguir una dieta muy procesada y tomar mucho alcohol). Un iris con puntitos puede significar una mala absorción de nutrientes en el intestino. Y si tiene un anillo alrededor, puede indicar un consumo alto de azúcar y sal. Si esto es así, reduce la cantidad de estos aditivos y verás cómo desaparecerán los síntomas.

## LAS OJERAS

El área bajo los ojos es el reflejo de los riñones. Si hay ojeras es que los riñones están funcionando despacio. Para mejorar su rendimiento, es necesario beber mucha agua a lo largo de todo el día e incluir verduras y frutas frescas en la dieta.

## PODEMOS TRATAR LOS PROBLEMAS DE LA PIEL

**DESDE EL ORIGEN SI CONOCEMOS A QUÉ PARTE DEL CUERPO U ÓRGANO SE CONECTA CADA ZONA DE LA CARA, SEGÚN LA TÉCNICA DEL 'FACE MAPPING' DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA**



## LA NARIZ

Está relacionada con el sistema circulatorio. Si te salen granitos en esta zona, puede significar que tienes la tensión alta y, además, una mala circulación. Así que toca eliminar toxinas. ¿Cómo? Comiendo alimentos que ayuden a eliminarlas, bebiendo agua suficiente a lo largo del día, realizando ejercicio como una rutina y comiendo grasas saludables.

## ALREDEDOR DE LA BOCA

La culpa de una erupción en esta zona la tiene tu dieta. La boca está conectada con los intestinos y el hígado. Tienes que eliminar especias y frituras, y aumentar el consumo de fibra, fruta y vegetales.

## MEJILLA IZQUIERDA

En la medicina china, la mejilla izquierda y la derecha tienen un sentido propio. El pómulo izquierdo está más conectado a tu hígado, que al parecer se torna más

débil entre la 1 y las 5 de la tarde. Por esa razón, evita hacer cualquier trabajo extenuante en ese período de tiempo. Si ves granos en la parte izquierda de tu cara, come alimentos fríos, como el melón.

## MEJILLA DERECHA

Con ella están directamente conectados los pulmones. Para no sufrir brotes en la cara, realiza ejercicios aeróbicos y de respiración por las mañanas. Si observas granos en este lado, evita las comidas basura, el azúcar, el vino, y los mariscos.

## LA BARBILLA

Se relaciona con desequilibrios hormonales. De ahí que aparezcan especialmente granos durante la regla. Reduce el estrés, aliméntate equilibradamente, evita tomar azúcar, alcohol, lácteos y comida procesada y, por supuesto, haz deporte a menudo.

# Tus manos HABLAN POR TI

Cuidas la piel de tu rostro al máximo para que no delate tu edad pero ¿mimas de igual forma tus manos? Unos mínimos cuidados pueden restarte años y dar una buena impresión de ti.

POR ALBA GAMARRO

**L**os expertos dicen que se puede adivinar la edad de una persona con solo observar sus manos. Pero también revelan la profesión, las aficiones e incluso la personalidad. Por eso, la falta de cuidado puede transmitir dejadez.

## ¿POR QUÉ SON TAN DELICADAS?

• **Exposición constante.** A diario las manos están expuestas a muchos factores que afectan a su piel. El paso del tiempo se aprecia antes en ellas que en el rostro: se produce un adelgazamiento del tejido, las venas y los huesos se hacen más visibles, y salen a luz las lesiones pigmentarias.

• **Piel más seca y fina.** Las glándulas sebáceas de la piel del dorso de las manos son muy escasas y atróficas. Esto da lugar a un manto hidrolipídico débil que se resiente.

• **Menos opciones de repararse.** Retienen poca agua, contienen menos colágeno (la proteína que reemplaza las fibras gastadas) y tienen menos vascularización.

## ¿CÓMO MIMARLAS?

**Protégelas del sol.** También pueden ser blanco de las manchas. Antes de salir de casa aplica protector solar en tus manos para evitar el envejecimiento prematuro.

**Hidratarlas.** Hazlo cada vez que te las laves. En cuanto a la crema, procura que sea un producto tópico específico para ellas, con sustancias humectantes como glicerina o sorbitol, vaselina o parafina.

**Guantes.** Úsalos cada vez que vayas a realizar una labor doméstica.

**Hacer curas nocturnas.** Por la noche, pon una dosis extra de crema y cubre con unos guantes de algodón. Previene la deshidratación y la formación de grietas. Otra solución muy hidratante es sumergir las



manos en aceite de almendras o de rosa mosqueta, para regenerar la piel.

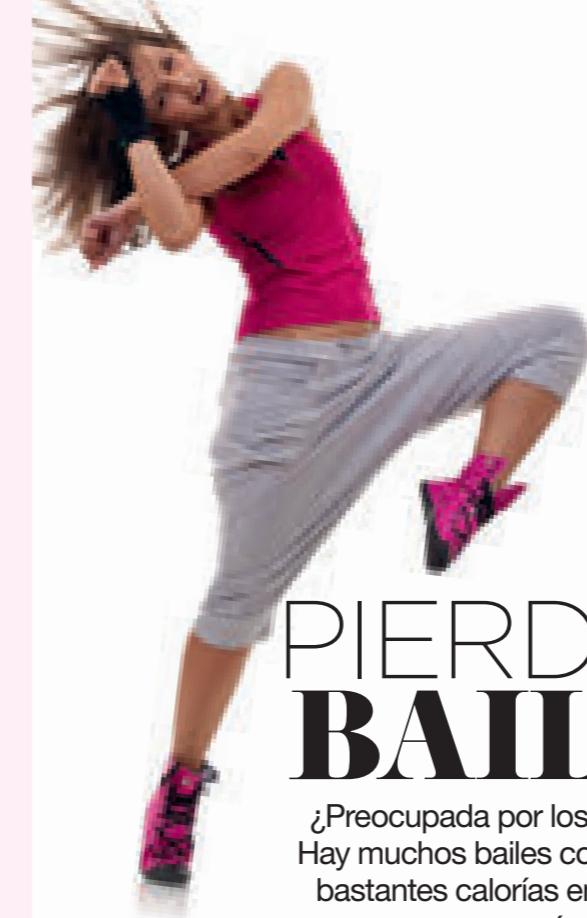
**Exfoliarlas.** Hazlo para eliminar las células muertas que se acumulan en su capa externa. Una exfoliación casera: mezcla media cucharada de azúcar, una de yogurt natural y otra de crema hidratante para manos. Frota suavemente y déjalo actuar 5 min. Retira con agua fría.

**Realizar ejercicios específicos.** Para prevenir lesiones debes mantener el antebrazo apoyado cuando deslices el ratón, dar descanso a los dedos y realizar estiramientos.

**Evitar las manos frías.** Delatan mala circulación en las extremidades.



Las cremas de manos **CROWE** están pensadas para cada necesidad: nutritivas, intensivas, hidratantes y regeneradoras.



## PIERDE PESO BAILANDO

¿Preocupada por los kilos de más? ¡Muévete! Hay muchos bailes con los que podrás quemar bastantes calorías en una hora. ¡Toma nota y páscal bien!

POR VERA ALDER

**350**  
CALORÍAS /H

## SALSA

### TONIFICA AL COMPLETO Y SINDARTE CUENTA

“Es perfecto para mantenerse en forma, perder peso y reactivar nuestra vida social”, comenta Anabel Poveda, periodista especializada en danza y profesora de zumba y ritmos latinos. “Es uno de los más divertidos y aeróbicos, y con él se fortalece todo el cuerpo, sobre todo las piernas y los muslos”,



## BACHATA

### VIENTRE PLANOS Y LIBRE DE MICHELINES

Mover la cadera dos veces por compás tiene una gran consecuencia: cintura de avispa asegurada. La bachata, además, trabaja el ritmo y la coordinación corporal. “Como tiene un ritmo pausado, se pierde menos que con otros ritmos latinos pero es estupenda para ganar flexibilidad en la espalda”, asegura Poveda.

¿SABÍAS QUE AL BAILAR ESTIMULAS LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA Y, POR TANTO, OXIGENAS Y MEJORAS LA CALIDAD Y TERSURA DE TU PIEL?



**370**  
CALORÍAS /H

## ROCK

### GLÚTEOS DE INFARTO

En el rock and roll no hay pausa que valga y, por eso, es el número uno para poner firmes los glúteos y ejercitarse el rendimiento cardíaco. Los continuos giros y sus patadas al aire mantienen las nalgas y piernas tensas y activadas durante toda la coreografía.



**200**  
CALORÍAS /H

## TANGO

### ESTILIZA LAS PIERNAS

Si tu preocupación es la flacidez del tren inferior, éste es tu baile. El ritmo no es demasiado rápido, pero las piernas no paran ni un momento de hacer fuerza. “Es ideal para mejorar la memoria, la coordinación, la empatía y la compenetración con la pareja”.



**300**  
CALORÍAS /H

## FLAMENCO

### PECHO Y BRAZOS FUERTES

Es uno de los que más fuerza precisan. El taconeo es un ejercicio de gran impacto y si se realiza correctamente puede quemar (en minutos) las mismas calorías que una hora de spinning. ¿Qué se ejercita? “Sobre todo el tronco superior: brazos, antebrazos y muñecas”. Además, acaba con las alas de murciélagos (piel que cuelga de los brazos), corrige la postura y tonifica tríceps y gemelos.

# ¡Mima tu cuerpo!

El frío y el viento pueden provocar que nuestra piel se reseque más de lo habitual. La consecuencia será picor y tirantez. Por eso, con el otoño a la vuelta de la esquina, hay que tomar medidas extra.

Reestructura la barrera cutánea con geles y cremas corporales ricos en ingredientes naturales.

POR BEATRIZ LÓPEZ

**E**l viento, las frías temperaturas, la ropa pesada y la radiación UV en zonas de montaña secan aún más la piel. La razón es que el frío reduce la secreción de sebo, que contribuye a proteger la piel y frena la evaporación del agua. Además, la renovación de las células superficiales de la piel se acelera y los vasos sanguíneos se comprimen, provocando que los tejidos se oxigenen peor.

La buena noticia es que los expertos aseguran que puedes nutrir tu piel con unas sencillas medidas.

## ¿CÓMO REHIDRATAR TU PIEL?

- Bebe a menudo, sobre todo agua, para hidratarte bien por dentro.
- Incluye en tu dieta ácidos grasos esenciales que la piel no produce y que permiten al organismo producir lípidos.
- Mantén la temperatura de la casa a 20° C o menos y con un nivel de humedad saludable.
- Usa protector solar antes de salir a la calle y abrigate bien si hace frío.
- Evita exfoliar el cuerpo muy frecuentemente.
- Opta por la ducha antes que el baño, y con agua templada mejor que caliente. Puedes disfrutar de tu bañera de vez en cuando, aunque procura no estar mucho tiempo a remojo.

- Usa productos suaves que no agredan la piel, como jabón líquido rico en lípidos.
- Antes de salir de la ducha, aclara bien todo el cuerpo para asegurarte de que no quede resto alguno de jabón.
- Sin perder tiempo, seca tu piel con una toalla, pero sin frotar. Es mejor hacerlo dando suaves golpecitos en las piernas, los brazos, el pecho...

- Una vez que hayas secado tu cuerpo con la toalla, hidrata la piel con remedios ricos en activos nutritivos y calmantes (cremas, leches o aceites). Así ayudarás a reparar la película hidrolipídica que cubre la epidermis. Debes incluir esta rutina en tu día a día, independientemente de cuál sea tu tipo de piel.

## CON INGREDIENTES NATURALES

**ALOE VERA.** Es un ingrediente básico en muchos productos de cosmética natural por su efecto calmante, hidratante, regenerante, renovador, rejuvenecedor y bactericida.

**LAVANDA.** Además de perfumar, es calmante, relajante y nos proporciona equilibrio, tanto físico, como emocional. Con efectos sedante, suavizante y antibacteriano, cuida la piel.

**MIEL.** Muy utilizada por sus propiedades nutritivas e hidratantes. Además, suaviza y corrige arrugas y es un excelente cicatrizante. También actúa de desinfectante natural y como bactericida y ayuda a restablecer al equilibrio dérmico que las agresiones alteran, provocando envejecimiento prematuro y sequedad.

**COCO.** Antibiótico y antimicrobiano natural, ayuda a proteger la piel de los daños ocasionados por los radicales libres y la mantiene joven gracias a que favorece la creación de colágeno y la elastina. Ideal para pieles sensibles o que padecen psoriasis o dermatitis atópica. Se absorbe rápido y ayuda a prevenir la piel irritada.

**VAINILLA.** Su aroma dulzón provoca un bienestar inigualable y nos tranquiliza. Posee cualidades curativas que ayudan a la piel a relajarse y a prevenir el envejecimiento prematuro, sobre todo gracias a sus potentes virtudes antioxidantes.

**MORA.** Esta fruta, rica en vitaminas A, C y K y antioxidantes, hidrata, combate los radicales libres y renueva la piel, dejándola más elástica. Perfecta para pieles grasas.

**ACEITE DE ARGÁN.** Muy rico en vitamina E y antioxidantes, protege la piel de las inclemencias del tiempo, la ayuda a recuperar su equilibrio, la calma, hidrata y

**José Luis Martínez-Amo Gámez,** dermatólogo de la Academia Española de Dermatología y Venereología.

## OPINIÓN DE EXPERTO

Quienes sufren una patología de las llamadas de piel seca -como la psoriasis, eccemas o dermatitis atópica- deben hidratar su piel a diario, con cremas más densas y sin perfumes, que repongan los lípidos lo antes posible. Deben usar jabones poco abrasivos e incluso sin componentes detergentes, para no eliminar el manto lipídico de la piel. Si no logran controlar los síntomas, lo más aconsejable es acudir al dermatólogo para que les pauten un tratamiento individualizado.

**MANTECA DE KARITÉ.** Es un excelente regenerador celular de la piel de todo el cuerpo, rico en vitaminas A y E y minerales, que ayudan a equilibrar, hidratar y calmar la piel. Aporta una dosis extra de colágeno que sirve para aportar una gran flexibilidad cutánea, y combate así las arrugas o manchas.

**EN ÉPOCAS EN QUE LA PIEL SE SECA MÁS, LOS DERMATÓLOGOS RECOMIENDAN USAR CREMA NUTRITIVA DOS VECES AL DÍA. EL ACEITE DE BAÑO TAMBIÉN AYUDA**



ralentiza el envejecimiento causado por el sol. Es apto para todo tipo de pieles.

**ALMENDRAS.** Es uno de los frutos secos con mayor aporte de vitamina E, un antioxidante que protege la piel de las toxinas ambientales, y es un gran aliado contra el envejecimiento celular. Combate muy bien la sequedad cutánea de forma natural.

**ACEITE DE OLIVA.** Gracias a sus ácidos grasos naturales y a su aporte de vitaminas E y K, combate el envejecimiento prematuro de la piel: permite que se mantenga elástica y con apariencia suave y joven. Además favorece la reparación de heridas, marcas o cicatrices.

**ROSA MOSQUETA.** Los antioxidantes y vitaminas C y A de su aceite retrasan el envejecimiento prematuro y la aparición de arrugas. Suaviza la apariencia de las estrías y manchas, rehidrata y disminuye las cicatrices. Mejor si es de primera presión en frío.



## ALIADOS DE TU PIEL

Los geles de ducha y las cremas corporales **CROWE** proporcionan limpieza e hidratación a tu piel, respetando su equilibrio. Además incluyen ingredientes naturales como el aloe vera, la avena, el aceite de argán, el karité y la rosa mosqueta, para nutrirla intensamente y combatir la sequedad. El resultado es una piel suave y sedosa.



## Un dormitorio PARA DOS ¡O MÁS!

No es fácil compartir cuarto con un hermano, ya que cada niño demanda su propio espacio para descansar, pero también para soñar, crecer y jugar. Con un poco de ingenio y una distribución adecuada, crecerán felices.

POR RAQUEL ÁVILA

Tener un hermano suele ser divertido: alguien con quien jugar, reír, tener complicidad... Pero cuando se trata de compartir habitación las cosas no siempre son tan idílicas. Lo perfecto sería que cada niño tuviera su propio cuarto, pero muchas veces toca ceder intimidad. Si has tenido que pasar por ello de pequeña, ya sabes a qué te enfrentas y lo que necesitan tus hijos. La clave para evitar conflictos es ganárselos con una buena distribución, un diseño atractivo e ideas funcionales para mantener el orden y ganar espacio para sus cosas sin recargar. Aquí van algunas

soluciones para dos o más niños. Porque en las habitaciones infantiles, no solamente hay que pensar en la funcionalidad, ya que será un lugar donde los niños pasarán tiempo creando o jugando.

**CAMAS EN LÍNEA.** En dormitorios alargados, puedes optar por las camas en diferentes alturas, tipo tren, o colocarlas en línea. Una cajonera puede servir de mesita de noche común y de elemento separador.

**CON PUERTA CORREDERA.** Si tienes espacio, puedes delimitar la zona para cada hermano con una puerta corredera,

### RINCÓN DE ESTUDIO

Desde pequeños demandarán un sitio para pintar, jugar y hacer manualidades. Este rincón puede ser compartido por los hermanos y estar incluso en el centro de su habitación. Son útiles las mesas con sobres abatibles y bancos con almacenaje, para dejarlo todo en orden a la hora de irse a dormir. Pero crecerán y necesitarán un lugar independiente para estudiar. Si es posible, los escritorios deben situarse frente a la ventana o bajo ella, pegados el uno al otro o enfrentados. También pueden estar en paralelo, uno a cada lado de la ventana y con la cama detrás. ¡Cada uno tiene su zona!

### LITERAS

Es la alternativa más socorrida cuando falta el espacio y tenemos una altura de techo de al menos 280 cm. Hoy existen muchos modelos, incluso con una tercera cama, zona de librería o cajones para almacenar de forma que no se desperdicia ni un centímetro. Incluso las hay abatibles, que cerradas y apoyadas en la pared, funciona como pizarra o tablero y dejan el cuarto despejado por el día. Además, cada uno debe disponer de luz individual y una estantería a la altura de su cama, a modo de mesilla.

que permanece abierta para compartir juegos. También harán la misma función un biombo o incluso una cortina.

**CABECERO CONTRA CABECERO.** Si pegas las camas a la pared y enfrentas las traseras de dos cabeceros altos, ganarás espacio en la habitación como zona de juego y para sus escritorios. Pero además, podrán leer en su espacio propio. Deja que cada uno personalice su lado de la cama.

**DOS CAMAS EN L.** Arrimar las camas a la pared permite aprovechar los metros y mantener el espacio central de la habitación despejado. Puedes aprovechar el ángulo entre ambas camas para colocar una mesita de noche.

Además, cuando crecen, pueden usarse de cuarto de estar de día y dormitorio de noche. Si es necesario y el largo del cuarto lo permite, se puede añadir otra cama más a la ecuación y ganar espacio para guardar en cajones bajo dos de ellas, y añadir otra cama nido en la tercera.

**CAMAS EN PARALELO.** La distribución clásica también funciona y más si se eligen modelos de camas que van creciendo con los niños. Un baúl a los pies de cada cama añaden espacio de almacenaje propio para cada hermano.

**CAMA EN ALTO.** Debajo otra cama, una cuna... o ¿por qué no ir más allá y colocar dos camas en alto enfrentadas. Podrás aprovechar la parte inferior para colocar la zona de juego, más tarde, la de estudio.

# Trucos caseros PARA LIMPIAR EL BAÑO

Te damos soluciones prácticas y sencillas que siempre volverás a usar para eliminar manchas en la bañera, los lavabos o los grifos. Prepárate para dejarlo todo como los chorros del oro.

POR ALBA GAMARRO

#### BAÑERA

Para dejarla reluciente, tienes que humedecerla ligeramente y después frotarla con medio pomelo cubierto por una capa generosa de sal. Si está muy sucia, utiliza un pomelo entero y echa más sal a medida que vas frotando.

#### ESPEJO

Frota los espejos con una solución de vinagre blanco y agua (en proporción 1:1). Agrega unas gotas de zumo de limón o cualquier otro aceite esencial que le dé un aroma agradable.

#### INODORO

El agua oxigenada es antibacteriana y antifungicida, perfecta para limpiar la taza del inodoro. Solo tienes que ponerla en un pulverizador opaco para facilitar su aplicación. Recuerda que su exposición directa a la luz puede reducir su eficacia.

#### GRIFERÍA

Aplica en una toalla de papel un poco de aceite de bebé y frota con él toda la superficie de los grifos. Después, púlelos hasta que brillen. El aceite además ayudará a prevenir las manchas producidas por la cal.

#### DESAGÜE

Para quitar el mal olor, vierte una olla de agua hirviendo y media taza de bicarbonato sódico. Deja reposar 5 min. Despues, mezcla una taza de vinagre y una taza de agua caliente y échala por el desagüe. Pasados 10 min., vierte otra olla de agua hirviendo.

#### AZULEJOS

Puedes limpiar la superficie y las juntas con bicarbonato de sodio común. Además, el bicarbonato evita que la esponja se resbale o se pegue a la superficie de la baldosa grasienta.



#### MAMPARA DE LA DUCHA

Elimina las marcas de jabón de los cristales de tu ducha con una brocha dura de pintar y cualquier producto limpiacristales.

#### ALCACHOFA DE LA DUCHA

Si tiene signos de corrosión o está obstruida por la acumulación de cal, llena una bolsa de plástico con vinagre y átala al cabezal para que esté en remojo. Déjala toda la noche para que quede perfecto.

#### CRISTALES DE LAS VENTANAS

¿Sabías que una cebolla cortada a la mitad lava las ventanas perfectamente? Simplemente frota con media cebolla los cristales y verás el resultado. No te preocupes, no te dejará ningún olor desagradable.



# 10 ideas PARA MONTAR TU DESPACHO EN CASA

Buscar un hueco en casa para crear un lugar de trabajo es solo una cuestión de ingenio y no de espacio. Te lo podemos demostrar consoluciones diversas y con solo dos elementos comunes: un escritorio y una silla.

POR CARMEN LÓPEZ

**T**rabajar desde casa es una tendencia natural que va a más, sobre todo entre las mujeres, ya que permite desarrollar la vida laboral sin dejar de lado a la familia. Lo ideal sería contar con una habitación propia para crear tu oficina en casa, pero no podemos engañarnos: en la mayoría de los pisos no queda ni un metro cuadrado libre. ¿O sí? Tú también puedes crear tu rincón, aunque te parezca imposible. Cuentas con soluciones como baldas, estantes, estanterías, tableros y mesas, perfectas para instalar en cualquier espacio y a precios muy económicos. Aquí te damos algunas ideas.

**1** En el recibidor, con una mesa estrecha de madera blanca, una silla tapizada y una cómoda alta. En blanco y con una lámpara con pantalla lisa simulará un aparador y no desentonará.

**2** Entre 2 columnas del salón. Puedes aprovechar el espacio que queda entre ellas y optar por una mesa a medida.

**SI ES POSIBLE, ELIGE UNA SILLA ERGONÓMICA,  
CON APOYABRAZOS Y RUEDAS. PIENSA QUE VAS  
A USARLA MUCHAS HORAS**

## TRUCOS DE DECORACIÓN

Cuando la zona elegida es muy reducida, es importante optar por trucos que amplíen visualmente el espacio. Recuerda estos consejos:

- Disponer solo de los artículos imprescindibles en una oficina.
- Mantener el escritorio limpio y ordenado.
- Pintar las paredes de blanco y elegir un tono claro para el suelo.
- Dejar las paredes despejadas.
- Usar pocos muebles y mejor de líneas rectas, tipo industrial o en colores claros.
- Para almacenar, usa baldas en la pared o rejillas en blanco.
- Permite que la luz natural ilumine el espacio de día. Por la noche, mejor un flexo de mesa con LED, siempre de luz blanca.

**3** En un entrante muerto en el pasillo, o en la esquina del salón o de tu dormitorio, junto a la ventana.

**4** Una sencillo tablero con patas bajo la ventana, que además aprovecha la luz natural.

**5** Si apoyas la mesa en el respaldo del sofá, con cajonera integrada, lográs crear dos ambientes diferentes sin perder ni un milímetro de espacio. Y la silla puedes dejarla en un rincón para que no estorbe, mientras no se usa.

**6** Mueble cerrado o con aprovechamiento vertical. Puede parecer magia pero ya muchos fabricantes ofrecen ideas para apoyar o anclar a la pared que al desplegarlos o abrirlos ofrecen rincones de trabajo completos.

**7** En el dormitorio. Aunque no es muy recomendable, porque para descansar bien conviene separar la zona de trabajo de la de sueño, sigue siendo una opción. Hay que procurar que esté siempre ordenada y, si puede cerrarse por la noche, mejor.

**8** En una zona de paso, a menudo desaprovechadas. Una simple estantería con un sobre con las esquinas redondas y un cómodo taburete, puede servir.

**9** Un armario empotrado en un pasillo puede esconder un completo lugar de trabajo hecho a medida.

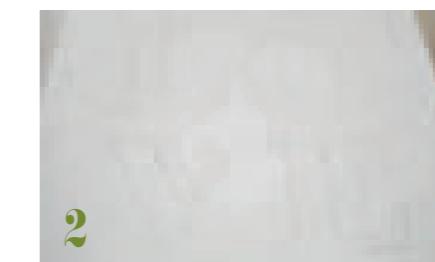
**10** Si necesitas un ordenador portátil y poco más, una mesa y una silla con ruedas pueden ser perfectas para moverlas de una habitación a otra según cuál esté despejada en cada momento (salón por las noches, dormitorio por el día...).



## AMOR CON chinchatas!

Es tan fácil que hasta un niño podría hacerlo en menos de 15 minutos (prueba a hacerlo con tus hijos). Elige un dibujo original yrellénalo de tachuelas. Y ja la pared!

POR VERA ALDER



**COGE UN DIBUJO** de la palabra LOVE (amor, en inglés) que puedes sacar de Internet o escribir tú mismo y adáptalo al tamaño del lienzo (es de 25 x 39 cm). Haz una copia y recorta las letras de LOVE.

**COLÓCALAS** sobre el lienzo en blanco y con un lápiz (de mina blanda para que marque bien) dibuja el contorno de las letras sobre el lienzo. Para un buen efecto: deben quedar las cuatro lo más centradas posible.



## IDEA EXPRES

Podemos utilizar chinchatas doradas e, incluso, chinchatas de colores que resaltarán más sobre el lienzo blanco. También sirven las tachuelas de tapicero que tienen la cabeza redondeada y son más fuertes (2,35 €/ 50 ud.).



## MATERIALES

○ Chinchatas de níquel (1€/100 ud.) o en acero latonado (1,13 €/65 ud.).

○ Lienzo 24 x 39 cm. 2,61 €.



3

**VE PINCHANDO** las chinchatas, poniendo la punta sobre la línea del dibujo y presionando. Cada chincheta que pongas deberá quedar un poco montada sobre la anterior, para evitar huecos blancos entre ellas.

# Gatos y perros EN FORMA

La obesidad puede derivar en enfermedades importantes y afecta a 4 de cada 10 felinos urbanos. Pero también afecta a los perros.

Adopta estas 4 pautas y recuperarán la línea.

POR RAQUEL ÁVILA

**U**n gato o un perro obeso no es, en ningún caso, un animal sano. Un felino con kilos de más está más predispuesto para padecer diabetes o enfermedades cardiovasculares. Las principales causas de sobrepeso radican en una mala nutrición y falta de actividad física. También influyen la predisposición genética y el hecho de que el animal esté esterilizado. Además, los dueños cometemos el error de sobrealimentarlos para cubrir otras carencias, como las emocionales o las del tiempo. Sin embargo, el exceso de peso no es un indicio de buena salud y felicidad. Al contrario: reduce su calidad y esperanza de vida.

## PIENSOS BAJOS EN CALORÍAS.

Ayudan a perder peso y a mantenerlo. La dieta debe ser rica en proteínas con el fin de aumentar su masa muscular y disminuir todo lo posible la acumulación de lípidos. La fibra facilitará la digestión y crea sensación de saciedad.

El veterinario es quien mejor puede aconsejar sobre el alimento más adecuado para la mascota con sobrepeso, según su edad, tamaño y estilo de vida. El consejo experto es aún más necesario en el caso de los gatos, ya que su hígado metaboliza de manera más lenta las toxinas. Por eso, si se reduce la ingesta de calorías, puede enfermar de lipodosis hepática.



## PERRO: UN ESFUERZO EXTRA

Aumentar de manera gradual la actividad física le ayudará a bajar de peso de forma saludable, siempre atentos a no sobrepasar sus capacidades. Los animales con obesidad son más propensos al sobrecalentamiento, y sus huesos sufren al tener que sostener mayor peso que el que se supone ideal para su edad y raza. Juegos como salvar obstáculos, saltar o jugar en el agua, ayudan a quemar más calorías, reducen el apetito y estimulan su metabolismo.

**ADIÓS AL SEDENTARISMO.** Nuestro compañero debe realizar actividad física. El perro suele ser más activo, y necesita tres paseos diarios. Pero los gatos que viven en pisos lo tienen más complicado, por lo que aconsejable jugar con ellos para que se muevan. Es más fácil que mantengan un peso adecuado si tienen acceso a un jardín o un patio.

## MENOS COMIDA Y MÁS CARIÑO.

Un buen rato de atención, caricias y juegos tras una larga jornada fuera de casa, puede resultar más gratificante y sano para un gato obeso, que llenarle el plato de comida. Los felinos se adaptan bien a las ausencias de los dueños, e incluso llegan a dormir unas 12 horas diarias, por lo que ofrecerle la ración correcta de comida y procurar que se mueva lo máximo posible, son las dos bazas principales para que baje de peso.

**SU PLATO NO DEBE ESTAR SIEMPRE LLENO.** El tragón solicitará comida a menudo. Una solución para disminuir la ingesta diaria de alimento es ofrecerle raciones escasas de pienso varias veces al día. Así, la mascota tendrá la sensación de que apaga su sensación de hambre, sin comer mucho.

**FUERA 'CHUCHES'.** Hay que olvidarse de las golosinas y las sobras de la comida casera. Mejor demostrarle cariño con mimos y juegos. Será más provechoso para su salud.



## LA BATALLA POR LOS PUENTES

ANTONY BEEVOR  
EDITORIAL CRÍTICA (26,90 €).

El historiador militar más reconocido según *Prospect Magazine* relata la última victoria alemana en la Segunda Guerra Mundial, en Arnhem 1944, y que alargó la contienda más de lo previsto.



## CINEMAPS

A. D. JAMESON I ANDREW DEGRAF  
EDITORIAL GEOPLANETA (23,95 €).  
Ensayos cinematográficos que analizan las 35 películas más relevantes de la historia del cine, acompañados de originales pinturas de los recorridos de sus personajes.



## A MERCED DE UN DIOS SALVAJE

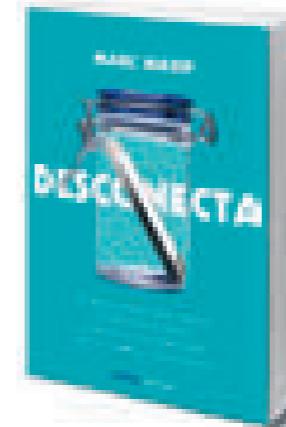
ANDRÉS PASCUAL  
EDITORIAL ESPASA (19,90 €).

En esta novela negra, dos niños idénticos que han estado separados durante 20 años, han vivido dramáticos destinos, que parecen condenados a repetirse.



## DESCONECTA

MARC MASIP MONTANER  
EDITORIAL LIBROS CÚPULA (16,95 €). Una obra práctica para descubrir nuestro nivel de dependencia al móvil y poner freno a esta alerta social. El autor acaba cada capítulo con un consejo que, al final del libro, se convierte en su propuesta de dieta digital.



## EL SOL Y SUS FLORES

RUPI KAUR. SEIX BARRAL (14,90 €). Segundo poemario de esta best seller. Dividido en 5 movimientos (marchitarse; caer; enraizar; crecer; florecer), se desliza desde el profundo desamor y el dolor que conlleva, hasta la fuerza y la alegría que florecen tras ese sufrimiento.

## IN THE BLUE LIGHT

### PAUL SIMON

Los nostálgicos fans de las letras de este solista norteamericano están de enhorabuena. Saca nuevo disco de sus viejas canciones pero con nuevos arreglos. Como la ayuda de Bryce Dessner (The National) en *Can't run but*.

## ENERGÍA POSITIVA

### CELTAS CORTOS

Es el nuevo álbum de estudio de la banda gallega, que da continuidad a *Ataque de poesía* y *El Corte Tíltular*. 13 nuevas canciones con su peculiar estilo entre folk y rock.



## RAISE VIBRATION

### LENNY KRAVITZ

Nuevo material grabado en estudio, donde toca casi todos los instrumentos. Se anuncia como una obra más ecléctica, en la que colabora el guitarrista Craig Ross. Destaca el tema Johnny Cash, inspirado en su sueño que tuvo sobre el artista country.

## WAITING FOR THE SUN

### THE DOORS

Para celebrar el 50 aniversario del tercer disco de la banda, se lanza un edición conmemorativa con 2 CDs y un LP. El primer CD recoge el álbum original remasterizado y el segundo mezclas inéditas y 5 cortes grabados en directo en Copenhague (1968).

# Música

# 8 pueblos con encanto

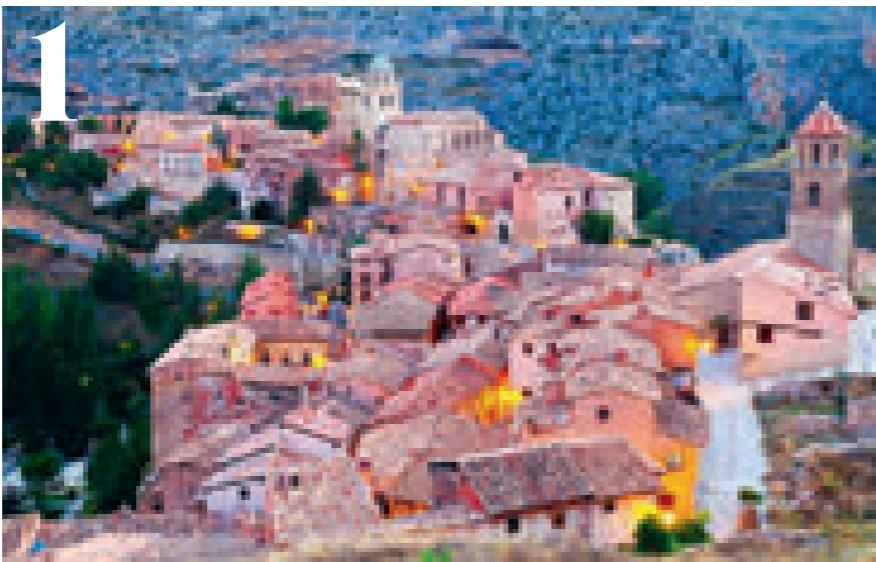
Otoño es la estación perfecta para dejarse caer por alguno de los 8.000 municipios españoles. Entre tanta calidad y variedad, hemos seleccionado algunos destinos perfectos para acercarse en coche cualquier fin de semana. ¿Su denominador común? Se grabarán en tu memoria para siempre.

POR CARMEN LÓPEZ

## ALBARRACÍN (Aragón)

Situado entre barrancos y valles, este rincón fue inaccesible durante siglos. Y eso se percibe. Declarado monumento nacional en 1961, un paisaje áspero abraza a este conjunto amurallado, mientras un meandro del río Guadalvar fluye a sus pies. Sus calles empedradas, cuestas imposibles y la fabulosa iglesia de Santa María de Albarracín son visitas imprescindibles. Además, podrás disfrutar de algunas de las mejores vistas desde lo alto del castillo, un imponente edificio que controla el paisaje desde lo alto. Pero el auténtico encanto de Albarracín es que te olvidas del mundo mientras tu vista no sabe dónde detenerse.

+ info: [albarracin.es](http://albarracin.es)



1

## ARCOS DE LA FRONTERA (Andalucía)

Este pequeño municipio gaditano es el pueblo blanco por excelencia, con sus casas encaladas, y situado sobre un promontorio con vistas espectaculares del Guadalete y las serranías cercanas. Sus miradores son incomparables, pero si tuvieras que quedarte con algún detalle de la visita, seguro que sería con la calma que respiran sus calles empedradas, la luz que se refleja en las paredes y los arcos siempre presentes. Es Andalucía en estado puro y el lugar perfecto para escaparte, aunque sea un fin de semana. + info: [turismoarcos.com](http://turismoarcos.com)



2



## CUDILLERO (Asturias)

Sus casas de mil colores miran al mar y se sitúan, como si fueran los escalones de un hermoso anfiteatro, entre la montaña y el mar Cantábrico. Este pueblín de pescadores tiene uno de los puertos más pintorescos del Principado, pero también algunas de las mejores vistas. Subiendo y bajando por sus cuestas empinadas encontrarás miradores en los que el azul del mar y el cielo se funde con el verde del paisaje y el teja de los tejados. Un rincón tranquilo para desconectar mientras disfrutas de un pescado fresco acompañado de una botella de sidra. + info: [turismocudillero.com](http://turismocudillero.com)



6



## ALCALÁ DEL JÚCAR (Castilla-La Mancha)

Este pueblo encalado parece sacado de un cuento de hadas. Sus casas se han ido ajustando a la ladera de la montaña, coronada por un castillo árabe. ¡No puedes perdértelo! Las vistas desde allí te dejarán con la boca abierta. Pisarás adoquines y también cruzarás el puente romano sobre el río Júcar. Y si te parece poco, este lugar histórico cuenta también con una red de cuevas de leyenda y es un destino perfecto para practicar deportes de aventura. ¡Nunca un lugar tan pequeño ha ofrecido tanta variedad de atracciones! + info: [alcaladeljucar.net](http://alcaladeljucar.net)



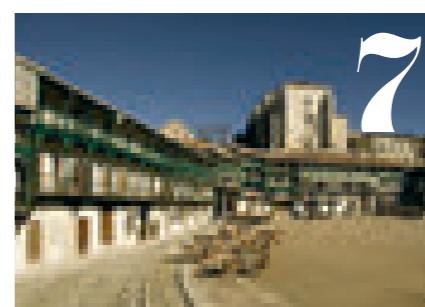
5

## PALS (Cataluña)

Pasear por las callejuelas de la villa, te transportará a la época medieval: bóvedas, arcos de herradura, portaladas y ventanas románicas y góticas, además de la huella de su pobladores anteriores al año 1000. A tu paso encontrarás la Plaça Major, las torres visigóticas, la iglesia, el castillo, la torre de las horas, la muralla... hasta llegar al Mirador Josep Pla desde donde contemplar la belleza de la llanura ampurdanesa. Y, por todos lados, a cualquier hora y día, la luz de colores ocres y dorados que se reflejan en la piedra arenisca de los edificios de esta Città Slow. + info: [visitpals.com/es](http://visitpals.com/es)



8



## CHINCHÓN (Madrid)

Esta joya situada en el centro de España gira alrededor de su plaza. Destacan sus edificios barrocos y la historia que todavía hoy se palpa entre los magníficos soportales de la ilustre Plaza Mayor de Chinchón. Allí se proclamó rey Felipe V, rodeado de edificios de tres plantas con balcones de madera. El lugar fue corral de comedias y plaza de toros, y hoy es ideal para tomar algo o quedar con amigos para disfrutar de su gastronomía. Otros rincones que no puedes perderte: el Monasterio de los Agustinos (ahora Parador), la Casa de la Cadenas, la Iglesia de la Asunción, la Torre del Reloj... + info: [ciudad-chinchon.com/turismo](http://ciudad-chinchon.com/turismo)

## OLITE (Navarra)

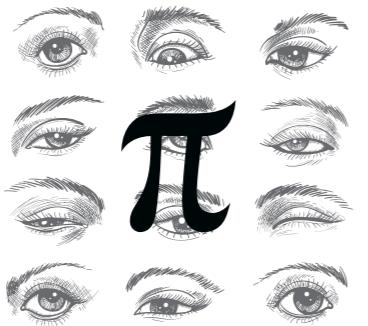
¿Un castillo con almenas, torres acabadas en punta y que parece sacado de una película de Disney? No tienes que viajar al pueblo francés de Carcasone para verlo. Está aquí cerca: es el impresionante Palacio Real de Olite, una obra maestra construida durante el reinado de Carlos III y seguramente uno de los castillos más hermosos del mundo. Si no te lo crees, acércate a comprobarlo con tus propios ojos. Y es que este pueblo navarro es parada obligada de los amantes de la historia. No puedes dejar de visitar sus iglesias y el Palacio Viejo, hoy un parador de turismo de los que quitan el hipo. + info: [olite.es](http://olite.es)



## Séptimo arte

PIENSA 5 PELÍCULAS DE TENGAN LA PALABRA 'AGUA' EN SU TÍTULO.

## ¿Qué ha cogido?



$\pi$

$$9 - 3 : 1 / 3 = ?$$

## PONTE A PRUEBA



### A VER SI PUEDES ACERTAR MÁS DE 4. SI LO LOGRAS ESTARÁS APROBADO.

- 1) ¿CUÁL ES LA CAPITAL DE AUSTRALIA?
- 2) ¿QUÉ ESCRIBIÓ HOMERO?
- 3) ¿CUÁL ES EL RÍO MÁS LARGO DEL MUNDO?
- 4) ¿CUÁL ES EL NOMBRE DEL IDIOMA OFICIAL DE CHINA?
- 5) ¿QUÉ DÍA SE CELEBRA LA EPIFANÍA DE JESÚS?

## Numeración

Del 1 al 8 piensa en objetos o personajes que formen grupos conocidos con esos números.

Te damos dos ejemplos: los 7 enanitos de Blancanieves, o los Tres Reyes Magos.



## SOLUCIONES

¿Qué árbol tiene todas las vocales?

ABC  
DEFGH  
IJKLMNOP  
QRSTUVWXYZ

¿Y qué animal?

Ponte a prueba. Camberra. La llave y la llave. El Amazonas. El chino mandarín. El 6 de enero. Numeración. Una espada Escalibur. Los hijos del Cid. 3 Reyes Magos. 4 novelas de Enid Blyton. Los 6 continentes. Los 7 enanitos de Blancanieves. Los 8 dioses. Los 9 planetas. Los 10 dígitos. Los 12 meses del año. Los 13 huesos del Apocalipsis. Los cinco de las jinetes del Apocalipsis. Los cinco de las novelas de Enid Blyton. Los 15 continentes. Los 17 enanitos de Blancanieves. Los 18 dioses. Los 19 planetas. Los 20 continentes. Los 21 huesos del Apocalipsis. Los 22 dioses. Los 23 planetas. Los 24 continentes. Los 25 continentes. Los 26 continentes. Los 27 enanitos de Blancanieves. Los 28 dioses. Los 29 planetas. Los 30 continentes. Los 31 huesos del Apocalipsis. Los 32 dioses. Los 33 planetas. Los 34 continentes. Los 35 continentes. Los 36 continentes. Los 37 enanitos de Blancanieves. Los 38 dioses. Los 39 planetas. Los 40 continentes. Los 41 huesos del Apocalipsis. Los 42 dioses. Los 43 planetas. Los 44 continentes. Los 45 continentes. Los 46 continentes. Los 47 enanitos de Blancanieves. Los 48 dioses. Los 49 planetas. Los 50 continentes. Los 51 huesos del Apocalipsis. Los 52 dioses. Los 53 planetas. Los 54 continentes. Los 55 continentes. Los 56 continentes. Los 57 enanitos de Blancanieves. Los 58 dioses. Los 59 planetas. Los 60 continentes. Los 61 huesos del Apocalipsis. Los 62 dioses. Los 63 planetas. Los 64 continentes. Los 65 continentes. Los 66 continentes. Los 67 enanitos de Blancanieves. Los 68 dioses. Los 69 planetas. Los 70 continentes. Los 71 huesos del Apocalipsis. Los 72 dioses. Los 73 planetas. Los 74 continentes. Los 75 continentes. Los 76 continentes. Los 77 enanitos de Blancanieves. Los 78 dioses. Los 79 planetas. Los 80 continentes. Los 81 huesos del Apocalipsis. Los 82 dioses. Los 83 planetas. Los 84 continentes. Los 85 continentes. Los 86 continentes. Los 87 enanitos de Blancanieves. Los 88 dioses. Los 89 planetas. Los 90 continentes. Los 91 huesos del Apocalipsis. Los 92 dioses. Los 93 planetas. Los 94 continentes. Los 95 continentes. Los 96 continentes. Los 97 enanitos de Blancanieves. Los 98 dioses. Los 99 planetas. Los 100 continentes.

## GENTE de hoy

Edita: GRUPO EUROMADI

Correo electrónico:

info@gentedehoy.es

Web:

www.gentedehoy.es

Redacción y diseño:

Zinet Media Group. Áncora,  
40. 28045 Madrid.

Dirección: Carmen Sabate

Redacción:

Karmen Pascual, Jason Adams, Cristina Santos, Esther Gómez, Fernando Pizarro, Yago González, Helena Noriega, Beatriz Merino, Carmen López, Alba Gamarro, Helena Noriega, Beatriz Pascual, Raquel Ávila, Clara Salamanca.

Edición y cierre:

Carmen Castellanos, Macarena Orte.

Maquetación:

Jefes de diseño:

Abel Cuevas, Esther García

Pool de maquetación:

Eduardo Román (jefe de departamento), Mónica Ibaibarriaga, Luis M. González, Juan A. de la Rosa, Juan Elvira, María Somonte, Óscar Álvarez, Daniel Montero, Jaime González.

# NUEVO papel higiénico húmedo

100% biodegradable



Innovador producto elaborado a base de un tejido de **fibras 100% naturales** y **100% biodegradables** totalmente desgregable en agua

en movimiento para evitar la obturación de cañerías y desagües.

Las nuevas toallitas están avaladas con el **sello de sostenibilidad**

FSC y por la Asociación Internacional de Fabricantes (EDANA) que

certifican el respeto medioambiental. **Nuevas toallitas Selex:** suave sensación de frescor y perfectas para la higiene de toda la familia.

✓ Sin parabenos ni alcohol

✓ Respetan el pH neutro de la piel

✓ Dermatológicamente testadas

**selex**  
cuida tu casa

¡Desechable  
por el inodoro!





alteza

pasta de galletas alta gama

Galletas y Barquillos Alteza,  
disfruta su sabor con toda la familia.

