

# GENDE

1,50€  
Prohibida  
su venta

de hoy

Nº 3 VERANO 2018

VIAJAR  
CON NIÑOS

¡A la rica  
ensalada!

DISFRUTA  
DEL SOL  
(sin riesgos)

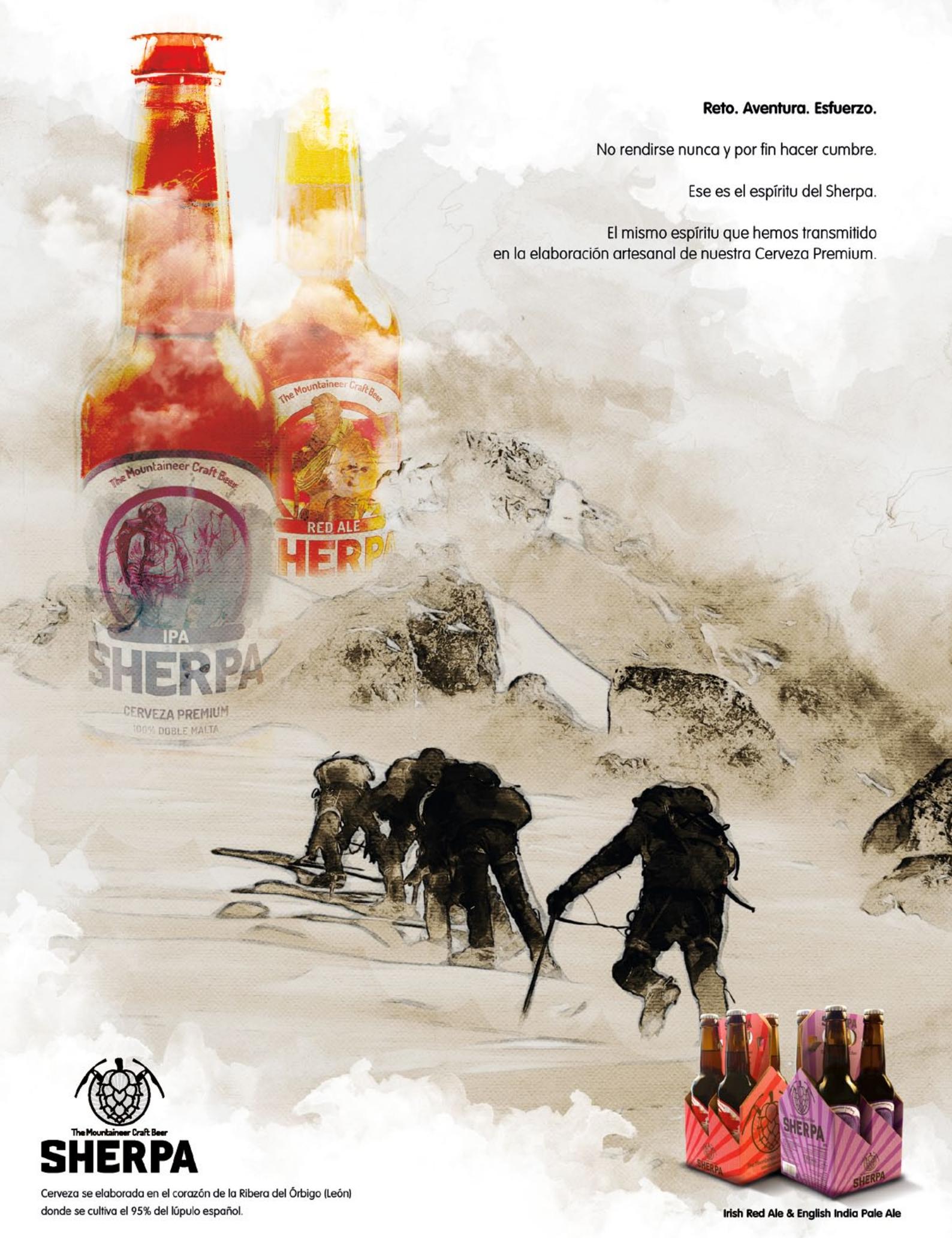
Nutre  
tu pelo

Hablamos con  
**Mónica  
Naranjo**

*"Siempre hay que  
conservar la humildad"*

**Huesos  
fuertes**  
TE DAMOS TODAS LAS CLAVES





Reto. Aventura. Esfuerzo.

No rendirse nunca y por fin hacer cumbre.

Ese es el espíritu del Sherpa.

El mismo espíritu que hemos transmitido en la elaboración artesanal de nuestra Cerveza Premium.



The Mountaineer Craft Beer

# SHERPA

Cerveza se elaborada en el corazón de la Ribera del Órbigo (León)  
donde se cultiva el 95% del lúpulo español.

Irish Red Ale & English India Pale Ale

# 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@gentede hoy.es](mailto:info@gentede hoy.es). Queremos conseguir que cada día seas más feliz. Y vamos a trabajar para conseguirlo. Disfruta leyendo.

**GENTE**  
*de hoy*

- 4 Al día.
- 6 Entrevista. Mónica Naranjo
- 8 Actualidad. Abuso.

## EN FAMILIA

- 10 Soluciona tus dudas.
- 12 Elena Barraquer.
- 14 ¡Cuida tus huesos!
- 16 Piensa en grande.
- 17 Vacaciones de verano con niños.

## COMER SANO

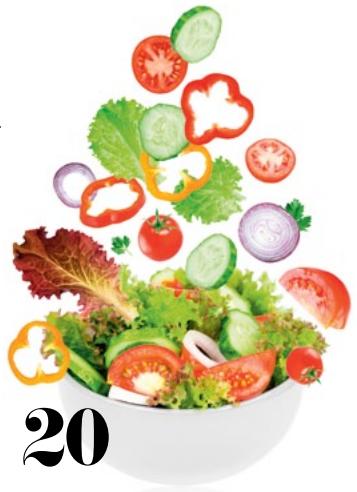
- 18 No tires la comida.
- 20 ¡A la rica ensalada!
- 22 Horchata y gazpacho.
- 23 Evita las infecciones alimentarias.
- 24 ¡Quiero un helado!
- 25 Recetas Alteza.



- 29 Cervezas artesanas.
- 30 Bebidas vegetales.
- 31 Aceite de oliva. Oro líquido.

## BELLEZA

- 32 Viste tus noches de verano.
- 34 Nutre tu pelo.
- 35 Más alegría.
- 36 Piernas cansadas.
- 38 ¡Adiós sudor!
- 39 Higiene íntima.
- 40 Bronceado seguro.



**20**

## TU OCIO

- 42 ¡Saca partido a tu terraza!
- 43 Trucos para el exterior.
- 44 DIY Bolsos.
- 45 Mascotas: tan frescos.



**31**

- 46 Agenda: libros y discos.
- 48 Planes con niños.
- 50 Juegos y staff.



**23**



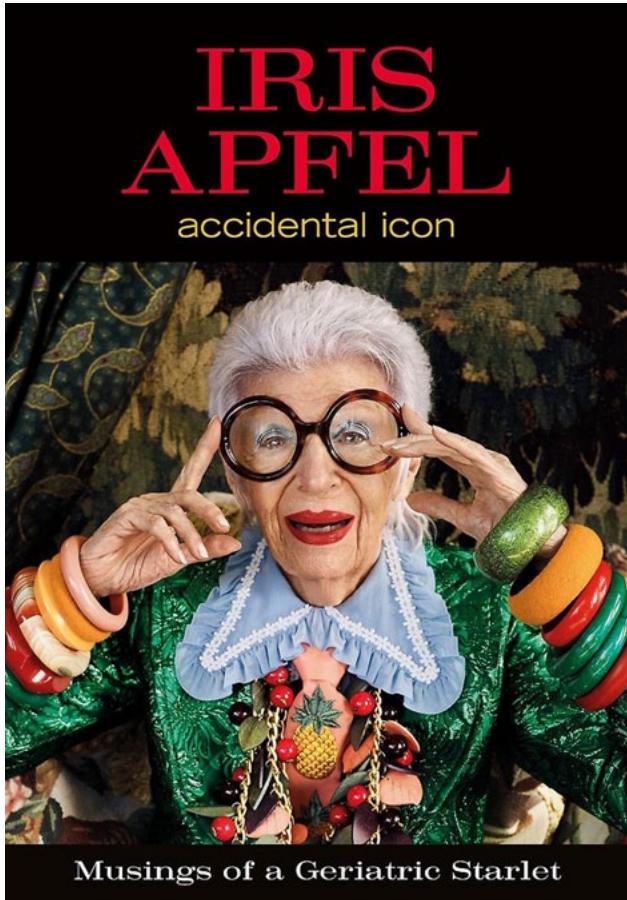
**34**



**17**

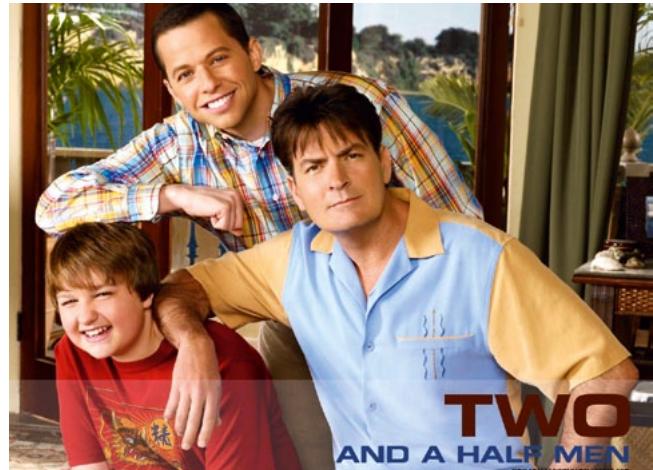
# Noticias EXPRES

TE CONTAMOS QUE SE CUECE EN EL MUNDO DE LA MODA, POR LOS PLATÓS DE HOLLYWOOD Y EN INTERNET. PERO TAMBIÉN LA ACTUALIDAD EN CIENCIA, ECOLOGÍA, ALIMENTACIÓN... ¡PORQUE TÚ LO VALES!



## PENSAMIENTOS DE IRIS APFEL LA MAYOR INFLUENCER

Su libro no es de consejos: el atrevimiento le parecería insultante. Lo que sí tiene son fotos de ella y de sus extravagantes looks y reflexiones sobre la moda o el estilo de vida. Su título es *Accidental Icon*, muy apropiado para alguien a quien empezaron a tratar de *influencer* a los 84 años (aunque llevara décadas haciendo lo mismo), tras la primera exposición que el *Costume Institute* del MET neoyorquino le dedicaba a alguien vivo ajeno al mundo del diseño.



## LOS MEJOR PAGADOS DE LA HISTORIA

Charlie Sheen (en la foto, a la dcha.) es el actor mejor pagado de la historia de la televisión. Llegó a ganar 1.800.000 \$ por cada capítulo de *Dos hombres y medio*. Para que te hagas mejor a la idea: si tu sueldo es de 25.000 anuales, tardarías más o menos 58 años en ganar lo que él en un solo día. Le siguen el actor de *Raymond*, el de *Frasier*, Tim Allen en *Un chapuzas en casa*, Paul Reiser y Helen Hunt en *Loco por ti*. La NBC se gastaba 6 millones por cada capítulo de *Friends*: a cada uno le pagaba un millón.



## VIAJAR EL MEJOR REMEDIO CONTRA LA IGNORANCIA

En una encuesta del buscador de vuelos Jetcost a 4.180 estadounidenses mayores de edad, el 51 % afirmó que Australasia era sinónimo de Australia, el 45 % sostenía que África era un país, el 39 % que el Polo Norte no existía de verdad y el 20 % creía que en Portugal se hablaba español. El consejo de la compañía: viajar para conocer otras culturas y países.



## NO MÁS PIELES

**A partir de enero de 2019 no se venderán más pieles en San Francisco. Con esta medida, la ciudad dejará de ganar 40 millones de dólares anuales y a cambio, ayudará a frenar que 50 millones de animales sean “masacrados de forma espeluznante para que podamos lucir su piel y vernos a la moda”, como ha dicho la política Katy Tang, miembro del Consejo que ha tomado la medida.**

**La prohibición es ya una tendencia mundial: São Paulo y la India fueron pioneras, y marcas como Versace, Armani o Gucci ya no las usan.**



## ¿ADÓNDE IRÁN A PARAR NUESTROS DESEOS?

Cada día se recogen de la Fontana de Trevi los sueños y deseos de miles de personas, por un valor de un millón y medio de euros anuales. Desde 2001, este dinero se destina a Cáritas, que lo invierte en obras de beneficencia en la ciudad, pero a partir de diciembre de 2018 irá a parar al Ayuntamiento, que se plantea qué uso (solidario) darle.

## LA VIDA DEL GRAN ANDRÉ

Este gigante de 2,24 m y 220 kilos (que fue Fezzik, el grandullón de *La princesa prometida* y el ganador del Campeonato Mundial de los Pesos Pesados en 1988) tiene una vida plagada de anécdotas, descubrimientos médicos, hazañas y juergas tan descomunales como él mismo. HBO las cuenta ahora en un documental: *André the giant*.



## LA ENFERMEDAD HIPOTÉTICA

No saben qué la causa, qué provoca o cuándo llegará, pero la OMS la considera una gran amenaza. La llaman ‘enfermedad X’. Incluirla en la lista de los patógenos infecciosos más peligrosos sirve para alertar a los países sobre la posible incidencia de un desconocido: hay que estar preparados para todo. El sida fue durante un tiempo una enfermedad X, igual que el zika o el ébola. Al no anticiparse, puede causar muchos más estragos.



# Mónica Naranjo

## LA VOZ Y LA MUJER CON MAYÚSCULAS

‘Desátame’ o ‘Sobreviviré’ son dos de las canciones más conocidas de esta solista española que ha triunfado en medio mundo con su voz vibrante y una personalidad rompedora.

POR MACARENA ORTE

**M**ónica Naranjo cuenta que creció en Figueres, ciudad donde nació, escuchando la voz vibrante de Aretha Franklin, a quien su madre Patricia adoraba. Se encerraba en su habitación para cantar, componer y disfrutar con la música, hasta que con solo 16 años su voz fascina a Cristóbal Sansano, un joven productor español con éxito en ‘las Américas’. Se va con él y ahí comienza una nueva vida personal y profesional para la solista. En los 24 años que han transcurrido desde entonces, ha triunfado fuera y dentro de España, ha hecho duetos con grandes de la música y ha conquistado el corazón de millones de fans.

**El “New York Times” te valoró como una de las cinco mejores voces del mundo. ¿La cuidas de alguna forma especial?**

Cuando un medio tan importante hace una valoración como esa es un halago y una condena. Te obligas a convivir con un grado de auto exigencia que en muchas ocasiones roza la obsesión. Mi voz la cuido como un tesoro: la entreno a diario, le doy el descanso necesario, me protejo del frío, tomo frecuentemente infusiones de tomillo, me

hidrato, hago deporte.... En fin, llevo una vida monacal.

### En el año 2000 cantaste a dúo con Pavarotti. ¿Qué significó para ti?

Cantar junto al 'maestro' ha sido una de las experiencias más maravillosas que he vivido en toda mi carrera profesional. Era uno de mis sueños desde pequeña, y se cumplió.

### ¿Qué aprendiste de Rocío Jurado?

Con Rocío comprobé que los ángeles existían, pero lo más maravilloso que me enseñó es que cuando un artista es grande de verdad, es generoso y mágico. No puedo describir con palabras a mi comadre Rocío. Su merecidísimo título de 'la más grande' perdurará más allá del tiempo, y de las generaciones.

### Cuando eras pequeña, ¿a qué cantantes admirabas?

Era una niña con un gusto por la música muy maduro. Me encantaba Mina, Barbra Streisand, Freddie Mercury, Whitney Houston... Y muchos más como ellos, a los que califico como 'los irrepetibles'.

### Y hoy, tras ser jurado en talent shows como Operación Triunfo, ¿quiénes crees que son las nuevas promesas musicales?

No se sabe. Se convertirán en promesas dependiendo del grado de autenticidad y singularidad que respiren en un futuro, reafirmando su estilo y sonido, a pesar de lo que dicte y arrastre la pluralidad de la industria. El casting ha sido sensacional: han dado mucho juego tanto a nivel artístico y personal. ¡Son unos niños muy buenos y auténticos!



## CON VIDA PROPIA

Poco se sabe de la vida personal de esta polifacética mujer: cantante, productora musical, mánager y presentadora, que incluso tiene su propio perfume.

Nació en 1974 en Figueres, Girona, es madre de un niño y está casada desde hace 17 años con Óscar Tarruella, su mánager y ex mosso d'esquadra que conoció cuando entraron a robarla en casa, tras divorciarse de su primer marido y productor musical, Cristóbal Sánsano. Esta inquieta artista ha realizado duetos con destacados artistas internacionales como Tom Jones, Luciano Pavarotti, Albano o Rocío Jurado. Desde 1994, cuando empezó su carrera musical, ha vendido 9 millones de discos (sobre todo en Europa y América) y ha cosechado numerosos premios, entre los que destacan tres World Music Awards. En su haber, 10 álbumes con temas tan reconocibles como: 'Desátame', 'Sola', 'Solo se vive una vez'...

### ¿Qué consejos les diste?

Que siempre conserven la humildad y la honestidad que hoy les acompaña.

### En 2001 decidiste darte un respiro que duró siete años. ¿Qué te motivó a hacerlo?

La falta de ilusión, el descubrir que cuando llegas a la cima, solo te acompaña el frío y la soledad. Entonces, supe que era el momento de parar y reencontrar el espíritu de las cosas.

### También has adoptado una imagen más natural a lo largo de los años. ¿La razón?

Mi imagen actual va acorde a cómo me siento interiormente. Nunca mejor dicho: somos el espejo del alma. Hace años me veía toda una guerrera, pero ahora siento una madurez y un equilibrio que me hacen sentir más natural que nunca.

### ¿Cuál es la parte más dura y más gratificante de ser una artista internacional como tú?

Lo que peor llevo es la falta de intimidad, aunque luego se compensa con la oportunidad de poder compartir tus mariposas con todo el

**“MI IMAGEN ACTUAL MÁS NATURAL TIENE QUE VER CON CÓMO ME SIENTO: MÁS MADURA Y EQUILIBRADA”**

mundo, y que estas produzcan felicidad y hagan cosquillas.

### ¿Tus prioridades en la vida han ido cambiando a medida que has cumplido años?

¡Por supuesto! De joven tenía el foco dirigido hacia el futuro, ahora solo ilumina mi presente. Cuando no haces grandes planes y te centras en vivir el día a día, descubres que eres muy feliz con poco. La sencillez está llena de vida.

### Tus conciertos son todo un derroche de energía y vitalidad, ¿entrenas específicamente antes de irte de gira?

Siempre. A nivel cardiovascular, mínimo dos horas diarias, y a nivel vocal, interpreto el concierto entero casi cada día a modo de ensayo.

### ¿Los 40 son los nuevos 30? ¿Cómo te sientes en esta década?

Muy cómoda y práctica conmigo misma. El sentirme realizada realza con creces mi paso por la vida. A pesar de lo rápido que ésta ha transcurrido, los altos y los bajos le dan sentido a mi presente.

### ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Disfrutar de mi familia en un ambiente tranquilo y rodeados de un buen fuego de leña.

### ¿Cómo te ves dentro de 10 años?

No me veo. Mis ojos y mi mente están en el hoy. Mañana, Dios dirá.

### ¿Algún nuevo proyecto en mente? ¡Eso siempre!

# ¡ESTO ES UN ABUSO!

Hay muchos tipos de maltrato, a personas de todas las edades y en distintos ámbitos sociales: en la familia, la pareja, el trabajo, el colegio... Hay que reconocerlos para saber cómo erradicarlos.

POR FERNANDO PIZARRO



**L**a RAE define abuso como “hacer uso excesivo, injusto o indebido de algo o de alguien” y “hacer objeto de trato deshonesto a una persona de menor experiencia, fuerza o poder”. El problema radica en que está tan integrado en nuestra vida que muchas veces no sabemos que se está produciendo, porque se puede presentar con muchas caras y no siempre de manera evidente. La psicóloga y sexóloga Marian Ponte nos ayuda a reconocerlo y nos habla de las características de un abusador.

**○ Maltrato físico.** Cuando se da violencia física: empujar, lanzar objetos, golpear, estrangular, dar patadas, tirar del

pelo, bloquear la salida a la víctima, morder etc. Termina siendo psicológico y se acompaña de otros abusos.

**○ Maltrato psicológico.** Está relacionado con una violencia emocional: amenazas varias, ridiculizar en público, críticas, no permitir que la persona se relacione con otros, control (ropa, dinero, horarios...), dirigirle la vida, romper sus cosas, amenazar con dañar a la víctima o a un ser querido o amenazar con quitarle a alguien muy valioso (un hijo o una mascota, por ejemplo). Aunque no existe contacto físico, sus secuelas suelen ser más duraderas que las provocadas por empujar o golpear.

**○ Maltrato infantil.** Se produce cuando la violencia va dirigida a un menor y puede ser físico o psicológico. El niño es muy vulnerable y puede dejar secuelas de por vida, dependiendo de la gravedad. La baja autoestima y la falta de empatía o problemas de relación afectiva, son algunas de las más comunes.

**○ Abuso sexual.** Siempre que no hay consentimiento para mantener relaciones sexuales. Puede ser con o sin intimidación, con engaño o violencia, con penetración, tocamientos o forzando conductas sexuales. Los besos, caricias e incluso palabras con contenido íntimo son catalogados como comportamientos

## EL PERFIL DE LA VÍCTIMA:

Aunque cualquier persona puede ser diana de un maltratador, Marian Ponte señala que hay unos grupos de población más vulnerables:

**MUJER.** Está relacionado con un rol de dominancia-sumisión. El abusador ve a la mujer como un objeto de escaso valor o desde la supremacía de su sexo.

**ANCIANO.** Su aislamiento y debilidad permite que se ejerza un maltrato por personas que ya tienen la intención de abusar y que se aprovechan por la fragilidad de la persona mayor.

**NIÑO.** La inseguridad, falta de madurez, posibles abusos en la infancia y psicopatías del abusador le convierten en un blanco fácil. Muchos se acercan al niño desde la seducción y/o el engaño con promesas de juegos y regalos. En muchos casos, son personas del entorno del niño (tios, vecinos, primos etc.).

de esta clase de abuso. Sus secuelas pueden no desaparecer nunca.

Se puede distinguir entre violación o agresión. En el primer caso, suele implicar violencia e intimidación y contacto físico con penetración. En la agresión no se emplea necesariamente la violencia física. Pero es una distinción relativa porque el organismo puede quedarse inmóvil ante una agresión o no resistirse por estar bajo los efectos de drogas o alcohol, sin facultad de decidir.

**Bullying.** Maltrato físico y psicológico en el ámbito escolar a un niño por parte de otro o de un grupo, mediante el aco-

so y la intimidación. El niño no siempre expresa lo que le pasa y la situación empeora porque está obligado a ir a clase todos los días con su/s abusadores.

○ **Mobbing.** Menosprecios y abusos en el ámbito laboral donde la víctima es maltratada para provocar un despido, por abuso de poder, competitividad o envidias, para que obedezca a los deseos del superior..., o a causa de una personalidad perversa del acosador, por considerar que no se cumplen sus expectativas. El maltratador socava la autoestima de su víctima con insultos o críticas públicas a la víctima, órdenes contradictorias, funciones de rango inferior, aislamiento... En estos casos hay es informar de la situación por escrito al departamento de recursos humanos de la empresa, al encargado de riegos laborales o incluso presentar una denuncia frente a la Inspección de Trabajo.

○ **Ciberbullying.** Maltrato a través de las redes sociales, más común entre adolescentes. El maltratador usurpa la identidad de su víctima en Facebook y Twitter; le envía mensajes insultantes o amenazantes por redes sociales y email; le difama a través de mentiras; le ame-

naza con publicar y difundir información que puede comprometerle; le envía imágenes no deseadas...

○ **Maltrato económico.** Cuando a la víctima no se la permite usar su propio dinero o no puede mantenerse por sí misma y se la somete por coacción, mermando su autoestima. Afecta sobre todo a la pareja y a personas mayores.

## ¿QUÉ ES ABUSADOR?

### SI SUFRES MALTRATO

o conoces a alguien que lo sufre, llama al:

**016**

Violencia de género. 24 h, 365 días al año. Es gratuito y no deja rastro en la factura del teléfono.

**900 018 018**

Acoso escolar y ciberbullying. Para padres, educadores y niños. Gratis para todos los menores.

La experta señala perfiles muy diferentes: "Puede ser ocasional o oportunista; con ganas de dominar a cualquiera; el que busca confianza; el que se venga porque sus estereotipos señalan que la violencia está bien; el que disfruta dañando...".

Pero aún así –comenta la psicóloga– los abusadores y maltratadores comparten unas características comunes: "Suelen venir de entornos desestructurados, tener trastornos psicológicos o mentales, intolerancia, autoritarismo, rigidez o inflexibilidad, crueldad o agresividad, insensatez, insensibilidad, falta de empatía, dicotómicos, incapacidad de hacer autocrítica, irascibles o con muchos cambios de humor, controladores, impulsivos y obsesivos, con capacidad de seducir y engañar". Además:

○ No aceptan su responsabilidad y suelen alegar que estaban bajo los efectos de las drogas u otros atenuantes.

○ Se ofenden con facilidad, tienen complejo de inferioridad o inseguridad, pueden usar el victimismo, no tienen tolerancia a la frustración, no aceptan un no, no ven el sufrimiento que causan y si lo ven no hay culpa, hay manipulación, engaño o chantaje.

○ De cara a los demás pueden ser agradables, pero dentro de sus hogares o puestos de trabajo ejercen su maltrato.

○ Pueden llegar a culpar a la víctima o creerse con el derecho a dañar justificando su abuso por temas culturales (machismo) o como consecuencia de haber vivido situaciones violentas.

## OPINIÓN DE EXPERTO

"Lo importante para superar el maltrato es que la víctima no se aísla, avergüence o se llene de tristeza o ira, sino que cuente con un entorno que le recoja, con el que se pueda comunicar y apoyar, y unos servicios de atención que le ayuden a reponerse, deshacerse de la culpa y decidir su vida empoderándose de nuevo. Si es un niño, hay que permitirle que se exprese mediante el dibujo, creerle y asegurarle que no va a pasar nada, demostrándole que puede confiar en nosotros.

Debemos contestar a sus preguntas con naturalidad, enseñarle que no es responsable y respetar su ritmo".



Marian Ponte  
Psicóloga y  
sexóloga  
(Barcelona).

# Soluciona TUS DUDAS

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

## LA CASQUERÍA, ¿ES BUENA O MALA?

**Dra. Emilia Cancer.**

Miembro de la Soc. Española de Endocrinología y Nutrición (seen.es).

**RESPUESTA:** las “vísceras rojas”, el hígado, el corazón, los riñones y los pulmones, son una buena fuente de hierro y de vitaminas del grupo B (especialmente de vitamina B12). Nos aportan también proteínas de alto valor biológico y otros nutrientes interesantes, como son las vitaminas liposolubles A y D y minerales como el cobre y el potasio. En cuanto a su aporte calórico, es similar al de la carne magra, pero presentan el inconveniente de que son ricas en colesterol y purinas (que dan lugar al ácido úrico). Las “vísceras blancas”, como pies, manitas, morro, oreja o callos, aportan sobre todo



colágeno y proteínas, con un aporte graso menor que otros tipos de carnes. Pero dentro de este grupo, los sesos y las criadillas son muy ricas en grasas saturadas y, sobre todo, en colesterol.

**EN CUANTO** a si pueden tener un elevado contenido en toxinas, no tiene por qué si proceden de un animal en perfecto estado de salud. Debemos saber que los controles de seguridad

alimentaria hacen que estos productos estén sometidos a las más estrictas inspecciones sanitarias.

**EN RESUMEN**, una vez conocida su procedencia, el consumo ocasional de casquería, con un cocinado sencillo, no supone ningún riesgo para la salud. Sin embargo, deben tener especial cuidado al comerla quienes padeczan de colesterol elevado o gota.

## ¿Me tengo que lavar la cara con agua caliente o fría?

**RESPUESTA:** la temperatura del agua con la que realizamos el lavado facial deberían tenerla en cuenta las personas con una piel reactiva o rosácea. En ellas, los vasos sanguíneos faciales son más reactivos y el empleo de agua demasiado caliente puede favorecer la vasodilatación y, por lo tanto, el enrojecimiento de la piel. En caso de presentar una dermis no reactiva, más importante que la temperatura del agua es elegir un jabón facial adecuado que no agrede nuestra piel y que evite la irritación.

**Dra. Natalia Jiménez.** Dermatóloga del Grupo de Dermatología Pedro Jaén, Madrid (grupopedrojaen)



HE CONOCIDO A ALGUIEN QUE MASCA TABACO. ¿ES PEOR QUE FUMARLO?

**RESPUESTA:** el tabaco mascado aumenta el riesgo de cáncer de boca, de esófago y de páncreas. Debido a que contiene sustancias químicas derivadas del cultivo, fertilizantes y edulcorantes, posee concentraciones de sustancias cancerígenas que intervienen en la



producción de tumores. Por otra parte, posee una elevada concentración de nicotina, que se ha asociado a un aumento del riesgo cardiovascular además de ser tan adictivo como el fumado o más. Otros efectos locales son el mal olor, la coloración de los dientes, la mala higiene bucal y el aumento de riesgo de todo tipo de problemas en la boca.



**Dr. Eusebi Chiner.** Neumólogo y director de SeparPacientes. (separ.es).



## ¿PUEDE UN NIÑO USAR DESODORANTE?

**RESPUESTA:** sí, puede usarlo. A partir de una edad tan temprana como los 8 años, el olor corporal puede comenzar a cambiar y puede surgir la necesidad de usar un cosmético. Sin embargo, la piel de los niños es en general más fina y delicada que la de los adultos, por eso es recomendable usar productos específicamente formulados para ellos, que suelen no contener productos irritantes como el alcohol.

**NO DEBEMOS** exagerar evitando el uso de desodorantes por temor a que implique riesgos para la salud. Tampoco se debe caer en el error de pensar que todo lo que se vende como "natural" es realmente mejor o menos tóxico, ni se debe recurrir a remedios "caseros" como aplicar infusiones de diversas plantas o alimentos en la piel. Estos no serán en general efectivos y pueden incluso ser perjudiciales.

**Dr. Federico Feltes.** Miembro del equipo de Dermatología de la doctora Virginia Sánchez, Madrid (vsequipodermatologia.com).



## ME HAN DICHO QUE TENGA CUIDADO CON EL SUBVIRAJE EN EL COCHE. ¿QUÉ ES?

**RESPUESTA:** si entras en una curva a una velocidad excesiva para el giro que vas a realizar, verás cómo la parte delantera no reacciona y tiende a ir recta hacia el exterior de la curva. Eso es el subviraje. En estos casos, es un error dar un volantazo para obligar al coche a girar: no lo hará. Debes soltar progresivamente el acelerador mientras reduces el ángulo de giro del volante. A la vez, tendrás que frenar con

delicadeza, aunque dispongas de ABS. Si no tienes, debes ir soltando el pie del acelerador poco a poco, dando pequeños toques de freno.

**AL CONTRARIO,** se habla de sobreviraje cuando el coche se pasa de viraje: la trasera del vehículo se desliza hacia fuera de la curva. Para evitarlo, haremos un contravolante; es decir, girar el volante en la misma dirección en la que vaya el "culo" del coche. A la vez, hay que levantar el pie del acelerador, pero no totalmente, e intentar recuperar la trayectoria. Entre ambos, el subviraje es más común, pues la mayoría de coches tiene tracción delantera.



**Pedro Pagès.**  
CEO de Tallerator.es.



## 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@gentedehoy.es**



## ¿El cerebro es un músculo?

**RESPUESTA:** a pesar del dicho, el cerebro no es un músculo, pero al igual que estos, el cerebro puede entrenarse y alcanzar un mayor desarrollo de su potencial. Es decir, es un órgano que debe ser estimulado para que mejore su funcionamiento y su capacidad. Para ello se recomienda hacer actividades que permitan su estimulación: lectura, escritura, resolver pasatiempos o juegos de cartas. Además, se sabe que potenciar las relaciones sociales, afectivas y de ocio permiten también que esté más activo. Se ha demostrado que las personas que realizan más actividades intelectuales y que evitan el aislamiento social tienen menos predisposición a padecer enfermedades neurodegenerativas.

**Dr. Pablo Irimia.**  
Vocal de la Sociedad  
Española de Neurología  
(sen.es).



# Elena Barraquer

## “LA MALA ALIMENTACIÓN Y LA LUZ SOLAR PROPICIAN LAS CATARATAS”

Su esfuerzo y buen hacer la han convertido en referente mundial en el tratamiento de cataratas. Además, desde su Fundación promueve la investigación de esta enfermedad que puede causar ceguera y su cura de manera altruista en los países más desfavorecidos. POR MACARENA ORTE

**U**na formación dual entre España y Estados Unidos y una vida dedicada a cuidar la salud de los ojos, han logrado que Elena Barraquer sea una eminencia internacional en el tratamiento de las cataratas.

### ¿Qué son las cataratas?

No es más que el envejecimiento del cristalino, la lente natural del ojo, que con los años se va volviendo opaca.

### ¿Existe algún componente hereditario en su formación?

Solo en los casos de cataratas congénitas o en familias en las que aparecen al cumplir los 40 años. Pero en general, las cataratas no son más que el envejecimiento del cristalino y se dan con la edad.

### ¿Podemos prevenirlas o retrasarlas con algún hábito de vida?

Hay un par de factores que juntos influyen: la malnutrición y la luz solar. Una nutrición saludable, rica en antioxidantes, y el uso de gafas de sol frente a los rayos ultravioletas puede ayudar.

### ¿En qué consiste su cirugía?

Se extrae el contenido del cristalino opacificado mediante ultrasonidos y se coloca en su lugar una lente intraocular que corrija los defectos de refracción de los ojos para obtener una buena visión sin gafas. Una operación parecida se puede hacer en muchos casos, aunque no todos, para corregir la presbicia.

### ¿Hay diferentes tipos de lentes?

Las lentes intraoculares monofocales corren la visión lejana pero con ellas el paciente sigue precisando lentes para ver de cerca. Las intraoculares multifocales pueden quitar la dependencia de gafas para lejos y cerca. Más recientemente han aparecido las lentes intraoculares trifocales, que ofrecen visión a varias distancias: cerca, media y lejos.

### ¿Las lentes monofocales quitan la miopía, además de las cataratas?

Exacto, porque cuando operamos de cataratas hacemos un cálculo de medidas del ojo del paciente para ver cuántas dioptrías necesita en la lente intraocular.

Del mismo modo, las lentes multifocales le quitarían la presbicia.

### ¿En qué consiste la presbicia?

Es resultado de la pérdida de la acomodación, la capacidad fisiológica que nos permite mantener una imagen nítida de un objeto a medida que se aproxima.

### ¿La lente de cirugía de presbicia es la misma que la de cataratas?

Sí. Además, la técnica es muy simple, por lo que mucha gente se opera.

### Como la presbicia aumenta con los años, si uno se opera a los 50, ¿puede volverle a los 60?

En principio no, a no ser que exista otro defecto. La graduación aumenta porque el cristalino pierde capacidad de enfoque, pero si lo quitamos ya compensamos toda la presbicia que va a salir.

### ¿Cómo se determina si un paciente de presbicia debe operarse?

Depende del médico. Yo no lo aconsejo si el paciente que se quiere operar ve



## RECUPERAR LA VIDA

Desde la Fundación Elena Barraquer se traslada cada año varias veces (y a varios países del mundo, principalmente africanos), un equipo formado por un oftalmólogo cirujano, un oftalmólogo para consulta, un médico anestesista, un enfermero instrumentista y dos o tres voluntarios, para operar a decenas de personas de cataratas. Recuperar la vista, es para muchos de ellos, poder volver a trabajar para mantener a sus familias. Puedes colaborar para devolver la vista a miles de personas desfavorecidas haciendo tu donativo en [www.barraquer.com/fundacion/quienes-somos/](http://www.barraquer.com/fundacion/quienes-somos/)



## UN CURRÍCULUM INCOMPARABLE

Licenciada en medicina y cirugía por la Universidad Autónoma de Barcelona, continuó su formación en EE.UU. con una beca de investigación del *National Eye Institute (Bethesda, Maryland)* y fue residente de Medicina Interna en el Sinai Hospital de Baltimore. Se formó como médico residente en Oftalmología en el *Massachusetts Eye & Ear Infirmary (Boston)* y realizó un *Fellow* de Córnea de dos años en el Bascom Palmer Eye Institute (*Miami*). Hoy es presidenta y directora ejecutiva de la Fundación Elena Barraquer y especialista en cirugía de la catarata.

muy bien de lejos. Si se tiene un 60 % de visión de lejos sin gafas no recomiendo la intervención porque, aunque se gane de cerca, puede perderse vista de lejos.

### ¿Es cierto que si eres miope la presbicia llega más tarde?

Así es. Los miopes es como si tuvieran una lupa incorporada dentro del ojo. Si lleva gafas de tres dioptrías, al quitárselas tiene tres dioptrías de lupa.

Si se operara la miopía le vendría la presbicia. Por eso hay que avisar a los miopes

de que si no se han operado ya de jóvenes, hacerlo con 40 años quizás no sea buena idea porque en breve volverá a tener que usar gafas contra la presbicia mientras que si no se opera, les tardará más en llegar.

### Si te has operado de miopía, ¿puedes hacerlo más tarde de cataratas sin que sufra el ojo?

Se puede intervenir igual. La única característica a tener en cuenta es que al haber cambiado la curvatura del ojo, puede hacer que el cálculo de la lente que se necesite sea menos preciso.

### ¿Qué nuevos tratamientos destacan en el campo de las cataratas?

Las lentes intraoculares han sido el avance más importante de los últimos 15 años y siguen siéndolo porque se van mejorando con los años.

### ¿Y de la presbicia?

También las lentes intraoculares. Se han ido perfeccionando y han ido disminuyendo sus efectos adversos, como los alos que se ven en las luces de los coches por la noche y que va mejorando. A los conductores profesionales no les aconsejo la lente multifocal, precisamente por estos destellos, pero existen otras lentes, las llamadas de rango extendido, que no son multifocales y no provocan estos alos, aunque el paciente sí necesitaría una pequeña ayuda de gafas para leer.

### ¿En qué países actúa actualmente la Fundación Barraquer?

La hemos bifurcado. Por un lado existe la Fundación Barraquer, que trabaja en España con labores de docencia y con pacientes aquí, y por otro la Fundación Elena Barraquer, la de las expediciones extranjeras. Actualmente viajamos a países de África, a la India y a Sudamérica. Marruecos, Argelia, Mauritania, Cabo Verde, Senegal, Guinea, Níger, Camerún, Gabón, el Congo, Guinea Ecuatorial, Angola, Bangladesh, República Dominicana, Salvador. Para el próximo año ya tenemos 10 expediciones programadas.

### ¿A qué tipo de pacientes atiende?

Principalmente a enfermos de cataratas. Esta afección es la causa número uno de ceguera en todo el mundo, y mucho más en los países en los que atendemos.



# ¡CUIDA TUS huesos!

La osteoporosis llega de forma silenciosa, haciendo más frágiles nuestros huesos, hasta que se fracturan con facilidad. Por suerte, podemos prevenir el desgaste con simples medidas.

POR BEATRIZ LÓPEZ

**L**a médula ósea normal tiene pequeños agujeros en su interior pero cuando ese hueso tiene osteoporosis, los agujeros son más grandes. De ahí el término de la enfermedad, que literalmente significa "huesos porosos". Aparece cuando los huesos pierden demasiadas proteínas y minerales (sobre todo calcio), lo que provoca una reducción de la masa ósea, que se traduce en mayor fragilidad del hueso y lo hace más propenso a quebrarse.

## SEÑALES DE AVISO

Esta enfermedad se caracteriza por la ausencia de síntomas, aunque sí existen indicios que hacen sospechar de la presencia de la osteoporosis:

- Fracturas recurrentes en los huesos de la muñeca, las vértebras, la cadera, los hombros, costillas y la pelvis.
- Fracturas de repetición en huesos largos o vertebrales por mínimos golpes.
- Antecedentes genéticos, menopausia precoz, extirpación de ovarios...

---

La mejor forma de gozar de unos huesos fuertes es llevar una dieta sana y hacer ejercicio.



Dr. Ángel Oteo  
Álvaro.

Traumatólogo, jefe de la Unidad de Fragilidad Ósea y Osteoporosis del Hospital Universitario HM Madrid.

## OPINIÓN DE EXPERTO

Una vez diagnosticada la osteoporosis, son muy útiles los programas de prevención de caídas, donde se realiza una evaluación individualizada de cada paciente y se establecen programas de

ejercicio. Se ha demostrado que el Tai Chi, por ejemplo, reduce la incidencia de caídas. También se debe evaluar el domicilio del paciente para eliminar posibles barreras arquitectónicas. Los

médicos deben revisar la medicación que toma el paciente, intentando retirar gradualmente las medicinas que provoquen sueño o le predispongan a caerse, y corregir las discapacidades visuales y auditivas.

## FACTORES DE RIESGO

Aunque cualquier persona puede sufrir osteoporosis, son más propensas:

- Las que tienen antecedentes familiares.
- Mujeres, sobre todo tras la menopausia.
- En edades avanzadas.
- Si siguen una dieta pobre en calcio.
- Cuando se toma cortisona, antiepilepticos u hormonas tiroideas.
- Quienes abusen del alcohol o tabaco.

## ¿CÓMO PREVENIR?

El doctor Ángel Oteo, jefe de la Unidad de Fragilidad Ósea y Osteoporosis del Hospital Universitario HM Madrid, señala que esta enfermedad no tiene curación, por lo que es básico prevenir su aparición. Algunas de sus recomendaciones pasan por:

- Seguir una dieta que aporte las necesidades de calcio.
- Tomar suplementos de vitamina D.
- Realizar ejercicio físico de forma frecuente, para aumentar la fuerza muscular y el equilibrio.
- Tener en cuenta correctas normas posturales a la hora de realizar las actividades diarias, evitando sacudidas, golpes y torsiones excesivas.
- Abandonar el tabaco y hacer un consumo moderado de alcohol y café.
- Evitar las caídas. Eliminar las barreras u obstáculos existentes en los domicilios, evitar los medicamentos que depriman el sistema nervioso central produciendo somnolencia y la corrección de las alteraciones auditivas y visuales.

## HAY QUE ACUDIR A CONSULTA ANTE CUALQUIER FACTOR DE RIESGO Y SOMETERSE A REVISIONES PERIÓDICAS A PARTIR DE LOS 50 AÑOS

- Hacerse los controles recomendados para un diagnóstico precoz es la mejor forma de evitar la primera fractura. Sobre todo a partir de los 50 años.
- Una vez diagnosticada la osteoporosis, ponerse en manos de un experto y seguir sus recomendaciones. La eficacia de los tratamientos depende de su mantenimiento. Muchos pacientes abandonan el tratamiento por diferentes causas y aparecen las fracturas, consecuencia de un agravamiento de la enfermedad.

## PRUEBAS DIAGNÓSTICAS

Según el Dr. Oteo, "se debe realizar una densitometría ósea a todos aquellos hombres y mujeres mayores de 50 años con predisposición genética, factores de riesgo, o que hayan sufrido alguna fractura por encima de esta edad".

Según el resultado obtenido en la columna completa o en la cadera, se llega al diagnóstico de osteoporosis u osteopenia, un grado menor de la enfermedad, con menor riesgo de fracturas.

Además, añade el experto, "se recomienda realizar una radiografía de la columna en aquellos pacientes con dolor en esa localización, sobre todo si están dentro de los grupos de riesgo. Los llamados marcadores de osteoporosis son de gran ayuda para determinar la efectividad de un tratamiento y

evaluar el riesgo de que la osteoporosis pueda llegar a estar provocada por otra enfermedad. Se estudia con un simple análisis de sangre y orina".

## LOS ÚLTIMOS TRATAMIENTOS

"El tratamiento –explica el Dr. Oteo– debe ser individualizado para cada paciente. Por suerte hoy disponemos de suficientes medicamentos para prevenir y tratar la enfermedad, aunque ninguno de ellos es adecuado para toda la vida". Debe ser tratada, según el traumatólogo del Hospital HM "cualquier persona que haya sufrido una fractura de cadera o vertebral y quienes tengan diagnóstico de osteoporosis en la densitometría. Además, hay que evaluar los factores de riesgo de las mujeres y varones con osteopenia, para determinar la necesidad o no de medicación".

En la actualidad existen diferentes opciones de tratamiento: los estrógenos, los denominados Moduladores Selectivos de Receptores Estrogénicos (Raloxifeno, Bazedoxifeno), los bifosfonatos orales, los bifosfonatos intravenosos ... Y se sigue investigando con otros fármacos más evolucionados que podrían estar disponibles en breve.

"Lo importante –repite el doctor Ángel Oteo– es acudir a consulta ante cualquier factor de riesgo, para comenzar a tratar la enfermedad cuanto antes y evitar que avance y desencadene fracturas que, en casos severos, pueden llegar a producirse por mínimos traumatismos e incluso de manera espontánea".

## ¿SABÍAS QUE REALIZAR EJERCICIO DE FORMA CONTINUA AYUDA A QUE TUS HUESOS PERMANEZCAN FUERTES? ¡MANTENTE ACTIVO!

# “HAY QUE PENSAR en grande”

María Fernández, *coach* de famosos, afirma con determinación que siempre estamos a tiempo de aprender a disfrutar de la vida y nos desvela algunas de las claves para lograrlo.

POR JUAN CARAVANTES



**E**l ser humano tiene un gran poder de transformación. La *coach* María Fernández va más allá y afirma que “una de las cosas que más nos mantiene vivos y nos genera más satisfacción es la conciencia de nuestra propia superación, de nuestro potencial”.

## HISTORIAS DE SUPERACIÓN

“La felicidad es una elección. El sufrimiento y el goce es un estado mental y emocional que se genera de dentro hacia fuera y no al contrario”, añade. Su libro *El pequeño libro que hará grande tu vida* está repleto de historias de superación que demuestran que la gente más feliz es la que aparentemente tiene menos. Es el caso de los paralímpicos Gema Hassen Bey y Enhamed, o de Leo, con esclerosis múltiple. “Son personas que hacen cosas sorprendentes teniendo (se supone) menos que los demás: subir el Teide en silla de ruedas como Gema, cruzar el estrecho de Gibraltar a nado como Enhamed, ciego, o como Leo que hace frente a su enfermedad yendo a nadar a diario”.

## TRUCOS PARA ‘VIVIR LA VIDA’

Estas son algunas de las claves del libro:

1. Vive en autenticidad y en coherencia con tus valores.
2. Ten unas relaciones personales fructíferas y enriquecedoras, y unos lazos verdaderos.

**3. Supérate constantemente y convierte tu meta en tu mayor obsesión.**

## PORQUE YO LO VALGO

La autora afirma que “debemos lograr que nuestro *status quo* sea la confianza en que las cosas saldrán bien y poner nuestro 100% en que así sea. Nuestro estado natural debería ser el de creer en nosotros mismos y en nuestras capacidades, el de amarnos sobre todas las cosas”. En uno de los capítulos del libro lo deja claro: “La vida te dio unos dones. Tuya es la responsabilidad de usarlos”.

## QUERER SER POSITIVO

La postura contraria tiene un precio muy alto: “No arriesgar ante los retos, perderte la belleza de lo que te rodea, dejar de creer en ti o convertirte en una persona no estimulante”. Desde el positivismo hacemos frente a las dificultades con determinación, aprendemos de ellas.

## ¿PUEDO CONSEGUIR TODO?

Sí, siempre que tengas un compromiso firme hacia ese objetivo, que monopolice tu mente y tu corazón y no desistas hasta lograrlo. Puedes conseguir todo lo que te propongas, siempre que estés dispuesto a asumir todos los costes para alcanzar tu sueño.



**EL PEQUEÑO LIBRO QUE HARÁ GRANDE TU VIDA**

(Ed. Planeta).

Su autora lo define como un proceso de *coaching*, más que un libro de autoayuda. En sus páginas aporta muchas herramientas. Es una guía de desarrollo personal, repleta de preguntas y ejercicios prácticos que inducen a reflexionar y aprender, a escucharse a sí mismo para encontrar sus propias soluciones a los problemas y descubrir cómo abordar los retos.



## NOTAS BIOGRÁFICAS

María Fernández es *coach* personal, ejecutivo y de equipos por la Federación Internacional de Coaching (ICF). Es fundadora y directora de Coaching & Media, firma especializada en *coaching* a personajes públicos, además de a particulares. También ejerce como motivadora de equipos, campo en el que ha trabajado para empresas del Ibex 35.



# Vacaciones de verano CON NIÑOS

¿Al pueblo o de campamento? ¿A la playa o a la montaña? Cada verano los padres se plantean las mismas preguntas. ¿Por qué este año no pedimos a nuestros hijos su opinión?

POR BEATRIZ LÓPEZ

Está claro que todos los padres persiguen el mismo fin: que sus hijos sean felices y en verano, que se diviertan. Y, si es en familia, mejor. Las vacaciones son un momento precioso para estar con nuestros peques sin estrés, sin obligaciones. Por eso, como dice la *coach* experta en familia, Claudia Bruna: "No es tan importante el qué haces sino el cómo lo haces". Y nos anima a "codiseñar unas vacaciones donde cada uno aporte sus preferencias. "Nosotros lo hacemos en casa con mis tres hijos y funciona. Estamos comprometidos con unos

objetivos comunes que pasan sobre todo porque todos lo pasemos bien".

## ELLOS TIENEN LA PALABRA

Aprovecha el verano para descubrir más a tu hijo. Pregúntale qué es lo que quiere o le apetece hacer, qué le haría ilusión, qué es importante para él en verano, qué necesita de sus padres. Los niños están todo el año dirigidos por la escuela, las extraescolares, los deberes... ¿En qué momento tienen tiempo para elegir? ¿Cuándo pueden parar para conocerse? "Es importantísimo preguntar a tus hijos para

generar autoconocimiento, para que descubran quiénes son. Para lograrlo hay que dejar de lado lo que queremos que sean o lo que creemos que son. Deja de suponer y pregúntales. Solo siendo ellos, serán felices", aconseja Claudia.

Además, nos sugiere algunas preguntas para averiguar cuál es el mejor plan de vacaciones. Merece la pena escuchar sus respuestas. Luego ya pactaréis qué se puede de hacer y qué no: "¿Qué te hace feliz?, ¿Qué es importante para ti? Si tuvieras una varita mágica, ¿qué harías durante estas vacaciones? Si fueras un país, ¿cuál serías? ¿Qué deportista serías? ¿Qué te hace más ilusión en verano? ¿Cómo serían tus vacaciones ideales?".

## OPINIÓN DE EXPERTO

Lo importante es que todos estemos felices en vacaciones y tengamos un poco de todo y de tod@s. Cada año decimos lo que cada uno necesita en verano para estar feliz y contento: unos quieren playa, otros piscina, deporte, amigos... Después, elegimos en lo que estamos de acuerdo y pactamos tener siempre un poquito de esa alianza. Así codiseñamos unas vacaciones familiares donde los cinco somos valorados.



**Claudia Bruna**  
Experta en liderazgo y coaching.  
Responsable de coachingpadres.com  
y autora del libro *Descubriendo a Matías*.

## TIEMPO DE CALIDAD EN FAMILIA

"Nos quejamos de que trabajamos muchas horas y que nos queda poco tiempo para estar con nuestros hijos. Se trata de 'estar presente' en vacaciones escuchándolos, mostrando interés por sus cosas, jugando, charlando... Entonces, el tiempo vale por mil: da igual que sea una semana o dos días", concluye Claudia. Aprovecha este verano para 'estar' con ellos 100 % y quizá se conviertan en sus mejores vacaciones.

# ¡No tires la comida!

24 millones de kilos semanales de alimentos, sobre todo frescos, terminan en la basura. Descubre cómo reducir estas cifras. **POR JUAN CARAVANTES**

**HACER UNA LISTA DE LA COMPRA** pensando en el menú de la semana para evitar comprar en exceso.

**FIJARSE EN LA FECHA DE CADUCIDAD** al comprar. Y tener en cuenta la diferencia entre caducidad (el producto empieza a estropearse a partir de la fecha indicada) y consumo preferente ( pierde propiedades, pero no está malo). En muchos centros ponen delante los productos que van a caducar antes, así que coge los que están más al fondo del estante.

**USAR LOS ALIMENTOS QUE CADUQUEN PRIMERO.** Si no revisas periódicamente tu despensa, corres el riesgo de que algunos de los productos se pasen sin que te des cuenta. Una buena idea es darle un repaso cada semana, colocando en primer término los alimentos que se tienen que gastar antes y al fondo los que aún tienen una larga vida. Aprovecha para ir apuntando lo que hay que reponer.

**PLANIFICAR LAS COMIDAS** con recetas que aprovechen las sobras de la nevera.

- Si tienes fruta a punto de pasarse, prepara una macedonia o una tarta. Si tienes mucha, puedes conservarla en almíbar o hacer compotas y mermeladas.
- Con pan puedes elaborar una sopa, unas migas o unas torrijas, convertirlo en pan rallado, o freír unos picatostes.
- Con las verduras a punto de estropearse, prepara una crema y congéllala en raciones.

**USAR BIEN EL CONGELADO** Congela raciones pequeñas o individuales para descongelar solo las que necesites, según el número de comensales. No te olvides de indicar la fecha de congelación para no guardar la comida eternamente.

**CONGELAR BIEN LOS PLATOS YA ELABORADOS.** Los alimentos te durarán más tiempo si los guardas en recipientes que cierren bien. Ten en cuenta que cuanto más los llenes, menor será la presencia de aire y, por tanto, el riesgo de oxidación. Una envasadora al vacío es una buena opción para conservar la comida durante más tiempo y en perfecto estado.

**CONSERVAR EN EL LUGAR ADECUADO.** No todos los alimentos van a la nevera: los plátanos, los mangos o los aguacates se estropean con el frío; los tomates pierden su sabor, y el pescado, los mariscos o algunos lácteos se malograran si no se refrigeran en 24 horas.

**ORGANIZAR EL FRIGORÍFICO**

- La carne y el pescado deben estar en la zona más fría. Tapa la carne para que sus jugos no entren en contacto con el resto de alimentos. Guarda el pescado ya limpio.
- Pon la fruta y la verdura en un lugar fresco o en la nevera, pero sin bolsas.
- Embutido cortado: dura más en un estante central, en envases cerrados.



EL SABOR DEL TOMATE  
100% NATURAL  
DISFRUTAR MÁS ES NATURAL

# ¡A la rica ensalada!

Descubre por qué no podemos resistirnos al alimento estrella del verano. Te contamos sus beneficios y te proponemos un plato redondo, listo para consumir en cualquier momento.

POR JUAN CARAVANTES

## 5 RAZONES PARA DEVORARLA

- 1. Un plato variado.** El amplio abanico de verduras, hortalizas e ingredientes que acepta cualquier ensalada, logra que nunca te aburras de comerla, aunque la consumas a diario.
- 2. Fácil de preparar.** No hay que cocinarla, solo mezclar los ingredientes que prefieras y consumir en el momento o guardarla y llevarla a la playa o a la piscina.
- 3. Hidrata y refresca.** La base de la ensalada son las hortalizas, compuestas en un 90 % de agua. Y como se consume fría, es perfecta en verano.
- 4. Aporta energía sin engordar.** Verduras (como la lechuga o el brócoli) y hortalizas (como la patata y la zanahoria) son ingredientes frecuentes, muy nutritivos y bajos en calorías. ¡Y nos dejan saciados!
- 5. Buena para la salud.** Muchas verduras y hortalizas protegen la piel del sol. El betacaroteno de la zanahoria y la remolacha, por ejemplo, se transforma en vitamina A que renueva la piel y las mucosas, y la vitamina C produce colágeno que nos ayuda a mantener una piel tersa y sin arrugas. Además, la escarola, el apio o la alcachofa nos ayudan a mejorar la digestión, las verduras con clorofila combaten la anemia (mejor aún si añades con legumbres), y también nos previenen de enfermedades cardiovasculares y degenerativas, pues contienen gran cantidad de antioxidantes (carotenos, vitamina C, vitamina E, flavonoides...) que bloquean la acción de los radicales libres.



# UN PLATO COMPLETO

Es habitual relacionar ensalada y dieta de adelgazamiento, pero no hay que estar a régimen para disfrutar de una rica y completa ensalada que nos aporte los nutrientes necesarios para tener energía en nuestro día a día. Las verduras y hortalizas ya contienen hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibras. Son la base de las ensaladas y las puedes enriquecer.

• **Las lentejas**, los garbanzos y las alubias tienen la misma cantidad de antioxidantes, fibra y proteínas que la carne, y sin grasa.

• **Añadir mango**, fresa, piña, manzana o naranja aporta un extra de vitaminas. El calcio se absorbe mejor al mezclar las lentejas con algún cítrico. El aguacate contiene vitaminas, aminoácidos esenciales y

proteínas en alta calidad, y grasa saludable, que se quema rápidamente en energía.

• **Con algunas nueces**, avellanas o almendras ganarás antioxidantes y omega 3, buenos para tu corazón.

• **El pollo y el pavo**, a la plancha o cocido, aportan proteínas y muy pocas calorías.

## ENSALADAS DE CUARTA GAMA

### ¡TODO SON VENTAJAS!

Con el nombre de cuarta gama nos referimos a hortalizas, verduras y frutas frescas que llegan al super lavadas, troceadas y envasadas en una atmósfera protectora, y conservan todas sus propiedades naturales.

Responden a la demanda de gran parte de la población actual, que dispone de poco tiempo para cocinar pero se preocupa de seguir una dieta equilibrada y apuesta por desterrar de su vida la comida rápida. Con estos productos, frescos y saludables, podemos preparar un menú sano y variado en un *tris tras y en cualquier lugar*.

Estas ensaladas destacan porque:

• **Incluyen solo materia prima** de máxima calidad, que además se recolecta en su punto óptimo de madurez.

• **Se limpian con agua clorada** para evitar el ataque de microbios y no se les añade conservante alguno.

• **Son saludables**. Incluyen minerales, vitaminas, fibra y antioxidantes.

• **Conservan toda su frescura**, porque vienen preservados en una atmósfera modificada que los protege de la oxidación natural. Su fecha de caducidad está entre 7 y 10 días.

A todas estas ventajas hay que añadir la gran oferta de hojas listas para consumir que encontramos en el supermercado: desde las bolsas de una sola variedad (lechuga, canónigos, escarola, rúcula, espinacas...), hasta las mezclas de todo tipo; así como las ensaladas en cubos de ración, que ya incluyen el condimento para llevártelas incluso a la oficina.

## VARIEDAD DE ENSALADAS ALTEZA

De rúcula, 4 estaciones, Delicius o New York. Las ensaladas Alteza te ofrecen la máxima calidad para que puedas disfrutar de una comida saludable, fresca y deliciosa. Ensaladas listas para llevar o para preparar al instante. Son la opción perfecta para los meses de calor.



# Horchata y gazpacho

## NUESTROS 'SMOOTHIES' MÁS SANOS

Estas dos bebidas naturales están buenísimas, nos hidratan, alimentan y además aportan beneficios para nuestra salud. ¿Quién puede resistirse?

POR HELENA NORIEGA

### GAZPACHO: IMPRESCINDIBLE

Todos conocemos los ingredientes de uno de los alimentos más completos de nuestra dieta mediterránea con más fama internacional: hortalizas frescas, tomate, pimiento, pepino, cebolla, un poquito de ajo, aceite de oliva virgen y vinagre de vino. Y si esto fuera poco:

■ **Bebida isotónica natural.** Gracias a su alto contenido en agua y sales minerales favorece que nuestro cuerpo combata el calor de forma equilibrada, elimine toxinas y tenga mayor energía.

■ **Antioxidante.** El alto contenido en licopeno del tomate, la vitamina C de los pimientos y el caroteno, reducen la acción de los radicales libres, protegiendo la piel del sol, las arrugas y las manchas. A la vez, activan la melanina, prolongando el bronceado.

■ **Ayuda a adelgazar.** Aunque es muy nutritivo, su aporte de calorías es muy bajo: 100 ml de gazpacho contienen solo 50 Kcal.

■ **Digestivo.** Está elaborado con ingredientes refrescantes y saludables, con un alto contenido en antioxidantes naturales y fibra que mejora el tránsito intestinal y elimina toxinas.

■ **Cuida el corazón,** en especial el aceite de oliva.

### HORCHATA: DE CHUFA

Se prepara con azúcar, agua, canela, limón y, por supuesto, su ingrediente principal, la chufa: un pequeño tubérculo con forma de pasa con propiedades digestivas, diuréticas y energéticas.

Además de una bebida muy hidratante, está más rica si se toma fresquita:

■ **Digestiva.** Ya en el antiguo Egipto utilizaban la chufa para solucionar dolores de estómago o como diurético.

■ **Fuente de energía.** La chufa aporta energía y vitalidad, por lo que es muy recomendable en niños, ancianos, deportistas o personas con anemia o que estén atravesando una etapa de más debilidad o fatiga.

■ **Rica en nutrientes.** Contiene minerales como el fósforo, el magnesio, el calcio o el hierro, y también vitamina C y vitamina E.



### PARA TODOS LOS GUSTOS

Gazpachos con sabor tradicional, más suave (para los que prefieren eliminar los ingredientes pesados) o salmorejo con migas de pan. ¡Fáciles de llevar y tomar en cualquier lugar! Y para disfrutar entre horas, horchata de chufa.





# EVITA LAS infecciones alimentarias

Sabemos que con el calor hay que extremar las precauciones con los alimentos. Aun así, cada verano se repiten las mismas infecciones por consumir comidas en mal estado. Toma nota de estos consejos para disfrutar del buen tiempo sin sobresaltos.

POR MACARENA ORTE

**D**icen los expertos que la mejor prevención para evitar las temidas intoxicaciones alimentarias pasa por mantener un peso adecuado y disfrutar de un óptimo estado de salud. Pero, además, recomiendan una serie de medidas higiénicas, sobre todo cuando viajamos a países con menos control de las autoridades sanitarias. Repasamos con la doctora Maribel Lopera, nutricionista, los tipos más comunes y lo que tenemos que hacer para evitarlas.

## SALMONELOSIS

Está presente en alimentos de caducidad temprana como los huevos o los lácteos, cuando ya están cocinados (sobre todo en bares y restaurantes donde pueden contaminarse por el calor). El contagio se manifiesta con dolor abdominal, diarreas y vómitos. La mejor solución para prevenir es hidratarse bien y beber agua

**LA MEJOR PREVENCIÓN PASA  
POR COMER SOLO ALIMENTOS  
COCINADOS Y CONSERVADOS  
EN LUGARES FRESCOS, Y  
LAVARNOS LAS MANOS DESPUÉS  
DE MANIPULARLOS**



Dra. Maribel Lopera. Nutricionista, BeautyDerm (Clínica Corachan) y Smartsalus (Barcelona).

## OPINIÓN DE EXPERTO

Mis recomendaciones generales para este verano pasan por asegurarnos de la procedencia del alimento y, ante la duda, mejor ingerir alimentos cocinados o congelados; evitar los alimentos crudos, hidratarse con agua embotellada y proteger nuestro sistema digestivo con sales de frutas o bicarbonato. Otra buena idea es tomar unos suplementos antes del verano para mejorar el sistema inmunitario: aceite de hígado de tiburón, papaya, inmunoestimulantes homeopáticos...

con bicarbonato o sales de frutas para no favorecer a las bacterias. También son recomendables los caldos vegetales, la limonada y las infusiones digestivas.

## ANISAKIS

Se contagia al consumir pescados crudos contaminados por el parásito del mismo nombre. Para evitarlo, basta con congelar este alimento a -18 °C durante al menos 48 horas. La sintomatología de intoxicación causa dolor en la parte alta del abdomen, náuseas y urticaria. Se trata con protectores digestivos, antihistamínicos y antiparasitarios.

## GASTRITIS POR ESTAFILOCOCOS

Una infección relativamente frecuente en carnes, lácteos, pastas, huevos, natas, cremas, etc. Aparece a la media hora de la ingestión. Produce vómitos, molestias abdominales y diarreas líquidas, que se tratan con hidratación y reposición de electrolitos. La mejor prevención pasa por consumir solo alimentos cocinados y que se conserven en lugares frescos. Un consejo, útil para prevenir todo tipo de infecciones, es lavarnos las manos y los cuchillos o utensilios de cocina, tras manipular cada alimento. Esta bacteria anida en las manos y las fosas nasales.

## TRIQUINOSIS

Es un parásito presente en la carne de cerdo, jabalí o caballo no tratada, más común en países con escaso control sanitario. Si vas a viajar a uno de estos lugares de riesgo, come siempre la carne cocinada y mejor previamente congelada. En caso de aparecer la infección, necesitarás asistencia sanitaria.

# Mmm ¡quiero un helado!

Son la dulce tentación veraniega de niños, jóvenes... y mayorcitos. Disfrutar de su sabor y frescor es un placer al que no podemos ni debemos renunciar.

POR ALBA GAMARRO



## NUESTRO FAVORITO

Tradicionales, italianos, artesanales españoles, innovadores (¡hasta de fabada!), a base de leche, de agua y frutas, en tarrina, cucurcho, en copa, con palo... Hay helados para todos los gustos porque precisamente, nos encantan a la mayoría de los terrestres.



## DELICIOSOS SABORES

Los helados Alteza ofrecen sabores para todos los gustos. Desde su Mini Bombón Surtido, Vampicola, Bombón crocanti o el Fruitíssimo, con un 15 % de zumo de fruta, resultan un apetecible bocado para tomar en cualquier momento.

## LOSEXPERTOSDICEN...

Un estudio de la Universitat de Barcelona señala que tomar 100 g del helado más calórico implica consumir solo un 16 % de las calorías que debemos tomar al día. Según el *Libro Blanco de los Helados*, editado por la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria, los helados de leche tienen un alto contenido en proteínas y aminoácidos esenciales y calcio similar al de un vaso de leche.

## SUS ORÍGENES

Este alimento habitual en China 3.000 años A.C., fue descubierto por Marco Polo en el s.XIII, quien lo exportó a Europa. En 1660 el italiano Procopio inventó una máquina que mezclaba hielo, frutas y azúcar obteniendo un helado cremoso similar al actual.

## FALSOS MITOS

Este frío alimento tiene detractores que le achacan un alto contenido calórico, pero también refutados defensores que aniquilan esta afirmación.

Los expertos aseguran que cualquier alimento que se consuma con moderación no perjudica nuestra salud. Además, 100 g de helado de leche cubren entre un 10 y 15 % de las necesidades diarias de vitamina B2.

# Platos llenos de sabor

Sorprende a los tuyos con estos deliciosos y nutritivos platos. Combinaciones perfectas de sabores y texturas, con ingredientes muy saludables para un menú perfecto.

POR MARISA TOMEU

## Spring rolls con crema de cacahuete

TIEMPO: 40 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA

**INGREDIENTES:** 8 obleas de papel de arroz • 2 zanahorias peladas y ralladas • 1 trozo de col lombarda (cortado en láminas) • germinados de alfalfa • brotes de espinacas bolsa • hojas de cilantro • Para la salsa: 5 cuch. de tomate frito • 100-125 ml leche de coco • 50 g de cacahuetes tostados y picados • 1 cuch. de salsa de tamari • sirope de agave • zumo de limón.

○ **Prepara la salsa:** en un cazo pon el tomate frito y los cacahuetes, luego la leche de coco, la salsa de soja y el sirope. En 3 m el zumo de limón. Mueve, retira del fuego y reserva.

○ **Los rolls:** pon agua caliente en un bol del ancho de las obleas. Sumerge una oblea unos 4-5 segundos y ponlas en la mesa de trabajo. Rellénala con todos los ingredientes (las espinacas siempre al final).

○ **Enrolla apretando** bien para que quede compacto. Sírvelo cortado en 'rodajas' con la salsa por encima y unas hojitas de cilantro.



EL CACAHUETE  
CONTIENE ALTOS  
NIVELES DE PROTEÍNAS  
Y MINERALES

Sigue el paso a paso de  
nuestras recetas:





## Ensalada de remolacha y zanahorias al horno con chía tostada

TIEMPO: 30 MIN DIFICULTAD: MÍNIMA

**INGREDIENTES:** 200 g Mix ensalada • Maíz Bio Alteza • 200 g zanahoria • 50 g de chía • 200 g remolacha en rodaja • 50 g queso de cabra (rulo) • 100 g de vino blanco • 40 g aceite de oliva • sal.

○ **Pelar las zanahorias** y ponerlas en una bandeja de horno.

○ **Añadir vino blanco** y hornear 20 minutos a 170 °C. Cortar y enfriar.

○ **Tostar la chía.** Cortar el rulo de cabra y dorarlo ligeramente en la sartén.

○ **Emplatar** mezclando estos ingredientes con la ensalada, el maíz, la remolacha en rodajas, el aceite y la sal.



LA CHÍA ES UNA FUENTE DE OMEGA 3, CONTIENE INCLUSO MÁS QUE MUCHAS VARIEDADES DE PESCADO. INCORPÓRALA SIEMPRE A TUS ENSALADAS



## Hamburguesa de garbanzos, maíz, champiñones y semillas

TIEMPO: 1H + REMOJO. DIFICULTAD: MÍNIMA

**INGREDIENTES:** 1 bote de garbanzos cocidos • 1 lata de maíz (o 2 pequeñas)

• 1 bolsa de espinacas frescas

• levadura de cerveza Alteza • pimienta molida • 3 cucharadas de salvado de avena fino o copos de avena triturados

• aceite de oliva • pan de hamburguesa • queso gouda • 1 tomate (en rodajas).

○ **Saltear media bolsa de espinacas** y salpimentar. Retirar y poner en un bol.

○ **Triturar los garbanzos cocidos** y añadir al bol.

○ **Añadir el maíz**, el salvado de avena y el sésamo.

○ **Mezclar hasta obtener una masa** lo suficiente consistente para poder formar las hamburguesas. Intentar que tengan la misma medida que el pan.

○ **Pasarlas** por una sartén hasta que se doren ligeramente.

○ **Abrir el pan y poner el queso gouda**, la hamburguesa, el tomate y los brotes de espinacas que quedaron en la bolsa.



**ESTA HAMBURGUESA ES  
PERFECTA PARA LOS VEGANOS  
Y LOS AMANTES DE LAS  
LEGUMBRES**



## Pechuga de pollo en papillote de coco y curry

TIEMPO: 40 MIN. DIFICULTAD: MÍNIMA

**INGREDIENTES:** 200 g de cebolla (lata) • 500 g de pechuga de pollo • 100 g de judías verdes en conserva • 20 g de curry • 100 g de leche de coco • 50 g de ajo • 1 limón • 40 g de aceite de oliva • sal.

- **Marcar la pechuga** y reservar.
- **Saltear el ajo** y las judías, añadir el curry, la cebolla, la leche de coco y el limón.
- **Montar el papillote** envolviendo la pechuga y las verduras en papel de horno y meter al horno 180º 10 minutos.
- **Emplatar.**

EL CURRY FAVORECE  
LA REDUCCIÓN DE  
LOS PROBLEMAS  
DIGESTIVOS



## Lasi de mango

TIEMPO: 35 MIN DIFICULTAD: MÍNIMA

**INGREDIENTES:** 1 mango • 1 yogur griego o natural • Garam masala (mix de especias que obtienes triturando: clavo, cardamomo, pimienta, canela y anís) • 3-4 cubitos de hielo.

○ **Poner** todos los ingredientes en la batidora y triturar hasta que esté todo bien mezclado y vaya cogiendo textura a puré.

○ **Servir** bien frío.



EL MANGO ES RICO  
EN BETACAROTENOS  
Y VITAMINA E,  
FUNDAMENTALES PARA  
EL CUIDADO DE LA PIEL



# ¿CERVEZA ARTESANA O TRADICIONAL?

Nos gusta la cerveza y cada vez somos más exigentes en su elección. De ahí que la oferta sea cada vez más amplia. Ahora irrumpen con fuerza las artesanas. ¿En qué se diferencian del resto?

POR ALBA GAMARRO

**E**n una sociedad llena de artificios, cada vez demandamos más productos elaborados con ingredientes naturales. Una tendencia que ha llegado también a la cerveza, esa bebida de malta tan presente en nuestros ratos de ocio. Así, ya es frecuente encontrar alternativas artesanales en bares y restaurantes, e incluso en supermercados. Esto no significa necesariamente que artesanal sea sinónimo de bueno e industrial, malo. Tan solo es una demanda del mercado. Lo importante es tener una mente abierta para poder disfrutar de una buena cerveza sea cual sea su origen.

## UNA HISTORIA MILENARIA

Los historiadores aseguran que la cerveza existía en la antigua Mesopotamia y hay referencias de ella entre los antiguos egipcios, que perfeccionaron esta receta regalo de los dioses, inventada por Osiris. Junto a las cebollas o el pan, formaba parte de la dieta básica de la

mayoría de la población. En tiempos de Ramsés II sus fábricas llegaron a producir ¡4 millones de litros al año!

Parece que no era muy del gusto de griegos y romanos (que la consideran una bebida de los bárbaros) y fueron los celtas y germanos quienes la introdujeron en Europa. Su fabricación fue pasando de un país a otro, de manos de los monjes a las de los laicos, hasta que los comienzos de la Revolución Industrial en Inglaterra la sacan de las casas a pequeñas fábricas de producción, para venderlas y servirlas en las 'public houses' o

'pubs'. Nacen las primeras industrias y su repercusión a nivel internacional. A partir de los años setenta cambia el modo de concebir la cerveza, y la diversidad y la calidad resurgen en todo su esplendor. Los norteamericanos acuden a las culturas ancestrales de la cerveza europea, y se crea una nueva forma de prepararla. En los noventa nace el movimiento *homebrewing*, que pretende recuperar las cervezas más tradicionales y que ha llegado hasta nuestros días.

## HAY DIFERENCIAS

Pero... ¿en qué se diferencian las artesanas de las que llevamos bebiendo toda la vida? Sobre todo en los procesos de elaboración, la calidad de los ingredientes y en la fórmula del maestro cervecero.

La cerveza artesana **SHERPA** te sorprenderá por su sabor auténtico y su frescura.



	ARTESANA	INDUSTRIAL
<b>Receta</b>	El maestro cervecero la prueba y modifica para dar con la mezcla adecuada. Ha de aportar un sabor y un olor característico.	Se producen en base a una receta básica que busca ingredientes y procesos económicamente viables.
<b>Ingredientes</b>	Se hace solo con agua, cereales malteados, lúpulo y levadura. Sin conservantes ni antioxidantes añadidos artificialmente. Es elaborada en pequeñas cantidades para evitar su almacenamiento prolongado.	Utiliza aditivos (como el arroz, el maíz o el mijo) y conservantes y estabilizantes químicos. La cerveza se conserva en perfecto estado durante más tiempo.
<b>Elaboración</b>	Se fabrica de forma natural. Por ejemplo, incluyen en la botella un poco de mosto sin fermentar para que la propia cerveza ya hecha continúe el proceso de fermentación dentro de la botella (2ª fermentación) y genere esos gases extra que le darán la fuerza y crearán espuma al abrirla. No se pasteuriza y esto garantiza la conservación de los aromas y sabores de los ingredientes originales.	Para asegurar su estabilidad, después de la primera fermentación, se somete a pasteurización, lo que hace que pierda algunas de las propiedades nutritivas y organolépticas de la cerveza. No hay segunda fermentación, por tanto tampoco gasificación, y el gas carbónico se debe inyectar de forma artificial.

+ INFO SOBRE TIPOS DE CERVEZAS: CERVEZASDELMUNDO.COM/

# BEBIDAS vegetales

Son una alternativa a la leche de vaca, más fáciles de digerir y con muchos nutrientes. De soja, de arroz...  
Descubre su propiedades y elige la tuya. POR JUAN CARAVANTES

**D**ifícil digestión, mucosidades, malestar o intolerancia a la lactosa. Son algunos de los problemas que puede causar la leche de vaca. ¿La alternativa nutritiva y saludable? Las bebidas no lácteas, elaboradas a base de ingredientes vegetales y agua.

## SUS BENEFICIOS

- No contienen lactosa ni colesterol.
- Bajas en grasas.
- Ricas en grasas mono y poliinsaturadas, buenas para el corazón.
- Alto contenido en vitaminas B.
- Relación equilibrada entre el sodio y el potasio.
- Son perfectas para personas con digestiones lentas, problemas de estreñimiento, colon irritable...

## 4 TIPOS A ELEGIR

Al gusto del consumidor, ALTEZA presenta una gran variedad de bebidas vegetales. Puedes elegirlas de arroz, avena, soja y almendra. ¿Con cuál te quedas?



## TODAS SON BUENAS

Algunas de las bebidas que encontrarás en tu supermercado o tienda especializada son:

**Bebida de almendras.** Rica en antioxidantes y minerales esenciales como el potasio y el calcio. Bajo contenido en colesterol y rica en vitaminas, aporta pocas calorías, lo que la hace perfecta para perder peso. Por su bajo contenido de colesterol, su delicioso sabor a frutos secos y alto contenido de vitaminas, es el sustituto ideal de la leche de vaca. Incluso posee menos calorías que la leche de soja.

**Bebida de soja.** Es la más popular. Cada taza aporta 80 calorías y 2 g de grasa. Puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón gracias a sus proteínas, grasas poliinsaturadas, vitaminas y fibra, y por su mínimo aporte de grasas saturadas. Las enriquecidas con calcio e isoflavonas son perfectas en la menopausia.



**Bebida de arroz.** Es la favorita de los niños por su sabor dulce. Ayuda a regular el tracto intestinal, por lo que resulta adecuada en casos de diarrea y vómitos.

**Bebida de avena.** De sabor suave, resulta muy digestiva y nutritiva. Incluye vitaminas B y fibra soluble que relaja el sistema nervioso. Si se adquiere sin gluten, puede ser una buena alternativa al trigo.

**Bebida de quinoa.** Apta para celiacos y niños, con más proteínas, fibra, ácidos monoinsaturados, magnesio y vitamina E que los cereales. Combate el colesterol.

## OPINIÓN DE EXPERTO

Es difícil elegir entre la gran variedad de bebidas vegetales que existen en el mercado. De hecho, las primeras que salieron a principios de siglo no tenían el buen sabor y la variedad actual. Lo único recomendable al escoger una u otra es leer las etiquetas y evitar las que llevan azúcares añadidos o componentes poco conocidos. Si es posible, mejor que incluyan solo cereal o semilla, agua y un poco de sal.



**Dra. María Teresa Barahona.**  
Experta en Nutrición y Antiedad, de Madrid.

# ACEITE DE OLIVA Oro líquido

Su sabor y virtudes saludables le hacen protagonista indiscutible en nuestra dieta mediterránea. Pero... ¿son todos los aceites iguales? ¿Qué beneficios nos aportan?

POR CARMEN LÓPEZ

**A**ceite de oliva virgen extra, virgen, de oliva o de orujo de oliva. Son cuatro tipos diferentes de un aceite que utilizamos a diario en crudo o para cocinar. La bióloga Soledad Román Herrera, experta en aceites de oliva nos explica sus diferencias, cuándo utilizar cada variedad y cómo nos ayudan a mantenernos sanos.

✓ **Aceite de oliva virgen extra (AOVE).** 100 % zumo de aceitunas sanas y frescas, recolectadas en su momento óptimo de maduración.

✓ **Aceite de oliva virgen.** Se diferencia del anterior en pequeñas alteraciones en sus índices físico-químicos sensoriales, difícilmente identificables.

✓ **Aceite de oliva.** Mezcla de aceite de oliva refinado (con aceite de oliva Lampante, el peor de los aceites de oliva vírgenes obtenido en la almazara) y aceite de oliva virgen o virgen extra. Puede ser suave (lleva poca cantidad de zumo de aceituna) o intenso (más cantidad).

✓ **Aceite de orujo de oliva.** Se realiza con la grasa que queda adherida a los restos de la extracción del aceite de oliva extra y refinado, y con los residuos de huesos y pieles de las aceitunas. Una vez refinado, se mezcla con aceites vírgenes.

## BENEFICIOS EN LA COCINA

Una dieta sana es la que utiliza todos los días el aceite de oliva virgen extra como grasa fundamental. Además de ser la grasa más sana, beneficiosa y exquisita de todos los aceites que existen, te permite disfrutar de una buena cocina. Por eso, es el mejor para consumir en todas las ocasiones, incluso para freír.

Según la experta en aceites: "todos pierden propiedades al calentarse, se oxidan, pero el aceite de oliva virgen extra es el

que aguanta mejor la temperatura de la fritura, pudiendo llegar hasta los 180º C sin alterarse ni degradarse, mucho más que cualquier otro aceite que podamos encontrar en el mercado. No dejar que el aceite humee, ya que es cuando alcanza su punto crítico, lo estaremos quemando. Durante la fritura, se forma una capa crujiente que hace que el aceite no penetre, limitando el exceso de grasa y conservando el alimentado todo su jugo y nutrientes en su interior".

## BENEFICIOS PARA LA SALUD

El de mayor calidad es el aceite de oliva virgen extra (AOVE), sin aditivos ni conservantes. Soledad Román explica que "según un estudio de Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED), una dieta mediterránea en la que se consumen 50 g de AOVE al día (unas 4 cucharadas soperas) y 30 g de frutos secos, reduce el riesgo cardiovascular un 30% más que otra alimentación baja en grasa". Pero tiene muchas más virtudes:

● Disminuye el colesterol malo (LDL) y aumenta el colesterol bueno (HDL): mejora la circulación sanguínea y previene las enfermedades cardiovasculares.

## OPINIÓN DE EXPERTO

Los AOVES son una medicina natural para enfermedades como la diabetes o el cáncer de mama, además de prevenir y mejorar el Alzheimer. En personas diabéticas, favorece la disminución de niveles de glucemia, necesitando de esta forma menores dosis de insulina. Y según un estudio de PREDIMED, el aceite de oliva es un potente protector frente al cáncer de mama. Cuatro cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra al día reduce hasta en dos tercios su riesgo de desarrollarlo.



Las variedades de aceite y aceite de oliva virgen extra **ALTEZA** aseguran una cocina saludable

- Contiene oleoanthal, con acción antiinflamatoria.
- Favorece el metabolismo y el desarrollo cerebral gracias al ácido oleico.
- Es protector estomacal y de úlceras gastroduodenales y estimula la absorción de calcio y magnesio.
- La vitamina E y antioxidantes produce efectos beneficiosos para la piel.
- Ayuda a reducir la hipertensión.
- Retrasa el envejecimiento, gracias a su poder antioxidante y tonificante.
- Mejora la piel, el pelo y las uñas.
- Protege de la osteoporosis.



**Soledad Román Herrera.** Bióloga, experta en aceites de oliva y gerente del Centro de Interpretación Olivar y Aceite de Úbeda (Jaén).

# VISTE TUS NOCHES de verano

¿Ganas de ropa más ligera? Estás de suerte, te traemos las tendencias para la próxima temporada.

¿Con cuál te quedas? POR ELBA SIMÓN



Camiseta de ZARA (7,95 €).



Turbante de MANGO (15,99 €).



Vestido de HOUSE OF FRASER (69 €).



Abrigo de SIMPLY BE (59 €).



## EMMA WATSON

Esta actriz británica de 28 años tiene 43,5 millones de *followers* en @emmawatson. Se caracteriza por su estilo urbano y chic, ya sea con faldas, pantalones o superposiciones, a las que es muy aficionada. Siempre está disponible para las causas más solidarias y para alzar la voz en favor de la igualdad y de la libertad.



Falda de LAURA BERNAL (265 €).



Plataforma de EXE SHOES (82,95 €).



Falda de SIMPLY BE (45 €).



Sandalia de tacón de Bershka (19,90 €).



Chaqueta de ZARA (49,95 €).



Pendientes de MIBUH (69 €).  
Anillo de UTERQUÉ (39 €).



Vestido de MARKS&SPENCER (99 €).



Vestido lencero de MANGO (39,99 €).



Vestido de ASOS (206 €).



Stiletto de LODI (139 €).



Bolso de MANGO (39,99 €).

## ACIERTA SEGURO

✓ Vestidos largos o cortos, pero siempre aliados con tejidos nobles como la seda, el raso o el tul, incluso recubiertos de lentejuelas o de abalorios.

✓ Las joyas se convierten en un aliado imprescindible.  
✓ El mono aún es tendencia. Dale un aire más sofisticado cambiando los accesorios.

✓ Si se te van a ver los tobillos, opta por unos stilettos.  
✓ Para un estilo *casual-chic* mezcla prendas sofisticadas con otras más *casual*. ¡Arriesga!

## CAROLINE DAUR

Esta *bloguer* alemana de 23 años tiene 14 millones de *followers* en @carodaur. Desde su blog carodaur.com comparte su pasión por la moda y la belleza y su estilo de vida.

La podrás ver con tacones y volumen, con un estilo muy *lady*, femenino y actual. Asegura que puede estar lista para la alfombra roja en tan solo 10 minutos.

# Nutre tu pelo BAJO ELSOL

En verano nuestro cabello sufre más agresiones: sol, cloro, agua salada... Las mascarillas y productos capilares con keratina le aportan la hidratación y el cuidado extra que necesita.

POR HELENA NORIEGA

## MASCARILLAS HIDRATANTES

**Beneficios.** Mejoran la textura y la suavidad del cabello, incluso si está muy seco y castigado, y lo protegen de futuros daños.

**Indicaciones.** Su alto poder de hidratación y protección intensivo hace que su uso esté indicado especialmente en verano, para contrarrestar el daño que el sol, la playa y la piscina puedan provocarle. Pero también durante el resto del año.

**Frecuencia de uso.** Depende del estado de salud del cabello, pero se recomienda empezar el tratamiento utilizándola de dos a tres veces por semana, y después una vez cada siete días. En verano, mejor de 2 a 3 veces por semana (nunca a diario).

**Cómo aplicarlas.** Si el cabello es largo, la mascarilla ha de aplicarse desde las puntas hacia la mitad del cabello, dejando de 3 a 4 cm de raíz. Por el contrario, si el pelo es corto, la mascarilla se aplicará solo en las puntas.

**Cuánto tiempo.** Se deja actuar de 5 a 20 minutos, según las indicaciones del fabricante, una vez aclarado el champú y el suavizante, y después de retirar la humedad excesiva del pelo con una toalla.

## LA KERATINA: CUIDADO EXTRA

Seguro que ya has oído hablar de la keratina, la 'estrella' de los tratamientos capilares profesionales. Ahora tú también puedes beneficiarte de sus propiedades porque champús, suavizantes, serum y mascarillas incluyen esta proteína entre sus formu-



laciones. ¿Su objetivo? Aportar suavidad y restar encrespamiento al cabello.

**Qué es.** Una proteína que se encuentra en las células del pelo y que se encarga de mantener nuestro cabello fuerte y saludable. Si disminuye, nuestro cabello pierde fuerza, flexibilidad y brillo y se vuelve seco y quebradizo.

¿Qué aportan los productos capilares con keratina?

- Ayudan a mantener, o incluso aumentar, esta proteína tan necesaria para la salud de nuestro pelo y que desaparece con los tintes o el sol.
- Conseguirán que el pelo se mantenga fuerte y elástico, evitando que las puntas se abran.
- Más suavidad y brillo.
- Protege de las agresiones y la contaminación.
- Consigue que resulte más fácil manejar el pelo rizado, al tenerlo más suave y elástico.
- Controlan el encrespamiento sin apelmazar.

## CUIDADOS ESPECÍFICOS PARA EL CABELO

Las mascarillas Crowé para cabellos expuestos al sol, rizados, teñidos o normales, y el protector térmico y la keratina líquida, tienen propiedades para cada tipo de pelo.



# Más alegría

## AYUDAS NATURALES

Las plantas pueden ayudarte a superar períodos de desánimo o decaimiento. Descubre cuáles.

POR CARMEN CASTELLANOS

### GINKGO BILOBA

Este árbol es conocido por sus propiedades medicinales desde hace más de 3500 años. Ayuda a reforzar las funciones vitales del cerebro humano, mejora la memoria y está especialmente indicado para personas con falta de energía, vitalidad y fuerza. Se puede tomar en cápsulas o en infusión.

### RODIOLA

Ha demostrado un efecto antidepresivo. Aumenta los niveles de sustancias químicas cerebrales como la norepinefrina, la serotonina y la dopamina. También ayuda a producir ATP (trifosfato de adenosina), sustancia que producen las células para proveer energía al cuerpo.

### HIPÉRICO

Gracias a dos de sus elementos, hipericina e hiperforina, ayuda a tratar problemas de ansiedad o depresión leve. Tonifica el sistema nervioso y mejora la actividad neuronal. Se toma en forma de pastillas, tabletas, cápsulas, té y aceite.

### MACA

Esta raíz andina es muy energizante y un estupendo regulador, indicado para mujeres con trastornos hormonales, para mejorar el rendimiento de los deportistas, y para estimular el deseo sexual. Contiene proteínas, aminoácidos esenciales, carbohidratos, vitaminas y minerales como hierro, calcio, fósforo, potasio, sodio y zinc.



### ROMERO

Es muy tonificante, mejora la memoria y estimula la actividad del organismo. Tiene propiedades estimulantes y tónicas de los órganos digestivos. El cineol, componente de su aceite esencial, es estimulante del sistema nervioso.

### DAMIANA

Es un estimulante muy poderoso y su acción tonificante restablece el equilibrio nervioso y da más fuerza y entereza para afrontar los problemas, aumentando la resistencia física y mental. Se recomienda tomar de 2 a 4 g de hoja seca en 150 ml de agua hirviendo de dos a tres veces al día.

### MELISA

Ayuda a mejorar las funciones psíquicas, es un tónico cardiaco y mejora el funcionamiento del estómago. Es relajante y a la vez tonificante. Se recomienda beber tres tazas al día.

# TRUCOS PARA 'descansar' tus piernas

Una de cada dos mujeres experimenta pesadez en las piernas, hinchazón, dolor, picor, calambres y adormecimiento. Este trastorno suele empeorar con el calor. En tus manos está combatirlo con eficacia.

POR CARMEN LÓPEZ



**E**l calor favorece la dilatación de las venas, lo que empeora el retorno de la sangre hasta el corazón. Es entonces cuando aparece la pesadez en las piernas, un malestar que –según los estudios– afecta a el 80 % de los adultos, sobre todo a mujeres. Entre sus síntomas más comunes: dolor generalizado o localizado en las varices, cansancio, calambres, hormigueos, sensación de calor, picores o prurito, hin-

chazón, dilataciones de las venas y aparición de arañas vasculares, e incluso, celulitis.

## PARA ALIVIAR LA PESADEZ

■ **Duerme con las piernas ligeramente elevadas.** Se puede conseguir fácilmente poniendo una almohada debajo de los pies.

■ **Haz deporte a diario.** Los más convenientes para combatir las piernas cansadas son la natación, el ciclismo, correr o caminar al menos una hora al día.

■ **Practica ejercicios específicos** para mejorar la circulación: tumbada, con las piernas un poco elevadas, realiza una rutina de movimientos de los pies (círculos, flexo-extensión o mover el pie de un lado a otro durante 10 o 15 minutos). Una vez que los termines, descansa con las piernas en alto para favorecer el retorno venoso.

■ **Pasea por la orilla de la playa.** La acción del agua fría junto con el oleaje y la acción muscular al caminar van a tener un beneficioso efecto de estimulación de la circulación.

■ **Opta por las duchas frías** en las piernas, empezando por los pies y subiendo poco a poco hacia arriba. El agua fría relajante y vigorizante contrae los vasos sanguíneos y evita la sensación de dolor y pesadez.

■ **No utilices ropa ajustada** y evita tanto los zapatos planos como los que tengan demasiado tacón. Se recomiendan con dos dedos de tacón para facilitar el descanso general de todo el cuerpo

**LAS PIERNAS SUFREN CON EL CALOR: HIDRÁTATE Y CUIDA TU DIETA**

■ **Utiliza medias de compresión**, siempre que puedas (aunque en verano es bastante complicado).

■ **Bebe mucha agua** para eliminar toxinas y limpiar el cuerpo en general.

■ **Cuida tu dieta.** Se recomienda incrementar la ingesta de determinados alimentos que pueden ayudarte a mejorar tu circulación, como los ricos en ácidos grasos poliinsaturados (aceites vegetales de semillas de girasol, soja y maíz, frutos secos, pescados azules...), los ricos en potasio (cereales integrales, hortalizas y legumbres) y antioxidantes (frutos rojos, zanahorias, tomates...). Evita por el contrario el té, el café, el alcohol y las grasas saturadas.

■ **Aumenta la ingesta de fibra** (frutas, verduras, nueces, legumbres y muchos cereales) para regular y equilibrar el intestino. Los problemas intestinales influyen en la circulación sanguínea.

■ **Apuesta por el relax.** La fatiga, el estrés y las presiones inciden de forma negativa en el funcionamiento general del cuerpo, pudiendo producir un aumento de peso y sobrecarga en las piernas.

■ Es importante **cambiar de posición** y, si es posible, no permanecer mucho tiempo sentado con las piernas o los pies cruzados. Si sientes sensación de pesadez en las piernas, en casa o en el trabajo, agáchate un par de veces para que la circulación de la sangre se restablezca a su flujo normal.

■ **Date un masaje.** Las piernas soportan todo el cuerpo y realizan un trabajo constante que solo notamos al final del día, cuando nos sentamos. Es momento de aliviarlas con un ligero masaje desde los pies hasta los muslos, presionando con movimientos giratorios.

Las piernas y los pies sufren mucho con el calor y la sequedad. El Gel CROWE para Piernas Cansadas relaja y refresca gracias al aloe vera ecológico y el extracto de castaño de Indias. La Crema Reparadora de Pies hidrata profundamente debido al aceite de almendras, glicerina y lanonina que contiene.

## OPINIÓN DE EXPERTO

“No existe una técnica milagrosa que desplace a las demás y, en muchas ocasiones, se necesita combinar varios tratamientos para combatir las varices. Estas son la manifestación de una enfermedad, y como en cualquier enfermedad, lo primero es realizar un correcto diagnóstico antes de cualquier tratamiento. Para las varices y las arañas vasculares es fundamental que un experto en angiología realice un estudio para comprobar el funcionamiento del sistema venoso y localizar los puntos en los que las válvulas de las venas no funcionan adecuadamente. A partir de ahí, el especialista indicará el tratamiento más adecuado para esa patología específica.



Dr. Miguel Ángel González Arranz.  
Angiólogo y cirujano vascular.  
Top Doctors (Logroño).

■ **Aplica geles fríos y cremas** para piernas cansadas y varices. Alivian esas molestias musculares y previenen otro tipo de problemas circulatorios.

■ **Los aceites esenciales** también pueden ayudarte a sentirte mejor, paliando los síntomas. Se recomiendan los que contienen menta y siempreviva y hay que aplicarlos desde los tobillos hacia la parte superior de las piernas.

- Coágulos previos
- Antecedentes familiares
- Permanecer largos períodos de pie o sentados
- Sedentarismo
- Toma de anticonceptivos
- Edad avanzada
- Estreñimiento

## ¿Y SI TENDO VARICES?

Son una dilatación de las venas provocadas por una enfermedad llamada insuficiencia venosa crónica. Según explica el doctor Miguel Ángel González Arranz, angiólogo y cirujano vascular, “se producen cuando las venas de las extremidades, que tienen que llevar la sangre de retorno al corazón, no logran hacerlo por el fallo de alguna válvula generando un funcionamiento inadecuado, lo que trae consigo dolor, hinchazón y pesadez”.

Entre los factores que pueden influir en la aparición de varices:

- Obesidad



## LOS ÚLTIMOS TRATAMIENTOS ‘ANTIVARICES’

Durante muchos años, el único tratamiento para las varices era la cirugía (extirpación de las venas enfermas), que implica un mes de recuperación. “Los avances en flebología y, sobre todo, la incorporación del estudio Eco-Doppler, han permitido nuevas técnicas para tratar las varices de forma menos agresiva, pudiendo evitar el paso por el quirófano en muchos casos, y disminuyendo los tiempos de recuperación”, comenta el Dr. González Arranz, que recomienda dos tratamientos actuales:

■ **Termoablativos.** Consisten en introducir en el interior de la vena, mediante una mínima punción con una aguja, un catéter que emite una energía, produciendo el sellado de la vena sin la necesidad de extirparla. Puede hacerse con Ablación con radiofrecuencia o con Endo-Laser. Se realiza de forma ambulatoria y anestesia local y permite reincorporarse al trabajo en 48-72 horas.

■ **Esclerosis con espuma.** Se realiza en consulta, sin necesidad de anestesia y sirve tanto para las venas de gran calibre (safenás) así como las de menor calibre. Se introduce una espuma específica en las venas dilatadas a partir de pequeñas punciones y se va realizando el sellado de las venas en diferentes sesiones, sin interrumpir la actividad cotidiana.



# ¡Adiós sudor!

Es necesario para eliminar toxinas y regular la temperatura de nuestro cuerpo. Pero si es excesivo puede condicionar nuestra vida. Descubre cómo mantenerlo a raya en verano, cuando su presencia es mayor, con unas sencillas medidas que evitan el mal olor.

POR ALBA GAMARRO

**L**o primero que debemos dejar claro, advierte el dermatólogo Enrique Herrera Acosta, es que "el sudor no es un enemigo, sino que lo necesitamos como aliado para refrigerar nuestro cuerpo cuando se eleva la temperatura". Dicho de otra forma: este fluido corporal, secretado por las glándulas sudoríparas y que se expulsa a través de la piel, es el mecanismo natural del organismo para regular la temperatura corporal, ya que su evaporación reduce la temperatura. Está compuesto principalmente por agua, sal, minerales, sustancias orgánicas, lactato y urea.

Suele producirse de manera preferente en las axilas, los pies y las manos, aunque se puede extender a toda la superficie de la piel, sobre todo si hace mucho calor o tras hacer ejercicio. También aparece por ansiedad, miedo o excitación, tras ingerir comidas picantes, alcohol, cafeína o por efecto secundario de algunos fármacos.

Pero por muchos beneficios que aporte, si es excesivo puede condicionar nuestra vida. En casos extremos, puede tratarse

incluso de una enfermedad denominada hiperhidrosis, que debe ser valorada por un médico.

El Dr. Acosta aconseja unas sencillas medidas para disminuir la presencia normal del sudor, muy útiles en verano cuando es más frecuente por el calor.

- Procurar permanecer en lugares a la sombra, frescos y bien ventilados.
- Utilizar ropa transpirable que facilite la eliminación del sudor.
- Hidratarnos con frecuencia, preferiblemente con agua.
- Comer alimentos ligeros y suaves.

## NO HUELE

En general el sudor es inodoro, salvo el que se produce en las axilas y en la zona del pubis, donde se ubican unas glándulas sudoríparas especiales que secretan una serie de ácidos grasos y proteínas que fermentan por la acción de las bacterias que hay en la piel.

Y es que el olor tiene mucho que ver con la higiene personal. El sudor, que por sí mismo no huele, reacciona con las bacterias propias del cuerpo así como con la carga hormonal del organismo. Tenemos más glándulas sudoríparas en axilas y pies, que además son zonas con mayor flora bacteriana. Ambos factores hacen

que el olor que se genera en esas zonas sea más fuerte.

■ La transpiración suele ser más intensa, a causa sobre todo de "sus niveles de testosterona, y también por el hecho de que puedan consumir más alcohol o tabaco –explica el doctor Acosta– pero por otro lado, el cuerpo masculino tiene más vello, lo que hace que acumule también más bacterias".

El experto advierte que "el olor puede ser patológico, causado por una bromhidrosis, una enfermedad que causa un mal funcionamiento de las glándulas sudoríparas y que debe ser diagnosticado y tratado por especialistas".

## LA AYUDA DEL DESODORANTE

Es una excelente opción para evitar el mal olor. Para ser efectivos deben contener sustancias antibacterianas, pero también elementos que cuiden e hidraten la piel. Hay que diferenciar entre antitranspirantes y solo desodorantes: los primeros tienen, además de agentes antimicrobianos, otros componentes que controlan la salida del sudor a la superficie de la piel. La elección dependerá de cada tipo de piel. ¡Un consejo básico! Hay que insistir en la higiene para aplicar el desodorante sobre la piel limpia.

### OPINIÓN DE EXPERTO

No hay una única pauta que indique cuándo debemos consultar con un especialista.

En términos generales, cuando el sudor o/y el olor perjudican nuestra calidad de vida, cuando supongan un problema para el normal desarrollo de la actividad diaria o interfieran en nuestras relaciones personales. Existen muchos tratamientos posibles pero hay que valorarlos individualmente y aplicarlos de forma gradual.



**Dr. Enrique Herrera Acosta**  
Jefe del Servicio de Dermatología y Venereología de Vithas Xanit Internacional (Málaga).



La gama de desodorantes CROWE asegura una protección total cuidando eficazmente la piel del hombre y la mujer.

# Tu higiene íntima IMPORTA

Tanto si eres de compresas como de tampones, o si usas los dos según el momento u ocasión, te interesa conocer cuál es mejor para ti.

POR BEATRIZ SANTOS

**S**abías que una mujer durante toda su vida puede utilizar alrededor de 15.000 tampones o compresas? Así lo asegura la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU).

## ¡BENDITAS COMPRESAS!

En el antiguo Egipto hacían tampones con hojas de papiro ablandadas, las antiguas griegas usaban un trozo de madera envuelto en lino como tampón, y las romanas, lana. En el siglo XIX, se hicieron populares entre las norteamericanas las 'bolsas de trapo', que se rellenaban con tejidos absorbentes y se lavaban. Y aunque las primeras toallas higiénicas maxi desechables se inventaron a finales del siglo XIX, no fue hasta los años 70 cuando las compresas que hoy conocemos se hicieron populares: aparecieron las primeras autoadhesivas. Hoy, estas tiras desechables de celulosa, además de absorber el flujo menstrual, pueden incorporar alas, contener tecnología *odorfresh* (para eliminar

los malos olores) o incluso gel que solidifica el flujo. La OCU recomienda que a la hora de elegirlas se mire no solo el grado de absorción sino también que se quede bien fijada a la ropa interior y que sea fácil de colocar y separar cuando se cambie.

## TAMPONES ¡QUÉ INVENTO!

Los primeros tampones fabricados de forma comercial fueron comercializados con el nombre de Tampax. Los prejuicios sociales y una información deficiente impidieron que se popularizaran. Resultan más cómodos que las compresas y son absolutamente seguros, aunque aún hoy algunas féminas se resisten a usarlos. Aunque en seco todos los tampones tienen forma cilíndrica, una vez humedecidos, se despliegan con dos patrones diferentes: forma cilíndrica o de acordeón. Los cilíndricos modifican menos su tamaño y pueden ser más llevaderos para las mujeres más sensibles.

### FRESCA Y LIMPIA TODO EL DÍA

Las compresas y protegeslips Secretísima te ofrecen la máxima comodidad y protección tanto en tu higiene diaria como en los días de la regla, eliminando el olor menstrual y absorbiendo el flujo al instante. Su gama incluye desde compresas con alas que aportan una alta protección y seguridad a tampones de máxima contención de líquidos o toallitas íntimas para una sensación de frescura y limpieza.



# Bronceado seguro

¿Con ganas de ir a la playa y lucir moreno? ¡Por supuesto! Pero este año vamos a hacerlo de forma responsable para que tu familia goce de los beneficios del sol sin riesgo.

POR VERA ALDER

semana para garantizar la correcta sintetización de esta vitamina.

## ICUIDADO CON EL SOL!

Los efectos dañinos del sol en la piel son provocados primeramente por la radiación UV:

○ **La radiación UVB** estimula el bronceado en particular, pero también es la causa principal de las quemaduras solares.

○ **La radiación UVA**, es más peligrosa porque no causa dolor y penetra más profundamente en la piel. Acelera el envejecimiento de la piel y puede provocar la intolerancia al sol, conocida normalmente como alergia solar y enfermedades pigmentarias (melasma, manchas).

Las radiaciones UVB y UVA pueden causar también alteraciones en el corazón de nuestras células y provocar daños en su ADN. Si este daño invisible se repite, pueden a largo plazo provocar el desarrollo de cánceres de piel. Por eso, es primordial prevenir. Según el Institut Català d'Oncologia, más del 80 % de los casos de melanoma se podrían prevenir, una enfermedad que en los últimos años ha experimentado un considerable aumento. Cada año se registran

unos 5.000 nuevos casos de melanoma en España, la mayoría en personas de entre 40 y 70 años, y está asociado a episodios de quemaduras solares acumulados a lo largo de la vida. Por ello es tan importante protegernos del sol desde la infancia.

## ¿CÓMO ESTAREMOS PROTEGIDOS?

Lucir un bronceado de infarto sin poner en peligro nuestra piel y nuestra salud es posible según la doctora María Romero Rodríguez, médica estética en el Hospital Vithas Nuestra Señora de Fátima (Vigo). "Entre las múltiples funciones de nuestra piel está la de protegernos frente a agresores externos, entre ellos, la radiación solar. El bronceado es un mecanismo de defensa que pone en marcha para protegerse de la radiación ultravioleta, aunque no es suficiente para evitar los efectos nocivos que conlleva esta exposición", explica, y da las siguientes recomendaciones a la hora de exponerse al sol:

- **Evitar la exposición solar en las horas centrales del día.** Debemos ponernos al sol poco tiempo y de forma progresiva, mejor a la sombra.
- **Secarse bien después de cada baño,** ya que la piel mojada aumenta el riesgo de quemaduras.
- **Utilizar cremas con factor de protección solar elevado (30 a 50+).**

**TOMAR EL SOL ES NECESARIO PARA SINTETIZAR LA VITAMINA D (IMPRESCINDIBLE PARA LOS HUESOS), PERO ¡HAZLO BIEN!**

- **No usar productos de años anteriores** y respetar la fecha de caducidad una vez abierto el envase.
- **Aplicar el fotoprotector solar 20 minutos** antes de exponerse al sol, y renovarlo cada dos horas y después de cada baño o en caso de transpiración abundante.
- **No escatimar producto:** aplicar una capa generosa de crema que cubra bien toda la superficie de piel que queremos proteger, sin olvidar zonas como orejas, empeines, parte posterior del cuello, etc.
- **La crema solar debe aplicarse también en días nublados**, aunque nos mantengamos en la sombra, porque el sol se refleja en las distintas superficies (arena, la nieve, el cemento y el agua) y también nos afecta.
- **Se puede complementar la protección y potenciar el bronceado** con una buena alimentación rica en frutas y verduras.

## NO TODOS SOMOS IGUALES ANTE EL SOL

Efectivamente algunas personas son más propensas que otras a sufrir daños solares. Este riesgo, según la doctora Romero, viene determinado entre otras cosas por el fototipo, que nos indica la capacidad de cada persona de poder broncearse o quemarse por la exposición solar. "Las personas con fototipos bajos (piel muy clara y ojos claros que se queman fácilmente y que no se broncean nunca o muy poco) tienen un riesgo mayor de presentar daños causados por el sol", explica.

Pero existen otros factores que determinan un riesgo mayor de presentar daños causados por la exposición ultravioleta, como pueden ser personas con antecedentes personales y familiares de cáncer cutáneo, niños y adolescentes, personas con un sistema inmunológico debilitado,



La gama solar CROWE ofrece protección media, alta y muy alta, aceite solar y spray solar infantil, además de un gel refrescante aftersun.

embarazadas, personas que pasan mucho tiempo al aire libre, etc. La experta advierte que, además, "hay que prestar especial atención a la medicación que estamos tomando, ya que algunos medicamentos pueden ser fotosensibilizantes, es decir, fármacos que sensibilizan frente a la luz solar".

## LOS NIÑOS Y EMBARAZADAS SON MÁS VULNERABLES

Los niños tienden a pasar más tiempo al aire libre, en la playa o la piscina, y se suelen bañar con más frecuencia, por lo que tienden a quemarse más fácilmente. Por eso los adultos debemos estar más pendientes de ellos. La Dra. María Romero recomienda:

- **Aplicarles un fotoprotector** alto y repetirlo con frecuencia.
- **Protegerlos con ropa opaca** y seca, gorros y gafas de sol.
- **Los menores de 3 años** no deben exponerse directamente al sol.

Estas medidas son especialmente impor-

tantes en niños y adolescentes, ya que las quemaduras solares en estas etapas, determinarán la probabilidad de sufrir un cáncer de piel en la edad adulta.

También las embarazadas son más vulnerables a los efectos nocivos del sol, a causa de la alteración hormonal. Por eso, deben limitar la exposición y hacerlo con las precauciones adecuadas: fotoprotección solar diaria alta, sombreros de ala ancha, sombrillas y gafas de sol. Estas medidas ayudan también a prevenir la aparición del temido melasma, esa mancha oscura que aparece en la piel facilitada por los cambios hormonales de la gestación y la exposición solar, explica la doctora. Pero añade que el sol es beneficioso también en estos meses ya que "ayuda a la síntesis cutánea de vitamina D, que aumenta la absorción intestinal de calcio, fundamental tanto para la embarazada como para el bebé". Por eso no hay que renunciar a él, solo tomarlo con precaución.



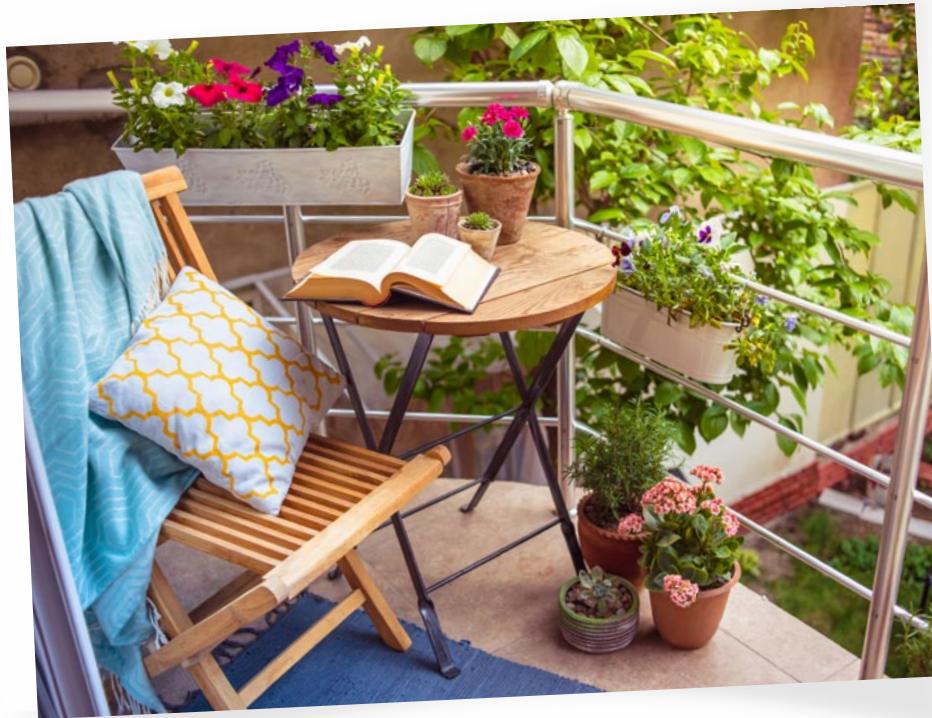
Dra. María Romero Rodríguez,  
Médico Estético en  
Hospital Vithas  
Nuestra Señora de  
Fátima (Vigo).

## OPINIÓN DE EXPERTO

El melanoma no se pueden evitar al 100 %, pero sí reducir las posibilidades de padecerlo. Una de las medidas más importantes es protegernos de la radiación ultravioleta, principal factor de

riesgo ambiental para su desarrollo. Así que nada de exposición solar intensa y si lo hacemos con fotoprotección alta, gafas de sol homologadas, sombrero, etc. Estas medidas son

especialmente importantes en las personas más propensas: por antecedentes personales familiares, de piel clara, quienes trabajan al aire libre o han sufrido quemaduras en la infancia.



# ¡SACA PARTIDO A tu terraza!

No importa el tamaño. Te damos ideas para aprovechar el espacio al máximo y crear un ambiente acogedor en balcones, minúsculas terrazas o espacios más amplios. ¡Es cuestión de ingenio!

POR HELENA NORIEGA

## TERRAZA MINI

- Puedes crear una pequeña zona de estar con muebles plegables, metálicos o de madera. Se cuelgan de la pared.
- Coloca encima unos mullidos cojines para lograr un rincón más acogedor. No llenes el espacio con muchas cosas, porque entonces parecerá más pequeño.
- Para resguardarla de las miradas indiscretas, puedes colocar caña de bambú o una celosía de madera en la barandilla.
- Alegra tu balcón con plantas naturales: cuelga ganchos y coloridas macetas en las paredes y crea un jardín vertical.
- Cubre la pared con plantas de hoja clara y pon delante otras más oscuras, crearás efecto de profundidad.

## PEQUEÑA

- Un truco para pasar de un balcón pequeño a grande es unirlo al salón con una puerta corredera de cristal. Abierta, disfrutarás de ambientes más amplios.
- Para que tengan coherencia decorativa, coloca en ambos espacios muebles del mismo estilo, pavimentos parecidos o textiles de la misma gama de color.
- Para crear un rincón exterior solo necesitas una butaca de mimbre cómoda, una mesa de madera redonda y plantas alrededor. Si el espacio es reducido, mejor flores y plantas pequeñas.
- Con un pequeño sofá rinconero tapizado con tela especial para exteriores en blanco, ganarás confort y luminosidad.

## PON UNOS PUNTOS DE LUZ

Así podrás disfrutar de la terraza también de noche. Si sumas unas velas o farolillos, crearás un ambiente acogedor e íntimo.

Una mesilla auxiliar será perfecta para dejar el aperitivo, la copa o taza de café.

○ Adapta los muebles al espacio. Por ejemplo, un banco de obra en L aprovecha el rincón y deja un espacio central despejado para una mesita. Debe tener unos 40-45 cm de altura y alrededor de 50-55 cm de ancho. Saca partido a las paredes para almacenar con estantes.

## TAMAÑO MEDIANO

- Si el espacio lo permite, sitúa un comedor exterior. Recuerda contar con una sombrilla articulada o una pequeña pérgola, para tener algo de sombra.
- Cubre el suelo con césped artificial o una alfombra vegetal para andar descalzos. Los nuevos modelos guardan un gran parecido con la hierba real y son fáciles de mantener. En la zona de comedor puedes colocar un pavimento poco poroso y sencillo de limpiar.
- Si tienes sitio, coloca árboles en maceteros grandes, situándolos en las esquinas de la terraza o el patio.
- Un pequeño ambiente *chill out* aprovecha el espacio con una decoración muy minimalista, sin recargar el ambiente. El suelo con madera tropical, sofás blancos, cojines de colores y paredes claras para disfrutar de una terraza relajante.

## CON ESPACIO GENEROSO

- Si tienes un espacio alargado, mejor una mesa rectangular y extensible (de unos 180 cm para 6 personas). Completa con sofás y sillones modulares y plantas grandes que no impliquen mucho mantenimiento (palmeras, boj, ficus...).
- El mobiliario puede ser generoso (las fibras naturales o de imitación están de moda) y los cojines más llamativos. Eso sí, guarda coherencia decorativa, con el mismo tono y muebles de estilo similar.
- Crea tres ambientes: comedor, zonas de estar y de relax, con hamacas y tumbonas de materiales transpirables en la zona de césped (aunque sea artificial).

# Trucos caseros QUE SÍ FUNCIONAN

Ante cada problema, por más pequeño o grande que sea, existe una solución que está al alcance de tu mano. Nosotros te facilitamos la respuesta con los trucos más rápidos y eficaces que probablemente desconocías y que te cambiarán la vida.

POR VICKY BANIOUKOU

**GARGANTA IRRITADA**  
No hay nada como el zumo de limón caliente con dos cucharadas de miel para aliviar el dolor de garganta. Pero si no puedes tomar limón, sustítuyelo por una infusión de orégano (2 cucharadas por taza).

**UN TOQUE BRILLANTE**  
Para que tu pelo tenga más brillo, lávalo como acostumbras, y cuando vayas a aclararlo hazlo con agua en la que hayas disuelto una aspirina efervescente. ¡Tendrás el brillo asegurado!

**FLORES QUE REVIVEN**  
Cuando veas que las flores cortadas que has puesto en el jarrón comienzan a marchitarse, haz lo siguiente: introduce una tercera parte de sus tallos en agua hirviendo durante unos diez minutos. Corta después esa parte del tallo y cambia el agua.

**MUÑECAS**  
En el cuarto de los niños suele haber siempre alguna muñeca que, con el tiempo, se ensucia. Lava los trajes en la lavadora, pero el cuerpo quedará fenomenal si lo limpias con toallitas desmaquillantes.

**ALUBIAS DIGESTIVAS**  
Las alubias se digieren mejor si se tira el primer agua de la cocción y se sustituye por agua fría con unas cucharaditas de aceite. Para que queden más tiernas, ponlas en remojo con una punta de bicarbonato y añade un poco más en el agua de la cocción.

**SIN PARÁSITOS**  
Si te encuentras las hojas de tus plantas carcomidas o los tallos agujereados, prueba este truco para acabar con la plaga: clava unas cerillas boca abajo en la tierra, asegurándote de que el fósforo quede enterrado.

**SIN ROZADURAS**  
Para que tus zapatos se adapten como un guante a tus pies, úntalos con crema de manos por el interior y aplícales un poco de calor con el secador. Cálzate y aguanta unas horas. No volverás a tener ningún problema de rozaduras.

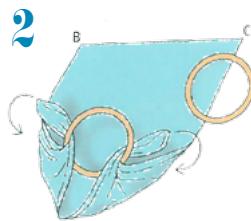
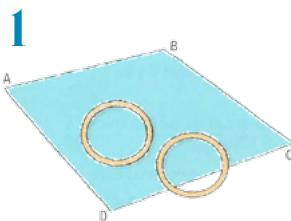
**ESPINACAS PARA EL ROSTRO**  
Una mascarilla verde para las arrugas... Extraño, sí, pero notarás los resultados enseguida. Pon a hervir un puñado de espinacas con un poco de aceite de oliva. ¡Listo! Apícalas sobre el rostro 20 minutos.

**REFORMA 'LOW COST'**  
Si te aburre tu dormitorio, pero tus ahorros no te permiten ningún cambio, existen apaños anticrisis. Cambia los pomos de puertas, armarios y cajones y apuesta por tonos atrevidos.

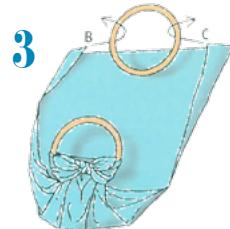
# HAZTE UN bolso

El *furoshiki* llega de Japón para animarte a estrenar un bolso nuevo cada día. Solo necesitas una pieza de tela, unas asas de madera o bambú y cierta habilidad para hacer nudos.

POR BEATRIZ SANTOS



**HACEMOS UN DOBLADILLO ciego.** Metemos la aguja por el borde doblado y sacamos el hilo. Con la punta de la aguja recogemos dos hilos de la tela justo debajo del hilo y lo pasamos a través. De nuevo insertamos la aguja encima del punto por el que acabamos de pasar la aguja, la deslizamos un centímetro y la sacamos de nuevo. Repetimos hasta acabar todo el borde.



**CONTINUAMOS CON LA OTRA ASA.** Vamos al extremo opuesto de la tela e introducimos las esquinas B y C a través del otro aro de bambú. Las unimos por el lado exterior con un nudo en cruz.



**LEVANTAMOS LAS ASAS** y tiramos un poco de ellas para ajustar y apretar bien los nudos, recolocándolos si fuera necesario. Recomponemos un poco la tela del bolso, ahuecándola bien por dentro.

**E**l *furoshiki* es una tela cuadrangular tradicional de Japón que es utilizada para envolver y transportar todo tipo de objetos, desde ropa y regalos hasta botellas de vidrio, libros, etc. Se comenzó a emplear a mediados de la Era Nara, en los baños tradicionales japoneses (Onsen), para no confundir o mezclar la ropa. Utilizaban esta tela y dejaban su vestimenta encima de ella. Con el tiempo su uso se difundió y comenzó a ser utilizada por comerciantes para proteger sus mercancías o por la gente corriente para sus regalos.

Actualmente, el *furoshiki* está hecho de diferentes telas, incluyendo seda, algodón, rayón y nailon. Aunque su uso ha ido decayendo, en Japón también se ha ido extendiendo como original DIY para hacer bolsos muy especiales. Una misma tela se puede convertir en muchos modelos diferentes. Aquí tienes un ejemplo.

## MATERIALES

- Tela estampada de algodón, de 105 x 105 cm.
- Aros de bambú, de 20 cm de diámetro.



# ¡Tan frescos!

No puede decirte con palabras que tiene calor, pero los perros y los gatos también sufren las altas temperaturas. Descubre qué hacer para que tu fiel compañero disfrute del buen tiempo.

POR RAQUEL ÁVILA

**S**abías que nuestras mascotas pueden sufrir un golpe de calor? Carlos Rodríguez, veterinario, escritor y presentador de programas de radio y televisión sobre mascotas, advierte de que no solo padecen el calor, sino que incluso en casos extremos la exposición al sol puede acabar con su vida. Por eso, debemos de proveer a nuestro amigo de un sitio fresco, a la sombra, con buena ventilación y con agua para hidratarse. Según su experiencia, para que sobrelleve el calor hay que:

- **Sacarle a la calle** a primera y última hora del día (cuando no hace calor).
- **Dejar la puerta abierta de casa**, si tenemos patio o jardín, para que decida cuando salir. Así él mismo regulará su temperatura corporal.
- **Evitar ponerle directamente delante del aire acondicionado**: provoca problemas de otitis o conjuntivitis.
- **Dejarle una bañera** a su disposición o darle un refrescón con una manguera o un spray pulverizador.
- **Poner a su alcance siempre agua** fresca y limpia para beber, y cambiársela a menudo. Especial precaución con los cachorros y los senior.



**Carlos Rodríguez.**  
Veterinario,  
presidente de  
Mascoteros  
solidarios (Madrid).

## OPINIÓN DE EXPERTO

Los golpes de calor se producen cuando nuestro animal de compañía está encerrado en una ubicación sin ventilación, como puede ser el coche o la terraza. Muchos dueños creen que es suficiente con dejar la ventanilla del auto un poco bajada para que el perro respire mientras va a hacer gestiones. ¡Absurdo! No puede quedarse encerrado en el coche al sol, nunca.



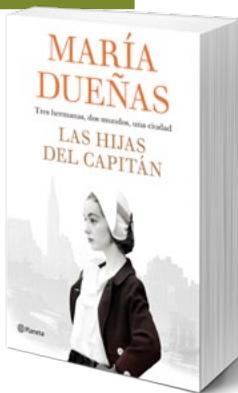
## NUESTRA MASCOTA DEBE PERMANECER EN UN SITIO VENTILADO. SI OBSERVAS QUE RESPIRA MÁS FUERTE, TIENE EL HOCICO RESECO O ESTÁ INACTIVO, ES QUE ESTÁ SUFRRIENDO UN GOLPE DE CALOR

■ **Cepillarle bien.** El pelo aísla a los perros y a los gatos del calor y del frío, así que si le cepillas bien, no hace falta cortarle el pelo. Y si lo descuidas y está lleno de nudos, que sea el veterinario quien se lo corte. Nunca hay que hacerlo en casa con una maqui-

nilla eléctrica, pues podemos causarle irritación, quemaduras y quitarle su capa de protección natural.

## SÍNTOMAS DE QUE TIENE CALOR

Si observamos que nuestro perro está menos activo de lo normal, respira más fuerte, le dan calambres en los músculos o tiene la zona del hocico reseco, tiene mucho calor. Suelen ser los pasos previos a un desmayo que puede provocar un golpe de calor. Ellos regulan su temperatura mediante la boca (de ahí los jadeos porque intentan extraer el calor de más que tienen). Y sudan por las almohadillas de las patas, por lo que no está de más limpiárselas con un poco de alcohol para que transpiren mejor.



## LAS HIJAS DEL CAPITÁN

MARÍA DUEÑAS  
PLANETA  
(22,50 €). Con una lectura ágil, cuenta la historia de 3 jóvenes españolas que emigran a Nueva York en 1936. Un tributo a las mujeres fuertes y a los valientes emigrantes.

# Libros

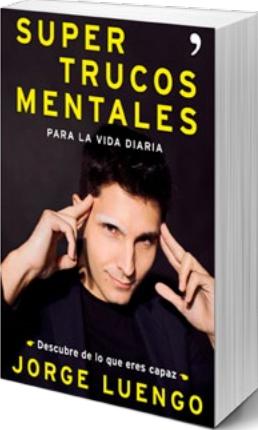


## LA COCINA AROMÁTICA

FRANÇOIS CHARTIER  
PLANETA GASTRO  
(39,95 €)  
Fichas prácticas de 295 alimentos, vinos, cervezas, tés y licores. Para aprender a combinar alimentos de la misma familia aromática y preparar recetas.

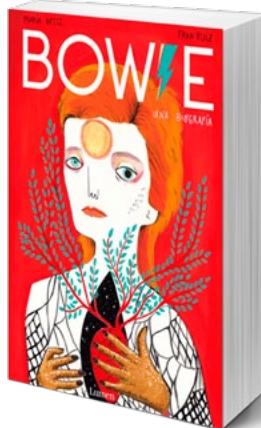
## SUPER TRUCOS MENTALES PARA LA VIDA DIARIA

JORGE LUENGO  
TEMAS DE HOY  
(17,90 €)  
El mentalista nos enseña cómo adivinar qué piensan los demás de un modo ameno y lleno de trucos, juegos y acertijos.



## UNA NOVELA CRIMINAL

JORGE VOLPI  
ALFAGUARA  
(18,90 €)  
El premio Alfaguara de novela 2018 cuenta la historia real del montaje policial en la detención de Israel Vallarta y Florence Cassez en Ciudad de México, en 2005.



## BOWIE: UNA BIOGRAFÍA

MARÍA HESSE Y FRAN RUIZ LUMEN (21,90 €)  
Un cómic biográfico que mezcla realidad y ficción y consigue retratar al cantante y personaje tan bien como lo haría cualquier ensayo al uso.



## TODOS LOS CAMINOS LLEVAN A ORIENTE

ANA GIL  
EDITORIAL CASIOPEA (20 €)  
Es el 4º libro de *Todos los Caminos llevan a...*, iniciativa ganadora de la Medalla de Oro en los EE.UU. como mejor libro sobre mujeres, entre las editoriales de 18 países.

44/876

## STING & SHAGGY

Este álbum colaborativo con influencias isleñas refleja el amor de ambos artistas por Jamaica. La idea era grabar solo el single "Don't make me wait", pero las letras y las melodías fluyeron entre ellos y surgió un disco completo (22,99 €).

## BAJO TUS ALAS

### NIÑA PASTORI

11 canciones con colaboraciones de Pablo Alborán, Manuel Carrasco, Guaco y Vanesa Martín. Incluye "Desde la azotea" y "La habitación". Mezclado en Los Ángeles (16,99 €).



## YOU'RE DRIVING ME CRAZY

### VAN MORRISON Y JOEY DEFRAZESCO

Canciones de Morrison y versiones de jazz y blues interpretadas por el solista y el virtuoso de la trompeta y el órgano Hammond (14,99 €).

## QUE CORRA EL AIRE

### LUZ CASAL

Esperado regreso de una de las voces españolas más potentes. Además de "Miénteme al oído", incluye 10 canciones inéditas más. Por primera vez el disco se grabó y mezcló en España con músicos en directo (17,99 €).

# Música

Helados Alteza

# EL VERANO ES MÁS VERANO

DIVERTIDOS

BUENÍSIMOS

REFRESCANTES

DELICIOSOS

SABROSOS

El verano no es lo mismo  
sin los helados preferidos de tus peques.

## ¡BUEN VERANO!



**alteza**  
para la gente de hoy

# Planes con niños

¿Buscas unas vacaciones que incluyan actividades diferentes al gusto de los peques? Te sugerimos 7 destinos españoles con veranegas alternativas para disfrutar en familia.

POR CARMEN LÓPEZ

## BARCELONA

El Parque Güell, el zoo, el parque de atracciones del Tibidabo, playa y... ¡mucho más! Por ejemplo, te proponemos una visita a CosmoCaixa, más de 50.000 m<sup>2</sup> de instalaciones que te van a dejar con la boca abierta. Espacios y exposiciones permanentes como el planetario, el Muro Geológico o el espectacular Bosque Inundado, son las auténticas estrellas del museo. Y, al caer la tarde, el parque del Laberint d'Horta, que alberga el jardín más antiguo de Barcelona. Data del siglo XVIII y nació como un jardín neoclásico. Su nombre viene dado por un laberinto de cipreses perfectamente recortados que parece sacado de un cuento. ¡Cuidado con perderte!

+ info: [barcelona.cat/es/que-hacer-en-bcn//caixaforum.es/barcelona/familia](http://barcelona.cat/es/que-hacer-en-bcn//caixaforum.es/barcelona/familia)



## VALENCIA

No todo en Valencia es el Oceanogràfic (que por supuesto también merece una visita). Hay muchos otros lugares donde disfrutar con y como niños. Si has leído con tus hijos 'El Soldadito de Plomo', de Hans Cristian Andersen, disfrutaréis de lo lindo en el Museo L'Iber que esconde la colección de miniaturas más grande del mundo (entre las que están los soldaditos de plomo). Una divertida manera de conocer nuestros orígenes desde la Prehistoria hasta hoy, a través de llamativas figuritas. Y si lo vuestro son los animales de carne y hueso, no os podéis perder Bioparc. Este parque de animales ofrece al visitante la posibilidad de adentrarse en hábitats de naturaleza salvaje donde viven animales en los grupos sociales propios de su especie y en convivencia con otras especies compatibles, como en la naturaleza.

+ info: [bioparcvalencia.es//museoliber.org](http://bioparcvalencia.es//museoliber.org)





3

## LARIOJA

Aunque el turismo cultural y el paleontológico son señas de identidad de la tierra, elegimos actividades en contacto directo con la naturaleza. Tras un refrescante chapuzón en el "Pantano de Ortuñosa" nos adentrarnos en Tierra Rapaz, en Calahorra. Los niños pueden alimentar a las aves, ver de cerca a las crías y disfrutar de las exhibiciones. Toda una experiencia orientada a la diversión y a inculcar el respeto por la naturaleza. Y más aves y mamíferos en semilibertad encontramos en Rioja Natura, en Santo Domingo de la Calzada. Un monitor explica cómo viven y sus curiosidades. Los pequeños podrán acariciarlos, darse de comer...

+ info: [tierrarapaz.com](http://tierrarapaz.com) // [riojanatura.es](http://riojanatura.es)



4

## ALMERÍA

¿Te atreves a pasar de las aguas cristalinas del Cabo de Gata al Desierto de Tabernas? Os esperan parques temáticos con los decorados utilizados en las películas del Oeste que se grabaron allí en los años 60 y 70. El más completo es Oasys Minihollywood que cuenta con espectáculos en vivo, una gran reserva zoológica, piscinas y talleres para niños. Muy cerquita, su primera aventura de espeleología en las cuevas de Sorbas. Rutas de 2 horas por algunas de las 1.000 galerías excavadas en yeso, una roca cristalina que refleja la luz de los cascos de quien las visita, repletas de estalactitas y estalagmitas. Apta para todas las edades.

+ info: [oasysparquematico.com](http://oasysparquematico.com) // [cuevasdesorbas.com](http://cuevasdesorbas.com)



5

## TERUEL

Para los aficionados al *trekking*, Teruel y su provincia son una fantástica elección. Y podéis aprovechar la escapada para aprender juntos. En la Sierra del Albarracín, Quercus Aventura incluye actividades de *geocaching*, que enseñan a los niños a utilizar el gps de montaña siguiendo el rastro de los animales y a reconocer las plantas. Pero si hay una visita obligada es a Dinópolis, un parque temático con contenidos que explican desde la creación del Universo hasta la evolución, y por supuesto, todo acerca de los dinosaurios, con recreaciones a tamaño real y el museo paleontológico más grande de Europa con representaciones, atracciones...

+ info: [quercusaventura.es](http://quercusaventura.es) // [dinopolis.com](http://dinopolis.com)



6

## MADRID

Si te has decidido por el turismo cultural, la capital de España es perfecta. Es difícil elegir entre la amplia oferta de actividades para niños: visitar la casa del Real Madrid, tirarse con papá y mamá por las atracciones acuáticas del Parque de Atracciones, ver las acrobacias de los delfines en el Zoo-Aquarium, interactuar con animales en Faunia (parque temático de la naturaleza) o conocer a sus personajes de dibujos animados en el Parque Warner, con divertidos espectáculos. Y si aún les queda fuerza, sorpréndelos con el musical *El Rey León*.

+ info: [parquewarner.com](http://parquewarner.com) // [faunia.es](http://faunia.es) // [zoomadrid.com](http://zoomadrid.com)



7

## ASTURIAS

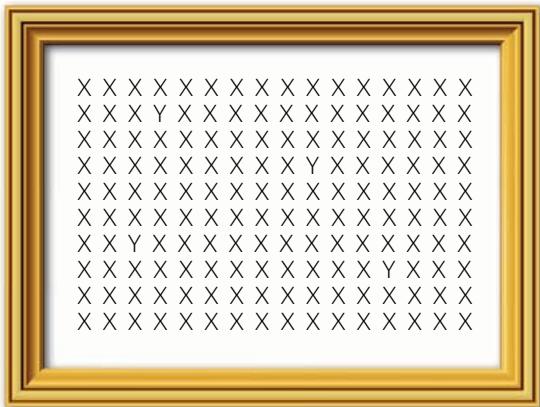
El Principado es un paraíso natural con montaña y playa, ideal para unas vacaciones con niños. Pero también ofrece diversión asegurada. Podéis seguir las huellas de los dinosaurios en MUJA (Colunga), un museo espectacular con maquetas de dinosaurios XXL y actividades para niños. Y muy cerquita, en la playa de la Griega, podéis pisar las enormes huellas que dejaron los dinosaurios. En Gijón veréis uno de los acuarios más bonitos del mundo: un recorrido por los distintos mares y la posibilidad de ver alimentar a los tiburones.

+ info: [acuario.gijon.es](http://acuario.gijon.es) // [museojurasicoasturias.com](http://museojurasicoasturias.com)



## PALABRA TABÚ

INTENTA DESCRIBIR (MEJOR, JUEGA CON ALGUIEN PARA QUE PUEDA ADIVINARLO) A **ELVIS** SIN DECIR SU NOMBRE NI ESTAS PALABRAS: CANTANTE, REY, LAS VEGAS, ROCK & ROLL.



## Camaleones

¿Puedes encontrar las 4 'Y' escondidas entre todas estas 'X'?

## Con la M

TE ENSEÑAMOS LAS LETRAS CENTRALES DE ESTAS PALABRAS DE 8 LETRAS PARA QUE LAS RELLENES. TODAS EMPIEZAN POR M.

--RINE--  
--RCUR--  
--RCER--  
--RMUR--  
--NSTR--



## DISTANCIA

¿Cuántos km tendré que recorrer para llegar a un sitio que está a 2.300 m con 13 dm y 200.000 mm?



¿Cuál sigue?

## SOLUCIONES

**Con la M**  
abecedario que tienen las letras al sumarle el número primo anterior. En cuanto al orden entre la letra y el número, va alternando.

mercería, murmurar, monstruo.  
Mercurio/a, mercurio.  
Mercurio. La letra es el siguiente número primo. La letra, la posición del que es de la fila, 3er puesto de la 7a fila, 13er puesto de la 4a fila, 3er puesto de la 2a fila, 10º puesto de la 2a fila, 8a fila.

# 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 Sabalete

Redacción:

Karmen Pascual, Jason Adams, Sonia Coronel, Cristina Santos, Esther Gómez, Fernando Pizarro, Yago González, Helena Noriega, Elba Simón, Beatriz Merino, Belén Tensi, Carmen López, Alba Gamarro, Helena Noriega, Beatriz Pacual, Cristina de las Heras, Raquel Ávila, Clara Salamanca.

Edición y cierre:

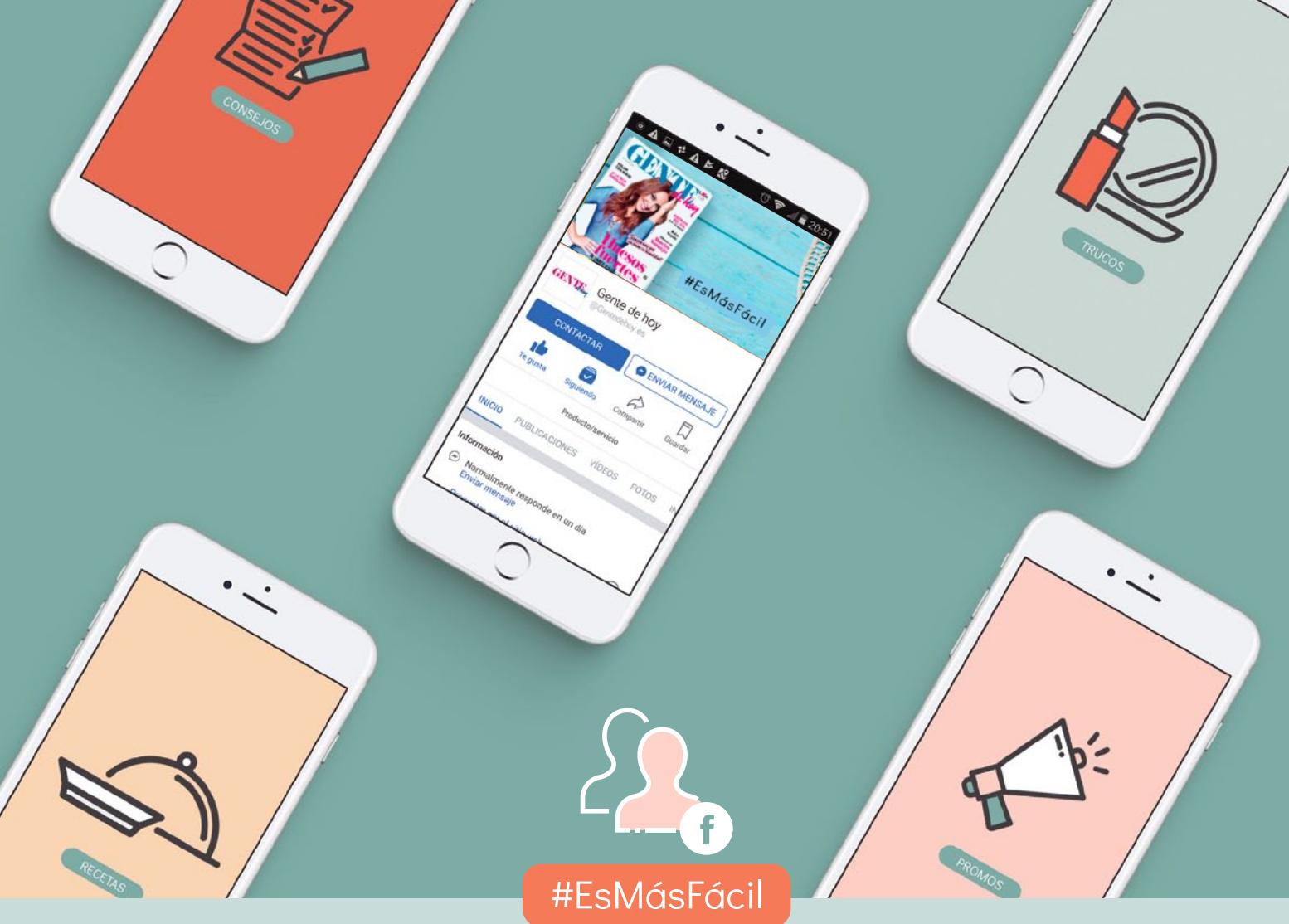
Carmen Castellanos, Macarena Orte.

Maquetación:

Jefes de diseño:

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.



Si nos sigues en Facebook (@gentedehoy.es),  
#EsMásFácil que disfrutes de todo esto



PROMOS



CONSEJOS



RECETAS



REGALOS



TRUCOS

 @Gentedehoy.es

**GENTE**  
*de hoy*



# MÁXIMA PROTECCIÓN PARA DISFRUTAR AL MÁXIMO DEL VERANO



LOS FOTOPROTECTORES DE CROWE OFRECEN  
LA MÁXIMA PROTECCIÓN Y CUIDADO DE LA PIEL PARA TODA LA FAMILIA.



Fáciles de aplicar



Resistentes al agua



Hidratan, calman  
y reparan intensamente